

АКАДЕМИЯ РУССКОГО БАЛЕТА
имени А. Я. ВАГАНОВОЙ

Людмила Сафронова

**УРОКИ
КЛАССИЧЕСКОГО
ТАНЦА**

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

*Допущено Министерством образования Российской Федерации в
качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности 0507000 Педагогика балета*

**EX LIBRIS
TATASHIN**

Санкт-Петербург
2003

УДК 793.32
ББК 85.327
С 21

Печатается по решению Ученого совета
Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой
от 13 июня 2003 года

Рецензенты:

народная артистка СССР

О. Н. Моисеева

народный артист России профессор

Б. Я. Бреговдзе

Зав. редакционно-издательским отделом Л. И. Абызова

*Декан исполнительского факультета, заслуженный деятель
искусств России, доцент М. А. Васильева*

*Художественный руководитель Академии Русского балета
им. А. Я. Вагановой, народная артистка России*
А. А. Асылмуратова

Ректор Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой
профессор Л. Н. Надиров

Полученное вознаграждение автор передает в дар талантливым
ученикам Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой.

© Л. Н. Сафронова, 2003

© Академия Русского балета
им. А. Я. Вагановой, 2003

ISBN 5-93010-022-5

ВСТУПЛЕНИЕ

В свое время книга Агриппины Яковлевны Вагановой «Основы классического танца» послужила толчком для создания ряда учебников и методических пособий по классическому, дуэтно-классическому, народно-характерному и балльному танцам. Казалось бы, все уже сказано и нечего добавить, ведь мы до сих пор учимся и учим по методике Вагановой. Но было бы ошибочно так считать.

Агриппина Яковлевна была человеком прогрессивным и ищущим. Она прекрасно понимала, что балет – не застывшая навеки форма, что необходимо идти в ногу со временем, совершенствоваться, использовать результаты методических исканий. Поэтому очень важно, в чьих руках этот драгоценный инструмент – методика А. Я. Вагановой.

Думая о будущем поколении педагогов классического танца, Людмила Николаевна Сафронова, ученица Вагановой, заслуженная артистка РСФСР, доцент, преподаватель исполнительского и педагогического факультетов Академии Русского балета, написала книгу, которую мы вам представляем. Взяв пять основных движений из урока классического танца, Людмила Николаевна показала их в развитии от начального изучения в первом классе до законченной, усложненной формы в выпускном. Предыдущие источники, как например, учебники Н. П. Базаровой и В. П. Мей, охватывали определенный период обучения – младшие и средние классы. Работа Л. Н. Сафроновой показывает основополагающие понятия классического танца в сквозном развитии, в последовательном техническом и методическом усложнении. Кроме того, классические движения

представлены в табличной форме, которая очень удобна для восприятия и в пользовании. В книге Л. Н. Сафронова обобщила свой многолетний педагогический и научно-методический опыт. Работая над ней в течение нескольких последних лет, Людмила Николаевна советовалась с коллегами, ведущими мастерами балетного искусства, в частности, с Наталией Михайловной Дудинской, которая высоко оценивала этот труд и отмечала его важность в развитии балетной педагогики, его большое практическое значение.

Основную, содержательную часть книги Людмила Николаевна предваряет вступительным словом, где вспоминает всех педагогов, артистов, мастеров, с которыми работала, с кем сводила ее судьба. Для каждого она нашла теплые слова, показала, как важна была для нее каждая встреча. И хотя любое методическое пособие должно быть максимально лаконичным, такое развернутое предисловие более чем уместно. Оно имеет важное воспитательное значение, особенно в наше сложное время, время низложения кумиров. Раскрывая личность автора, предисловие наполняет сухие методические выкладки человечностью, душой, без чего настоящее искусство немислимо. Благодаря вступительному слову читатель может увидеть автора как многогранную творческую личность, понять, что за этими сухими строками стоят эмоции и переживания большого художника.

Надеемся, книга Л. Н. Сафроновой внесет достойный вклад в развитие методики классического танца и будет хорошим подспорьем для начинающих и опытных педагогов.

Академия Русского балета благодарит Людмилу Николаевну за энтузиазм и большой труд.

*Художественный руководитель Академии Русского балета,
народная артистка России А. А. Асылмуратова.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

На всех этапах школьных и театральных лет судьба подарила мне встречи с удивительными педагогами, мастерами своего дела. Моим первым педагогом была Евгения Петровна Снеткова-Вечеслова (мама балерины Татьяны Вечесловой). В далеком 1938 году маленькой девочкой, нигде не занимавшейся до того, я попала в класс к Евгении Петровне. Ее добрые глаза и чуткое сердце помогли преодолеть робость первых дней в школе, а дальше начался удивительный мир – мир танца, с которым я не расстанусь уже более шестидесяти лет. И открыла этот мир для меня Евгения Петровна. Именно ей я обязана счастьем всю жизнь заниматься любимым делом.

Давно закончилась моя сценическая жизнь, и уже пролетели 35 лет преподавательской деятельности, а в моей душе и в сердце не иссякли благодарность и память о первом педагоге.

Шло время. Началась Великая Отечественная война. По решению правительства старейшее Ленинградское государственное хореографическое училище (ЛГХУ) было эвакуировано в Пермь (тогда Молотов). Началась учеба в среднем классе у Лидии Михайловны Тюнтиной. Учиться было, ох, как трудно! Голодные, мы приходили в зал, где пол был ледяной, и упражнения у палки выполняли, стоя одной (опорной) ногой в валенке, поочередно меняя ноги; за палки нельзя было держаться без перчаток; вода в лейке замерзала. Постепенно печка-буржуйка нагревала зал, и мы могли заниматься на се-

редине в балетной обуви, учиться прыгать и выполнять упражнения на пальцах. Благодаря удивительной энергии и собранности Лидии Михайловны мы преодолевали и технические сложности в обучении танцу в классе, и житейские трудности.

Лидия Михайловна ставила номера, с которыми мы выступали в госпиталях. С ней же связаны наши первые гастролы в Свердловск с Театром оперы и балета им. Кирова (который во время войны тоже был эвакуирован в Пермь), а в 1943 году – в Москву в Академическое хореографическое училище.

Летом 1944 года ЛГХУ вернулось в Ленинград. Наш, уже старший класс взяла Наталия Александровна Камкова – молодая, красивая, обаятельная. Она же вела у нас актерское мастерство. Все, все было удивительно интересно! Прекрасно владея предметом, Наталия Александровна увлекала нас и будила наше воображение. До сих пор мы учились постигать законы богини Терпсихоры, теперь окунулись в мир новой для нас, еще неизвестной богини Мельпомены.

В 1945 году после окончания войны несколько девочек нашего класса, в том числе и я, получили в награду за учебу путевки в пионерский лагерь «Артек». Все было замечательно – солнце, море, фрукты (впервые за долгие годы войны), и вдруг разразилась беда – кто-то из детей подхватил желудочное заболевание, и мы застряли в Крыму в карантине на 40 дней. Горю нашему не было предела, ведь 1-го сентября должны были начаться уроки в классе Агриппины Яковлевны Вагановой. Конечно, мы стали заниматься сами, чтобы быть в форме, но условия были не очень подходящие.

Наконец, настал долгожданный день, и мы, обгоревшие, как головешки, предстали перед Агриппиной Яковлевной в классе. Не описать, что было высказано в наш адрес по поводу опоздания, но война научила нас быть терпеливыми.

Заниматься в классе А. Я. Вагановой было очень трудно. Она была невероятно требовательна. Агриппина Яковлевна сама работала без устали, и нас научила работать с огромной отдачей. Низкий земной поклон ей за это.

Два года пролетели незаметно. На выпускном банкете Агриппина Яковлевна сказала, что после выпуска с Аллой Шелест у нее не было такого сильного и интересного класса. И действительно, случилось так, что из нашего класса стали балеринами Ольга Моисеева и Нинель Кургапкина (Театр оперы и балета им. Кирова), Галина Пирожная и я, Людмила Сафронова (Малый оперный театр), Гузель Сулейманова и Людмила Симанова (в бывших республиках СССР).

В 1950 году, когда я стала танцевать в Малом оперном театре, началась работа с новыми педагогами, репетиторами и хореографами. Это были Лидия Иосифовна Большакова, Нина Михайловна Уланова, Елена Николаевна Иванова. И не только они.

Яркий свет в моей душе оставили встречи с Екатериной Владимировной Ивановой и Екатериной Николаевной Гейденрейх. Екатерина Владимировна – маленькая, очаровательная, интеллигентная, была заведующей балетной труппой. В то сложное время она умело помогала молодым артистам постигать трудности профессии, доверяла людям и учила быть верными своему слову.

Екатерина Николаевна – женщина трагической судьбы, жертва времени репрессий. Слава Богу, благодаря помощи Галины Ивановны Исаевой (в то время художественного руководителя балета) и Леонида Михайловича Лавровского Екатерину Николаевну удалось вернуть из Перми в Ленинград в наш театр. Она была эрудированным и остроумным человеком. Репетировать и заниматься в ее классе было необычайно интересно. Я счастлива, что судьба свела меня с мастером такого высокого класса и что мне довелось подготовить не одну партию под руководством Екатерины Николаевны.

Годы в театре были заполнены работой. И это безмерная радость, что с нами работали такие мастера, как Борис Фенстер, Владимир Варковицкий, Петр Гусев.

Борис Александрович Фенстер был одним из самых талантливых балетмейстеров советского периода. Ему было подвластно все: и классический танец, и характерный, и гротесковый, и пантомима. Он ставил искрящиеся юмором комедийные спектакли («Мнимый жених», «Веселый обманщик» в Малом оперном театре), драматические (балет «Юность» и оперу «Фенелла (Немая из Портичи)» в Малом оперном театре, балеты «Маскарад» и «Тарас Бульба» в Театре оперы и балета им. Кирова), спектакли для взрослых («Голубой Дунай») и спектакли для детей. «Доктор Айболит» и «12 месяцев» – это балеты, на которых выросло молодое поколение ленинградцев 50–70-х годов. Он владел искусством увлекать людей! Когда Б. А. Фенстер создавал свои спектакли, еще не было поездок за рубеж, которые, безусловно, обогащают актеров и балетмейстеров и дают им огромный творческий потенциал. Фенстер был эрудирован и, безусловно, талантлив. Именно он формировал репертуар и творческое лицо Малого оперного театра и как никто другой умел искать, находить и растить таланты.

Как грустно, что Борис Александрович прожил такую короткую жизнь – всего 44 года. И еще более грустно, что в репертуаре театра не осталось ни одного из его спектаклей, ни один спектакль не записан и о самом Борисе Фенстере до сих пор не написано ни одной книги.

Петр Андреевич Гусев был одарен многими талантами: был великолепным партнером, прекрасным актером, замечательным организатором. Он руководил в разные годы балетом Театра оперы и балета им. Кирова, Большого театра, Малого оперного театра, в последние годы вел кафедру хореографии в Консерватории.

У Петра Андреевича была прекрасная зрительная память. Он знал все вариации и переносил много спектаклей в разные театры страны и ставил балеты сам. Когда Петр Андреевич появлялся в зрительном зале, актеры на сцене сразу чувствовали это. Его глаза видели все и всех. Это был дар Божий, хотя он как-то говорил, что учился этому у Агриппины Яковлевны Вагановой.

Пожалуй, самым ярким был его репетиторский дар. Репетировать с Петром Андреевичем было огромное счастье! Он умел подсказать исполнителю, что нужно сделать, чтобы легко шла та или другая поддержка, чтобы не «заваливались» те или другие туры и чтобы прыжок был высокий и «полетный». Его репетиции с женским кордебалетом – это особый дар! При Петре Андреевиче кордебалет покорял не только красотой и ровностью линий, но и вдохновенностью исполнения.

Незабываемый след в моей жизни оставила Елизавета Ивановна Тиме-Качалова. Это была красивая, обаятельная женщина, прекрасная драматическая актриса и замечательный педагог. Она обладала удивительно красивым грудным голосом и часто читала на радио и давала сольные вечера в Большом и Малом залах Филармонии. Елизавета Ивановна и ее семья были большими почитателями таланта Галины Сергеевны Улановой. На балетных спектаклях часто можно было видеть в зале Елизавету Ивановну и ее сестру Анну Ивановну. Так случилось, что Елизавета Ивановна заметила меня еще в школьные годы, а когда я появилась на сцене Малого оперного театра, то очень скоро получила приглашение придти к ней в дом. Для молоденькой танцовщицы, еще ничем себя не проявившей, это было событие необыкновенное! Я знала, что у Тиме-Качаловых собираются известные актеры, писатели, художники, и шла на встречу с таким трепетом, что трудно описать словами. Но получилось так, что пере-

ступив порог этого знаменитого в Петербурге (в то время Ленинграде) дома, я сразу почувствовала себя свободно и спокойно. Это был дар Елизаветы Ивановны – хозяйки, умевшей создавать особую атмосферу.

Посещения дома Тиме-Качаловых, безусловно, формировали меня как человека и развивали во мне художника. Однажды Елизавета Ивановна подсказала, как сделать сильнее и интереснее одну из сцен в спектакле «Сольвейг». И началась моя новая, удивительная жизнь! Елизавета Ивановна часто бывала на моих спектаклях, а иногда и на репетициях. Она писала мне изумительные письма, в которых делилась своими впечатлениями о них. Я до сих пор эти письма бережно храню. Иногда мы обсуждали спектакль по телефону, а чаще, и это было самое замечательное, я приходила к Елизавете Ивановне домой и вместе с ней, забравшись на диван с ногами, мы разбирали весь спектакль.

Елизавета Ивановна была человеком тонкой и чуткой души и, как никто другой, помогала мне стать актрисой иногда словом, иногда жестом, а главное – мы обговаривали и сочиняли подтекст на все мои роли.

Не могу не вспомнить о встрече в конце моей сценической деятельности, оказавшей огромное влияние на формирование меня как педагога. Это была встреча с Верой Сергеевной Костровицкой, которая была хорошим педагогом и прекрасным методистом. Я старалась не пропускать ее лекции, хотя порой это было очень трудно, так как они начинались в 8 ч. 30 мин. утра, и было невероятно трудно встать рано после длинного, поздно заканчивающегося спектакля.

Возможно, Вера Сергеевна угадала во мне педагогические задатки, и потому мы легко и быстро сошлись с ней. Мне было интересно знать и то, и это, а Вере Сергеевне хотелось передать свои знания и

опыт. Я часто бывала у нее дома, и этот личный контакт очень помогал мне, о чем я всегда помню и ценю эти встречи.

Всем моим учителям я очень благодарна.

Мои методические рекомендации построены на методике А. Я. Вагановой. Некоторые деятели балета нашего времени считают, что ее методика устарела, что она мертва. Существовало такое мнение и раньше, а классический балет живет и доставляет зрителям удовольствие. Петр Андреевич Гусев писал: «Историческая заслуга Вагановой заключается в том, что она вела неустанную борьбу за классический танец, что она была несравненным учителем танца. Ваганова упорядочила разрозненные эмпирические знания многих педагогов и «школ» классического танца. Она постигала железную логику построения урока... Особой заслугой Вагановой следует считать разработанные ею методические правила о роли и значении в танце движений рук, корпуса и головы. Но это делалось и до нее. Рабочая же, подчеркиваю, именно *рабочая*, вспомогательная роль рук, это – технологическое открытие Вагановой, очень облегчающее освоение техники классического танца и ничуть не обедняющее ни пластику, ни выразительность движений рук. Особо подчеркивала Ваганова «хозяйскую» роль корпуса в танце и умела добиваться у своих учениц поразительного владения корпусом... Ваганова придавала особое значение развитию силы, выносливости и ловкости... Педагогика Вагановой была динамичной, находилась в постоянном движении и развитии... Агриппина Яковлевна всю свою жизнь искала наиболее нужные приемы для исполнения движений классического танца, и все ее ученицы знали почему надо делать именно так. Вот в этих «почему», «зачем», «ради чего» и «для чего» весь секрет Вагановской школы и метода, целеустремленно добивающегося ла-

конизма технических и художественно выразительных средств» (1958, с. 255, 257, 261).

Я очень надеюсь, что моя работа будет полезна молодым педагогам и станет советником в начале их педагогического пути. В ней я описала движения, которые одинаково изучаются в женском и мужском классах, а движения, особенно последних двух лет обучения, где идет специальная техника мужского исполнительства, сознательно не рассматривала, оставив эту возможность нашим мастерам-педагогам мужского класса, и во многих случаях адресую читателя к Н. И. Тарасову, к его замечательной книге «Классический танец: Школа мужского исполнительства» (1981).

Когда возникло желание написать это методическое руководство, я не ставила своей задачей повторить сказанное нашими мастерами. Каждый педагог так или иначе объясняет то или иное движение, находит (и ищет их всю жизнь) нужные слова. Главное состоит в том, чтобы в итоге обучения был бы тот конечный результат, который принят в Петербургской, Русской школе.

Безусловно, время вносит свои коррективы в исполнение движений, и этому бессмысленно сопротивляться. Мы давно не удивляемся, что положение *cou-de-pied* на *tours en dehors* уже не на шейке ноги и даже не на середине икры, а почти у колена, что при исполнении *tours fouetté* на 45° нога теперь поднимается не к середине икры, а к колену – и это смотрится красиво!

Сейчас у детей более длинные ноги и руки, и педагог в своей работе обязан это учитывать и очень бережно укреплять связки. Управлять такими длинными «рычагами» надо научиться, и для этого требуется время.

Нелегко справляться и с «высоким» шагом. И педагогу, и ученику надо помнить, что высоко поднятые ноги не всегда и не везде иг-

рают положительную роль, важно понять необходимость умения выполнять и «высокие», и «низкие» позы. Владение «высокими» и «низкими» *cou-de-pied* в *sissonne simple* обогащают танцовщицу, а не наоборот. Важно только, чтобы чувство меры не изменяло ни педагогу, ни танцовщице.

Молодых танцовщиц и танцовщиков, пришедших в театр, надо продолжать учить, помня, что они владеют грамотой и определенной техникой, а в театре должны овладеть мастерством классического танца.

Удачи всем в нелегком педагогическом труде. Успехов, талантливых учеников и терпения, ибо без него педагогом стать трудно.

Я благодарна Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой, ее ректору профессору Леониду Николаевичу Надирову и художественному руководителю народной артистке России Алтынай Асылмуратовой за возможность опубликовать мою книгу. При подготовке книги очень полезны были советы народного артиста РСФСР профессора Бориса Брегвадзе и других коллег, я всем благодарна.

Собрать и организовать материал в нечто целое мне помогли сестра Ирина Николаевна Сафронова и редактор Елена Антоновна Чекулаева. Выражаю им за это особую благодарность.

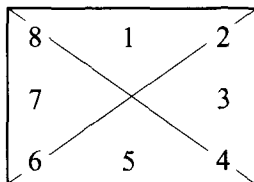
В программе обучения классическому танцу есть ряд движений, которые изучаются начиная с младших классов. Постепенно усложняясь, они к концу учебного процесса достигают такой формы, которая требует от исполнителя – ученика или начинающего артиста – серьезной технической подготовки.

Хочется обратить внимание педагогов на тщательное изучение начальной формы таких движений, ибо от того, как ее поймут и усвоят ученики, зависит возможность дальнейшего усложнения движения и чистота исполнения сложной формы.

К указанным движениям относятся:

1. *Rond de jambe en l'air* (в развитии по классам).
2. *Поворот fouetté* (все виды).
3. *Temps lié* (все формы).
4. *Pas assemblé* (все виды от простого до сложного).
5. *Pas jeté* (все виды и их разновидности в развитии).

Для облегчения понимания направления ног, рук, корпуса, головы, взгляда при изучении движений зал разбит на восемь точек. В Академии русского балета им. А. Я. Вагановой (Санкт-Петербург) используют такой порядок их расположения: в середине перед зеркалом находится т. 1, от нее направо в углу – т. 2 и т. д. по периметру зала; по диагонали – т. 6 и т. 2 и т. 4 и т. 8.



I. ROND DE JAMBE EN L'AIR (в развитии по классам)

Rond de jambe en l'air – это круговые движения ноги на 45° и 90°, которые изучают с 1-го до 8-го класса. От простейшей формы, т. е. от *rond de jambe en l'air* на целой стопе (1-й класс), движение усложняется до *double rond de jambe en l'air sauté* на 90° (8-й класс), пройдя при этом длинный и сложный путь развития.

В самом начале обучения важно научить правильно сгибать и разгибать (вытягивать) ногу, сохраняя при этом тазобедренный сустав и верхнюю часть ноги (до колена) в неподвижном состоянии, что постепенно сделает сильной верхнюю часть ноги и подвижной нижнюю и позволит в дальнейшем верно исполнять *rond de jambe en l'air en dehors et en dedans*.

1-й КЛАСС

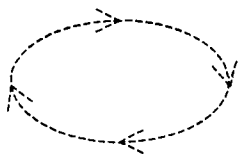
У палки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans

Движение изучается:

1. Лицом к палке, держась двумя руками за палку.
2. Боком к палке, держась за нее одной рукой.
3. На середине зала на целой стопе (в конце года).

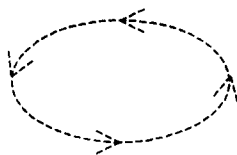
Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. Движение выполняется на один такт 4/4, в конце года – на один такт 2/4. Темп медленный.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди (в *en dehors*) или сзади (в *en dedans*); руки на палке; корпус прямой; голова *en face*.



en dehors

Активно вытянув пальцы, открыть правую ногу из V позиции на II на 45°. Сохраняя выворотность ног и держа неподвижными верхнюю часть ноги (бедро) и тазобедренный сустав, завести носок рабочей ноги чуть назад. Как бы описывая в воздухе дугу по часовой стрелке, довести носок до середины икры опорной ноги и, едва коснувшись ее, выводя пятку вперед, нерезко, но четко по дуге по часовой стрелке вернуть ногу в исходное положение на II позицию. Движение повторить несколько раз, затем закрыть ногу в V позицию назад.



en dedans

Активно вытянув пальцы, открыть правую ногу из V позиции на II на 45°. Сохраняя выворотность ног и держа неподвижными верхнюю часть ноги (бедро) и тазобедренный сустав, носок рабочей ноги завести чуть вперед, пятка выворотная. Как бы описывая в воздухе дугу против часовой стрелки, довести носок до середины икры опорной ноги и, едва коснувшись ее, нерезко, но четко по дуге против часовой стрелки вернуть ногу в исходное положение на II позицию. Движение повторить несколько раз, затем закрыть ногу в V позицию вперед.

Как в *en dehors*, так и в *en dedans* не следует слишком заводить носок назад или вперед. Бедро должно сохранять неподвижное и выворотное положение. Ногу нельзя вытягивать резко. *Rond de jambe* делается неширокий, овальной формы.

Rond de jambe en l'air надо учить в медленном темпе, чтобы иметь возможность проследить за движением. Опорная нога сохраняет выворотность от начала до конца движения. Стопа должна быть плотно и ровно прижата к полу. Корпус подтянут. Центр тяжести корпуса должен находиться на опорной ноге.

2-й КЛАСС

У палки: *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* на целой стопе, к концу I полугодия – на полупальцах

Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на 1/4, и на 1/4 сохраняется положение вытянутой ноги на 45°.

Правила исполнения *rond de jambe en l'air* остаются такими же, как в 1-м классе. *Preparation* у палки должен постепенно приучать к более сложной координации. На первых уроках его надо начинать с простого *relevé* в сторону на 45° (на целой стопе, позже – с подъемом на полупальцы), через 2–3 месяца перейти на *petit temps relevé* на целой стопе.

Petit temps relevé выполняем так. Исходное положение: V позиция правая нога впереди; левая рука на палке, правая в подготовительном положении; корпус прямой; голова повернута направо. На первую и вторую четверти делаем *demi-plié* на опорной левой ноге, рабочую правую ногу поднимаем на *cou-de-pied* впер-

ди; левая рука на палке, правую поднимаем в I позицию; взгляд направляем на кисть правой руки. На третью и четвертую четверти правую ногу с выворотной пяткой, держа неподвижно и выворотню верхнюю часть, через *effacée вперед* выводим в сторону на 45°, постепенно выпрямляя в колене, одновременно с этим поднимаемся из *demi-plié* на опорной левой ноге; правую руку открываем на II позицию (ноги и рука заканчивают движение вместе).

Во втором полугодии *preparation* включает более сложную форму *relevé* с открыванием ноги и руки в сторону и одновременным подъемом на полупальцы. Исполняется *preparation* следующим образом. Исходное положение: V позиция правая нога впереди; левая рука на палке, правая в подготовительном положении; голова повернута направо. За тактом сделать «вздох»¹ правой рукой. На первую четверть поднять ее в I позицию; взгляд направить на кисть. На вторую четверть ногу и руку открыть на II позицию и одновременно подняться на полупальцы опорной левой ноги.

На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на целой стопе

Правила исполнения *rond de jambe en l'air* остаются такими же, как у палки. Темп медленный.

¹ «Вздох» – это мягкое движение кистями, при котором руки приоткрываются в стопону II позиции и возвращаются в подготовительное положение. «Вздох» придает рукам выразительность.

3-й КЛАСС

Упалки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi-plié

Музыкальный размер: 2/4. Движение исполняется на 1/4 и 1/8. Темп медленный.

Rond de jambe en l'air должен быть закончен одновременно с *demi-plié* на опорной ноге и направлением взгляда на кисть (ладонь) руки в *en dehors* и через руку в *en dedans*.

Очень важно, чтобы обе ноги (и опорная, и рабочая) выполняли движение синхронно.

На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах

Сначала движение следует исполнить на целой стопе, затем сделать *relevé* на полупальцы и выполнить *rond de jambe en l'air*, стоя на полупальцах.

4-й КЛАСС

Упалки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с plié-relevé и relevé на полупальцы

Правила исполнения *rond de jambe en l'air* остаются те же, что в 1–3-м классах.

Движение выполняется на одну четверть. На второй четверти сохраняется положение рабочей ноги на II позиции, опорной на полупальцах и положение руки на II позиции. Взгляд направлен на кисть в *en dehors* и через руку в *en dedans*.

Для выполнения движения с *plié-relevé* важно успеть сделать синхронно *plié-relevé* опорной ногой и *rond de jambe en l'air* рабочей.

На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в demi-plié

Исполняется так же, как у палки в 3-м классе.

Allegro: Rond de jambe en l'air sauté на 45°, en dehors et en dedans (один) с приема sissonne ouverte и из V позиции

Именно в 4-м классе начинается изучение *rond de jambe en l'air sauté на 45°*, сначала с приема *sissonne ouverte*, затем из *V позиции*. Полезно начать изучение у палки и после *sissonne ouverte* для укрепления стопы исполнять *temps levé*.

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: *V позиция* правая нога впереди; руки в подготовительном положении; корпус и голова *en face*.

За тактом: *demi-plié*, толчок двумя ногами, прыжок вверх, ноги в *V позиции*.

- «раз» *sissonne ouverte* в сторону правой ногой;
 «два» *temps levé* (с ногой, открытой на II позицию);
 «три» *assemblé*, правую ногу закрыть в V позицию назад;
 «четыре» колени выпрямить.

Позже можно делать так. За тактом: *demi-plié*, толчок двумя ногами, прыжок вверх, ноги в V позиции.

- «раз» *sissonne ouverte* в сторону правой ногой,
 «два» *temps levé* (с ногой, открытой на II позицию);
 «три» *temps levé* (с ногой, открытой на II позицию);
 «четыре» *assemblé*, правую ногу закрыть в V позицию назад.

После того, как *sissonne ouverte* с *temps levé* выучен у палки, переходим к изучению *rond de jambe en l'air sauté*, одновременно с этим осваиваем *sissonne ouverte* и *temps levé* на середине.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; толчок двумя ногами; прыжок вверх, ноги в V позиции	Между подготовительным положением и I позицией	<i>En face</i>
«раз»	Опустить на опорную левую ногу в <i>demi-plié</i> (короткое); правую ногу открыть в сторону на 45°	Раскрыть в низкую II позицию	Повернуть к открытой ноге

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	Исполнить <i>temps levé</i>	Сохранить II позицию	Сохранить положение
«два»	Толчок опорной левой ногой; <i>assemblé</i> ; правую ногу закрыть назад	Закрыть в подготовительное положение	Повернуть налево

Rond de jambe en l'air sauté en dehors с приема sissonne ouverte

Музыкальный размер: 4/4 или 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; руки в подготовительном положении; корпус и голова *en face*.

Начальный этап. Первый такт:

- «раз» *sissonne ouverte* в сторону правой ногой;
- «два» *rond de jambe en l'air sauté en dehors* с правой ноги.

Второй такт:

- «раз» *assemblé*, правую ногу закрыть в V позицию назад;
- «два» колени выпрямить.

Повторить с другой ноги. Следующий этап. Первый такт:

- «раз» *sissonne ouverte* в сторону правой ногой;
- «два» *rond de jambe en l'air sauté en dehors* с правой ноги.

Второй такт:

- «раз» *rond de jambe en l'air sauté en dehors* с правой ноги;
- «два» *assemblé*, правую ногу закрыть в V позицию назад.

Повторить с другой ноги.

**Rond de jambe en l'air sauté en dedans с приема
sissonne ouverte**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; руки в подготовительном положении; корпус и голова *en face*.

Начальный этап. Первый такт:

«раз» *sissonne ouverte* в сторону правой ногой; взгляд через правую руку;

«два» *rond de jambe en l'air sauté en dedans* с правой ноги.

Второй такт:

«раз» *assemblé*, правую ногу закрыть в V позицию вперед; голову повернуть направо;

«два» колени выпрямить.

Повторить с другой ноги.

Следующий этап. Первый такт:

«раз» *sissonne ouverte* в сторону правой ногой;

«два» *rond de jambe en l'air sauté en dedans* с правой ноги.

Второй такт:

«раз» *rond de jambe en l'air sauté en dedans* с правой ноги;

«два» *assemblé*, правую ногу закрыть в V позицию вперед.

Повторить с другой ноги.

Усвоив движение с приема *sissonne ouverte*, переходим к изучению *rond de jambe en l'air sauté* из V позиции.

За тактом: *demi-plié*; толчок; прыжок; правую ногу, скользя стопой по полу, «выбросить» в сторону на 45° и исполнить *rond de jambe en l'air en dehors*. На первую четверть левую опорную но-

гу опустить в *demi-plié*, вытянутая правая открыта на II позицию на 45°; руки приоткрыты на II невысокую позицию; голова повернута в сторону открытой ноги, взгляд направлен на кисть руки. На вторую четверть сделать *assemblée* и закрыть ногу в V позицию назад.

Rond de jambe en l'air sauté надо делать обязательно на «взлете» прыжка, а не на его исходе. Для выполнения движения необходимы легкий корпус с крепкой спиной, сильная стопа и выворотное колено опорной ноги. Нужно хорошо держать верхнюю часть ноги, ягодичные мышцы не распускать; толчок опорной и «бросок» рабочей ноги выполнять одновременно. Следует следить, чтобы в момент прыжка опорная нога была расположена вертикально полу, а рабочая шла в сторону на *rond de jambe en l'air sauté*. Нельзя долго находиться в *demi-plié*, оно короткое.

Все элементы движения надо учить тщательно, чтобы в следующем классе не появились трудности при освоении более сложного *double rond de jambe en l'air sauté*. В начале изучения не стоит давать сложных сочетаний в комбинациях, более важна чистота исполнения движения.

Пальцы: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans

Музыкальный размер: 2/4.

Обучение начинаем у палки.

Правила исполнения движения такие же, как на полупальцах и в прыжке. Важно стоять точно на опорной ноге, потому что, закончив *rond de jambe en l'air*, необходимо остаться на пальцах с вытянутой ногой на II позицию.

При обучении на середине зала руки раскрываем в невысокую II позицию, голову поворачиваем к рабочей ноге. В *en dehors* надо чуть наклонить голову вперед (спина прямая), в *en dedans* голову повернуть к открытой ноге и направить взгляд как бы через руку.

И в *en dehors*, и в *en dedans* надо очень хорошо держать спину. Корпус должен быть сильно подтянут вверх, бедра и плечи ровные. Живот и ягодичные мышцы не следует распускать.

5-й КЛАСС

У п а л к и: 1) *Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в demi-plié*

Музыкальный размер: 2/4.

Double rond de jambe надо делать на 1/4, т. е. каждый *rond de jambe* – на 1/8.

Выполняя *double rond de jambe*, следует стремиться доводить носок рабочей ноги до икры опорной в каждом *rond de jambe*. Движение должно исполняться как бы на одном дыхании. И в первом, и во втором *rond de jambe* нога должна успеть выйти на II позицию с выпрямленным коленом, сохраняя неподвижно и выворотной верхнюю часть рабочей ноги и пятку опорной. Нужно помнить и о повороте головы, и о взгляде на руку в конце.

Сначала движение учим на целой стопе, позже на полупальцах, затем переходим к исполнению с окончанием в *demi-plié*. Ноги выполняют движение синхронно.

2) *Rond de jambe en l'air* на 90° на всей стопе en face и с окончанием в позы

Музыкальный размер: 2/4.

Для исполнения движения *en dehors* открываем ногу в сторону на 90°, заводим носок рабочей ноги чуть назад, доводим его до бедра опорной ноги и активно вытягиваем ногу в *à la seconde* с небольшим подъемом в заключение. *Rond de jambe* выполняется на одну четверть, на вторую четверть надо сохранить положение ноги на II позиции на 45°.

Необходимо хорошо держать спину, ягодичные мышцы и рабочую ногу, опорная нога при этом предельно вытянута и выворотна.

Для исполнения *rond de jambe en l'air* на 90° en dedans заводим носок рабочей ноги чуть вперед и, так же, как в *en dehors*, доводим его до бедра опорной ноги и активно вытягиваем ногу в *à la seconde* с небольшим подъемом в заключение.

Для тренировки можно выполнить следующие упражнения, начиная с *rond de jambe en l'air* на 90° en dehors.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; левая рука на палке, правая в подготовительном положении; корпус прямой; голова повернута направо.

Первый такт:

- «раз» *demi-plié* на левой опорной ноге; правую согнуть у колена; правую руку поднять на I позицию; взгляд на ладонь;
- «два» *grand temps relevé en dehors* правой ногой, одновременно выпрямляя обе ноги в коленях; правую руку открыть на II позицию; взгляд на руку.

Второй такт:

- «раз» *rond de jambe en l'air en dehors* на 90° ;
«два» держать ногу на II позиции и на последней 1/8 закрыть назад.

Второе упражнение. Первый такт:

- «раз» «мягкий» *battement* в сторону правой ногой; одновременно с ним открыть на II позицию правую руку; голова направо;
«два» *rond de jambe en l'air en dehors* на 90° с окончанием в позу *écartée назад*; голова налево к палке.

Второй такт:

- «раз» сохранить позу;
«два» закрыть ногу в V позицию назад; руку закрыть в подготовительное положение; голову повернуть направо.

Далее по той же схеме выполняем *rond de jambe en l'air* на 90° *en dedans*, только во втором упражнении – с окончанием в позу *écartée вперед* и, заканчивая движение, закрываем ногу в V позицию вперед, голову поворачиваем к ноге открытой на 90° в позу *écartée вперед*.

При исполнении *rond de jambe en l'air* на 90° необходим небольшой подъем ноги в конце движения.

На середине: 1) *Rond de jambe en l'air en tournant en dehors et en dedans* на всей стопе и на полупальцах по 1/8 поворота

Музыкальный размер: 2/4.

На первую четверть делаем поворот *en tournant* на 1/8 и одновременно выполняем *rond de jambe en l'air*; на вторую четверть сохраняем положение.

Поворот *en tournant* надо делать обязательно одновременно с *rond de jambe en l'air*. Корпус следует держать точно на опорной ноге, спину не «распускать», сохранять выворотность бедра и пятки. Опущенные лопатки и крепкие руки до локтя – помощники в исполнении движения.

Учим движение медленно, вначале по 1/8 поворота, и тщательно, чтобы развивалась устойчивость, которая необходима при переходе на полупальцы.

2) Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах и с окончанием в demi-plié

Музыкальный размер: 2 /4.

Правила исполнения *double rond de jambe en l'air* на середине остаются такими же, как у палки. Вначале выполняем движение на целой стопе, затем на полупальцах и с окончанием в *demi-plié*.

Allegro: Double rond de jambe en l'air sauté en dehors et en dedans с приема sissonne ouverte и из V позиции

Продолжаем работу над стопой и спиной.

Исполняя *double rond de jambe en l'air sauté*, нельзя допускать «завала» в стопе. Колено в момент *demi-plié* должно «смотреть» на собственный носок. Надо следить, чтобы опорная нога в прыжке была строго вертикальна полу. *Demi-plié* и толчок в

двойном *rond de jambe* должны быть активнее, прыжок более высокий, чтобы успеть выполнить оба *rond de jambe en l'air* и в *en dehors*, и в *en dedans*. Движение следует исполнять на «взлете» прыжка, а не на его исходе.

Пальцы: Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans (второе полугодие)

Музыкальный размер: 2/4.

При исполнении *double rond de jambe en l'air* спину, руки и опорную ногу держим так же, как и при исполнении одного *rond de jambe*, но делать его надо быстрее, чтобы успеть закончить, стоя на пальцах с вытянутой рабочей ногой на II позицию.

Double rond de jambe en l'air исполняем на одну четверть, на вторую закрываем ногу в V позицию назад в *en dehors* и V позицию вперед в *en dedans*.

6-й КЛАСС

У н а л к и: Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90° с окончанием в позы на полупальцах

Музыкальный размер: 2/4.

Повторяем *rond de jambe en l'air на 90°* с окончанием в позу *écartée назад* (в *en dehors*) и *écartée вперед* (в *en dedans*), который изучался в 5-м классе. В 6-м классе *rond de jambe en l'air* и поза *écartée* исполняются на полупальцах. Руку со II позиции быстрым движением (с «подхватом» снизу) поднимаем в III (по заданию пе-

дагога ее можно оставить на II позиции). Одновременно корпус и опорную ногу поворачиваем в позу *écartée* (*вперед* или *назад*). Голова соответствует позе *écartée*.

Необходимо следить за выворотностью ног и подтянутостью корпуса.

Double rond de jambe en l'air на 90° с окончанием в позы на *écartée* *назад* и *écartée* *вперед* выполняется по правилам одного *rond de jambe en l'air* на 90° . Первый *rond de jambe* выполняется *en face*, второй – с поворотом корпуса и опорной ноги в *écartée*. При окончании второго *rond de jambe* ногу надо поднять еще чуть выше.

На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90° на полупальцах с окончанием в позы

Правила исполнения движения остаются такими же, как в 5-м классе у палки.

Важно сохранять выворотность ног и подтянутость корпуса.

Allegro: 1) Double rond de jambe en l'air sauté en dehors et en dedans

Double rond de jambe en l'air sauté выполняется так же, как в 5-м классе, но сочетания с другими движениями должны быть сложнее.

2) Pas gargouillade (rond de jambe double, женский класс)

Pas gargouillade – это маленький прыжок. В одном случае его можно заканчивать закрыванием ноги в V позицию, в другом –

скользящим прыжком без отрыва от пола (как в финале *pas de basque*). Если правая нога стоит в V позиции впереди, то движение выполняется *en dehors*, и обе ноги выполняют *rond de jambe en dehors*. Если правая нога стоит в V позиции сзади, то движение выполняется *en dedans*, и тогда обе ноги выполняют *rond de jambe en dedans*.

Начальный этап обучения: *en dehors* с окончанием в V позицию.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; скользя по полу, вывести правую ногу на II позицию на 45° и начать <i>rond de jambe en l'air en dehors</i>	Открыть на невысокую II позицию	Корпус наклонить налево. Голову повернуть налево
«раз»	Правой ногой завершить движение	Сохранить положение	Сохранить положение корпуса. Голову наклонить налево
«и»	Толчок опорной левой ногой вверх; прыжок	Сохранить положение	Корпус и голова прямо
«два»	Правую ногу опустить в <i>demi-plié</i> ; левую сразу же подвести к середине икры правой; выполнить <i>rond de jambe en l'air en dehors</i> и закрыть в <i>demi-plié</i> в V позицию вперед	Закрыть в подготовительное положение	Корпус передать на правую ногу. Повернуть голову сначала направо, в конце движения – налево

Далее изучаем *pas gargouillade* со скользящим прыжком вперед на *croisée*. Оно отличается от вышеописанного тем, что левая нога, не закрываясь в V позицию, через I выходит на *croisée вперед* и заканчивает движение скользящим прыжком без отрыва от пола.

Правая нога не должна исполнять *assemblé* назад.

В законченной форме *pas gargouillade* правую ногу не надо отводить в сторону перед *rond de jambe en l'air*.

Rond de jambe en l'air правой ногой следует начинать с прыжка из V позиции и сразу переходить на *rond de jambe en l'air* левой ногой (есть момент, когда обе ноги находятся в воздухе почти одновременно). Прыжок завершается в V позицию.

Разучив *pas gargouillade с rond de jambe en l'air en dehors*, переходим к *pas gargouillade с rond de jambe en l'air en dedans*.

Пальцы: 1) Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans

Музыкальный размер: 2/4.

При исполнении *double rond de jambe en l'air en dehors* и *en dedans* важно иметь «легкий» поднятый корпус и находиться точно на опорной ноге. *Double rond de jambe* надо выполнять быстрее, и сочетания в комбинациях с ним могут быть труднее, чем в 5-м классе. Верх руки должен быть крепкий, а кисти мягкие, женственные. Не следует забывать о голове и взгляде на руку.

2) Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90°

Музыкальный размер: 2/4.

Движение может быть выполнено:

1) из V позиции приемом *battement jeté* с одновременным *rond de jambe en l'air* на 90° *en dehors* или *en dedans*;

2) с приема «мягкого» *battement* со «вскоком» на пальцы, после которого надо сделать короткое *demi-plié* на опорной ноге (рабочая *à la seconde*), затем одновременно со «вскоком» на пальцы исполнить *rond de jambe en l'air* на 90° *en dehors* или *en dedans*.

Правила исполнения *rond de jambe en l'air* те же.

Активная стопа опорной ноги, «крепкий» верх у рук и подтянутый корпус помогают исполнить это движение.

7-й КЛАСС

Allegro: Rond de jambe en l'air sauté на 90° en dehors et en dedans

Музыкальный размер: 2/4.

Правила исполнения *rond de jambe en l'air* не изменяются. Обучение движения надо начинать с приема *sissonne ouverte* так же, как и на 45° . Сделав *grand sissonne ouverte* на 90° на *à la seconde*, не задерживаясь в *demi-plié*, активно толкнуться опорной ногой и одновременно сделать *rond de jambe* на 90° *en dehors* или *en dedans*. Если правая нога стоит в V позиции впереди, то *grand sissonne ouverte* выполняем с правой ноги (*rond de jambe en l'air sauté en dehors*), и на *assemblé* правую ногу закрываем в V позицию назад. Руки на *sissonne ouverte* открываем на II позицию, на *rond de jambe* сохраняем ее, а на *assemblé* закрываем руки в подготовительное положение.

При *rond de jambe en l'air sauté en dehors* с правой ноги голову на *assemblé* поворачиваем налево.

Надо сохранять выворотность ног (верха, колен и пяток).

Далее изучаем *rond de jambe en l'air sauté* на 90° с приема из V позиции так же, как и на 45° . *Demi-plié* делаем чуть глубже, прыжок активнее и выше. Руки раскрываем на II позицию. Корпус чуть отклоняем на опорную ногу.

Rond de jambe en l'air sauté на 90° следует исполнять обязательно на «взлете». Опорная нога в прыжке должна быть вертикальна полу.

Пальцы: Rond de jambe en l'air на 90° en dehors et en dedans

Движение изучалось в 6-м классе, в 7-м надо усложнить комбинации и ускорить темп.

8-й КЛАСС

Allegro: Double rond de jambe en l'air sauté en dehors с переходом в большую позу на другую ногу

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; голова повернута направо.

За таким сделать *demi-plié*; толчок; с «броском» правой ноги наверх выполнить *rond de jambe en l'air sauté en dehors* на 90° на *écartée vneped* в т. 2; одновременно с *rond de jambe* правую руку поднять в III позицию, левую – на II; в момент прыжка корпус находится на опорной левой ноге; голова соответствует позе *écartée vneped*; прыжок закончить в *demi-plié* на опорную ногу, правую поднять еще чуть выше.

На первую четверть корпус активно передать вперед на правую ногу в *attitude effacée* в т. 2; при этом правую руку из III позиции раскрыть на II, левую со II позиции перевести в III; голова соответствует позе *effacée назад*.

На вторую четверть левую ногу из позы *effacée назад* закрыть в V позицию назад в *demi-plié*; корпус повернуть в положении *croisée* в т. 8, чуть наклонить вниз–налево; руки опустить в подготовительное положение. Из короткого *demi-plié* выполнить следующий прыжок. Повторить прыжки несколько раз.

После изучения *rond de jambe en l'air sauté* с переходом в большую позу начинаем осваивать *double rond de jambe en l'air sauté*. Исполнять надо так же, но *demi-plié* активнее и толчок сильнее.

Два *rond de jambe en l'air sauté* исполняются быстрее, потому что музыкального времени столько же, как на один. Корпус в прыжке надо сильно устремить вверх. Руки должны быть сильные, чтобы стимулировать прыжок и помогать устойчивости в позе.

Пальцы: *Rond de jambe en l'air sauté* с продвижением по диагонали (16 раз)

Rond de jambe en l'air sauté с продвижением по диагонали выполняется из т. 6 в т. 2 и из т. 4 в т. 8. Каждый прыжок делается на 1/8. Руки по заданию педагога могут быть в разном положении.

Исходное положение: V позиция на пальцах правая нога впереди; *épaulement croisée*. За тактом: *tombé* на правую ногу в *demi-plié*; левая нога на *cou-de-pied* сзади. Правая рука в подготовительном положении, левая на низкой II позиции. На первую четверть: *soupiré* на левую ногу на пальцы, правую быстро открыть на *effacée вперед* и начать делать *rond de jambe en l'air sauté* на пальцах. Далее, оставаясь все время на пальцах, выполнять маленькие прыжки на левой ноге с продвижением по диагонали вперед; правую руку постепенно раскрыть вперед и можно поднять в III позицию.

Колено опорной левой ноги все время должно быть выворотным. Следует хорошо держать спину и поясницу, не «сидеть» на опорной ноге.

II. ПОВОРОТ FOUETTÉ (все виды)

Это *pas* проходит очень сложный путь и становится в один ряд с самыми трудными движениями классического танца. Его изучение начинается со 2-го класса.

2-й КЛАСС

У палки: Поворот fouetté по 1/4 и 1/2 круга из позы в позу носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié en dehors et en dedans

Поворот fouetté сначала учим носком в пол на вытянутой опорной ноге, затем переходим к более сложному повороту, который выполняется на *demi-plié* опорной ноги.

Поворот fouetté en dehors на 1/4 круга

Музыкальный размер: 4/4. Движение выполняется на два такта.

Встать в позу *écartée вперед* с правой ноги (носком в пол), левая опорная нога вытянута, правая рука в III позиции. Медленно вывес-

ти пятку правой ноги вперед, а пятку левой опорной ноги плавно отвести назад. Одновременно повернуть корпус из позы *écartée вперед* в позу *effacée вперед*, для чего отвести правое плечо и правую половину корпуса назад. Правая рука сохраняет III позицию. Левая сторона корпуса идет чуть вперед.

После *поворота fouetté* бедра и плечи должны быть равными как в позе *écartée вперед*, так и в позе *effacée вперед*.

Поворот fouetté en dedans на 1/4 круга

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта.

Изучаем *поворот fouetté* из позы *effacée вперед* в позу *écartée вперед*; правая рука в III позиции. Для его выполнения необходимо пятку левой опорной ноги сильно повернуть вперед, а бедро, корпус и плечо плавно отвести налево–назад. Одновременно с этим пятку правой ноги чуть отвести назад. Правая рука остается на III позиции. Положение ног должно быть выворотное; бедра и плечи обязательно ровные.

Далее переходим к *повороту fouetté* из позы *écartée назад* в позу *effacée назад* и из позы *effacée назад* в позу *écartée назад*. Выворотность ног сохраняется во всех позах.

Только после того, как будет усвоен данный *поворот fouetté*, можно перейти к более сложному – в позе носком в пол на *demi-plié*. Его исполнение остается таким же, но надо еще более внимательно следить за коленом опорной ноги и спиной.

Корпус во время исполнения *поворота fouetté* (на вытянутой опорной ноге и на *demi-plié*) должен быть сильно подтянут вверх, вниз опущены только плечи.

Поворот *fouetté en dedans* на 1/2 круга

Начинаем с изучения 1/2 поворота *fouetté* к палке *en dedans*.

В исходном положении правая нога направлена носком в пол вперед; правая рука находится на II позиции. Левой ногой, направляя пятку вперед, начинаем плавное движение; правую руку переводим вперед к палке; плавно поворачиваем к палке ровные бедра и плечи; подтянутый корпус держим прямо. Повернувшись лицом к палке, фиксируем ровное положение выворотной левой опорной ноги и правой рабочей носком в пол; руки на II позиции. Продолжаем поворот *fouetté* налево на 180°: активно посылаем левую ногу пяткой вперед и заканчиваем его; правую ногу, сдерживая пятку, выводим носком в пол назад; левую руку открываем на II позицию, правую красиво кладем на палку. Корпус подтянутый; бедра и плечи ровные. Голова повернута налево. Исполняем поворот *fouetté* направо на 180° и возвращаемся в исходное положение.

Далее изучаем 1/2 поворота *fouetté* от палки *en dehors*.

В исходном положении правая нога направлена носком в пол назад. Начинаем поворот *fouetté* опорной левой ногой, которая, сдерживая пятку, идет назад; одновременно с этим выводим сильно вперед пятку рабочей правой ноги, стоящей носком в пол; бедра сохраняем ровными; левую руку с палки (вместе с плечом) переводим вперед на II позицию; правое плечо отводим назад. Теперь корпус направлен спиной к палке; руки на II позиции. Продолжаем поворот на 180°. Правую руку кладем на палку, левую оставляем на II позиции. В конце поворота правая нога направлена носком в пол вперед; обе пятки выворотные; бедра и плечи ровные; голова повернута налево. Исполняем поворот налево на 180° и возвращаемся в исходное положение.

3-й КЛАСС

На середине: Поворот *fouetté* на 1/4 и 1/2 круга из позы в позу носком в пол *en dehors et en dedans*

Музыкальный размер: 4/4. Темп медленный.

Движение на середине следует изучать так же, как во 2-м классе у палки. Исходное положение: поза *effacée вперед* в т. 2; левая рука в III позиции, правая на II; корпус прямой; голова повернута налево.

Начинаем *поворот fouetté* в позу *écartée вперед* носком в пол. Для этого левую руку из III позиции опускаем в I, правую из II позиции через подготовительное положение подводим в I; взгляд направлен на кисти рук. Одновременно с поворотом корпуса, пяток, бедер и плеч правую руку поднимаем в III позицию, левую раскрываем на II; голову поворачиваем направо, взгляд направляем вверх выше локтя.

Стоя в позе *écartée вперед*, правую руку опускаем в I позицию, левую через подготовительное положение также подводим в I; взгляд направлен на кисти рук; корпус, плечи и бедра поворачиваем направо; левую ногу, сдерживая пятку, отводим назад; пятку правой ноги выводим вперед; левую руку поднимаем в III позицию, правую открываем на II; голову поворачиваем налево. Поза *effacée вперед*.

При изучении позы *effacée назад* и *поворота fouetté* в позу *écartée назад* руки сохраняют свои позиции. В этом случае идет поворот корпуса, бедер, плеч и пяток. «Летящая», т. е. с посылом корпуса вперед, поза *effacée назад* изменяется на более прямую позу *écartée назад*. Поза *écartée* в младших классах изучается только с прямым корпусом.

4-й КЛАСС

У палки: Поворот fouetté en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга с ногой, поднятой вперед или назад на 45° и на 90° (к палке и от палки)

Музыкальный размер: 4/4, затем 2/4.

Движение сначала исполняется на всей стопе (медленно, на 4/4), затем на полупальцах и позже – с *plié-relevé* (на 2/4).

Поворот fouetté en dedans на целой стопе к палке идет за счет пятки опорной левой ноги, правая рабочая нога, открытая на 45° вперед, поворачивается в тазобедренном суставе, оставаясь в той же точке. Во время *поворота fouetté* необходимо «держат» бок и бедро рабочей ноги.

Выполнению движения помогают руки: правую (вместе с плечом) направляем вперед к палке и затем красиво опускаем на палку, не «вцепляясь» в нее. Левую руку с палки открываем на II позицию. Руки не должны быть на палке одновременно.

Корпус после *поворота fouetté* посылаем чуть вперед.

При *повороте fouetté en dehors* от палки (правая нога назад) левую руку вместе с плечом быстро переводим вперед. Правую руку со II позиции переносим на палку перед собой. Руки на *повороте fouetté* не соединяются.

Сдерживаем пятку опорной ноги, сохраняя выворотное положение.

Поворот fouetté на полупальцах исполняется быстро, на одну четверть, на вторую четверть положение сохраняется.

Хорошо усвоив движение, делаем следующие упражнения.

Поворот *fouetté* к палке. Первый такт:

- «и раз, и два» медленное *fondu* вперед правой ногой;
- «и три» *поворот fouetté en dedans* на полупальцах (к палке);
- «и четыре» пауза (поза сохраняется).

Второй такт:

- «и раз, и два» медленное *fondu* назад правой ногой;
- «и три» *поворот fouetté en dehors*;
- «и четыре» пауза (поза сохраняется).

Исполняем *поворот fouetté* от палки.

Затем тренируем более сложное сочетание *поворота fouetté* к палке. Первый такт:

- «и раз» *fondu* вперед правой ногой;
- «и два» *fondu* вперед правой ногой;
- «и три» *поворот fouetté en dedans*;
- «и четыре» пауза (поза сохраняется).

Второй такт:

- «и раз» *поворот fouetté en dehors*;
- «и два» *demi-rond* в сторону *en dehors*;
- «и три» три *rond de jambe en l'air en dehors* на 45° (по 1/8 каждый);
- «и четыре» пауза (поза сохраняется).

Исполняем *поворот fouetté* от палки.

Когда оба *поворота fouetté*, т. е. *en dedans* и *en dehors* усвоены, переходим к *повороту fouetté* с *plié-relevé*, при котором положение

ноги в сторону не фиксируется. Сначала надо сделать *demi-plié* (рабочая нога не должна опускаться), затем – *relevé* на полупальцы с одновременным поворотом *fouetté en dehors* или *en dedans*.

Поворот *fouetté* с ногой, поднятой вперед или назад на 90°, изучается во втором полугодии. Обучение строится так же, как при повороте *fouetté* с ногой, поднятой на 45°.

На середине: Поворот *fouetté en dehors et en dedans*, начиная из положения ноги вперед или назад на 45°, на всей стопе и с *plié-relevé*

Музыкальный размер: 4/4. Принцип движения тот же.

Исходное положение: V позиция правая нога вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

Первый такт:

- «раз, два» правой ногой медленное *fondu* на *effacée вперед* в т. 2 на целой стопе;
«три, четыре» медленный поворот *fouetté en dedans* на целой стопе из *effacée вперед* в позу *écartée вперед*.

Второй такт:

- «раз, два» медленный поворот *fouetté en dehors* на целой стопе из *écartée вперед* в позу *effacée вперед*;
«три, четыре» правой ногой медленный *fondu* на *effacée вперед* на полупальцах.

То же самое исполняем с левой ноги назад.

Усвоив поворот *fouetté* на целой стопе, разучиваем поворот *fouetté* с *plié-relevé*. Обучение строится так же, как у палки в этом же классе.

5-й КЛАСС

У палки: 1) Поворот *fouetté en dehors et en dedans* с ногой, поднятой вперед или назад на 90°, на полупальцах и с *plié-relevé* на полупальцы

Поворот *fouetté* на 90° изучается так же, как поворот *fouetté* на 45° в 4-м классе у палки, но темп быстрее.

Следует помнить, что подтянутость корпуса помогает исполнению движения. Выворотность ног сохраняется. После поворота *fouetté* нога остается в той же точке, левая рука по заданию педагога может идти во II или III позицию.

2) Tour fouetté на 45° en dehors et en dedans (1 или 2 в комбинации)

Это первый год изучения *tour fouetté*, поэтому прежде всего надо хорошо подготовить опорную ногу, которая в момент его исполнения должна быть и сильной, и активной, и выворотной. Для этой цели надо включать в экзерсис большое количество *relevé* на полупальцы и *plié-relevé*.

В конце экзерсиса у палки следует начать подготовку к *tour fouetté* без поворота:

1. Сначала учим делать хороший «захлест» рабочей ноги в *fouetté* (назад–вперед *en dehors*, вперед–назад *en dedans*).
2. Опорную ногу в *demi-plié* держим выворотной.
3. Нарбатываем хорошую отдачу от пола опорной ноги.
4. Открывая рабочую ногу на II позицию, сильно вытягиваем ее в колене и пальцах.
5. Руку на II позицию открываем ладонью вниз.

Далее переходим к изучению *fouetté* с *tours*. «Захлест» и «вскок» на полупальцы исполняем активнее. Руки тоже должны работать активно: раскрываем их из I позиции на II; ладони повернуты вниз. Очень важно, чтобы поворот головы был четким. Голова во вращении играет большую роль.

Fouetté начинаем за тактом, исполнив *tour en dehors* из IV позиции; на первую четверть правую рабочую ногу открываем в сторону на 45°, выполняем *demi-plié* на левой опорной ноге и начинаем следующее *fouetté*. *Tour fouetté* можно применять в комбинации с *rond de jambe en l'air* или с *frappé* (1–2 *fouetté*).

**На середине: 1) *Grand fouetté* с *coupé-шага*,
заканчивая в позу *effacée* назад (*attitude effacée*) и
в позу *effacée* вперед**

Сначала изучаем *grand fouetté* в позу *effacée* назад с приема *coupé-шага*.

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед в т. 2; *épaulement croisée*; руки чуть приоткрыты в низкую II позицию; плечи чуть откинута назад; голова повернута налево. За тактом: сделать *demi-plié* на правой ноге; левую чуть оторвать от пола; руки

собрать в подготовительное положение; корпус прямой; голова *en face* в т. 2.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Левой ногой сделать шаг вперед на <i>croisée</i> в т. 2 и встать на полупальцы; правую ногу через I позицию поднять на <i>à la seconde</i> в т. 3	Через I позицию поднять в III	Корпус и голова <i>en face</i> в т. 2
«два»	Пятку опорной ноги активно послать вперед; сильно сдерживая мышцы спины, живота и опорной ноги, сделать <i>demiplié</i> на левой ноге; правую чуть отвести на <i>effacée назад</i> на 90°	Опустить левую руку на II позицию; правая в III; кисти <i>alongé</i>	Сильно подтянутый корпус активно повернуть левым плечом назад; плечи в т. 8. Голову повернуть к правой руке
«три»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«четыре»	<i>Pas de bourrée</i> с переменной ног	Закрыть в подготовительное положение	Корпус на <i>croisée</i> в т. 8. Голова направо

Движение повторить с левой ноги. Далее учим *поворот fouetté* на 2/4 и *pas de bourrée* с переменной ног тоже на 2/4.

Поворот fouetté в позу *effacée вперед* выполняется по той же схеме. Отличие состоит в том, что на счет «два» пятку опорной ноги надо послать назад, правую руку опустить на II позицию, левую оставить в III, корпус повернуть правым плечом назад; на счет «четы-

ре» в конце *pas de bourrée* корпус следует повернуть на *croisée* в т. 2, голову – налево.

Спину не «распускать», живот держать подтянутым.

После изучения *fouetté* с *couré-шага* переходим к освоению *fouetté* с *glissade*.

2) *Grand fouetté* в I и II *arabesque* по прямой линии

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Движение изучаем с приема *couré-шага*.

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *également croisée* в т. 2; левая рука на II позиции, правая в III; кисти *alongé*; плечи чуть откинута назад; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Левой ногой сделать шаг вперед на <i>croisée</i>	Опустить в подготовительное положение	Корпус прямой. Голову чуть наклонить вперед
«раз»	Через <i>demi-plié</i> по IV позиции левой ногой «вскок» на полупальцы; правой через I позицию по полу сделать <i>grand battement</i> вперед в т. 3	Через I позицию поднять в III	Корпус и голову направить в т. 3
«и»	Повернуть пятку опорной левой ноги налево, стоя на полупальцах; правую ногу через проходящий <i>à la seconde</i> перевести назад в т. 3	Опустить в <i>I arabesque</i>	Очень подтянутый корпус через т. 1 повернуть в т. 7. Голову тоже повернуть в т. 7

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Сохранить положение рабочей правой ноги; опорная левая на <i>demi-plié</i> , пятка выворотная	Соответствуют I <i>arabesque</i> в т. 7	Корпус в т. 7. Взгляд направить вперед мимо кисти
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«три»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Правую ногу закрыть в V позицию вперед в <i>épaulement croisée</i>	Опустить в подготовительное положение	Корпус прямой. Голова направо
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Следует помнить о спине, подтянутости корпуса и плече, которое уходит назад в *arabesque* сильнее, чем в позе *effacée назад*.

3) *Grand fouetté en effacée вперед и назад*

Музыкальный размер: 4/4 или 2/4.

Grand fouetté en effacée вперед

Исходное положение: правая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки чуть раскрыты в сторону II позиции; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

II. Поворот *fouetté*

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге; небольшой шаг правой в т. 8	«Вздых»	Сохранить исходное положение
«раз»	Перейти на левую ногу на полупальцы и сразу мягко опуститься на ней в <i>demi-plié</i> ; правой ногой с «маленьким» <i>rond</i> выйти на <i>attitude effacée вперед</i> на 45°	Левая рука в I позиции, правая на II	Корпус слегка наклонить вперед и к бедру рабочей ноги. Взгляд на левую руку
«и»	Начать подъем на полупальцы опорной левой ноги с поворотом пятки налево; поднять рабочую правую ногу с выпрямленным коленом и перевести на <i>attitude effacée назад</i> на 90°	Поднять левую руку в III позицию, правую оставить на II	Корпус прямой. Взгляд следует за левой рукой
«два»	Движение закончить в <i>attitude effacée</i> на <i>demi-plié</i> опорной ноги	Опустить левую руку на II позицию, правую поднять в III	Корпус после поворота идет налево-вперед. Взгляд – под правую руку

Grand fouetté en effacée назад

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Сделать шаг на полупальцы на левую ногу в т. 8; правой из V позиции перейти в позу <i>attitude effacée назад</i> на 45°	Правую руку через II позицию поднять в III, левую поднять на II	Корпус повернуть налево. Голову повернуть направо
«раз»	Левую ногу мягко опустить в <i>demi-plié</i> ; правую оставить в положении <i>attitude effacée назад</i>	Опустить правую руку в I позицию, левую оставить на II	Плечи отвести назад так, чтобы увидеть носок правой ноги (поза <i>effacée назад</i> с перегибом корпуса). Голова направо
«и»	Правой ногой сделать <i>rond de jambe en dedans</i> на 90° в позу <i>effacée вперед</i> в т. 2; левую ногу выпрямить в колене; подняться на полупальцы	Правую руку, чуть опуская, открыть на II позицию, левую поднять в III	Корпус перевести в позу <i>effacée вперед</i> . Голову повернуть налево
«два»	Левую опорную ногу опустить в <i>demi-plié</i> ; сохранить положение правой ноги	Сохранить положение	Корпус чуть откинуть назад. Сохранить положение головы

4) *Tours fouetté* на 45° (8 поворотов)

На середине. движение выполняем так же, как у палки. Начинаем тренировать *fouetté* без поворотов, затем делаем 2–4 поворота. Руки помогают *fouetté*. На *tour* закрыть их в I позицию, в *demi-plié* после окончания *tour* раскрыть на II позицию ладонями вниз.

Следует помнить о том, что четкий и легкий поворот головы очень важен при исполнении нескольких *fouetté* подряд.

Allégro: Grand fouetté sauté с шага на croisée в позы effacée назад, I и II arabesque по прямой линии

Музыкальный размер: 2/4.

Grand fouetté sauté в I arabesque

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 2; руки чуть раскрыты; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Сделать шаг левой ногой на <i>croisée</i> вперед в т. 2	«Вздых»	Корпус прямой в т. 2. Голова прямо в т. 2
«раз»	Толчок и прыжок вверх; правой ногой через <i>demi-plié</i> по I позиции сделать <i>grand battement jeté</i> вперед в т. 3; левую в прыжке вытянуть вертикально полу	С «подхватом» через I позицию поднять в III	Корпус прямой в т. 3. Голову наклонить в т. 3

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Fouetté</i> ; правую ногу, составляя в т. 3, поворачиваем в бедре, теперь она направлена назад; левая нога вытянута в воздухе	Опустить в положение <i>I arabesque</i> после <i>novopoma fouetté</i>	Корпус активно повернуть налево на 180° в т. 7 в прыжке. Голова соответствует позе <i>I arabesque</i>
«два»	Закончить прыжок в <i>demiplié</i> ; правая нога находится в <i>I arabesque</i> на 90° в т. 3	Сохранить положение	Спина прямая. Взгляд скользит по руке вперед

Grand fouetté в позу II arabesque

Povорот fouetté во *II arabesque* выполняется так же, как в *I arabesque*, но в заключение левую руку из III позиции опускаем на II и отводим чуть назад; правую опускаем вперед; кисти *alongé*; голову поворачиваем направо в т. 1; пятка левой опорной ноги выворотная.

Grand fouetté в позу effacée назад

Fouetté в позу *effacée назад* исполняется так же, как в позу *I* и *II arabesque*. Отличие состоит в том, что корпус поворачиваем только до т. 8; из III позиции на II открываем только левую руку, правую оставляем в III; левое плечо меньше отводим назад.

П а л ь ц ы: 1) *Fouetté* на 90° с à la seconde в позы *effacée* назад, I и II *arabesque* (1/4 поворота)

Музыкальный размер: 2/4.

Сначала надо выполнить *preparation* в позу *croisée* левым носком в пол в т. 2; правая рука в III позиции, левая на II; кисти *alongé*.

За тактом сделать *demi-plié*.

- «раз» «вскок» на пальцы левой ноги, правую ногу через *cou-de-pied* приемом *développé* открыть в *à la seconde*; руки через подготовительное положение и I позицию поднять в III; корпус подтянуть вверх для устойчивости позы; затем, стоя на пальцах, активно повернуться в *I arabesque* в т. 7;
- «два» мягко опуститься с пальцев в *demi-plié*, сохраняя позу *I arabesque*.

Из *I arabesque* правую ногу можно закрыть в V позицию или сделать *pas de bourrée* с переменной ног и выполнить движение с другой ноги. *Fouetté* можно исполнить с окончанием в позу *effacée* назад после *à la seconde*, но в этом случае опорную пятку надо направить вперед и хорошо «держат» поясницу и всю спину.

2) *Grand fouetté* с шага на *croisée* вперед в позы *effacée* назад, I и II *arabesque*

Движение выполняется так же, как и на полупальцах. Сначала делаем шаг левой ногой на *croisée* и «вскок» на пальцы, одновременно рабочей правой ногой через *demi-plié* по I позиции делаем *battement* вперед в т. 3 (см. 5-й класс, «на середине»).

3) *Tours fouetté* на 45° (8–16 поворотов)

Движение выполняется так же, как на полупальцах. Левая опорная нога должна быть выворотная. Руки раскрываем вместе с ногой, помогая выполнить *fouetté*. Ногу надо открывать в сторону, можно через *rond de jambe*. Количество *fouetté* следует набирать постепенно и следить за его красивой формой.

6-й КЛАСС

У палки: Поворот *fouetté* на 90° из позы в позу

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Поворот *fouetté* на 90° из одной «большой» позы в другую можно исполнять и *en dehors*, и *en dedans* на целой стопе и на полупальцах. В этом *повороте fouetté* нет *demi-plié* опорной ноги.

Пример упражнения:

выполнить *développé* на *à la seconde*; активно выдвигая опорную пятку, сделать *поворот fouetté en dedans* к палке; правую ногу быстро подвести к колену опорной ноги вперед, перевести назад и открыть в позу *effacée назад* на полупальцы; руки в момент *поворота fouetté* соединить в I позицию, затем левую руку опустить на палку, правую поднять в III позицию.

На середине: 1) *Grand fouetté en tournant en dedans в III arabesque*

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 2; правая рука в III позиции, левая на II; кисти *alongé*; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> и <i>relevé</i> на полупальцы опорной левой ноги; правой «мягкий» <i>battement</i> на 90° на II позицию	Раскрыть на II позицию через подготовку положение; ладони вниз	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>
«раз»	Через <i>demi-plié</i> по I позиции правой ногой сделать <i>grand battement jeté</i> в т. 6, одновременно опорной левой «вскок» на полупальцы с «подворотом» пятки вперед	С «подхватом» через I позицию перевести в III	Корпус плечами повернуть в т. 6 и чуть отклонить назад. Голова прямо в т. 6
«и»	Активный поворот <i>en dedans</i> в т. 2 левой опорной ногой	Начать опускаться в <i>III arabesque</i>	Корпус повернуть на 180°. Голова в т. 2
«два»	Опуститься в <i>III arabesque</i> на <i>demi-plié</i> левой ноги с «подворотом» пятки; правая в т. 6 назад	В <i>III arabesque</i>	Корпус подтянут. Голова в т. 2

2) *Grand fouetté en tournant en dehors в позу croisée вперед*

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: левая нога носком в пол назад; *épaulement croisée* в т. 8; руки раскрыты в низкую II позицию (по заданию педагога могут быть в другом положении); корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> и <i>relevé</i> на полупальцы левой опорной ноги; правой «мягкий» <i>battement</i> на 90° на II позицию	«Взмах» наверх на II позицию	Корпус прямой. Голова <i>en face</i> в т. 1
«раз»	Правую ногу через I позицию послать назад в <i>III arabesque</i> в т. 2; <i>demi-plié</i> на левой опорной ноге	Через I позицию на <i>III arabesque</i>	Корпус прямой. Взгляд на правую кисть
«и»	Из <i>III arabesque</i> сделать поворот направо <i>en dehors</i>	Собрать в I позицию	Корпус прямой. Взгляд в т. 2
«два»	«Вскок» левой ногой на полупальцы и закончить поворот на <i>demi-plié</i> ; правая нога из <i>III arabesque</i> едва заметным <i>rond</i> идет в позу <i>croisée вперед</i> в т. 8 (колени прямые)	Раскрыть правую руку на II позицию, левую поднять в III	Корпус прямой. Голову повернуть направо

3) *Tours fouetté* на 45° (8–16 поворотов)

В 5-м классе нарабатывалась хорошая отдача от пола на выворотной опорной ноге, легкий «вскок» *relevé* вверх на пальцы опорной ноги, активная рабочая нога – с хорошим «захлестом», вытянутая в колене и пальцах при открывании на II позицию.

В 6-м классе количество *fouetté* увеличивается, изменяется темп вращения, которое должно быть легким и красивым; руки должны быть активными помощниками; не следует забывать и о повороте головы.

All e g r o: Grand fouetté sauté с продвижением по диагонали в I, III и IV arabesque

Музыкальный размер: 2/4.

Движение исполняется так же, как *fouetté sauté* с шагом на *croisée* в 5-м классе, но не по прямой, а по диагонали из т. 2 в т. 6 и из т. 8 в т. 4 с приема *chassé*. Прыжок *fouetté sauté* исполняется только вверх, продвижение происходит во время подхода к нему, т. е. во время *chassé*. Руки снизу с «подхватом» через I позицию поднимаем в III. Голову на *chassé* оставляем в т. 2 или в т. 8. Ногу в *chassé* (из т. 2 правую или из т. 8 левую) закрываем назад в V позицию.

П а л ь ц ы: 1) Grand fouetté en effacée вперед и назад

Музыкальный размер: 2/4 или два такта 3/4. Движение изучается так же, как в 5-м классе на полупальцах, но необходимо уделять внимание мягкому спуску с пальцев. Движение очень танцевальное, женственное, его надо выполнять красиво.

2) *Tours fouetté* на 45° (8–16 поворотов)

Увеличивается количество *fouetté* по сравнению с 5-м классом. Возможно ускорение темпа.

3) *Grand fouetté* на пальцах с продвижением по диагонали в I, III и IV *arabesque*

Движение в 5-м классе было выучено с шага по прямой, в 6-м оно изучается с продвижением по диагонали. При продвижении по диагонали очень важно, чтобы опорная нога сохраняла выворотность. Исходное положение: I *arabesque* на пальцах в т. 2 (правая нога опорная); правая рука в III позиции, левая на II; кисти *alongé*; корпус прямой; взгляд направлен на правую руку в т. 2.

Из I *arabesque* выполняем *glissade*. Взгляд в т. 2. С поворотом корпуса из т. 2 в т. 6 через *demi-plié* делаем «вскок» на пальцы левой ноги, правой через I позицию выполняем *grand battement jeté вперед* на 90° в т. 6. Бросковая нога после *battement вперед* остается в той же точке, но направлена назад. Руки опускаем вниз; при повороте корпуса в т. 6 и «вскоке» на пальцы левой ноги поднимаем их через I позицию в III. На подходе к *fouetté* голова направлена в ту же точку, из которой начиналось движение, в момент «броска» ноги вперед поворачиваем ее в т. 6 или т. 4. Только после *новоротом fouetté* мягко и эластично опускаемся с пальцев в *demi-plié* в IV *arabesque*. Бедра, плечи и корпус поворачиваем синхронно и легко. Корпус очень «легкий» и подтянутый. Опорная нога при спуске с пальцев сохраняет выворотность. Далее исполняем *glissade* в т. 6. Взгляд направлен в т. 2. *Поворот fouetté* выполняем так же, как после первого *glis-*

sade, из т. 2 в т. 6, но на другой ноге, спиной. После *поворота fouetté* при спуске с пальцев в *demi-plié* надо сделать *I arabesque*.

7-й КЛАСС

На середине: 1) Grand fouetté en tournant en dedans в нозу I arabesque

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 2; левая рука на II позиции, правая в III; кисти *alongé*; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> и <i>relevé</i> на полупальцы левой ноги; правой сделать «мягкий» <i>battement</i> на 90° на II позицию	Раскрыть на II позицию через подготавливающее положение; ладони вниз	Корпус прямой. Голова <i>en face</i> в т. 1
«раз»	Через <i>demi-plié</i> по I позиции сделать правой ногой <i>grand battement jeté</i> вперед в т. 6; одновременно левой опорной ногой «вскок» на полупальцы с «подворотом» пятки	Через I позицию с «подхватом» поднять в III	С поворотом корпуса в т. 6 плечи идут чуть назад. Голова прямо, в т. 6

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Продолжить вращение на левой ноге (правая вверх–вперед) до т. 4; без остановки сделать <i>pivot fouetté</i> из т. 4 в т. 8 в <i>I arabesque</i>	В момент <i>pivot fouetté</i> в т. 4 руки опустить в <i>I arabesque</i> – левая вперед, правая на II позиции; ладони вниз	Корпус подтянутый. Голову повернуть в т. 8 вместе с корпусом
«два»	<i>Demi-plié</i> в <i>I arabesque</i> ; правая нога в т. 4	Положение <i>I arabesque</i>	Корпус прямой. Голова в т. 8

2) *Grand fouetté en tournant en dehors в позу effacée вперед*

Исходное положение: левая нога носком в пол назад; *épaulement croisée* в т. 8; руки в низкой II позиции; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге и «вскок» на <i>demi-pointe</i> ; правая «мягким» <i>battement</i> идет в <i>à la seconde en face</i>	«Взмах» руками на II позицию	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>
«раз»	Правая нога через I позицию идет в <i>III arabesque</i> в т. 2 на <i>demi-plié</i> на левой опорной ноге	Через подготовительное положение правую руку послать вперед, левую раскрыть на II позицию	Корпус слегка наклонить вперед (спина прямая). Голову направить в т. 2

II. Поворот *fouetté*

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	«Вскок» на полупальцы левой ноги с поворотом <i>fouetté en dehors</i> ; правой ногой с выворотным коленом сделать «маленький» <i>rond de jambe</i> в повороте <i>fouetté</i>	Собрать в I позицию	Корпус выпрямить. Голова в т. 2
«два»	Закончить поворот <i>fouetté</i> на <i>demi-plié</i> на левой ноге; правую открыть в позу <i>effacée</i> вперед в т. 2	Левую руку поднять в III позицию, правую раскрыть на II	Корпус чуть отклонить назад. Голову повернуть налево

3) *Grand fouetté en tournant en dedans в attitude croisée* (итальянское, 4 поворота)

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 2; левая рука на II позиции, правая в III; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге	Опустить в подготовительное положение	Корпус прямой. Голову повернуть <i>en face</i> и чуть наклонить вперед

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Relevé</i> на левую ногу на полупальцы; правую ногу быстрым «мягким» <i>battement</i> открыть в <i>à la seconde</i>	Через I позицию раскрыть на II; ладони вниз	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>
«и»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге; правой через проходящее <i>demi-plié</i> по I позиции сделать <i>battement</i> в т. 6 с одновременным «вскоком» на полупальцы левой ноги и начать поворот в т. 2	С «подхватом» перевести в I позицию	Плечи чуть отвести назад. Голова в т. 6
«два»	Закончить поворот в позу <i>attitude croisée</i> лицом в т. 2	Завершить движение в III позиции	Продолжать поворот плечей до положения корпуса в <i>attitude croisée</i> лицом в т. 2. Голова налево

Grand fouetté закончить на вторую четверть. Он выполняется активно, пятка опорной ноги выворотная, колено прямое. Рабочая нога находится в красивом *attitude croisée назад* в т. 6. Корпус подтянутый. Руки по заданию педагога могут быть или в III позиции, или левая рука в III позиции, правая в I; или правая в III позиции, левая в I.

4) *Grand fouetté en tournant (новорот fouetté)*

из позы в позу en dedans et en dehors

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Это движение у палки выполняется и на целой стопе, и на полупальцах, на середине – только на целой стопе. Изучается так же, как в 6-м классе у палки. На *новорот fouetté* рúки надо «собрать» в I позицию. *Demi-plié* перед *fouetté* нет.

Пример упражнения. Первый такт:

- «раз, два» два *grand battement jeté* правой ногой на *croisée* вперед;
«три, четыре» два *grand battement jeté* правой ногой на *écartée* назад.

Второй такт:

- «раз, два» «мягкий» *battement* правой ногой на *écartée* назад на целой стопе;
«три, четыре» *новорот fouetté en dedans* из *écartée* в *attitude effacée* назад.

Исполнить в обратном направлении. *Поворот fouetté* можно использовать в комбинации с *grand battement jeté* и в *adagio*.

Allegro: 1) Grand cabriole fouetté в позы I, II и

IV arabesque и effacée назад с продвижением по диагонали

Сначала необходимо выучить *grand cabriole fouetté* с *glissade* в сторону. Надо помнить, что здесь очень важна координация движе-

ний рук и корпуса. Руки всегда стимулируют прыжок и помогают повороту корпуса. Как в простом *cabriole*, так и в *cabriole fouetté* удар обязательно выполняется опорной толчковой ногой, и только после удара происходит поворот корпуса. Необходимо «держать» спину и в прыжке, и после поворота в *demi-plié*. Выучив *cabriole fouetté* по прямой, можно переходить к его выполнению с продвижением по диагонали.

Cabriole fouetté – прыжок, который выполняется только вверх, а продвижение происходит в подходе к прыжку, т. е. в момент *chassé*.

2) *Grand fouetté sauté en effacée*

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> в V позиции; небольшой прыжок вверх	В подготовительном положении	Корпус прямой. Голова направо
«раз»	Закончить прыжок на левую ногу на <i>demi-plié</i> (оно короткое); правую ногу поднять в «маленький» <i>attitude effacée</i> вперед	Левую руку поднять в I позицию, правую раскрыть на II	Корпус наклонить вперед–направо. Спину и поясницу «держать». Взгляд на левую руку

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Толчок левой ногой и прыжок вверх; одновременно исполнить <i>rond de jambe en dehors</i> правой ногой	Левую руку через III позицию раскрыть на II, правую со II поднять в III. Поменять положение рук в прыжке	Корпус перевести на <i>effacée назад</i> в т. 8 с наклоном вперед (больше обычного). Голову наклонить чуть вперед-налево; взгляд направо под руку
«два»	Закончить <i>fouetté sauté</i> в <i>demi-plié</i> на левую ногу, правая в <i>attitude effacée назад</i>	Сохранить положение	Сохранить положение

Положение корпуса, рук, ног и головы такое же, как и при выполнении на полупальцах и пальцах.

3) *Grand fouetté sauté* с продвижением по диагонали в I, III и IV *arabesque*

Исходное положение: *I arabesque* на правую ногу в т. 2; правая рука в III позиции, левая на II; кисти *alongé*; корпус прямой; взгляд на правую руку.

Движение выполняется так же, как в 5-м классе *fouetté* с шагом на *croisée*, но не по прямой, а с *chassé* по диагонали из т. 2 в т. 6 и из т. 8 в т. 4. Правую ногу на *chassé* надо направить в V позицию назад. Продвижение происходит на подходе к прыжку, который выполня-

ется вверх. Руки из *I arabesque* через I позицию поднять в III. На *chassé* голова должна быть повернута в т. 2 или в т. 8.

**4) *Grand fouetté sauté en tournant en dedans*
в I и III *arabesque* (мужской класс)**

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

***Пальцы: 1) Grand fouetté en tournant en dedans*
в III *arabesque* et en dehors в позу *croisée enped***

Музыкальный размер: 2/4.

Движение исполняется так же, как в 7-м классе на полупальцах.

**2) *Grand fouetté en tournant en dedans в attitude croisée*
(итальянское, 4 поворота)**

Музыкальный размер: 2/4.

Движение исполняется так же, как в 7-м классе на полупальцах, но со «вскоком» на пальцы. Темп может быть быстрее.

3) *Tours fouetté на 45° (16–24 поворота)*

Движение исполняется так же, как в 5-м, в 6-м и 7-м классах. Продолжается работа над красивой формой и ускорением темпа.

8-й КЛАСС

Allégo: Grand fouetté cabriole battu (мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

***П а л ь ц ы: 1) Grand fouetté en tournant en dedans
в I arabesque et en dehors в позу effacée вперёд***

Музыкальный размер: 2/4.

Движение исполняется так же, как в 7-м классе на полупальцах.

2) Tours fouetté на 45° (16–32 поворота)

Движение исполняется так же, как в 5-м и в 6-м классах. Продолжается работа над красивой формой и ускорением темпа.

***3) Grand fouetté с à la seconde в tire-bouchon
en dehors (4–8 поворотов)***

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *en face*; руки в подготовительном положении; корпус и голова *en face*.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i>	«Вздых»	Корпус и голова <i>en face</i>
«раз»	«Вскок» на пальцы левой ноги; правую приемом <i>développé</i> быстро открыть в <i>à la seconde</i>	Через I позицию раскрыть на II	Сохранить положение

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> на опорной левой ноге; положение правой сохранить	На II позиции	Сохранить положение
«два»	Правую ногу подвести к колену левой; исполнить <i>tour tire-bouchon en dehors</i>	Левую руку через I позицию быстро перевести в III, правую со II на I	Сохранить положение

Движение следует повторить 4–6–8 раз. При повторении левую руку в момент *demi-plié* опустить из III позиции в I, затем одновременно с правой рукой в момент «вскока» на пальцы в *à la seconde* открыть на II позицию. Голова *en face*.

4) *Fouetté c grand rond en dehors* (факультативно)

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге; правая на <i>cou-de-pied</i> впереди; выполнять <i>grand rond en dehors en face</i> на полупальцах	Левую руку через I и III позиции раскрыть на II; правую через II и III опустить в I; кисти <i>alongé</i>	Небольшой поворот корпуса из т. 8 в т. I. Голова <i>en face</i>

II. Поворот *fouetté*

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Grand rond</i> закончить на <i>demi-plié</i> , при этом левая нога опорная, правая вытянута назад <i>en face</i>	Сохранить положение	Корпус <i>en face</i> , как в III <i>arabesque</i> . Голова <i>en face</i>
«и»	<i>Tour tire-bouchon en dehors</i>	Перевести I позицию	Корпус прямой. Голова в т. 1
«два»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге, правая у ее колена	Сохранить положение	Голова <i>en face</i>

Fouetté с *grand rond en dehors* повторить несколько раз.

III. TEMPS LIÉ (все формы с 1-го по 7-й класс)

Temps lié занимает особое место в учебном процессе. В нем закладывается выразительность в исполнении движений.

В течение семи лет обучения *temps lié* усложняется от партерного движения к исполнению с *tours*, с перегибом корпуса, на пальцах, *sauté* и, наконец, *grand sauté en tournant*. Приступая к изучению простейшей формы *temps lie* в 1-м классе, необходимо научить выполнять движение не только слитно, но обязательно с участием головы и взгляда.

Руки в *temps lié* должны быть и строгие, и мягкие, и красивые по форме.

Temps lié – небольшая, но уже танцевальная комбинация. В ней есть и положение корпуса *epaulement*, и «подвороты» корпуса *en face*, и сложная координация движений рук, ног, головы, и выразительность взгляда.

В младших классах место *temps lié* на уроке – в конце экзерсиса на середине зала, в средних и старших классах – после экзерсиса у палки, т. е. это первое маленькое *adagio* на середине зала. Движение исполняется *вперед* и *назад*.

1-й КЛАСС

На середине: Temps lié par terre

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 или восемь тактов 3/4.

Temps lié вперед

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

За тактом: мягкий «вздых». Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	Руки вернуть в подготовительное положение	Корпус на <i>croisée</i> в т. 8. Голову отклонить налево, взгляд на руки
«два»	Правую ногу с вытянутыми пальцами и коленом, скользя носком по полу, из V позиции направить на <i>croisée вперед</i> ; левая нога на <i>demi-plié</i>	Плавно перевести в I позицию	Корпус и плечи чуть откинуть назад; спину и поясницу «держат» хорошо. Голову чуть наклонить налево к плечу; взгляд на кисть правой руки

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«три»	Скольжением правой ноги вперед чуть удлинить шаг и затем через проходящее <i>demi-plié</i> по IV позиции передать корпус на правую ногу на <i>croisée назад</i> , левая носком в пол назад	Левую руку поднять в III позицию, правую открыть на II	Корпус подтянут. Голову повернуть направо; взгляд направить в т. 2
«четыре»	Закрыть левую ногу в V позицию назад	Сохранить положение	Сохранить положение

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	С поворотом корпуса <i>en face</i> в т. 1 <i>demi-plié</i> двумя ногами в V позиции	Левую руку из III позиции перевести в I, правая на II	Корпус повернуть в т. 1. Голова <i>en face</i> ; взгляд вверх на кисть левой руки
«два»	Правую ногу с вытянутыми пальцами и коленом, скользя носком по полу, из V позиции отвести в сторону; левая нога на <i>demi-plié</i>	Левую руку открыть на II позицию, правая на II	Корпус прямой. Голова и взгляд следуют за левой рукой налево

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«три»	Удлиняя скольжение носка правой ноги, корпус передать на правую ногу и левую ногу открыть на II позицию с вытянутым носком	На II позиции	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>
«четыре»	Левую ногу закрыть в V позицию вперед	Опустить в подготовительное положение	Корпус прямой. Голову повернуть налево

Из этого положения всю комбинацию повторить с другой ноги.

После того, как комбинация усвоена, начинаем изучение *temps lié назад* по той же схеме. *Temps lié вперед* и *назад* исполняются одинаково и по музыкальному размеру, и по положению рук, и по переходам в *croisée* через смягченное *demi-plié*.

2-й КЛАСС

На середине: Temps lié par terre с перегибом корпуса

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4 или восемь тактов 3/4.

Temps lié par terre выполняется так же, как в 1-м классе, но после перехода в позу *croisée назад* перегиб корпуса делается назад, после перехода на другую ногу в сторону – перегиб корпуса в сторону (в

temps lie вперед – перегиб корпуса к ноге, открытой в сторону, в *temps lie назад* – перегиб корпуса от ноги, открытой в сторону).

Temps lie вперед с перегибом корпуса

Исходное положение: V позиция правая нога вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

За тактом: мягкий «вздых». Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	Вернуть в подготовительное положение	Корпус на <i>croisée</i> в т. 8. Голову мягко опустить вниз
«два»	Правую ногу, скользя носком по полу, на- править на <i>croisée вперед</i> , пальцы и ко- лено вытянуты; левая нога на <i>demi-plié</i>	Плавно пе- ревести в I позицию	Корпус и плечи чуть откинуть на- зад; крепко «дер- жать» спину и по- ясницу. Голову чуть на- клонить налево к плечу; взгляд на кисть правой руки
«три»	Скольжением правой ноги вперед чуть уд- линить шаг и через проходящее <i>demi-plié</i> по IV позиции пере- дать корпус на пра- вую ногу на <i>croisée назад</i> , левая носком в пол назад	Левую руку поднять в III позицию, правую от- крыть на II	Корпус подтяну- тый. Голову повернуть направо; взгляд направить в т. 2

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Корпус подтянутый в <i>croisée</i> в т. 8. Голова направо в т. 2

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Сохранить положение	Сохранить положение	В позе <i>croisée назад</i> начать перегиб корпуса. Голова направо в т. 2
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Продолжить перегиб корпуса. Голова там же
«три»	Сохранить положение	Сохранить положение	Начать плавно выпрямлять корпус. Голова там же
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Корпус вернуть в исходное прямое положение. Голова там же

Третий такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	С поворотом корпуса <i>en face</i> левую ногу закрыть в V позицию назад и исполнить <i>demi-plié</i>	Левую руку плавно перевести в I позицию, правая на II	Корпус <i>en face</i> . Голову и взгляд вслед за левой рукой опустить вниз

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Правую ногу с вытянутыми пальцами и коленом, скользя носком по полу, из V позиции отвести в сторону; левая нога на <i>demi-plié</i>	Раскрыть левую руку на II позицию, правая сохраняет положение	Корпус <i>en face</i> . Голову повернуть налево за левой рукой
«три»	Удлиняя скольжение носка правой ноги, передать на нее корпус; левую ногу с вытянутыми пальцами открыть на II позицию	Сохранить положение	Корпус <i>en face</i> . Голова <i>en face</i>
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Четвертый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Сохранить положение	Правую руку поднять в III позицию, левая на II	Корпус <i>en face</i> . Взглянуть на правую руку и начать наклон корпуса к носку левой ноги
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Наклонить корпус в сторону к носку левой ноги. Голова и взгляд следуют за левой рукой

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«три»	Сохранить положение	Правую руку открыть на II позицию	Корпус поднять. Голова и взгляд следуют за правой рукой
«четыре»	Левую ногу закрыть в V позицию вперед	Закрыть в подготовительное положение	Корпус прямой с небольшим поворотом в т. 2. Голову повернуть налево

Исполнить движение с другой ноги.

Temps lié назад с перегибом корпуса выполняется по такой же схеме, но в момент перегиба корпуса в позе *croisée вперед* носок рабочей ноги надо вытянуть вперед, корпус в перегибе послать назад. Перегиб корпуса в сторону направлен не к рабочей ноге, а от нее.

В *temps lié вперед и назад* с перегибом корпуса необходимо следить за положением корпуса в момент перегиба и в позу *croisée* или в сторону. Корпус должен быть точно на опорной ноге, нельзя «упираться» в пальцы рабочей ноги.

Пальцы: *Temps lié*

Музыкальный размер: 4/4.

Temps lié – красивая и очень пластичная комбинация. Прежде чем начать ее изучение на пальцах, необходимо выучить *glissade* с прыжком в сторону, вперед и назад и *glissade* с прыжком в «маленькие» позы *croisée вперед* и *назад*. *Temps lié* на пальцах складывается из двух *glissade*. При исполнении движения важно успеть сделать

широкий шаг (вперед, в сторону или назад) и быстро передать корпус в V позицию на обе ноги. Необходимо добиваться слитности. Следует помнить о положении головы и взгляда.

Temps lié вперед

Исходное положение: V позиции правая нога вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

За тактом: *demi-plié* в V позиции; «вздох» руками.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Скользя носком по полу, сделать шаг правой ногой и встать на пальцы; почти одновременно подвести в V позицию левую ногу	Левую руку через I позицию поднять в III, правую руку раскрыть на II	Корпус прямой. Голову чуть наклонить налево, в позе <i>croisée</i> на пальцах – повернуть направо; взгляд направо на руку
«два»	<i>Demi-plié</i> в V позиции <i>en face</i> ; правую ногу вывести носком в пол в сторону	Левую руку опустить в I позицию и открыть на II одновременно с движением правой ноги; правая рука на II позиции	Корпус прямой. Голова и взгляд сопровождают левую руку
«три»	Передать корпус на правую ногу; левую быстро подвести в V позицию вперед	На II позиции	Передать корпус на носок правой ноги. Голова и взгляд налево

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«четыре»	<i>Demi-plié</i> в V позиции левая нога впереди	Мягко опустить в подготовительное положение	Корпус на <i>croisée</i> в т. 2. Голова налево

Исполнить движение с другой ноги.

Temps lié назад выполняется по той же схеме.

Надо помнить, что и в позе *croisée*, и при переходе в сторону рабочую ногу следует быстро подтянуть в V позицию.

3-й КЛАСС

На середине: Temps lié на 90° с переходом на всю стону

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди, *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

За тактом: «вздох» руками.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге, правую подтянуть к ее колену	Вернуть в подготовительное положение	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голову наклонить чуть вниз

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Правую ногу вытянуть на <i>croisée вперед</i> в т. 8, левая сохраняет <i>demi-plié</i>	Руки перевести в I позицию	Корпус чуть отклонить назад; поясницу нельзя «распускать». Взгляд на кисти рук
«три»	Встать правой ногой с носка на целую стопу; левую поднять в <i>attitude croisée назад</i>	Левую руку поднять в III позицию, правую открыть на II	Корпус передать вперед на правую ногу. Голова повернута направо
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Левую ногу опустить на пол в <i>demi-plié</i> ; правую согнуть у колена левой ноги впереди	Опустить левую руку в I позицию, правая сохраняет II	Корпус повернуть в т. 1. Голова <i>en face</i> ; взгляд на левую руку
«два»	Правую ногу вытянуть на II позицию на 90°; левая нога на <i>demi-plié</i>	Левую руку раскрыть на II позицию, правая на II	Корпус <i>en face</i> . Голова <i>en face</i> ; взгляд в т. 1
«три»	Правую ногу опустить на целую стопу; левую поднять на II позицию	Сохранить положение	Корпус передать на правую ногу <i>en face</i> . Голова и взгляд <i>en face</i>

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Корпус прямой. Голова <i>en face</i> и взгляд <i>en face</i>

За тактом согнуть левую ногу к колену правой, перевести руки в подготовительное положение и исполнить движение с другой ноги.

Allegro: Temps lié sauté

Музыкальный размер: 2/4 и 3/4.

К изучению *temps lié sauté* можно переходить только после освоения *sissonne tombée*, так как это движение при исполнении *вперед* состоит из *sissonne tombée* на *croisée вперед* и *в сторону*, при исполнении *назад* – из *sissonne tombée* на *croisée назад* и *в сторону*.

Руки в позах *croisée вперед* и *назад* могут быть «большие» и «маленькие», при выполнении *sissonne tombée в сторону* они находятся на II позиции.

Temps lié sauté вперед

Исходное положение: V позиция правая нога вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; толчок двумя ногами; прыжок вверх, ноги в V позиции	«Вздых»; через подготовительное положение поднять в I позицию	Корпус и голову чуть наклонить вперед на «вздыхе» рук, затем корпус снова выпрямить и направить взгляд в т. 8
«раз»	Приземлиться на левую ногу в <i>demi-plié</i> ; правую через <i>cou-de-pied</i> открыть на <i>croisée вперед</i>	В I позиции	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голова в т. 8
«и»	<i>Tombé</i> на правую ногу на <i>croisée вперед</i> в <i>demi-plié</i> ; левую вытянуть носком в пол на <i>croisée назад</i>	Оставить в I позиции левую руку, правую открыть на II	Корпус передать вперед на <i>demi-plié</i> на правую ногу. Голова в т. 8; взгляд направлен на левую руку
«два»	Скользящим прыжком без отрыва от пола закрыть левую ногу в V позицию на <i>croisée вперед</i> в т. 8 (как в финале <i>pas de basque</i>); закончить прыжок в <i>demi-plié</i>	Перевести в подготовительное положение	Корпус выпрямить. Голова в т. 8

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Толчок; прыжок вверх в V позиции	Поднять в I позицию	Корпус и голову повернуть <i>en face</i>
«раз»	Приземлиться на левую опорную ногу в <i>demi-plié</i> ; через <i>soude-pied</i> впереди правую открыть носком в пол в сторону	В I позиции	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>
«и»	<i>Tombé</i> на правую ногу в сторону в <i>demi-plié</i> ; левую носком в пол в сторону	Раскрыть на II позицию	Корпус передать на правую ногу. Голову чуть повернуть направо
«два»	Скользящим прыжком в сторону без отрыва левой ноги от пола «втянуть» ее в V позицию вперед	Закрыть в подготовительное положение	Корпус выпрямить. Голову повернуть налево в конце прыжка

Повторить движение с левой ноги.

Temps lié sauté назад выполняется по той же схеме.

Надо помнить, что при выполнении движения в скользящем прыжке нет *assemblé*.

4-й КЛАСС

**На середине: Temps lié на 90° с переходом
на полупальцы**

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта 4/4.

Temps lié на 90° с переходом на полупальцы исполняется так же, как в 3-м классе с переходом на всю стопу, но, чтобы устоять в позе *attitude croisée* или в *à la seconde* на полупальцах, необходимо, подтянув корпус вверх, передать его за ногой вперед или в сторону. Спину и поясницу нельзя «распускать». Руки должны быть красивые и сильные (но не жесткие).

Из *attitude croisée назад* на полупальцах левую ногу опустить в *demi-plié*, правую согнуть и подвести к колену левой. Затем ее надо вытянуть в сторону, опустить на пол и тотчас же передать корпус на правую ногу на полупальцы, а левую поднять в сторону на 90°. Далее исполнить движение с левой ноги.

К изучению *temps lié* на 90° с *tourlent* приступаем во втором полугодии. Вначале детям трудно выполнять *tourlent* в нескольких позах в одной комбинации, поэтому на одном уроке на первом такте встаем в позу *attitude croisée назад*, на втором такте выполняем *tourlent en dedans*, на третьем переходим в позу *à la seconde* и сохраняем ее на четвертом такте. На другом уроке на первом такте встаем в позу *attitude croisée назад* и сохраняем ее на втором такте, на третьем переходим в позу *à la seconde* и выполняем *tourlent en dedans* на четвертом такте. Позже *tourlent* в позах *attitude croisée назад* и *à la seconde* выполняем на одном уроке.

Затем переходим к изучению *temps lié* на 90° назад с *tourlent*. На одном уроке на первом такте встаем в позу *croisée вперед* и выполняем *tourlent en dehors* на втором такте, на третьем переходим в позу *à la seconde* и сохраняем ее на четвертом такте. На другом уроке на первом такте встаем в позу *croisée вперед* и сохраняем ее на втором такте, на третьем переходим в позу *à la seconde* и выполняем *tourlent en dehors* на четвертом такте. Позже *tourlent* в позах *croisée вперед* и *à la seconde* выполняем на одном уроке.

5-й КЛАСС

На середине: Temps lié par terre с tour en dehors et en dedans из V позиции

В *temps lié* первый тур выполняем из положения корпуса на *croisée* в т. 8 и заканчиваем на *croisée* в т. 8 (и в *en dehors*, и в *en dedans*), второй тур начинаем из положения корпуса на *croisée* в т. 8, а заканчиваем его *en face* в т. 1.

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на два такта.

Temps lié par terre с tour en dehors из V позиции

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой; голова повернута направо.

За тактом сделать «вздых» руками.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	Раскрыть в низкую II позицию (женский класс) ¹	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голова <i>en face</i> в т. 8
«два»	Исполнить один <i>tour en dehors</i> на высоких полупальцах, активно оттолкнувшись от пола обеими ногами; на <i>tour</i> рабочая нога прижата к опорной на <i>cou-de-pied</i> впереди, колено хорошо раскрыто	«Собрать» в I позицию	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. В начале <i>tour</i> взгляд в т. 8, затем голову быстро повернуть направо и сразу же вернуть в исходное положение
«три»	Закончить <i>tour</i> на <i>demi-plié</i> левой ноги; скользя по полу, правую с вытянутым коленом и носком с <i>cou-de-pied</i> открыть на <i>croisée вперед</i> ; левая нога носком в пол назад	Левую руку из I позиции поднять в III, правую раскрыть на II	Корпус передать на правую ногу в позу <i>croisée назад</i> . Голова и взгляд направо
«четыре»	Закрыть левую ногу в V позицию	Закрыть в подготовительное положение	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голова в т. 8

¹ Правую руку поднять в I позицию, левую раскрыть на II (мужской класс).

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	Чуть приоткрыть в сторону (женский класс)	Сохранить положение
«два»	Исполнить один <i>tour en dehors</i> ; на <i>tour</i> правая нога на <i>cou-de-pied</i> впереди, колено раскрыть; левая опорная нога на высоких полупальцах	В I позиции	Корпус <i>en face</i> . После <i>tour</i> голова <i>en face</i> в т. I
«три»	<i>Demi-plié</i> на опорной левой ноге; правую открыть в сторону; левая нога идет носком в пол на II позицию в момент передачи корпуса на правую ногу	Из I позиции открыть на II	Корпус передать на носок правой ноги. Голова <i>en face</i>
«четыре»	Левую ногу закрыть в V позицию вперед	В подготовительном положении	Корпус прямой. Голова налево

Движение повторить с другой ноги.

При изучении *temps lié* с *tour en dedans* рабочая нога находится на *cou-de-pied* назад. Выучив *temps lié* с *tour en dehors* и *en dedans* на

два такта, в дальнейшем исполняем движение на один такт 4/4. Медленный темп движения сохраняется.

Важен мягкий переход в *demi-plié* после выполнения *tour*; переходить в позу *croisée вперед* и в сторону нужно широким шагом.

Allegro: Grand temps lié sauté на 90° (вперед и назад)

Музыкальный размер: 4/4.

Grand temps lié sauté на 90° вперед

Исходное положение: V позиции правая нога вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; толчок; прыжок вверх	«Вздох»; поднять в I позицию	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голова в т. 8
«раз»	Приземлиться на левую ногу на <i>demi-plié</i> ; правую приемом <i>développé</i> открыть на <i>croisée вперед</i> на 90° в т. 8.	Поднять левую руку в III позицию, правую руку раскрыть на II.	Корпус чуть откинуть назад. Голову и взгляд направить на правую руку
«и»	<i>Sissonne tombée</i> на правую ногу; левую вытянуть носком в пол назад	Опустить левую руку в I позицию; правая на II	Корпус сильно наклонить вперед. Голова и взгляд на левую руку

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Без отрыва от пола ноги скользящим прыжком соединить в V позицию	Закрывать в подготовительное положение	Корпус выпрямить. Голову повернуть в т. 8
«и»	<i>Demi-plié</i> ; толчок; прыжок вверх с поворотом корпуса <i>en face</i>	С «подхватом» поднять в I позицию	Корпус прямой. Голова в т. 1
«три»	Приземлиться на левую ногу на <i>demi-plié</i> ; правую приемом <i>développé</i> открыть в сторону на 90°	В I позиции в момент прыжка	В <i>développé</i> корпус чуть наклонить налево. Голову повернуть чуть налево
«и»	<i>Sissonne tombée</i> на правую ногу; левую вытянуть носком в пол в сторону	Раскрыть на II позицию	Корпус передать на правую ногу. Голову повернуть направо
«четыре»	Скользящим партерным прыжком собрать ноги в V позицию левая впереди.	Соединить в подготовительное положение	Корпус прямой. Голову повернуть налево

Grand temps lié sauté на 90°назад выполняется по той же схеме.

В *sissonne tombée* на *croisée вперед* и *назад* левая рука находится в III позиции, правая на II. По заданию педагога положение рук может быть обратное (правая в III, левая на II). В *sissonne tombée* в сторону руки должны быть только на II позиции.

6-й КЛАСС

На середине: 1) Temps lié par terre с двумя tours en dehors et en dedans

Музыкальный размер: 4/4 В начале изучения движение выполняется на два такта, затем на один. Темп спокойный.

Temps lié par terre в 6-м классе исполняется так же, как в 5-м, но с двумя *tours*. Переходы после *tours* должны быть плавные.

2) Temps lié на 90° с переходом на tour tire-bouchon или на tour à la seconde en dehors et en dedans

Музыкальный размер: 4/4. В начале изучения движение выполняется на два такта, затем на один. Темп медленный.

Temps lié на 90° вперед с переходом на tour tire-bouchon en dedans

Исходное положение: V позиция правая нога вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> на левой опорной ноге; правую согнуть у колена левой спереди	«Вздых» и снова подготовительное положение	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голову чуть опустить вниз; взгляд на кисти рук

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Правую ногу вытянуть вперед на 90° в позу <i>croisée</i> в т. 8; левая остается на <i>demi-plié</i>	Поднять в I позицию	Корпус чуть отклонить назад. Голову чуть склонить к левому плечу; взгляд на кисти рук
«три»	Правой ногой широким шагом встать на полупальцы на <i>croisée вперед</i> в т. 8; левую поднять на <i>attitude croisée назад</i>	Левую руку из I позиции поднять в III, правую на II	Корпус передать на правую ногу на <i>croisée</i> в т. 8. Голову повернуть направо
«четыре»	Сохранить позу <i>attitude croisée назад</i> на полупальцах	Сохранить положение	Сохранить положение

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Из <i>attitude croisée назад</i> перейти в <i>demi-plié</i> на левую ногу; правую согнуть к колену левой спереди	Левую руку опустить в I позицию, правую оставить на II	Корпус <i>en face</i> . Взгляд на кисть левой руки
«два»	Правую ногу вытянуть в сторону на 90° <i>en face</i> ; левая сохраняет <i>demi-plié</i>	Открыть левую руку на II позицию, правая сохраняет положение на II	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«три»	Встать правой ногой на полупальцы и выполнить <i>tour tire-bouchon en dedans</i> ; во время <i>tour</i> левая нога с выворотным коленом идет к колену правой спереди	Активно закрыть в I позицию	Подтянутый корпус передать на правую ногу. Взгляд в т. 1
«четыре»	Правая опорная нога на полупальцах; левая у колена правой спереди	В I позиции	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>

Движение выполнить с другой ноги.

Temps lié на 90° *назад* с переходом на *tour tire-bouchon en dehors* изучается так же. *Temps lié* с переходом на *tour à la seconde en dehors* и *en dedans* исполняется так же, как с *tour tire-bouchon*, но корпус должен быть еще более подтянутый и рука, берущая *fors*, более активная.

При переходе на *tour* важно передать корпус точно на ногу и сразу встать на полупальцы без *plié* и *relevé*. Корпус подтянутый. Поворот корпуса, поворот опорной пятки и головы в момент исполнения *tour* должны быть синхронными и активными, руки упругими. Верх рабочей ноги в *tour tire-bouchon* должен быть обязательно выворотным.

Allegro: Temps lié sauté en tournant en dehors et en dedans

Музыкальный размер: 2/4 и 3/4. Движение исполняется на два такта.

Temps lié sauté en tournant en dehors

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> в V позиции; толчок и прыжок (как в <i>sissonne simple en tournant en dehors</i>), во время которого ноги надо держать в V позиции	Приоткрыть в низкую II позицию (в женском классе) или поднять правую руку на I, левую на II (в мужском классе)	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голова в т. 8
«раз»	Закончить прыжок на левую ногу в <i>demi-plié</i> ; правая нога на <i>cou-de-pied</i> впереди	В I позиции	Сохранить положение

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Tombé</i> на правую ногу на <i>croisée вперед</i> в т. 8; левую вытянуть носком в пол на <i>croisée назад</i>	Левая рука на I позиции; правую открыть на II	Корпус наклонить вперед на правую ногу. Голова и взгляд на левую руку
«два»	Скользящим партерным прыжком с продвижением на <i>croisée вперед</i> соединить ноги в V позицию правая впереди	Через подготовительное положение правую руку поднять в I позицию, левую на II	Корпус выпрямить. Голова в т. 8

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Короткое <i>demi-plié</i> ; прыжок вверх с поворотом <i>en dehors</i> в высшей точке	«Собрать» в I позиции	Корпус прямой на <i>croisée</i> в т. 8. Голова <i>en face</i>
«раз»	Приземлиться <i>en face</i> на <i>demi-plié</i> левой ноги; правую открыть в сторону	Раскрыть на II позицию	Корпус чуть наклонить налево. Голова налево

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Tombé</i> в сторону на правую ногу в <i>demi-plié</i> ; левую вытянуть носком в пол в сторону	Чуть раскрыть на низкую II позицию	Корпус передать на правую ногу в т. 8. Голову на <i>tombé</i> повернуть направо
«два»	Скользящим партерным прыжком с продвижением в сторону в т. 3 ноги соединить в V позицию левая нога впереди на <i>croisée</i> в т. 2	Закрыть в подготовительное положение	Корпус выпрямить на <i>croisée</i> в т. 8. Голову повернуть налево

Движение повторить с другой ноги.

Temps lié sauté en tournant en dedans следует изучать по правилам *sissonne simple en tournant en dehors*.

В прыжке ноги должны быть в V позиции, руки в I.

Рабочая нога через *cou-de-pied* идет на *tombé* в *croisée назад* или на *tombé* в сторону (верх ноги обязательно выворотный).

Руки активные, упругие (не жесткие).

Поворот корпуса в *en tournant* выполняется в высшей точке прыжка, приземление – на опорную ногу в *demi-plié* с выворотным верхом рабочей.

7-й КЛАСС

***Allegro: Grand temps lié sauté на 90° en tournant
en dehors et en dedans***

Музыкальный размер: 4/4.

Прежде чем начать изучать *temps lié sauté на 90° en tournant*, необходимо хорошо выучить *grand sissonne ouverte en tournant*. Прыжок вверх должен быть достаточно высоким, поворот в воздухе активный, и рабочая нога быстро (приемом *développé*) должна открываться в заданную позу. При исполнении *temps lié sauté на 90° en tournant* очень важно после поворота в воздухе плавно опуститься на опорную ногу и сразу передать корпус на *croisée вперед* в *en dehors* и *croisée назад* в *en dedans*. Руки (и в том, и в другом случае) в момент прыжка и поворота в воздухе «собираются» в I позицию, в заключение прыжка левую руку поднять в III позицию, правую на II. Голову повернуть направо. На *tombé* правую руку оставить на II позиции, левую направить вперед в I. Голова следует за рукой. После *tombé* выполняется скользящий партерный прыжок с продвижением вперед в *en dehors* или назад в *en dedans*, при котором ноги соединить в V позицию, руки закрыть в подготовительное положение.

При исполнении *grand sissonne ouverte en tournant à la seconde* руки в прыжке находятся в I позиции. Голова *en face*. В заключение прыжка руки раскрыть на II позицию, после чего исполнить скользящий прыжок.

IV. PAS ASSEMBLÉ (все виды от простого до сложного)

От маленького сложного прыжка движение развивается до сложнейшего *pas allegro* классического танца *double assemblé en tournant* по кругу, что фактически является высшим достижением мужского классического танца.

Если первые *pas (rond de jambe en l'air, новопом fouetté и temps lié)* через постепенное усложнение завершаются прыжковым исполнением, то *assemblé* – это *pas allegro* и только *allegro*. А. Я. Ваганова писала: «В нем заложена танцевальная наука, вся ее сложность и залог будущего совершенства. Весь танец построен на *allegro*» (1934, с. 25).

Исполнение *allegro* требует, чтобы мышцы и связки учащихся были подготовлены. Изучение прыжков обычно начинается с освоения *temps levé* по I, II и V позициям, затем – *changement de pieds и échappé*, вслед за этим – *assemblé*. Особенностью *assemblé* является соединение ног в V позицию в прыжке. Важно, чтобы педагог контролировал каждый момент движения, не допуская вялости и распушенности мышц, выверяя точность положения ноги на II позицию, не позволяя ей отклоняться на *écartée вперед* или *назад*, следил за ровным положением опорной стопы и выворотностью колена опорной ноги, выворотностью пятки рабочей ноги, открытой в сторону. Необходимо следить также за подтянутостью корпуса, за пле-

чами: они должны быть свободно опущены, шея не напряжена, голова в положении *en face*.

«*Assemblé* заставляет правильно брать в работу все мышцы... Ученик, научившийся правильно делать *assemblé*, не только выучивается этому па, он приобретает фундамент для исполнения и других па *allegro*» (Ваганова, 1934, с. 26).

I-й КЛАСС

Allegro: Pas assemblé в сторону

Assemblé изучается у палки. В течение 2–3-х уроков надо научить прыжку через выведение ноги точно в сторону без отклонения ее на *écartée вперед* или *назад*. При таком положении ноги трудно сделать толчок, поэтому прыжок невысокий. Затем можно перейти к обучению выполнению *assemblé* с броском ноги из V позиции и соединением ног в V позицию (вперед и назад).

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; руки на палке; голова *en face*.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	На палке	<i>En face</i>
«два»	Правую ногу, скользя всей стопой по полу, вывести точно на II позицию носком в пол, колени и пальцы вытянуть	Сохранить положение	Сохранить положение

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	Активный «бросок» рабочей ноги на 25–30° и одновременный толчок опорной ногой; прыжок; в прыжке соединить ноги в V позицию правая впереди; <i>demi-plié</i> в V позиции	На палке	<i>En face</i>
«два»	Колени выпрямить	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить с другой ноги.

Далее изучаем *assemblé* с соединением ног в V позицию назад, после чего можно переходить на середину зала к его исполнению в медленном темпе.

При закрывании ноги в V позицию вперед продвижение идет вперед; при закрывании ноги в V позицию назад продвижение идет назад.

Assemblé na seredine zala

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	Сохранить положение	Сохранить положение

Счет	Ноги	Руки	Голова
«два»	«Бросок» правой ноги в сторону и одновременно толчок опорной; прыжок и соединение ног в воздухе в V позицию правая впереди; закончить прыжок в <i>demi-plié</i> в V позиции	Сохранить положение	Повернуть направо

На 2-м такте колени выпрямить.

При изучении *assemblé* необходимо следить за опорной ногой. В момент толчка она должна быть вертикальна, а не «подлетать» к рабочей, которая после «броска» активно идет в V позицию (вперед или назад).

При выполнении *assemblé* в законченном виде каждый прыжок исполняется на одну четверть. В этом случае *demi-plié* делать за тактом. Темп медленный.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

За тактом: *demi-plié* в V позиции.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	Сделать «бросок» правой ногой в сторону на 30° и одновременно толчок опорной ногой; прыжок и соединение ног в воздухе в V позицию правая впереди; опуститься двумя ногами на <i>demi-plié</i> в V позицию	Сохранить положение	Повернуть направо во время «броска»
«два»	Повторить движение с левой ноги		

Очень важно, чтобы «бросок» рабочей ноги и толчок опорной делались одновременно. При ускорении темпа «бросок» и прыжок следует делать ниже, при этом нужно успеть вытянуть до предела колено и стопу опорной ноги; сильно вытянутую рабочую ногу надо быстро соединить с опорной в V позиции.

Пальцы: *Pas assemblé soutenu en face*
(с открыванием ноги в сторону)

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Движение в начале изучения исполняется без поворота головы, позднее с поворотом – и у палки, и на середине зала.

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; руки на палке; голова *en face*.

За тактом: *demi-plié* двумя ногами.

- | | |
|----------|--|
| «раз» | правая нога скользит в сторону носком в пол; левая опорная на <i>demi-plié</i> ; голова <i>en face</i> ; |
| «два» | правую ногу, с одновременным «вскоком» на пальцы левой опорной ноги, «закрыть» («втянуть») на пальцы в V позицию вперед; голову повернуть направо; |
| «три» | сохранить V позицию на пальцах; |
| «четыре» | <i>demi-plié</i> двумя ногами в V позиции. |

Повторить движение с левой ноги.

Далее переходим к изучению исполнения движения на 2/4. Его надо выполнять на одну четверть, а на вторую сохранять положение ног в V позиции на пальцах.

За тактом: *demi-plié*; правая нога скользит носком в пол в сторону; руки чуть приоткрыть в сторону; голова *en face*.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	Одновременно со «вскоком» на пальцы левой ноги правую закрыть в V позицию вперед на пальцы	Правую руку поднять в низкую I позицию, левую раскрыть на II; по заданию педагога ладони могут быть повернуты вниз или к себе	Голову повернуть направо; взгляд направить на кисть правой руки
«два»	V позиция на пальцах правая нога впереди	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить с другой ноги. Затем выучить движение с закрыванием ноги в V позицию назад.

Трудность *assemblé soutenu* заключается в соединении ног в V позицию на пальцы. В момент опускания с пальцев необходимо сдерживать связки и мышцы стопы и держать верх ноги выворотом.

2-й КЛАСС

Allegro: 1) Assemblé с открыванием ноги вперед и назад en face и на croisée et effacée

Музыкальный размер: 4/4.

Assemblé с «броском» ноги вперед и назад сначала надо научить исполнять *en face*, затем на *croisée* и *effacée*. И у палки, и на середине зала движение разучивается в медленном темпе.

Перед выполнением *assemblé* на позы необходимо на специальный музыкальный аккорд открыть руки; голова при этом соответствует основной позе (*croisée* или *effacée*).

В дальнейшем *assemblé* начинается с *demi-plié* в V позиции, при котором руки находятся в подготовительном положении. Одновременно с «броском» ноги вперед или назад руки и голова принимают заданную педагогом позу.

Assemblé – прыжок из V позиции в V (с двух ног на две) с «выбрасыванием» ноги на 30°. Его особенностью является соединение ног в V позицию в воздухе. Для правильного исполнения очень важен единый темп, т. е. одновременное «выбрасывание» рабочей ноги на 30° и сильная отдача от пола опорной ногой.

2) *Pas double assemblé*

Pas double assemblé состоит из двух *assemblé*, исполняемых из V позиции с «выбрасыванием» ног в сторону на 30°: первое – без перемены ног, второе – с переменной. Правила исполнения движения те же, что и для простого *assemblé* в сторону. Руки находятся в подготовительном положении в спокойном состоянии. На первом *assemblé* голова остается в исходном положении (направо или налево), на втором поворачиваем ее в противоположную сторону. Движение с продвижением вперед начинается ногой, стоящей в V позиции сзади; голову поворачиваем к бросковой ноге. Движение с продвижением назад начинается ногой, стоящей в V позиции впереди; голову поворачиваем от бросковой ноги.

Во 2-м классе каждое *assemblé* исполняется на одну четверть. Нужно помнить, что при несовпадении отдачи от пола опорной ноги и «броска» рабочей (задержка в *demi-plié*) происходит раз-

брасывание ног в сторону, препятствующее подтягиванию бедер и своевременному соединению ног в V позицию в прыжке.

Пальцы: Pas assemblé soutenu в маленькую позу croisée

Музыкальный размер: 2/4.

Во 2-м классе движение исполняется как в 1-м, но соби́рание ног в V позицию происходит с одновременным поворотом корпуса в позу *croisée*. Положение рук соответствует положению ног: когда правая нога находится в V позиции впереди, правая рука – в низкой I позиции, левая рука – в низкой II. Кисти рук по заданию педагога могут быть повернуты ладонями вниз или вверх. Голова соответствует основной позе (*croisée вперед* или *croisée назад*).

3-й КЛАСС

Allegro: 1) Double pas assemblé
(каждое assemblé на 1/8)

В 3-м классе правила исполнения движения остаются такими же, как во 2-м, меняется только темп – каждое *assemblé* исполняется на 1/8. Руки находятся внизу в подготовительном положении от начала до конца движения. Голова на первом *assemblé* находится в исходном положении, на втором поворачиваем ее к ноге при продвижении вперед и от ноги при продвижении назад.

Исполнение *double assemblé* на этом этапе обучения требует хорошей отдачи от пола в быстром темпе. На первую четверть выполняем *double assemblé* с правой ноги, на вторую четверть выпрямляем колени. Затем движение повторяем с левой ноги.

К концу года можно исполнять *double assemblé* с правой и левой ноги подряд, одно за другим, и после них выпрямить колени.

2) *Pas assemblé* с продвижением *en face* и в позах с броском ноги на 45°

Это движение надо начинать учить не позже, чем через месяц после начала занятий.

Музыкальный размер: 2/4.

За тактом: *demi-plié*.

В *assemblé* без продвижения главным является соединение ног в V позицию. В *assemblé* с продвижением основное внимание надо уделить опорной ноге, которую после толчка надо очень быстро подвести к бросковой. Одновременно с этим корпус послать за бросковой ногой.

Движение изучается с продвижением в сторону, на *croiséé вперед*, *écartée вперед* и *назад* с приема *coupé-sağ* и с *glissade*. Обе ноги участвуют в толчке от пола. В момент *demi-plié* приседаем на левой опорной ноге; правую, проводя с нажимом по полу всей стопой, «выбрасываем» в сторону на 30°; затем оттолкнувшись левой ногой, быстро подводим ее к правой.

Руки в начале изучения с *coupé-sağa* находятся в подготовительном положении. При исполнении *assemblé* с продвижением в сторону приоткрываем их на II позицию или правую руку, соответствующую правой бросковой ноге, с подхватом поднимаем в I позицию, левую – в III.

При «броске» правой ноги правую руку поднимаем в III позицию, левую на II, кисти *alongé*, или правую руку посылаем в I позицию, левую – в III.

При исполнении *assemblé* на *croiséé вперед* обе руки с подхватом через I позицию поднимаем в III. Если *assemblé* выполняем в т. 2, то правую руку поднимаем в III позицию, левую – на I. Голову поворачиваем к рабочей ноге, следуя за рукой в соответствии с позой.

1-й пример движения

- два простых *assemblé* правой–левой ногой с продвижением вперед;
- *coupé-шаг* левой ногой и *assemblé* с продвижением в сторону с правой ноги;
- два простых *assemblé* левой–правой ногой с продвижением вперед;
- *coupé-шаг* правой ногой и *assemblé* с продвижением в сторону с левой ноги.

2-й пример движения

- *coupé-шаг* левой ногой и *assemblé* с продвижением в сторону с правой ноги;
- два *changement de pieds*;
- *coupé-шаг* правой ногой и *assemblé* с продвижением в сторону с левой ноги;
- два *changement de pieds*; или три *petit changement de pieds*.

3) *Assemblé battu* (факультативно, мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

Пальцы: Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans no 1/2 и целому повороту

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croiséé* в т. 8; руки в подготовительном положении; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	С поворотом корпуса <i>en face</i> левую ногу, скользя носком по полу, вытянуть в сторону; правая на <i>demi-plié</i>	Раскрыть в низкую II позицию	<i>En face</i> в т. 1
«раз»	Левую ногу «подтянуть» на пальцы в V позицию вперед с одновременным 1/2 поворотом <i>en dedans</i> (ноги в повороте меняются – левая идет в V позицию назад)	«Собрать» в низкую I позицию	<i>En face</i> в т. 5
«и»	Сохранить положение	В низкой I позиции	Сохранить положение
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Правую ногу, скользя носком по полу, вытянуть в сторону; левая на <i>demi-plié</i>	Раскрыть в низкую II позицию	Сохранить положение
«раз»	Правую ногу «подтянуть» на пальцы в V позицию назад с одновременным 1/2 поворотом <i>en dehors</i> (ноги в повороте меняются – правая идет вперед)	«Собрать» в низкую I позицию	<i>En face</i> в т. 1
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить несколько раз.

Основное правило в исполнении 1/2 поворота или целого поворота состоит в том, чтобы нога «втягивалась» в V позицию по прямой без отклонения вперед или назад. Не надо забывать, что

после 1/2 поворота или целого поворота ноги меняются: в *en dehors* они идут назад–вперед, в *en dedans* – вперед–назад. Голова, плечи и руки помогают повороту.

Выучив 1/2 поворота, следует переходить к целому. Сначала надо чередовать правую (*en dehors*) и левую (*en dedans*) ноги, позднее исполнять подряд два раза правой ногой *en dehors* и два раза подряд левой *en dedans*.

Assemblé soutenu может быть использовано в *adagio*.

4-й КЛАСС

Allegro: 1) Pas assemblé battu

Музыкальный размер р: 2/4.

Pas assemblé battu – сложное движение. Его изучение надо начинать после всех прыжков в программе урока, в конце *allegro*. Позднее перевести его на начало *allegro*.

В 4-м классе прыжок должен быть высоким, чтобы успеть выполнить *battu*.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; руки в подготовительном положении; корпус прямой; голова налево.

Голову повернуть к ноге в продвижении вперед и от ноги в продвижении назад.

- «и» *demi-plié* в V позиции;
- «раз» *assemblé battu* (правую ногу надо «выбросить» в сторону, затем сделать удар сзади, открыть в сторону и закрыть вперед);
- «и» колени выпрямить;
- «два» положение сохранить.

К концу года прыжок следует делать на одну четверть, с *demi-plié* за тактом.

При исполнении *assemblé battu* удар должен быть равномерный, двумя ногами, прыжок высокий. Надо следить, чтобы *battu* исполнялось не пятками, а верхом ноги, на всю глубину V позиции.

2) Pas assemblé на 45° с продвижением в сторону (подготовка к grand assemblé), изучается с приемов: coupé-шаг и pas glissade

Музыкальный размер: 2/4.

В простых *assemblé* на месте ноги нужно быстро соединять в V позицию. В *assemblé* с продвижением опорная нога должна «подлетать» к бросковой. Корпус во время движения передается за бросковой ногой. Руки в начале изучения находятся в подготовительном положении, позднее они должны быть приоткрыты в низкую II позицию.

Demi-plié надо сделать за тактом; на первую четверть – *assemblé* с продвижением, при котором нажим бросковой ногой по полу на *demi-plié* выполняется сильнее, чем в простых *assemblé*. Это необходимо для более сильной отдачи от пола и максимально возможного продвижения.

В начале изучения не надо делать *assemblé* с продвижением много раз, так как это отнимает у учащихся силы. Надо выучить его отдельно, а потом делать с простым *assemblé* или с *glissade*.

Примеры движения:

1) Два простых *assemblé*, одно *assemblé* с продвижением и выпрямиться.

- 2) Два простых *assemblé*, *glissade* и одно *assemblé* с продвижением.
- 3) Два *assemblé battu*, *glissade* и одно *assemblé* с продвижением.

3) ***Grand assemblé в сторону и на croisée вперед с приемом: coupé-шаг, pas glissade и sissonne tombée***

Музыкальный размер: 2/4.

Правила исполнения *assemblé* с продвижением остаются те же, что описаны выше. В *grand assemblé* «бросок» ноги должен быть высокий, не ниже 70°. Корпус в момент прыжка сразу идет вверх за носком бросковой ноги. Руки активные, стимулируют прыжок. Ноги в воздухе обязательно соединяются в V позицию.

Assemblé с продвижением в сторону по прямой выполняется следующим образом: V позиция левая нога впереди; левой ногой сделать *coupé-шаг*; правую из V позиции, скользя по полу, «выбросить» вверх в т. 3; выполнить прыжок *en face*; левую руку с «подхватом» через I позицию поднять в III, правую оставить в I; голову повернуть направо; правую ногу закрыть вперед; прыжок закончить в V позицию в *demi-plié*. Из этого положения можно сделать поворот на двух ногах *en dedans* и повторить прыжок.

Grand assemblé на *ecartée вперед* или *назад* с *glissade* выполняется с поворотом корпуса в момент «броска» ноги. Руки по заданию педагога могут находиться в разных положениях: правая рука поднята в III позицию, левая – на II (обе *alongé*) или левая рука в III позиции (кисть вниз), правая – в I (кисть к себе). Голова повернута направо к той ноге, которая окажется впереди в заключение прыжка.

При изучении *grand assemblé* с продвижением на *croisée вперед* в т. 2 и т. 8 с *coupé-шага* исходное положение такое: правая носком в пол назад; *épaulement croisée*; руки чуть приоткрыты; голова

повернута налево. На первую четверть правую ногу через I позицию перевести в IV вперед (в *demi-plié*) и сделать толчок; одновременно с ногой корпус наклонить чуть вправо; левой ногой выполнить *grand battement jeté вперед* через I позицию в т. 2; правую ногу моментально соединить с левой в V позицию в воздухе (в прыжке); корпус поднять вслед за ногой; руки через I позицию поднять в III. В позе *croisée* в т. 2 голова повернута налево под руку (обе руки в III позиции). После прыжка приземлиться в *demi-plié* в V позицию левая впереди. Руки в III позиции.

5-й КЛАСС

Allegro: 1) Petit pas assemblé en tournant (no 1/4 поворота)

Музыкальный размер: 2/4.

Основные правила исполнения простого *assemblé* остаются те же, т. е. рабочую ногу «выбрасываем» точно в сторону и ноги в прыжке соединяем в V позицию.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; одновременно с толчком левой ноги и с поворотом корпуса на одну четверть налево <i>en dedans</i> правую «выбросить» в т. 1	В подготовительном положении	<i>En face</i> в т. 7

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	Ноги в прыжке соединить в V позицию правая впереди и опуститься в <i>demi-plié</i>	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Колени выпрямить	Сохранить положение	Сохранить положение
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	<i>Demi-plié</i> ; одновременно с толчком правой ноги и с поворотом корпуса на одну четверть налево <i>en dehors</i> левую «выбросить» в т. 3	Сохранить положение	<i>En face</i> в т. 5
«раз»	В прыжке ноги соединить в V позицию левая впереди и опуститься в <i>demi-plié</i>	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Колени выпрямить	Сохранить положение	Сохранить положение
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Полный поворот состоит из четырех *assemblé*.

Assemblé en tournant можно повторить в обратном направлении, т. е. с поворотом корпуса на одну четверть ногу, стоящую в V позиции впереди, «выбросить» в сторону и закрыть назад. В дальнейшем четыре поворота можно выполнять одной ногой.

2) *Double assemblé battu*

Музыкальный размер: 2/4.

В начале изучения первое *assemblé* без перемены ног исполнять с заноской, второе *assemblé* с переменной ног – без заноски.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; одновременно с поворотом корпуса <i>en face</i> в т. 1 правую ногу «выбросить» в сторону в т. 3 и сделать <i>assemblé battu</i> с ударом вперед-назад	В исходном положении	В исходном положении
«раз»	<i>Assemblé battu</i> закончить в V позиции правая нога назад в <i>demi-plié</i>	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Правой ногой сделать <i>assemblé</i> с продвижением вперед	Сохранить положение	Повернуть направо
«два»	Закончить прыжок в V позицию правая нога впереди в <i>demi-plié</i> .	Сохранить положение	Сохранить положение

Из *demi-plié* движение исполнить с левой ноги.

Далее перейти к изучению *assemblé* с двумя *battu*.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; одновременно с поворотом корпуса <i>en face</i> в т. 1 правую ногу «выбросить» в сторону и выполнить <i>assemblé battu</i> вперед-назад	В исходном положении	Повернута налево

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	<i>Assemblé battu</i> закончить в V позиции правая нога сзади	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Исполнить второе <i>assemblé battu</i> правой ногой назад–вперед	Сохранить положение	Повернуть направо
«два»	Движение закончить в V позиции в <i>demi-plié</i> ; колени выпрямить, затем исполнить с левой ноги	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	<i>Demi-plié</i> ; левую ногу «выбросить» в сторону и выполнить <i>assemblé battu</i> вперед–назад	Сохранить положение	Сохранить положение
«раз»	<i>Assemblé battu</i> закончить в V позиции левая нога сзади	Сохранить положение	Повернуть направо
«и»	Исполнить второе <i>assemblé battu</i> левой ногой назад–вперед	Сохранить положение	Повернуть налево
«два»	Движение закончить в V позиции в <i>demi-plié</i> ; колени выпрямить	Сохранить положение	Сохранить положение

Затем движение изучить в обратном направлении – с продвижением назад.

Пример движения:

V позиции, правая нога сзади; два простых *assemblé*: правой ногой, левой ногой; *double assemblé battu* с правой ноги; два простых *assemblé*: левой ногой, правой ногой; *double assemblé battu* с левой ноги.

3) Grand pas assemblé в сторону с приемов: *coupé-шаг, pas glissade, sissonne tombée, développé tombé вперед*

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Для выполнения *grand assemblé* в сторону необходимо освоить хорошую отдачу (толчок) от пола, высокий «бросок» рабочей ноги и моментальный «подлет» корпуса к бросковой ноге. Руки в этом движении берут *fors* и помогают прыжку.

Grand pas assemblé в сторону с приема coupé-шаг

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Сохранить положение	«Вздых»	Сохранить положение
«раз»	Левой ногой сделать шаг вперед в направлении IV позиции; <i>demi-plié</i> ; толчок; прыжок; одновременно правой ногой сделать <i>grand battement jeté</i> через I позицию на II	С «подхватом» через подготовительное положение поднять в I позицию	Корпус направить вперед за правой ногой. Голова и взгляд на правую руку

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Опорная левая нога «подлетает» к бросковой правой; ноги соединить в V позиции левая назад	Поднять правую руку в III позицию, левую на II; кисти <i>alongé</i>	Корпус «летит» за бросковой ногой; повернуть в «броске» правое плечо в т. 2. Голова и взгляд на правую руку
«два»	Прыжок закончить на <i>demi-plié</i> в V позиции левая нога сзади	Правая рука в III позиции, левая на II; кисти <i>alongé</i>	Корпус прямой. Голова и взгляд на правую руку
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«три»	Выпрямить колени	Закрыть в подготовительное положение	Сохранить положение
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить с другой ноги.

В дальнейшем движение изучается с *glissade*, которое надо сделать за тактом. Ноги в воздухе обязательно следует соединить в V позицию. Руки активные, стимулирующие прыжок.

4) *Grand pas assemblé вперед с coupé-шага и pas couru*

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога открыта носком в пол назад; *épaulement croisée* в т. 2; руки в низкой II позиции; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Couré-sag</i> правой ногой вперед в направлении IV позиции	«Вздых», опустить вниз в подготовительное положение	Корпус наклонить чуть вперед—направо. Голову повернуть чуть направо; взгляд следует за правой рукой
«раз»	Толчок правой ногой; прыжок; левую ногу почти одновременно через I позицию «выбросить» вверх вперед в т. 2; правая тотчас же «летит» за бросковой ногой; ноги соединить в V позицию левая впереди	Через I позицию активно поднять в III	Сильно подтянутый корпус «летит» за бросковой ногой в т. 2. Голову повернуть налево
«и»	Прыжок закончить на <i>demi-plié</i> в V позиции левая нога впереди	В III позиции	Корпус прямой. Голова повернута налево
«два»	Вытянуться на опорной левой ноге; правую открыть носком в пол назад	Раскрыть на II позицию	Плечи раскрыть и дать чуть назад. Голова налево

Grand pas assemblé вперед с coupé-шага повторить несколько раз, затем исполнить его с *pas couru*.

Pas couru дает более сильный толчок, высокий прыжок и «пролет». Руки можно менять по заданию педагога.

6-й КЛАСС

Allegro: 1) Grand pas assemblé battu

Музыкальный размер: 2/4.

Сначала движение изучается с *coupé-шага* и по прямой, позднее с *glissade* и по диагонали. При исполнении прыжка по прямой корпус находится в положении *en face*, по диагонали – при «броске» ноги повернуть его на *écartée вперед*. В момент толчка очень важно активно послать корпус за бросковой ногой вверх. В прыжке опорная нога соединяется с бросковой в V позицию впереди («подлетает» к ней), моментально бросковая нога открывается в сторону и закрывается вперед, т. е. выполняется *battu* – простая заноска (назад–вперед). В дальнейшем *assemblé* будет сопровождаться сложной заноской – *entrechat-six*. Руки по заданию педагога могут быть в разном положении.

Прием *glissade* придает исполнению *grand pas assemblé battu* более активный толчок и более высокий прыжок.

2) Grand pas assemblé en tournant

Музыкальный размер: 2/4.

Движение изучается с *coupé-шага* и с *pas chassé* в 1-м полугодии; сначала с продвижением в сторону, позднее – с продвижением по диагонали.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; руки в подготовительном положении; корпус *en face*; голова повернута направо. На «р а з» шаг правой ногой в сторону. Он не должен быть широким, чтобы легче было сделать толчок. Левую опорную ногу через I позицию «выбросить» в сторону с поворотом корпуса (первоначально – с 1/2 поворота). «Бросок» левой ноги должен быть активным и не выше 70°, так как при более высоком броске корпус трудно поднять вверх. Руки с шагом раскрыть в сторону, при «броске» перевести их через I позицию в III или левую в III позицию, а правую на II, обе *alongé*. Они должны быть сильные, стимулирующие прыжок. Голову в момент «броска» повернуть к бросковой ноге одновременно с поворотом корпуса.

Изучение *grand pas assemblé en tournant* с продвижением по диагонали начинаем с 1/2 поворота.

За тактом надо встать в *I arabesque* на полупальцы правой ноги в т. 2; правая рука в III позиции, левая на II, кисти *alongé*; корпус прямой; голова в т. 2. Исполняем *chassé* назад в т. 6 (правую ногу на *chassé* закрыть в V позиции назад). На «р а з» сделать шаг и толчок левой ногой через неширокую IV позицию; почти одновременно правой выполнить «бросок» через I позицию в т. 6 и левую ногу быстро соединить с правой в V позицию. Корпус, подтянутый вверх, устремить за носком правой ноги. Голову повернуть направо за бросковой ногой. Правую руку через I позицию поднять в III, левую раскрыть на II (обе руки могут быть в III позиции). На «два» прыжок с 1/2 поворота закончить на *demi-plié* спиной к зрителю. Затем выполнить 1/2 поворота на полупальцах на двух ногах и завершить движение в т. 2. Положение рук меняется по заданию педагога. Ноги в повороте поменять на левую вперед.

В *assemblé en tournant* на 1/2 поворота главное – научиться «лететь» за бросковой ногой.

При изучении *grand pas assemblé en tournant* с целым поворотом важны следующие моменты:

- «бросок» ноги в сторону точно через I позицию;
- соединение ног в V позицию;
- высокий прыжок;
- активные и сильные руки, стимулирующие прыжок;
- подтянутые корпус, ягодичные мышцы и бедра, способствующие выполнению движения.

7-й КЛАСС

Allegro: Grand pas assemblé battu en tournant (мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

8-й КЛАСС

Allegro:1) Grand assemblé entrechat-six de volé

В 8-м классе правила исполнения *grand assemblé battu*, которое изучалось в 6-м, остаются те же, но усложняется заноска. До сих пор она выполнялась назад–вперед, теперь – вперед–назад–вперед. Движение исполняется по прямой и по диагоналям («вниз» и «вверх» зала). По заданию педагога правая рука может быть в III позиции, левая во II (кисти *alongé*) или левая в III, правая в I. Подход может быть с *glissade*, *coupé* и *pas failli*. Для выполнения заноски на всю

глубину V позиции важно, чтобы толчок был активным и прыжок высоким.

2) *Grand assemblé en tournant (2 оборота) по диагонали и по кругу, в сторону (мужской класс)*

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

3) *Grand assemblé en tournant с простой и усложненной заноской по диагонали, по кругу, в сторону (мужской класс)*

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

V. PAS JETÉ (все виды и их разновидности в развитии)

Pas jeté – это прыжок с двух ног на одну и с одной ноги на другую. Для исполнения прыжка необходимо обладать выученным с соблюдением всех правил *demi-plié*: ровным положением стопы на полу, максимальным сгибом голеностопного сустава, плотно прижатыми к полу пятками, выворотным верхом ног и подтянутым корпусом. Сила стопы и ее активность очень важны при отрыве от пола, и именно *demi-plié* развивает сухожилия и связки голеностопного сустава, которые определяют силу отдачи и эластичность приземления. Плотно прижатые к полу пятки сообщают ногам силу, что важно для толчка и прыжка. Чередование «мягкого» *fondu* и довольно быстрого *double fondu* вырабатывает упругость. Равномерным приседанием и подъемом вверх в *demi-plié* и *grand-plié* педагог добивается нужной пружинности в ногах, так необходимой при толчке в начале прыжка и возвращении на пол после него. Полезно тренировать *demi-plié*, чередуя медленный темп и относительно быстрый. Вообще, как в эзерсисе, так и в прыжках нужна перемена темпа.

Перед прыжком делается быстрое («короткое») *demi-plié*, а после прыжка колени следует выпрямлять медленно, через мышечное сопротивление. И до, и после прыжка двойное *demi-plié* недопустимо. Чередование эластичных прыжков с трамплинными, «большими» с «маленькими» и будет подготовкой для высоких и легких прыжков.

1-й КЛАСС

В 1-м классе важны и постановка корпуса, и правильное положение стопы на полу, и развитие мышечной силы и натянутости ног, и владение руками.

Уже в 1-м классе ученику нужно овладеть «броском» ноги для освоения *pas jeté*. Сначала необходимо выучить *battement tendu jeté* с броском ноги на 30–45°, а затем и *grand battement jeté*, который будет нужен для «больших» прыжков в средних и старших классах.

Момент скольжения всей стопой по полу и «бросок» ноги в заданное направление должны быть выучены очень тщательно.

Allegro: Pas jeté в сторону

Музыкальный размер: 4/4. Движение исполняется на один такт.

В 1-м классе *jeté* изучается во 2-м полугодии, причем, не более двух недель у палки, затем на середине зала.

У палки

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; руки на палке; голова *en face*.

За тактом: *demi-plié*.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	Толчок; «бросок» правой ноги на 30° на II позицию; прыжок	На палке	<i>En face</i>
«два»	Правую ногу опустить с носка на пол на <i>demi-plié</i> ; левую с прыжка согнуть на <i>cou-de-pied</i> сзади	Сохранить положение	Сохранить положение

Счет	Ноги	Руки	Голова
«три»	Левую ногу закрыть в V позицию (позже можно с <i>cou-de-pied</i> ногу открыть носком в пол в сторону и затем закрыть в V позицию)	Сохранить положение	Сохранить положение
«четыре»	Колени выпрямить	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить с другой ноги.

Затем выучить *jeté* назад, при котором левую ногу после «броска» опустить в *demi-plié*, правую после прыжка согнуть на *cou-de-pied* вперед.

Далее перейти к изучению *jeté* с поворотом головы: при *jeté вперед* – к опорной ноге, при *jeté* назад – от нее.

В 1-м классе «бросок» на *assemblé* и *jeté* невысокий, но при исполнении *jeté* он выше, чем в *assemblé*.

Очень важно, чтобы нога, которая идет на *cou-de-pied*, была выворотна и закреплена в бедре. Бедрa ровные. При прыжке, направленном только вверх, надо успеть вытянуть опорную ногу.

Руки находятся в подготовительном положении. Нужно следить, чтобы они не двигались.

Корпус на всем протяжении движения стройный и подтянутый.

Возможная ошибка: опорная нога не вытянута, есть «отлет».

2-й КЛАСС

Allegro: Pas jeté в сторону, вперед и назад с окончанием в маленькие позы

Музыкальный размер: 4/4, затем 2/4.

Jeté во 2-м классе должно приобрести законченную форму. «Бросок» исполняется выше и толчок от пола сильнее, чем в 1-м классе. Толчок надо делать двумя ногами, стараясь как бы задержать в воздухе бросковую ногу; корпус следует поднять вверх. Руки из подготовительного положения в момент «броска», помогая выполнению движения, «взлетают» на II позицию. Затем руку, соответствующую опорной ноге, надо опустить в низкую I позицию, другую – в низкую II. Голова при *jeté* вперед повернута к опорной ноге, при *jeté* назад – от нее.

Надо следить за ровностью плеч и бедер (особенно той ноги, которая идет на *cou-de-pied*).

В 1-м классе после *jeté* рабочая нога с *cou-de-pied* закрывалась в V позицию, во 2-м классе после *jeté* исполняется *assemblé*. Тренировать можно так: *jeté – assemblé* с правой ноги; *jeté – assemblé* с левой ноги; три *jeté – assemblé*.

Jeté вперед en face в т. 1

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; руки в подготовительном положении; голова *en face*.

За тактом: *demi-plié*.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	«Бросок» правой ноги вперед (задержать ногу насколько возможно и «пролететь» вперед)	Через I позицию чуть раскрыть перед собой	<i>En face</i>
«два»	Опуститься на <i>demi-plié</i> на правую ногу; левую ногу согнуть на <i>cou-de-pied</i> сзади	Сохранить положение	Сохранить положение
«три»	<i>Assemblé</i> назад левой ногой в V позицию; обе ноги на <i>demi-plié</i>	Кисти повернуть ладонями вниз и закрыть руки в подготовительное положение	Сохранить положение
«четыре»	Колени выпрямить	В подготовительном положении	Сохранить положение

Затем выполнить *jeté* назад.

Выучив *jeté* вперед *en face*, переходим к изучению *jeté* вперед из положения *épaulement croisée вперед* и назад.

Пальцы: 1) *Jeté* в сторону без продвижения и с продвижением

Музыкальный размер: 2/4, 3/4.

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Jeté без продвижения исполняется только в сторону на одну ногу. Выполняя *jeté*, бросковую ногу, скользя носком по полу, надо подтянуть к опорной вперед (или назад) и встать на пальцы, опорную согнуть на *cou-de-pied* сзади (или впереди). Правую руку

из подготовительного положения поднять в I позицию, левую – на II. Голову повернуть к руке, находящейся на I позиции.

Jeté в сторону можно делать и с продвижением. В этом случае корпус нужно активно передать на бросковую ногу в момент подъема на пальцы.

2) *Jeté с продвижением на позы*

Музыкальный размер: 2/4.

Движение исполняется: 1) на *croisée вперед и назад*; 2) на *effacée вперед и назад*; 3) на *écartée вперед и назад*.

Jeté с продвижением на croisée вперед

Исходное положение: V позиция правая нога впереди в т. 8; руки в подготовительном положении; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i>	«Вздых»	Наклонить вниз–вперед
«раз»	Сделав широкий шаг, встать на пальцы правой ноги на <i>croisée вперед</i> в т. 8; левую ногу согнуть на <i>cou-de-pied</i> сзади	Правую руку поднять в I позицию, левую раскрыть на II	Повернуть направо
«и»	Правая нога на пальцах; левая – на <i>cou-de-pied</i> сзади	Сохранить положение	Сохранить положение.
«два»	Мягко опуститься на <i>demi-plié</i>	В подготовительном положении	Опустить чуть вниз

Повторить движение.

Затем исполнить *jeté* в позу на *croisée* назад.

При продвижении на *écartée* вперед и *écartée* назад исходное положение такое же, а при продвижении на *effacée* вперед и *effacée* назад оно иное: V позиция правая нога впереди в т. 2.

При изучении *jeté* с продвижением на позы нужно вырабатывать устойчивость на пальцах и мягкий спуск в *demi-plié*. Необходимо четко передавать корпус с ноги на ногу. Бедрa надо держать ровными. Нога на *cou-de-pied* находится чуть выше обычного, но не под коленом. Руки по заданию педагога могут соответствовать «маленькой» и «большой» позе. Они служат украшением и помогают корпусу. Голова соответствует позе.

Возможная ошибка: корпус не попадает на ногу вовремя, отстает.

3-й КЛАСС

Allegro: Pas jeté с продвижением во всех направлениях en face и в маленьких позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45°

Jeté с продвижением в сторону

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова и корпус повернуты налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции; толчок; «бросок» правой ноги в сторону и прыжок с «отлетом» в сторону	Взмахом раскрыть на II позицию	Корпус послать за бросковой ногой. Голову повернуть направо к бросковой ноге
«два»	Прыжок закончить на <i>demi-plié</i> правой ноги, которую опустить с носка на всю стопу (пятка плотно прижата к полу); левую ногу согнуть на <i>cou-de-pied</i> впереди	Собрать между I позицией и подготовительным положением	Корпус чуть наклонить направо. Взгляд направить на кисти рук

После окончания *jeté* надо сделать «маленькое» *assemblé* на *croisée вперед*. В момент *assemblé* левую руку из подготовительного положения поднять в низкую I позицию, правую раскрыть в низкую II, обе кисти повернуть ладонями вниз. Закончив *assemblé*, руки вернуть в подготовительное положение; колени выпрямить; голову повернуть налево.

Повторив 2–3 раза *jeté* и *assemblé* на *croisée вперед*, следует поменять ногу для выполнения этих движений с другой ноги.

Jeté с продвижением в сторону и на croisée вперед

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова и корпус повернуты налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; толчок; «бросок» правой ноги в сторону и прыжок с «отлетом» в сторону	Взмахом раскрыть на II позицию	Корпус и голова <i>en face</i>
«раз»	Прыжок закончить в <i>demi-plié</i> на правую ногу, которую опустить с носка на всю стопу (пятку плотно прижать к полу); левую ногу согнуть на <i>sou-de-pied</i> впереди	Опустить в подготовительное положение	Корпус послать за бросковой ногой. Голову повернуть направо к бросковой ноге
«и»	Левую ногу «выбросить» на <i>croisée вперед</i> в т. 2; правой оттолкнуться от пола и согнуть в <i>attitude croisée назад</i> на 45°	Поднять на I позицию, чуть раскрывая	Корпус «летит» вперед за левой ногой. Голову повернуть налево
«два»	Приземлиться на левую ногу с носка в <i>demi-plié</i> ; правой сохранить положение в <i>attitude croisée назад</i> на 45°	В раскрытой I позиции	Корпус прямой. Голова налево
«и»	Толчок левой ногой; правую выпрямить в колене	«Вздых»; кисти повернуть вниз	Сохранить положение
«три»	Ноги после выполнения <i>assemblée</i> закрыть в V позицию в <i>demi-plié</i> (правая назад)	Закрыть в подготовительное положение	Сохранить положение

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Колени выпрямить	Сохранить по- ложение	Сохранить по- положение
«четыре»	Сохранить положение	Сохранить по- ложение	Сохранить по- положение

В такой же последовательности надо выучить *jeté* с продвижением на *croisée назад*, при этом рабочую ногу открыть на *croisée вперед* приемом *dégagé* («маленькое» *développé* на 45°).

Пальцы: 1) Pas jeté в позах на 45° и с окончанием в demi-plié

Музыкальный размер: 2/4 или 3/4.

Для выполнения движения нужно передать корпус с одной ноги на другую с широким шагом вперед или назад и затем мягко опуститься в *demi-plié*. Руки и ноги соответствуют заданной позе.

Корпус должен быть подтянутым, спина «крепкая», бедра ровные, колено выворотное в *attitude* на 45°. Руки по заданию педагога могут соответствовать «маленькой» и «большой» позе. Надо работать над устойчивостью в позе и мягким спуском стопы с пальцев.

2) Pas jeté fondu по диагонали вперед и назад

Музыкальный размер: 2/4 или 3/4. Темп медленный.

Pas jeté fondu («мягкие» шаги) встречаются почти во всех старинных балетах, представляя собой очень женственное и танцевальное движение. Оно выглядит красиво при широком шаге вперед или

назад и очень легком и мягком спуске стопы с полупальцев и пальцев в *demi-plié*.

4-й КЛАСС

У палки: 1) *Grand rond de jambe jeté* (*en dehors et en dedans*)

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

Движение развивает подвижность в тазобедренном суставе. В начале обучения после экзерсиса у палки из I позиции выводим выворотную ногу вперед в «маленький» *attitude* (корпус *en face*), через *passé* по I позиции делаем *attitude* на 45° *назад* и держим колено выворотным, что особенно трудно. Перед началом движения нужно следить, чтобы рабочая нога не делала «захлест» в *attitude* ни в *en dehors*, ни в *en dedans*; корпус не должен разворачиваться. Это упражнение повторить несколько раз.

Начинаем с изучения *rond de jambe en dehors* на 4/4.

Из I позиции выворотную ногу выводим в *attitude вперед*. Выпрямляя ее в колене и постепенно поднимая, носком в воздухе очерчиваем круг до его высшей точки *écartée назад*. Затем ногу медленно начинаем опускать назад-вниз, пока она не коснется пола. Заканчивать каждый *rond de jambe* можно или носочком в пол, или в I позицию. Движение следует повторить 2–4 раза.

Таким же образом изучаем *grand rond de jambe jeté en dedans*. Ногу с выворотным коленом выводим в «маленький» *attitude назад*, при этом хорошо «держим» ягодичную мышцу. Начиная подъем ноги, постепенно выпрямляем колено и выводим рабочую пятку впе-

ред, чтобы нога не свернулась в тазобедренном суставе. Прочерчиваем круг до его высшей точки *écartée вперед*. Затем ногу медленно опускаем вниз–вперед, пока она не коснется пола. Завершать каждый *rond de jambe* можно или носочком в пол, или в I позицию. Движение следует повторить 2–4 раза.

Далее исполняем *grand rond de jambe jeté en dehors* на 2/4, заканчивая носком в пол, и 2/4 сохраняем положение. Движение повторяем 2–4 раза. В конце года переходим к исполнению *grand rond de jambe jeté en dehors* на 1/4, начиная его за тактом, и сохраняем положение на вторую четверть.

2) *Grand battement jeté с подъемом на полупальцы и на полупальцах*

Grand battement jeté исполняется за тактом. В момент «броска» поднимаемся на полупальцы на опорной ноге, на «раз» опускаемся с них, одновременно закрывая рабочую ногу в V позицию.

При выполнении движения можно чередовать *grand battement jeté* на целой стопе и *grand battement jeté* с подъемом на полупальцы, затем на полупальцах без спуска с них.

Нужно следить, чтобы ученик «не сидел» на бедре опорной ноги. Корпус должен быть легким и подтянутым.

3) *Grand battement jeté développé с подъемом на полупальцы («мягкие» battements)*

«Мягкие» *battements* нужны для «больших» прыжков (*grand sissonne ouverte*) и для движений на пальцах. Они исполняются с небольшой задержкой вверху (без музыкальной задержки, только за

счет быстрого *développé* ноги). Труднее всего *grand battement jeté développé* выполнять вперед, так как надо успеть выворотню раскрыть колено.

На середине: *Petit pas jeté en tournant* по 1/2 поворота с продвижением в сторону *en dehors* и *en dedans* по прямой линии и по диагонали

Музыкальный размер: 2/4.

Прежде чем приступить к изучению этого движения, надо повторить *glissade en tournant* с продвижением в сторону по 1/2 поворота, так как положение рук, поворот корпуса и головы в этих движениях одинаковые. *Petit pas jeté en tournant* по 1/2 поворота следует изучать в медленном темпе для выработки устойчивости. Нужно добиваться равномерного продвижения, делая широкий шаг в сторону и при повороте *en dedans*, и при повороте *en dehors*.

Petit pas jeté en tournant по 1/2 поворота с продвижением по прямой направлено из т. 7 в т. 3 и из т. 3 в т. 7, по диагонали – из т. 6 в т. 2 и из т. 4 в т. 8 (при продвижении по прямой при повороте *en dedans* голову поворачиваем в профиль в т. 3, при повороте *en dehors* голова *en face* в т. 1; при продвижении по диагонали голову все время поворачиваем в профиль – в т. 2 или т. 8).

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; руки в подготовительном положении; голова *en face*.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; правую ногу через <i>cou-de-pied</i> открыть в сторону	Обе руки поднять в I позицию, затем левую открыть на II	В исходном положении

Счет	Ноги	Руки	Голова
«раз»	Встать широким шагом на правую ногу и исполнить 1/2 поворота <i>en dedans</i> ; левую ногу согнуть на <i>cou-de-pied</i> сзади	Левая рука с «подхватом» идет в I позицию; правую открыть на II	Повернуть налево
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«два»	Правую ногу опустить в <i>demi-plié</i> ; левую открыть в сторону на 45° (первые 2–3 урока – носком в пол)	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«раз»	Широкий шаг левой ногой в сторону и 1/2 поворота <i>en dehors</i> на левой ноге, правую согнуть на <i>cou-de-pied</i> впереди	Левую руку открыть на II позицию, правую с «подхватом» перевести в I	Повернуть <i>en face</i>
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение
«два»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге; правую ногу открыть в сторону на 45°	Сохранить положение	Сохранить положение

При повороте *en dedans* нужно сильно «подвернуть» пятку опорной ноги вперед, для устойчивости важно подтянуть бедра. При повороте *en dehors* следует раскрыть колено рабочей ноги.

Продвижение должно быть ровным, с мягким переходом в *demi-plié*.

В законченной форме *petit pas jeté en tournant* по 1/2 поворота исполняется за тактом.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; руки в подготовительном положении; голова *en face*.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; широкий шаг правой ногой и 1/2 поворота <i>en dedans</i> ; левая нога на <i>cou-de-pied</i> сзади	Правую руку раскрыть на II позицию; левую с «подхватом» поднять в I	Повернуть налево в профиль
«раз»	<i>Demi-plié</i> на правой ноге; левую открыть в сторону на 45°	Сохранить положение	Сохранить положение
«и»	Шаг в сторону на левую ногу и 1/2 поворота <i>en dehors</i> ; правая нога на <i>cou-de-pied</i> впереди	Открыть левую руку на II позицию; правую с «подхватом» перевести в I	<i>En face</i>
«два»	<i>Demi-plié</i> на левой ноге; правую открыть в сторону на 45°	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить несколько раз.

Далее перейти к его изучению из V позиции правая нога сзади. В этом случае первый поворот исполняется *en dehors* на правой ноге, затем *en dedans* на левой. Рекомендуется выполнять восемь *jeté* подряд. Во втором полугодии *jeté* можно сочетать с *rond de jambe en l'air* или с различными *pas de bourrée*.

**П а л ь ц ы: Pas jeté в большие позы и demi-plié
в данной позе**

Музыкальный размер: 2/4, 3/4.

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова
«и»	<i>Demi-plié</i>	В исходном положении	Налево
«раз»	Встать широким шагом на <i>croisée вперед</i> на пальцы левой ноги, правая – на <i>attitude croisée назад</i>	Раскрыть левую руку на II позиции, правую поднять в III (руки по заданию педагога могут быть в III позиции)	Сохранить положение
«и»	Сохранить положение	Сохранить положение	Налево
«два»	Мягко опуститься с пальцев в позу <i>attitude croisée</i> в <i>demi-plié</i> ; рабочая правая нога сохраняет положение	Опустить в раскрытую I позицию	Сохранить положение

На следующие две четверти сделать *pas de bourrée* с переменной ног *en face*, в конце движения повернуть голову направо.

Исполнить движение с другой ноги.

Для выполнения *pas jeté* на пальцах в «большие» позы необходимо бедра послать вперед, чтобы корпус точно попал на опорную ногу.

Pas jeté на пальцах нужно выполнять сначала на *attitude croisée*, потом в *III arabesque*, затем на *attitude effacée*, в *I arabesque* по диагонали, в *I arabesque* по прямой линии.

5-й КЛАСС

У палки: 1) *Grand battement jeté passé* на 90°

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; правая рука на II позиции; корпус прямой; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус
«раз»	<i>Grand battement jeté</i> правой ногой; <i>passé</i> (правая нога, сгибаясь в колене и держа выворотом верх, проходит у колена опорной ноги назад)	Правая рука на II позиции	Корпус прямой. Голова повернута направо
«два»	Правую ногу вытянуть назад	Сохранить положение	Корпус чуть наклонить вперед. Голова направо

При исполнении *grand battement jeté* назад в момент *passé* ногу следует выводить вперед выворотом; корпус чуть отклонить назад. При переводе ноги и назад, и вперед надо стараться делать *passé* как можно выше и открывать ногу вперед или назад высоко.

2) *Grand battement jeté balançoir*

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Трудность исполнения этого движения в том, что корпус сильно отклоняется назад при «броске» вперед и так же сильно наклоняется вперед при «броске» назад.

И при «броске» вперед, и при «броске» назад важно сохранять ровное положение бедер и плеч. Рабочая нога идет через I позицию по прямой и назад, и вперед. Корпус должен работать слитно с «броском» ноги. Руку, открытую на II позицию, нельзя отводить назад или переводить вперед, она должна находиться точно в этой позиции. Для того, чтобы не поднималось плечо руки на палке, нужно, чтобы она лежала чуть впереди. Голова все время должна быть повернута в сторону.

Вначале изучаем *grand battement jeté balançoir* с остановкой.

Исходное положение: ноги в I позиции; правая рука на II позиции; корпус прямой; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус
«раз»	<i>Grand battement jeté</i> вперед правой ногой	Правая рука на II позиции	Корпус сильно отклонить назад. Голова направо
«два»	Правую ногу через I позицию отвести назад носком в пол (можно остановиться в I позиции)	Сохранить положение	Корпус вернуть в исходное положение. Голова направо
«три»	<i>Grand battement jeté</i> назад правой ногой	Сохранить положение	Корпус сильно наклонить вперед. Голова направо

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус
«четыре»	Через I позицию правую ногу провести вперед носком в пол (можно остановиться в I позиции)	Сохранить положение	Корпус вернуть в прямое положение. Голова направо

Выучив движение с остановкой, переходим к его выполнению без остановки.

Первый такт:

- «раз» *grand battement jeté* вперед правой ногой; корпус назад;
- «два» ногу закрыть в I позицию; корпус прямой;
- «три» *grand battement jeté* назад левой ногой; корпус вперед;
- «четыре» ногу закрыть в I позицию; корпус прямой.

Второй такт:

- «раз» *grand battement jeté* вперед правой ногой; корпус назад;
- «два» *grand battement jeté* назад левой ногой; корпус вперед;
- «три» *grand battement jeté* вперед правой ногой; корпус назад;
- «четыре» ногу закрыть в I позицию; корпус прямой.

Следующее упражнение начинаем с *grand battement jeté* назад.

К концу года можно исполнять семь *grand battement jeté balancé* подряд. Опорная нога выпрямлена в колене (оно как «железный

стержень»). При исполнении *grand battement jeté* назад нельзя уходить с опорной ноги.

Allegro: 1) Pas jeté battu

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4.

В начале изучения движение исполняется на 4/4, затем – на 2/4, в законченной форме – каждое *jeté* на 1/4.

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус.
«раз»	<i>Demi-plié</i> в V позиции	В исходном положении	Корпус в <i>épaulement croisée</i> . Голова налево
«два»	Правую ногу, скользя носком по полу, «выбросить» в сторону на 45°; левой оттолкнуться от пола, сделать удар (заноску) двумя ногами одновременно (правая нога ударяет сзади, левая впереди, колени и пальцы вытянуты); после удара правая нога, чуть раскрываясь, идет в <i>demi-plié</i> , левая на <i>cou-de-pied</i> сзади; ноги выворотные	Раскрыть руки в низкую II позицию в момент «броска» ноги, затем левую руку оставить на II, правую закрыть в I	Повернуть корпус и голову <i>en face</i> одновременно с «броском» ноги. Голову повернуть направо в конце заноски

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус.
«три»	Левой ногой <i>assemblé</i> назад	Закрывать в подготовительное положение	Корпус на <i>croisée</i> в т. 8. Голова направо
«четыре»	Колени выпрямить	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение исполнить с другой ноги.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога сзади; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

За тактом: *demi-plié*. Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Выполнить <i>jeté battu</i> с правой ноги и закончить его на <i>demi-plié</i> ; левая на <i>cou-de-pied</i> сзади	Правую руку с «подхватом» закрыть в I позицию; поднять левую на II	Корпус <i>en face</i> . Голову повернуть направо
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	С левой ноги выполнить <i>jeté battu</i> и закончить его на <i>demi-plié</i> ; правая на <i>cou-de-pied</i> сзади	Левую руку с «подхватом» закрыть в I позицию; правую поднять на II	Корпус <i>en face</i> . Голову повернуть налево
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Движение повторить четыре и более раз.

Законченная форма *jeté battu* исполняется так же, как на 2/4, при этом каждое *jeté* – на 1/4.

Поворачивать голову и менять руки надо на каждом *jeté*.

Усвоив *jeté battu вперед*, переходим к его изучению с продвижением назад.

2) *Pas jeté fermé* на 45° во всех направлениях и позах

Музыкальный размер: 4/4 и 2/4. В начале обучения темп медленный, в дальнейшем он ускоряется.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; руки в подготовительном положении; корпус прямой; голова повернута направо.

Музыкальный размер: 4/4.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	<i>Demi-plié</i> двумя ногами	Чуть раскрыты на низкую II позицию; кисти ладонями вниз	Корпус наклонить влево. Голову повернуть налево
«и»	Скользя носком по полу, правую ногу «выбросить» в сторону на 45°; оттолкнувшись от пола левой ногой, сделать прыжок	Руки на II позиции	Корпус во время прыжка послать за правой ногой. Голову повернуть к правой ноге

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Правую ногу опустить с носка на пол в <i>demi-plié</i> , левую тотчас закрыть в V позицию вперед в <i>demi-plié</i>	Начать движение вниз в подготовительное положение	Корпус наклонен направо. Голова повернута направо
«и»	Выпрямить колени	В подготовительном положении	Корпус сначала выпрямить, затем чуть наклонить влево. Голову повернуть налево

Движение повторить с левой ноги.

Перейти к его исполнению на 2/4.

За тактом: *demi-plié* двумя ногами; правую ногу, скользя носком по полу, «выбросить» в сторону на 45°; оттолкнувшись от пола левой ногой, сделать прыжок; руки чуть раскрыть на низкую II позицию; кисти ладонями вниз; корпус наклонить влево, во время прыжка послать его за правой ногой вправо; голову повернуть налево, во время прыжка повернуть к правой ноге.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Закончить прыжок; правую ногу опустить с носка на пол в <i>demi-plié</i> , левую тотчас закрыть в V позицию вперед в <i>demi-plié</i>	Руки на II позиции; начать движение вниз в подготовительное положение	Корпус наклонить направо. Голову повернуть направо

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Выпрямить колени	В подготовительном положении	Корпус выпрямить, потом чуть наклонить влево. Голову повернуть налево

Движение повторить с левой ноги.

Pas jeté fermé выполняется на *croisée вперед* и *назад* и *effacée вперед* и *назад*. При *pas jeté fermé* на 45° на *croisée вперед* корпус идет за бросковой ногой вперед, на *croisée назад* – за бросковой ногой назад. Это *pas* может быть выполнено по диагонали в *I arabesque*.

В дальнейшем каждое *jeté fermé* можно делать на $1/4$.

Надо следить за выворотностью колена.

3) *Petit pas jeté en tournant* на $1/2$ поворота с продвижением по прямой и по диагонали

Музыкальный размер: $2/4$.

Изучение движения на полупальцах начато в 4-м классе. В 5-м классе движение усложняется – выполняется с прыжком. Трудность исполнения состоит в координации. Прыжок и «пролет» за носком бросковой ноги надо выполнять *en face*, а в конце прыжка успеть сделать поворот на полкруга.

Исходное положение: V позиция *en face* правая нога впереди; руки в подготовительном положении; корпус и голова *en face*.

За тактом: *demi-plié*; «бросок» правой ноги, толчок левой, прыжок и «пролет»; руки раскрыть в низкую II позицию.

Первый такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Закончить первое <i>jeté</i> с поворотом на 1/2 <i>en dedans</i> на <i>demi-plié</i> правой ноги; левая на <i>cou-de-pied</i> сзади	Левая рука с «подхватом» идет в I позицию, правая на II.	Корпус прямой. Голову повернуть налево.
«два»	<i>Assemblé</i> в сторону без перемены ног; левую ногу закрыть в V позицию назад в <i>demi-plié</i>	Закрыть в подготовительное положение	Корпус прямой. Голова в т. 5

Второй такт:

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	«Бросок» левой ноги; толчок правой; прыжок; «пролет» в сторону с поворотом на 1/2 <i>en dehors</i> , прыжок закончить на <i>demi-plié</i> левой ноги; правая на <i>cou-de-pied</i> впереди	Правую руку с «подхватом» поднять в I позицию, левую раскрыть на II	Корпус прямой. Голова <i>en face</i>
«два»	<i>Assemblé</i> в сторону без перемены ног; правую ногу закрыть в V позицию вперед в <i>demi-plié</i>	Закрыть в подготовительное положение	Корпус прямой. Голова в т. 1

Движение повторить несколько раз и перейти к исполнению *jeté* без *assemblé*.

Если при изучении *pas jeté en tournant* движение начинаем с ноги, стоящей в V позиции сзади, то первый поворот выполняется *en dehors*, второй – *en dedans*.

Надо следить, чтобы «пролет» и в том, и в другом случае был одинаковый.

4) *Grand pas jeté вперед, в позах attitude croisée, I и II arabesque, attitude effacée с шага и attitude effacée, I и II arabesque с glissade*

Grand pas jeté в 5-м классе является главным прыжком.

До начала его изучения необходимо вспомнить ощущение «полета» корпуса вверх и вперед. Для этого надо повторить «маленькие» *jeté* на 45° с продвижением в сторону и вперед и *grand assemblé с шага* через IV позицию на *croisée вперед*.

Повторив, можно переходить к исполнению *grand pas jeté* вперед с *couré-шага* в *attitude croisée*.

Исходное положение: поза *croisée* в т. 2 носком правой ноги в пол назад; левая нога опорная; руки чуть приоткрыты внизу; плечи чуть отклонены назад; голова повернута налево.

За тактом: правая нога через *demi-plié* по I позиции выходит вперед в IV позицию; взмах руками; корпус и голову повернуть направо–вперед.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Правой ногой с выворотной пяткой активно оттолкнуться от пола; прыжок; левую ногу через I позицию «выбросить» наверх вперед в т. 2 (не выше 60–70°, иначе будет трудно подниматься корпусом вверх); правую поднять в <i>attitude croisée назад</i>	Через подготовительное положение и I позицию правую руку поднять в III позицию, левую на II	Корпус послать вперед за бросковой левой ногой. Голову повернуть налево
«два»	Левую ногу с носка опустить на пол в <i>demi-plié</i>	Сохранить положение	Сохранить положение

Поза *attitude croisée* должна быть выражена в прыжке и сохранена в *demi-plié*.

Движение повторить несколько раз.

После того, как *grand pas jeté вперед с coupé-шага* усвоено, перейти к изучению *grand pas jeté в I arabesque с glissade*.

Движение разучивается по прямой из т. 7 в т. 3 и обратно из т. 3 в т. 7. *Glissade* в этом случае является связующим движением и выполнять его надо выворотными ногами, без перемены. Бросковую ногу следует держать наверху как можно дольше, в прыжке «лететь» за носком вверх и вперед. Руки должны стимулировать прыжок.

В начале изучения движение выполняем следующим образом: делаем одно *grand pas jeté на attitude croisée вперед*, затем вытягиваем опорную левую ногу с одновременным опусканием правой нос-

ком в пол назад; руки опускаем в низкую II позицию; голова повернута налево.

Усвоив движение, можно исполнять с *coupé-шага* несколько *jeté* подряд, т. е. каждое *jeté* на 1/4.

6-й КЛАСС

У палки: Grand battement jeté с поворотом fouetté en dehors et en dedans на 1/2 круга

Grand battement jeté с поворотом fouetté – движение, которое полезно выучить до *fouetté en tournant en dedans* в III *arabesque* и *en dehors* на *croisée вперед*. Оно развивает легкость в повороте корпуса и может выполняться с *demi-plié* и без него, т. е. в момент *поворота fouetté* подъем на полупальцы опорной ноги.

Вначале изучаем *поворот fouetté* от палки.

Правой ногой выполняем два *grand battement jeté* вперед (на 1/4 каждый). Затем делаем *grand battement jeté* вперед, после которого правую рабочую ногу не закрываем в V позицию, а через *passé* по I позиции исполняем *grand battement jeté* назад с одновременным *поворотом fouetté en dehors* (так же, как в 5-м классе у палки). Правую ногу закрываем в V позицию вперед.

Правую руку со II позиции сразу после *поворота fouetté* опускаем на палку, левую с палки переводим на II позицию.

После этого изучаем *поворот fouetté* к палке.левой ногой делаем два *grand battements jeté назад*, затем *grand battement jeté назад*, после которого левую рабочую ногу не закрываем в V позицию, а через *passé* по I позиции исполняем *grand battement*

jeté вперед с одновременным поворотом *fouetté en dedans*. При подъеме правой опорной ноги на полупальцы пятку активно направляем вперед. Бедро, плечи, корпус и голову тоже активно поворачиваем направо. Левую руку со II позиции сразу после поворота *fouetté* опускаем на палку, правую с палки открываем на II позицию. При исполнении поворота *fouetté с demi-plié* последнее выполняется в момент *passé* рабочей ноги по I позиции.

Корпус должен быть подтянутым, так как в дальнейшем это облегчит исполнение движения с прыжком.

На середине: 1) Grand battement jeté с relevé на полупальцы

Подъем на полупальцы следует делать активно. Он происходит в момент «броска» ноги. Подтянутая спина, опущенные лопатки и упругая верхняя часть рук до локтя способствуют устойчивости. Надо следить также, чтобы кисти рук не были жесткими.

2) Grand battement jeté с passé на 90°

Passé должно исполняться быстро, с выворотной ногой, без остановки у колена, спина должна сохранять прямое положение.

3) Grand battement jeté balancés à la seconde (в I и V позиции)

Музыкальный размер: 2/4.

Движение исполняется из I или из V позиции.

В начале изучения акцент делается на «бросок» вверх рабочей ноги.

На первую четверть надо выполнить *battement* правой ногой, при этом корпус вместе с головой наклонить в сторону опорной левой ноги. На вторую четверть ногу держать вверху. Руки на II позиции.

Далее на первую четверть правую ногу закрыть в I или V позицию назад, при этом корпус вернуть в прямое положение; голова *en face*. На вторую четверть сохранить положение. Выполнить движение левой ногой.

В дальнейшем на первую четверть также сделать *battement* правой ногой. На вторую четверть ногу не держать вверху, а закрыть ее в I или V позицию назад.

Выполнить движение левой ногой.

В законченной форме *battement* начать за тактом и на первую четверть завершить его, таким образом изменяя акцент, который приходится теперь на положение ноги в I или V позиции. На две четверти выполнить два *battements*.

С закрыванием рабочей ноги в V позицию назад продвижение идет назад.

С закрыванием рабочей ноги в V позицию вперед продвижение идет вперед.

Grand battement jeté balancés à la seconde требует очень хорошо поставленной спины. При наклоне корпуса в сторону нельзя распускать живот, а плечи и бедра – разворачивать. Надо следить, чтобы руки при наклоне корпуса сохраняли положение II позиции и чтобы рабочая нога шла точно в сторону.

Allegro: 1) Pas jeté fondu

Музыкальный размер: 4/4.

В 6-м классе *pas jeté fondu* выполняется с броском ноги на 90° и продвижением за бросковой ногой в разные направления: в сторону, на *croisée вперед*, *effacée вперед*, *croisée назад*, *effacée назад* и на *I arabesque*. Весь характер движения мягкий. Опустившись на бросковую ногу в конце прыжка, медленно и плавно закрываем вторую ногу в V позицию назад или вперед в зависимости от позы.

При продвижении в сторону на первую четверть делаем *demi-plié* в V позиции, отклоняя корпус в противоположную сторону от бросковой ноги. Руки чуть раскрываем на II позицию. В момент толчка и прыжка корпус выравниваем и передаем на бросковую ногу, которая приземляется с носка в *demi-plié*, после чего медленно и плавно закрываем вторую ногу в V позицию назад или вперед и выпрямляем корпус.

При исполнении *pas jeté fondu* в позы *croisée вперед* или *назад*, *effacée вперед* или *назад* и в *I arabesque* корпус передаем за бросковой ногой вперед или отклоняем назад. Руки занимают положение по заданию педагога. Надо следить за выворотностью колена ноги, которая идет в V позицию.

После того, как движение выучено, начинаем его с *demi-plié* за тактом.

2) Grand pas jeté во всех позах со всех приемов

Выучив в 5-м классе *grand pas jeté* из V позиции с *coupé-шага* в *attitude croisée* и с *glissade* по прямой, в 6-м продолжаем отрабатывать чистоту их исполнения. В это же время изучаем новые приемы:

pas couru, которое состоит из двух простых шагов, *coupé-шаг* и *grand jeté*. Затем прием усложняется: надо исполнить четыре шага, *coupé-шаг* и *grand jeté* (как в мазурке в «Шопениане»). Шаги всегда выполняются с носка; корпус слегка откинут назад.

При изучении *grand pas jeté* с *glissade* по диагонали без перемены ног надо помнить, что в младших классах *glissade* было основным движением, а в старших оно лишь связующее. Нога показывает нам направление исполнения движения в *I arabesque* или в *attitude effacée*. Корпус следует поворачивать с «броском» ноги.

Sissonne tombée-coupé применяем при *grand pas jeté* на *effacée* *вперед* или *назад*. *Sissonne tombée* надо делать с широким шагом, а *coupé* коротко. Для активного толчка при *sissonne tombée* корпус сильно наклоняем вперед, на *coupé* выравниваем его, во время *jeté* направляем вверх и в заключение прыжка передаем на опорную ногу. Можно применять *sissonne tombée-coupé* при *grand pas jeté* в *I arabesque*, на *attitude croisée* *вперед* и в *III arabesque* (*coupé* «подбивается» сзади).

Glissade grand pas jeté на *II arabesque* и с правой, и с левой ноги выполняется, как в вариации вставного па-де-де в 1-м акте балета «Жизель». В этом случае *II arabesque* называется условным, так как во время исполнения нельзя отводить руку с плечом назад попеременно, ибо это обязательно приведет к потере правильного положения корпуса в прыжке.

3) *Grand jeté pas de chat* по диагонали

Исполняем *glissade* по диагонали из т. 6 в т. 2. Затем правую ногу быстрым *développé* открываем вперед. Лево́й ногой делаем толчок и сразу поднимаем ее назад, как можно выше. Ноги надо раскрыть

одновременно (одну вперед, другую назад) и постараться в этом положении пролететь вперед. Корпус сначала следует за ногой, направленной вперед, потом прогибается назад. Руки идут вверх (левая в I позицию, правая в III, кисти *alongé*), они подчеркивают прыжок.

Толчок надо выполнять энергично и коротко. Движение должно быть вверх и обязательно с «пролетом» вперед.

4) *Pas jeté passé* на 45° и 90° вперед и назад с приемов: *coupé-шаг, pas couru, sissonne tombée*

Движение изучается назад и вперед на 45° и на 90°. «Маленькое» *jeté passé* отличается от «большого» только высотой «броска» ног. И в том, и в другом случае на *coupé-шаг* корпус наклоняем вниз, в момент прыжка выравниваем его и перегибаем назад. Прыжок выполняем с «пролетом».

Вначале *jeté passé* разучиваем с *coupé-шага*: на «р а з» делаем толчок и прыжок; на «д в а» заканчиваем прыжок в позу на *demiplié*. Затем переходим к изучению движения с *sissonne tombée*, далее с *pas couru* (оно может быть «маленькое» – с тремя «шажочками» и «большое» – с пятью «шажочками»).

***Jeté passé* назад**

Исходное положение: правая нога носком в пол назад; *épaulement croisée* в т. 2; руки чуть раскрыты внизу; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Шаг вперед правой ногой в <i>demi-plié</i> ; вытянутую левую ногу «бросить» на <i>effacée назад</i>	Поднять в I позицию	Корпус плечами направить вперед (левое плечо не должно отставать). Взгляд на руки
«два»	Толчок; прыжок; ноги встречаются в воздухе; опуститься на левую ногу в <i>demi-plié</i> ; правую послать в <i>attitude croisée назад</i>	Правую руку поднять в III позицию, раскрыть левую на II; кисти <i>alongé</i>	Корпус в момент «пролета» отклонить назад. Голову повернуть налево

Затем выучить *jeté passé battu*. Удар надо делать толчковой ногой.

Jeté passé вперед

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 2; руки чуть раскрыты вниз; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Шаг назад левой ногой на <i>effacée</i> на <i>demi-plié</i> ; правую ногу «бросить» вверх на <i>effacée</i>	Через проходящую I позицию отвести на II с открытыми кистями	Корпус с ровными плечами откинуть назад. Голова налево

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«два»	Толчок; прыжок; опуститься на правую ногу в <i>demi-plié</i> ; левую послать в <i>attitude croisée вперед</i>	Левую руку оставить на II позиции; правую поднять в III	Корпус чуть откинут назад. Голова повернута налево

5) *Grand pas jeté en tournant c croisée na croisée c приема tombé-coupé назад (мужской класс)*

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

6) *Grand pas jeté en tournant c croisée na croisée c приема sissonne tombée (мужской класс)*

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

7) *Petit pas jeté battu en tournant c продвижением в сторону по 1/2 поворота*

И в повороте *en dedans*, и в повороте *en dehors* выполняем *battu* с ударом ноги назад и со сгибом ее на *cou-de-pied вперед*. В момент *jeté en dedans* голову поворачиваем в профиль; руки раскрываем на II позицию, при окончании движения левую руку переводим с «подхватом» в I, правая сохраняет положение. При *jeté en dehors* голову поворачиваем в *en face*; руки раскрываем на II позицию, при окончании движения правую руку переводим с «подхватом» в I, левая сохраняет положение.

Рекомендуется *petit pas jeté battu en tournant* изучать таким образом: исполняем движение с поворотом *en dedans*, после него – *assemblé* левой ногой в сторону, закрывая ее вперед. Затем повторяем *petit pas jeté battu en tournant*, но теперь с поворотом *en dehors*, после него – *assemblé* правой ногой в сторону, закрывая ее вперед.

Далее выполняем подряд *petit pas jeté battu en tournant* с поворотом *en dedans* и *petit pas jeté battu en tournant* с поворотом *en dehors*, после них – *assemblé* в сторону, не меняя ноги. На *assemblé* руки закрываем в подготовительное положение.

8) *Petit pas jeté battu en tournant* с продвижением в сторону по 1/2 поворота (мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

9) *Pas jeté entrelacé* (перекидное *jeté*) с шага по прямой (2-е полугодие)

Перекидное jeté – одно из сложнейших движений *allegro* старших классов. Оно изучается во 2-м полугодии с шага по прямой, повторив перед этим *grand fouetté sauté* по прямой в *I arabesque* и по диагонали в *I, IV* и *III arabesque*. *Перекидное jeté* исполняется на 2/4, и 2/4 поза сохраняется. Начинаем выполнять движение вдоль зеркала из т. 3 в т. 7 и наоборот, потом от зеркала по прямой из т. 1 в т. 5.

Исходное положение: правая нога опорная; левая носком в пол назад; правая рука на II позиции; левая на I; кисти *alongé*; корпус направлен плечами в т. 3; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> на правой ноге; левую поднять назад не выше 45°	Как в исходном положении	Корпус наклонить чуть вперед на опорную правую ногу. Голова в т. 1
«раз»	После поворота корпуса в т. 1 сделать широкий шаг в сторону левой ногой с вытянутым носком и активно оттолкнуться от пола; поворачивая корпус налево, правую ногу через I позицию «бросить» наверх-вперед на 90° в т. 7; прямую левую ногу после толчка поднять к правой	Левую руку раскрыть на II позицию; правую оставить на II; при толчке через подготовительное положение и I позицию поднять в III	Продолжить поворот корпуса до т. 7. Повернуть голову в т. 7
«и»	Правую ногу опустить вниз; левой начать движение назад через I позицию	Начать открывать в <i>I arabesque</i>	Корпус повернуть на 180° в т. 3. Голова в т. 3
«два»	<i>Demi-plié</i> на правой ноге; левую отвести назад-наверх на 90° в т. 7	Соответствуют <i>I arabesque</i>	Корпус в т. 3. Голова соответствует <i>I arabesque</i>

Прыжок в *перекидном jeté* выполняется только вверх. Правая нога через I позицию идет точно вперед, левая – точно назад. В прыжке ноги должны близко подходить одна к другой, чтобы не получилось их разброса.

7-й КЛАСС

У налку: Grand battement jeté с demi-rond et grand-rond de jambe en dehors et en dedans

Grand battement jeté с demi-rond en dehors – это «бросок» на 90° вперед или в сторону вытянутой рабочей ноги из V позиции с дальнейшим отведением ее в сторону или назад на той же высоте и с окончанием в V позицию назад. При исполнении с *grand-rond en dehors* рабочую ногу из V позиции после «броска» вперед через сторону переводим назад до положения *écartée назад* и опускаем в V позицию назад.

Grand battement jeté с demi-rond и с *grand-rond* можно также выполнить *en dedans*, но с «броском» ноги назад и окончанием движения в V позицию вперед.

Для исполнения *grand battement jeté* очень важно держать корпус и ягодичные мышцы подтянутыми, а бедро выворотным для подвижности в тазобедренном суставе (подвижность в тазобедренном суставе важна во вращениях на «большие» позы и в «больших» прыжках).

Allegro: 1) Petit pas jeté battu en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону и по диагонали (мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

2) Grand pas jeté в позы I и II arabesque с продвижением по кругу со всех приемов

Наиболее удобные приемы для исполнения *grand pas jeté* по кругу – это *glissade* и *pas couru*. *Pas couru* может состоять из трех «шажочков» («маленькое») или из пяти («большое»). Как во всех движениях, которые изучаются с продвижением по кругу, надо стараться не сужать круг, а делать его большим, двигаясь все время по прямой, чтобы *grand pas jeté* смотрелось красиво: от т. 8 до т. 2, от т. 2 до т. 4, от т. 4 до т. 6, от т. 6 до т. 8.

При исполнении *grand pas jeté* в I и II *arabesque* важно научиться держать бросковую ногу на 90° вперед как можно дольше, чтобы была траектория «полета»; сразу после толчка корпус следует послать вверх–вперед за бросковой ногой; рабочую ногу поднять вверх–назад.

3) Grand pas jeté passé с броском ноги в сторону и окончанием в позы croisée et effacée вперед и назад

Grand pas jeté passé с «броском» ноги в сторону можно выполнять на *effacée вперед*, на *croisée вперед*, на *attitude croisée назад* и в III *arabesque*.

Прыжок надо исполнять с «пролетом» и посылком корпуса вслед за бросковой ногой. Ноги в прыжке должны быть хорошо вытянуты.

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 2; руки раскрыты внизу; плечи чуть откинута назад; голова повернута налево.

За тактом: *glissade*; при его окончании левой ногой сделать *demi-plié*, руки закрыть в I позицию; толчок; активный «бросок» правой ноги в сторону; руки в момент «броска» раскрыть на II позицию; одновременно с толчком корпус «летит» за правой ногой; голова налево.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	«Бросок» правой ноги в сторону; левую поднять в сторону на 90°	Поднять на II позицию; кисти вниз	Корпус в воздухе повернуть <i>en face</i> . Голова <i>en face</i>
«два»	Приземлиться на правую ногу в <i>demi-plié</i> в позу <i>effacée вперед</i> ; левую ногу через <i>passé</i> открыть в позу <i>effacée вперед</i> в т. 8	Через I позицию правую руку поднять в III, левую открыть на II	Корпус чуть отклонить назад; спину и поясницу крепко «держат». Голову повернуть направо.
«три»	Встать на левую ногу на полупальцы в <i>I arabesque</i> в т. 8	Левую руку через I позицию поднять вверх-вперед; правую раскрыть на II; кисти <i>alongé</i>	Корпус передать на левую ногу. Голову вверх на левую руку в т. 8

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«четыре»	Правую ногу через I позицию перевести вперед и, приседая в IV позицию, начать движение с другой ноги	Левую руку через II позицию опустить чуть назад–вниз; правую – вниз и перевести вперед–вниз между I позицией и подготовительным положением	Плечи чуть отклонить назад. Голову повернуть направо

4) *Grand sissonne renversée en dehors et en dedans*

Прыжок из V позиции с места в *attitude croisée назад* выполняется вверх. При его завершении плечи следует откинуть назад; живот подобрать. Затем исполнить *pas de bourrée en tournant en dehors*, продолжая перегиб корпуса, как в *renversé* в экзерсисе (без прыжка). Руки принимают положение по заданию педагога. Движение можно изучать сначала по прямой из т. 3 в т. 7 и наоборот, затем по диагонали из т. 4 в т. 8 и из т. 6 в т. 2.

Прыжок можно выполнять *en dehors* и *en dedans*. Красота его исполнения зависит от хорошего перегиба корпуса и пластичности рук.

Усвоив *grand sissonne renversée*, переходим к изучению *grand pas jeté renversé*.

5) Grand pas jeté renversé en dehors et en dedans

Исходное положение: правая нога носком в пол вперед; *épaulement croisée* в т. 8; руки приоткрыты внизу; плечи чуть откинута назад; голова повернута направо.

За тактом: толчок правой ногой через *demi-plié* по IV позиции; прыжок; левой ногой, вытянутой в колене и пальцах, сделать «бросок» в сторону на 90°; в момент «броска» руки раскрыть их на II позицию; корпус передать на правую ногу, затем выпрямить в момент «броска» левой ноги; голову немного опустить вниз, затем повернуть в *en face*.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Приземлиться с носка левой ноги на <i>demi-plié</i> ; правую отвести в <i>attitude croisée назад</i>	Правую руку поднять в III позицию, левую закрыть в I	Плечи сильно отклонить назад в положение <i>attitude croisée назад</i> . Голову повернуть налево
«два»	<i>Pas de bourrée en tournant en dehors</i>	Правую руку опустить в I позицию, левую сохратить на I	Продолжить перегиб корпуса; спину и поясницу «держать» крепко. Голова сначала повернута налево, затем перевести ее направо

Движение следует повторить 3–4 раза.

Grand pas jeté renversé исполняется в *en dehors* и в *en dedans*. Нога после прыжка в сторону со II позиции идет на *croisée вперед*, после чего выполняется *pas de bourrée en dedans*, так же как при исполнении *renversé en dedans*. Руки принимают положение по заданию педагога.

Надо следить за корпусом, чтобы в положении *attitude croisée* назад он не был повернут спиной к зрителям.

6) *Pas jeté ballotté (pas de zephir)*

Исходное положение: левая нога носком в пол вперед; *croisée вперед* в т. 2; левая рука на II позиции, правая на III, кисти *alongé*; плечи чуть откинuty назад; голова повернута налево.

За тактом: *glissade* по диагонали в т. 2; руки опустить вниз, но не до подготовительного положения; плечи чуть откинuty назад; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус
«раз»	Толчок левой ногой; прыжок; правая нога приемом <i>grand battement jeté</i> идет на <i>effacée вперед</i> в т. 2	Через подготовительное положение с «подхватом» поднять в I позицию	Сохранить положение
«два»	Правую ногу согнуть к колену левой и, выпрямляя, опустить на пол на <i>demi-plié</i> ; левую ногу через условное <i>cou-de-pied</i> приемом <i>développé</i> довести до колена и открыть на <i>effacée назад</i> (в <i>I arabesque</i>) на <i>demi-plié</i>	Соответствуют <i>I arabesque</i>	Корпус направить вниз-вперед. Голова и взгляд устремлены вперед за правой кистью

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус
«раз»	Подняться на полупальцы правой ноги в <i>I arabesque</i>	Сохранить положение	Корпус подтянуть вверх. Голова налево
«два»	Сохранить положение	Сохранить положение	Сохранить положение

Повторить движение несколько раз.

7) *Pas jeté entrelacé (перекидные jeté) na effacée et croisée по прямой линии и диагонали с приема pas chassé*

Сначала надо повторить *jeté entrelacé с coupé*-шага (как оно исполнялось в 6-м классе), затем перейти к выполнению с приема *chassé* в разных направлениях: по прямой из стороны в сторону, по диагонали вверх, по диагонали вниз и с разным положением рук. *Chassé* исполняется на невысоком прыжке, так как, начиная с 5-го класса, оно относится к связующим движениям. *Pas jeté entrelacé* можно начинать из высокого *I arabesque* или *III* (в этом случае исполнять на *croisée назад*). Его можно тренировать из т. 8 в т. 4, из т. 4 в т. 8, из т. 6 в т. 2, из т. 1 в т. 5, из т. 5 в т. 1. Руки принимают положение по заданию педагога.

Исходное положение: левая нога носком в пол; поза *effacée назад* в т. 2; левая рука в I позиции; правая на II; кисти повернуты вниз; корпус направлен плечами в т. 2 и наклонен чуть вперед; голова наклонена к правому плечу и повернута налево.

За тактом: *demi-plié* на правой ноге; левую поднять назад на 45° и широким шагом выполнить *chassé* по диагонали вверх в т. 6; правую ногу во время *chassé* подтянуть в V позицию назад; руки

раскрыть на II позицию; корпус повернуть налево (плечи в т. 8); голове направить в т. 2.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«раз»	Левой ногой толчок; правой через I позицию «бросок» вперед в т. 6; левую ногу высоко «бросить» назад (ноги в воздухе во время «броска» очень близко проходят одна к другой)	С «подхватом» через I позицию поднять в III	Корпус с «броском» правой ноги повернуть через т. 6 в т. 2. Голову повернуть вместе с корпусом в т. 2
«два»	Правую ногу опустить на пол в <i>demi-plié</i> ; левую ногу отвести назад в <i>I arabesque</i> (поза по диагонали из т. 2 в т. 6)	Правую руку опустить в I позицию; левую на II; ладони вниз	Корпус прямой. Взгляд направить вперед мимо правой руки

Движение надо повторить несколько раз по диагонали из т. 2 в т. 6. В момент *chassé* корпус должен быть повернут в т. 8; взгляд направлен в т. 2.

8) *Grand pas jeté en tournant с croisée на croisée с приема sissonne tombée—coupé назад (женский класс)*

Grand pas jeté en tournant с croisée на croisée – сложный прыжок с толчком вверх, с поворотом корпуса в воздухе и «пролетом» за бросковой ногой вперед. Чтобы его сделать, руки должны быть активными и корпус подтянут.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция левая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 2; руки в подготовительном положении; корпус прямой на *croisée* в т. 2; голова повернута налево.

Счет	Ноги	Руки	Голова и корпус.
«и»	<i>Demi-plié</i> в V позиции; толчок	Поднять в I позицию	Корпус подтянуть вверх. Голова налево
«раз»	Правой ногой выполнить <i>sissonne tombée</i> на <i>croisée назад</i>	Левую руку раскрыть на II позицию; правую оставить в I; кисти к себе	Корпус передать на левую ногу вперед–направо. Голова повернута налево с наклоном к правому плечу
«и»	Левую ногу согнуть на <i>cou-de-pied</i> сзади; <i>coupé-толчок</i> ; прыжок с поворотом корпуса вверх–направо; правой ногой «бросок» на 90° вперед в т. 6; левую поднять в <i>attitude croisée назад</i> ; «пролет» за правой ногой из т. 6 в т. 8	Левую руку с «подхватом» через I позицию активно поднять в III; правой сделать «подхват» и через I позицию раскрыть на II	Корпус передать на правую ногу и повернуть плечи в т. 4, с «броском» ноги перевести в т. 6. Голова в т. 1 (чуть налево–назад); с «броском» ноги повернуть в т. 6
«два»	Закончить прыжок на <i>demi-plié</i> правой ноги; левая в <i>attitude croisée назад</i>	Сохранить положение	Корпус прямой. Голова повернута направо в т. 2

**9) *Pas jeté en l'air en tournant в attitude effacée с приема
sissonne tombée–coupé (мужской класс)***

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

**10) *Pas jeté par terre et pas jeté en l'air en tournant в
I arabesque по диагонали***

Pas jeté par terre en tournant в I arabesque

Состоит из двух прыжков: скользящего без отрыва от пола *en face* и невысокого *en tournant*. Первый скользящий прыжок выполняется из V позиции, все последующие скользящие – из положения ноги на *cou-de-pied*.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус подтянутый, на *croisée* в т. 8; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié</i> ; правая нога скользит как можно дальше вперед в т. 2	Правую руку поднять в I позицию, левую раскрыть на II	Корпус повернуть на <i>effacée</i> в т. 2. Голова и взгляд провожают правую руку в т. 2
«раз»	Правая нога на <i>demi-plié</i> в позе <i>I arabesque</i> ; левую ногу поднять в невысокий <i>I arabesque</i>	Сохранить положение	Сохранить положение

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Левую ногу подтянуть к правой сзади; правой в это время оттолкнуться от пола; сделать поворот <i>en tournant</i> ; во время его исполнения ноги в воздухе соединить в V позицию	В I позиции	Сохранить положение
«два»	В завершение невысокого воздушного прыжка на полный поворот левую ногу опустить в <i>demi-plié</i> ; правую согнуть на <i>cou-de-pied</i> впереди	Сохранить положение	Плечи после полного поворота направлены в т. 2. Голова <i>en face</i> в т. 2

Движение повторить несколько раз.

Pas jeté en l'air en tournant в I arabesque по диагонали

Pas jeté en l'air состоит из высокого активного прыжка с продвижением вперед и партерного поворота *en tournant*.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога носком в пол вперед; *preparation croisée* в т. 8; правая рука в I позиции, левая на II; корпус подтянутый; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	«Бросок» правой ногой вперед в т. 2; левой толчок; прыжок; быстро поднять левую ногу назад на 90° (положение <i>I arabesque</i>)	Правая рука в I позиции, левая на II (как в позе <i>I arabesque</i>)	Корпус направлен вверх и вперед за ногой. Голова и взгляд устремлены вперед
«раз»	Завершить прыжок в <i>I arabesque</i> в <i>demiplié</i> ; <i>coupé</i> левой ногой; поворот <i>en tournant</i> без прыжка; в заключение поворота левая нога на <i>demiplié</i> ; правую согнуть на <i>cou-de-pied</i> впереди	Закрыть в низкую I позицию в момент поворота	Корпус прямой на правой ноге. Голова и взгляд устремлены вперед

Движение повторить несколько раз.

При исполнении *pas jeté en l'air en tournant* в *I arabesque* каждый раз надо четко фиксировать положение *I arabesque*. Поворот после прыжка должен быть очень быстрым и «легким». Следует помнить о плечах, так как от них зависит правильное положение корпуса.

11) *Grand pas jeté en tournant* подряд с продвижением по диагонали (по кругу – факультативно, мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

8-й КЛАСС

***Allégo: 1) Pas jeté en l'air en tournant в Arabesque
по кругу***

Preparation en face: в т. 8 – левая нога опорная, правая направлена носком в пол вперед; левая рука находится на II позиции, правая в I; голова повернута направо. Активно начинаем движение (см. 7-й класс) правой ногой в т. 2 вдоль зеркала. В момент прыжка плечи направлены в т. 3. Достигнув т. 2, выполняем поворот направо и движемся в т. 4; плечи при этом смотрят в т. 5. В т. 4 снова поворачиваем направо и продолжаем движение в т. 6; плечи – в т. 7. Из т. 6 можно повернуть по диагонали в т. 2 или вдоль стены в т. 8; плечи соответственно направлены в т. 2 или в т. 1.

Повторяем движение с другой ноги.

Preparation en face: в т. 2 – правая нога опорная, левая носком в пол вперед; правая рука на II позиции, левая – в I; голова повернута налево. Из т. 2 движемся в т. 8 вдоль зеркала; плечи в т. 7. В т. 8 поворачиваем налево в т. 6; плечи в т. 5. В т. 6 снова делаем поворот налево в т. 4; плечи в т. 3. Из т. 4 можно повернуть по диагонали в т. 8 или вдоль стены в т. 2; плечи соответственно направлены в т. 8 или в т. 1.

Прыжок в Arabesque должен быть протяженным (с «пролетом»), в то же время coupé и поворот en tournant без прыжка – короткими.

2) *Pas jeté entrelacé no кругу с шага, с pas de bourrée и с pas chassé*

Перекидное *jeté* выполняется по тем же правилам, что и в 7-м классе, но теперь движение идет по кругу. Делая шаг, *pas de bourrée* или *pas chassé*, корпус держим *en face* по отношению к стене, вдоль которой движемся. При толчке и прыжке поворачиваем корпус в профиль к ней. Пройдя по кругу из т. 8 через т. 2, 4 до т. 6, можем сделать поворот на т. 8 или по диагонали на т. 2, к которой мы движемся спиной. Руки находятся в положении, заданном педагогом.

3) *Grand pas jeté en tournant в attitude effacée с приема sissonne tombée–coupé по диагонали, с pas de bourrée (женский класс)*

Исходное положение: V позиция правая нога впереди; *épaulement croisée* в т. 8; руки в подготовительном положении; корпус прямой; голова повернута направо.

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	<i>Demi-plié; sissonne tombée</i> с правой ноги в т. 2 в положение <i>effacée</i>	Правую руку под- нять в I позицию; левую раскрыть на II	Корпус передать вперед на пра- вую ногу. Взгляд напра- вить на правую руку
«раз»	Левой ногой ак- тивно сделать <i>coupé</i> за правой; <i>demi-plié</i>	Закрыть в I пози- цию	Корпус повер- нуть направо. Голову повер- нуть налево

Счет	Ноги	Руки	Корпус и голова
«и»	Толчок левой ногой; правую «выбросить» вперед на 90°	Сохранить положение	Поворот корпуса <i>en tournant</i> . Голова налево
«два»	Приземлиться на правую ногу в <i>attitude effacée</i> ; левая назад на 90°	Левую руку поднять в III позицию; правая в II	Корпус направить вперед на правую ногу. Голова налево

Принцип исполнения *grand pas jeté en tournant* в *attitude effacée* с приема *sissonne tombée–coupé* такой же, как *jeté en tournant* с *croisée* на *croisée*, но в данном случае поворот более сложный.

При выполнении *sissonne tombée* на *effacée* вперед в т. 2 прыжок, который идет в повороте, должен быть закончен на *effacée* в т. 2.

Поворот сложный, так как корпус надо послать назад сильнее, чем в прыжке на *croisée*. Очень важно толчковое *coupé*. Его надо выполнить энергично, как бы «столкнуть» ногу и послать ее «броском» вверх и в поворот. Руки, сильные и энергичные, помогают и повороту, и «полету».

4) Pas jeté entrelacé – перекидное jeté с заноской простой и усложненной (факультативно), в сторону, по диагонали вперед и назад, по кругу (мужской класс)

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

5) *Grand pas jeté en tournant по кругу в позе attitude effacée с приема coupé («козлы», мужской класс)*

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

6) *Перекидное jeté с заноской и остановкой в разных позах (мужской класс)*

Описание движения дано в книге Н. Тарасова (1981).

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Ваганова А. Я.* Основы классического танца. – Л.: ОГИЗ–ГИХЛ, 1934. – 294 с.
- Ваганова А. Я.* Основы классического танца. – СПб.: Изд-во «Лань», 2002. Изд. 7-е, стереотип. – 192 с.
- Гусев П.* Великий педагог // Агриппина Яковлевна Ваганова: Статьи, воспоминания, материалы. – Л.; М: Искусство, 1958. – С. 254–263.
- Тарасов Н.* Классический танец: Школа мужского исполнительства. – М.: Искусство, 1981. – 400 с.

СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ

Фотографии из архива Л. Н. Сафроновой. Авторство фотографий указано только в тех случаях, когда это известно.

1. Людмила Николаевна Сафронова, заслуженная артистка РСФСР, доцент Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой.

2. Евгения Петровна Снеткова-Вечеслова и Агриппина Яковлевна Ваганова.

3. Норвежский танец. Люся Сафронова и Витя Сухов. Ленинград, 1939 г. На концерте в госпитале.

4. «Жар-птица». Малый оперный театр. Ленинград, 1965 г. Жар-птица – Людмила Сафронова, Иван-Царевич – Адольф Хамзин. Поза «Ласточка».

5. Опера «Сицилийская вечерня». Малый оперный театр. Ленинград, 1952 г. Весна – Людмила Сафронова. Поза *effacée* (вариант).

6. «Лебединое озеро». Малый оперный театр. Ленинград, 1960 г. Одиллия – Людмила Сафронова, Зигфрид – Юрий Малахов. Поза *attitude effacée* (вариант).

7. «Лебединое озеро». Малый оперный театр. Ленинград, 1960 г. Одиллия – Людмила Сафронова. Поза *effacée* на полу (вариант).

8. «Голубой Дунай». Малый оперный театр. Ленинград, 1955 г. Франциска – Людмила Сафронова, Франц – Юрий Литвиненко. *I arabesque*.

9. «Мнимый жених». Малый оперный театр. Ленинград, 1954 г. Беатриче – Людмила Сафронова, Сильвио – Николай Боярчиков.
10. «Лебединое озеро». Малый оперный театр. Ленинград, 1958 г. Одетта – Людмила Сафронова.
11. «Спящая красавица». Театр оперы и балета им. С. М. Кирова. Ленинград, 1989 г. Аврора – Елена Панкова (выпуск 1981 г.). *III arabesque* (вариант).
12. «Бахчисарайский фонтан». Театр оперы и балета им. С. М. Кирова. Ленинград, 1990 г. Зарема – Татьяна Русанова (выпуск 1977 г.). Поза *attitude effacée* (вариант).
13. «Жизель». Театр оперы и балета им. С. М. Кирова. Ленинград, 1990 г. Жизель – Елена Панкова. *Grand jeté* во *II arabesque* (вариант).
14. Опера «Фауст». Театр оперы и балета им. С. М. Кирова. Ленинград, 1990 г. Вакханка – Елена Панкова. Поза *attitude effacée* (вариант). Фото Н. Разиной.
15. «Дон Кихот». *Pas de deux*. Китри – Татьяна Кутина (выпуск 1981 г.), Базиль – Фарух Рузиматов. Поза *attitude effacée*.
16. «Лебединое озеро». Хорватский национальный театр. Загреб, 1984 г. Одетта – Алмира Османович (выпуск 1981 г.), Зигфрид – Сорин Давид. *I arabesque* (вариант).
17. «Сильфида». Театр оперы и балета им. С. М. Кирова. Ленинград, 1998 г. Сильфида – Марина Чиркова (выпуск 1988 г.; серебряная медаль на конкурсе артистов балета в Москве в 1993 г; премия Филипса Мориса в 2002 г.). Прима-балерина Театра оперы и балета в Таллинне (Эстония). Поза *croisée* (вариант). Фото Наташи Разиной.
18. «Дон-Кихот». Мариинский театр оперы и балета. Санкт-Петербург, 2001 г. Китри – Ирма Ниорадзе (выпуск 1988 г., класс совершенствования; бронзовая медаль на балетном конкурсе в Бостоне, США).

Л. Н. Сафронова. Уроки классического танца

19. Алина Сомова (выпуск 2003 г., лауреат Третьей премии Пятого международного конкурса «Ваганова-Prix», Санкт-Петербург, 2002 г.). Поза *attitude effacée* (вариант). Фото В. Франка.

20. Елена Востротина (выпуск 2003 г., лауреат специальной премии «Надежда России» Пятого международного конкурса «Ваганова-Prix», Санкт-Петербург, 2002 г.). Поза *I arabesque* (вариант). Фото В. Франка.

21. Урок классического танца на балетном конкурсе в Варне, 1972 г. Соня Саркис (Египет) слева и Ева Евдокимова (США) справа. Педагог Л. Н. Сафронова.

22. Урок классического танца. Маастрихт (Нидерланды), 1995. Педагог Л. Н. Сафронова.

23. Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой. Санкт-Петербург, 2002 г. Предвыпускной 7-й класс. После экзамена. Педагог Л. Н. Сафронова.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
Предисловие	7
I. Rond de jambe en l'air (в развитии по классам)	17
1-й класс	17
У палки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans	
2-й класс	19
У палки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на целой стопе, к концу I полугодия – на полупальцах	
На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на целой стопе	
3-й класс	21
У палки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в <i>demi-plié</i>	
На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах	
4-й класс	21
У палки: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с <i>plié-relevé</i> и <i>relevé</i> на полупальцы	
На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с окончанием в <i>demi-plié</i>	
Allegro: Rond de jambe en l'air sauté на 45°, en dehors et en dedans (один) с приема <i>sissonne ouverte</i> и из V позиции	

Пальцы: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans	
5-й класс	27
У палки: 1) Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на всей стопе, на полупальцах и с окончанием в demi-plié	
2) Rond de jambe en l'air на 90° на всей стопе en face и с окончанием в позы	
На середине: 1) Rond de jambe en l'air en tournant en dehors et en dedans на всей стопе и на полупальцах по 1/8 поворота	
2) Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на полупальцах и с окончанием в demi-plié	
Allégo: Double rond de jambe en l'air sauté en dehors et en dedans с приема sissonne ouverte и из V позиции	
Пальцы: Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans (второе полугодие)	
6-й класс	31
У палки: Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90° с окончанием в позы на полупальцах	
На середине: Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90° на полупальцах с окончанием в позы	
Allégo: 1) Double rond de jambe en l'air sauté en dehors et en dedans	
2) Pas gargouillade (rond de jambe double, женский класс)	
Пальцы: 1) Double rond de jambe en l'air en dehors et en dedans	
2) Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans на 90°	
7-й класс	35
Allégo: Rond de jambe en l'air sauté на 90° en dehors et en dedans	

Пальцы: Rond de jambe en l'air на 90° en dehors et en dedans	
8-й класс	36
Allegro: Double rond de jambe en l'air sauté en dehors с переходом в большую позу на другую ногу	
Пальцы: Rond de jambe en l'air sauté с продвижением по диагонали (16 раз)	
II. Поворот fouetté (все виды)	39
2-й класс	39
У палки: Поворот fouetté по 1/4 и 1/2 круга из позы в позу носком в пол на вытянутой ноге и на demi-plié en dehors et en dedans	
3-й класс	42
На середине: Поворот fouetté на 1/4 и 1/2 круга из позы в позу носком в пол en dehors et en dedans	
4-й класс	43
У палки: Поворот fouetté en dehors et en dedans на 1/4 и 1/2 круга с ногой, поднятой вперед или назад на 45° и на 90° (к палке и от палки)	
На середине: Поворот fouetté en dehors et en dedans, начиная из положения ноги вперед или назад на 45°, на всей стопе и с plié-relevé	
5-й класс	46
У палки: 1) Поворот fouetté en dehors et en dedans с ногой, поднятой вперед или назад на 90°, на полупальцах и с plié-relevé на полупальцы	
2) Tour fouetté на 45° en dehors et en dedans (1 или 2 в комбинации)	

На середине: 1) Grand fouetté с coupé-шага, заканчивая в позу effacée назад (attitude effacée) и в позу effacée вперед

2) Grand fouetté в I и II arabesque по прямой линии

3) Grand fouetté en effacée вперед и назад

4) Tours fouetté на 45° (8 поворотов)

Allegro: Grand fouetté sauté с шага на croisée в позы effacée назад, I и II arabesque по прямой линии

Пальцы: 1) Fouetté на 90° с à la seconde в позы effacée назад, I и II arabesque (1/4 поворота)

2) Grand fouetté с шага на croisée вперед в позы effacée назад, I и II arabesque

3) Tours fouetté на 45° (8–16 поворотов)

6-й класс 56

У палки: Поворот fouetté на 90° из позы в позу

На середине: 1) Grand fouetté en tournant en dedans в III arabesque

2) Grand fouetté en tournant en dehors в позу croisée вперед

3) Tours fouetté на 45° (8–16 поворотов)

Allegro: Grand fouetté sauté с продвижением по диагонали в I, III и IV arabesque

Пальцы: 1) Grand fouetté en effacée вперед и назад

2) Tours fouetté на 45° (8–16 поворотов)

3) Grand fouetté на пальцах с продвижением по диагонали в I, III и IV arabesque

7-й класс 61

На середине: 1) Grand fouetté en tournant en dedans в позу I arabesque

2) Grand fouetté en tournant en dehors в позу effacée вперед	
3) Grand fouetté en tournant en dedans в attitude croisée (итальянское, 4 поворота)	
4) Grand fouetté en tournant (поворот fouetté) из позы в позу en dedans et en dehors	
Allegro: 1) Grand cabriole fouetté в позы I, II и IV arabesque и effacée назад с продвижением по диагонали	
2) Grand fouetté sauté en effacée	
3) Grand fouetté sauté с продвижением по диагонали в I, III и IV arabesque	
4) Grand fouetté sauté en tournant en dedans в I и III arabesque (мужской класс)	
Пальцы: 1) Grand fouetté en tournant en dedans в III arabesque et en dehors в позу croisée вперед	
2) Grand fouetté en tournant en dedans в attitude croisée (итальянское, 4 поворота)	
3) Tours fouetté на 45° (16–24 поворота)	
8-й класс	69
Allegro: Grand fouetté cabriole battu (мужской класс)	
Пальцы: 1) Grand fouetté en tournant en dedans в I arabesque et en dehors в позу effacée вперед	
2) Tours fouetté на 45° (16–32 поворота)	
3) Grand fouetté с à la seconde в tire-bouchon en dehors (4–8 поворотов)	
4) Fouetté с grand rond en dehors (факультативно)	
III. Temps lié (все формы с 1-го по 7-й класс)	72
1-й класс	73
На середине: Temps lié par terre	

2-й класс.....	75
На середине: Temps lié par terre с перегибом корпуса	
Пальцы: Temps lié	
3-й класс.....	81
На середине: Temps lié на 90° с переходом на всю стопу	
Allegro: Temps lié sauté	
4-й класс.....	86
На середине: Temps lié на 90° с переходом на полупальцы	
5-й класс.....	87
На середине: Temps lié par terre с tour en dehors et en dedans из V позиции	
Allegro: Grand temps lié sauté на 90° (вперед и назад)	
6-й класс	92
На середине: 1) Temps lié par terre с двумя tours en dehors et en dedans	
2) Temps lié на 90° с переходом на tour tire-bouchon или на tour à la seconde en dehors et en dedans	
Allegro: Temps lié sauté en tournant en dehors et en dedans	
7-й класс	98
Allegro: Grand temps lié sauté на 90° en tournant en dehors et en dedans	
IV. Pas assemblé (все виды от простого до сложного)	99
1-й класс	100
Allegro: Pas assemblé в сторону	
Пальцы: Pas assemblé soutenu en face (с открыванием ноги в сторону)	

2-й класс	104
Allegro: 1) Assemblé с открыванием ноги вперед и назад en face и на croisée et effacée	
2) Pas double assemblé	
Пальцы: Pas assemblé soutenu в маленькую позу croisée	
3-й класс	106
Allegro: 1) Double pas assemblé (каждое assemblé на 1/8).	
2) Pas assemblé с продвижением en face и в позах с броском ноги на 45°	
3) Assemblé battu (факультативно, мужской класс)	
Пальцы: Pas assemblé soutenu en tournant en dehors et en dedans по 1/2 и целому повороту	
4-й класс	110
Allegro: 1) Pas assemblé battu	
2) Pas assemblé на 45° с продвижением в сторону (подготовка к grand assemblé), изучается с приемов: coupé-шаг и pas glissade	
3) Grand assemblé в сторону и на croisée вперед с приемов: coupé-шаг, pas glissade и sissonne tombée	
5-й класс	113
Allegro: 1) Petit pas assemblé en tournant (по 1/4 поворота)	
2) Double assemblé battu	
3) Grand pas assemblé в сторону с приемов: coupé-шаг, pas glissade, sissonne tombée, développé tombé вперед	
4) Grand pas assemblé вперед с coupé-шага и pas couru	
6-й класс	120
Allegro: 1) Grand pas assemblé battu	

2) Grand pas assemblé en tournant	
7-й класс	122
Allegro: Grand pas assemblé battu en tournant (мужской класс)	
8-й класс	122
Allegro: 1) Grand assemblé entrechat-six de volé	
2) Grand assemblé en tournant (2 оборота) по диагонали и по кругу, в сторону (мужской класс)	
3) Grand assemblé en tournant с простой и усложненной заноской по диагонали, по кругу, в сторону (мужской класс)	
V. Pas jeté (все виды и их разновидности в развитии)	124
1-й класс	125
Allegro: Pas jeté в сторону	
2-й класс	127
Allegro: Pas jeté в сторону, вперед и назад с окончанием в маленькие позы	
Пальцы: 1) Jeté в сторону без продвижения и с продвижением	
2) Jeté с продвижением на позы	
3-й класс	130
Allegro: Pas jeté с продвижением во всех направлениях en face и в маленьких позах с ногой в положении sur le cou-de-pied и на 45°	
Пальцы: 1) Pas jeté в позах на 45° и с окончанием в demi-plié	
2) Pas jeté fondu по диагонали вперед и назад	
4-й класс	134
У палки: 1) Grand rond de jambe jeté (en dehors et en dedans)	

2) Grand battement jeté с подъемом на полупальцы и на полупальцах	
3) Grand battement jeté développé с подъемом на полупальцы («мягкие» battements)	
На середине: Petit pas jeté en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону en dehors et en dedans по прямой линии и по диагонали	
Пальцы: Pas jeté в большие позы и demi-plié в данной позе	
5-й класс	140
У палки: 1) Grand battement jeté passé на 90°	
2) Grand battement jeté balançoir	
Allegro: 1) Pas jeté battu	
2) Pas jeté fermé на 45° во всех направлениях и позах	
3) Petit pas jeté en tournant на 1/2 поворота с продвижением по прямой и по диагонали	
4) Grand pas jeté вперед, в позах attitude croisée, I и II arabesque, attitude effacée с шага и attitude effacée, I и II arabesque с glissade	
6-й класс	151
У палки: Grand battement jeté с поворотом fouetté en dehors et en dedans на 1/2 круга	
На середине: 1) Grand battement jeté с relevé на полупальцы	
2) Grand battement jeté с passé на 90°	
3) Grand battement jeté balancés à la seconde (в I и V позиции)	
Allegro: 1) Pas jeté fondu	
2) Grand pas jeté во всех позах со всех приемов	
3) Grand jeté pas de chat по диагонали	

- 4) Pas jeté passé на 45° и 90° вперед и назад с приемов: coupé-шаг, pas cougu, sissonne tombée
- 5) Grand pas jeté en tournant с croisée на croisée с приема tombé-coupé назад (мужской класс)
- 6) Grand pas jeté en tournant с croisée на croisée с приема sissonne tombée (мужской класс)
- 7) Petit pas jeté battu en tournant с продвижением в сторону по 1/2 поворота
- 8) Petit pas jeté battu en tournant с продвижением в сторону по 1/2 поворота (мужской класс)
- 9) Pas jeté entrelacé (перекидное jeté) с шага по прямой (2-е полугодие)

7-й класс

161

- У палки: 1) Grand battement jeté с demi-rond et grand-rond de jambe en dehors et en dedans
- Allégo: 1) Petit pas jeté battu en tournant по 1/2 поворота с продвижением в сторону и по диагонали (мужской класс)
- 2) Grand pas jeté в позы I и II arabesque с продвижением по кругу со всех приемов
 - 3) Grand pas jeté passé с броском ноги в сторону и окончанием в позы croisée et effacée вперед и назад
 - 4) Grand sissonne renversée en dehors et en dedans
 - 5) Grand pas jeté renversé en dehors et en dedans
 - 6) Pas jeté ballotté (pas de zephir)
 - 7) Pas jeté entrelacé (перекидные jeté) на effacée et croisée по прямой линии и диагонали с приема pas chassé
 - 8) Grand pas jeté en tournant с croisée на croisée с приема sissonne tombée-coupé назад (женский класс)
 - 9) Pas jeté en l'air en tournant в attitude effacée с приема

sissonne tombée–coupé (мужской класс)	
10) Pas jeté par terre et pas jeté en l’air en tournant в I arabesque по диагонали	
11) Grand pas jeté en tournant подряд с продвижением по диагонали (по кругу – факультативно, мужской класс)	
8-й класс	173
А Negro: 1) Pas jeté en l’air en tournant в I arabesque по кругу	
2) Pas jeté entrelacé по кругу с шага, с pas de bourrée и с pas chassé	
3) Grand pas jeté en tournant в attitude effacée с приема sissonne tombée–coupé по диагонали, с pas de bourrée (женский класс)	
4) Pas jeté entrelacé – перекидное jeté с заноской простой и усложненной (факультативно), в сторону, по диагонали вперед и назад, по кругу (мужской класс)	
5) Grand pas jeté en tournant по кругу в позе attitude effacée с приема coupé («козлы», мужской класс)	
6) Перекидное jeté с заноской и остановкой в разных позах (мужской класс)	
Использованная литература	177
Список иллюстраций.....	178

С 21 Сафронова Л. Н. Уроки классического танца: Методическое пособие для педагогов. – СПб.: Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2003. – 192 с., ил.

ISBN 5-93010-022-5

В книге излагается последовательность обучения пяти движениям классического танца, которые стоят в программе Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой во всех классах: 1. *Rond de jambe en l'air* (в развитии по классам); 2. *Поворот fouetté* (все виды); 3. *Temps lié* (все формы); 4. *Pas assemblé* (все виды от простого до сложного); 5. *Pas jeté* (все виды и их разновидности в развитии).

Методическое пособие допущено Министерством образования РФ в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 0507000 Педагогика балета, и предназначено для педагогов классического танца.

УДК 793.32

ББК 85.327

Людмила Николаевна Сафронова
УРОКИ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА
МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой
191011, Санкт-Петербург, ул. Зодчего Росси, 2.
Лицензия ЛР № 021206 от 03 апреля 1997 г.

Редакторы *Е. А. Чекулаева, И. Н. Сафронова*
Корректор *Е. А. Чекулаева*
Компьютерная верстка *И. Н. Сафроновой*
Оригинал-макет подготовила *И. Н. Сафронова*

Подписано к печати 26.06.03. Формат 60×90¹/16.
Бумага типографская.

Гарнитура Таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 12. Тираж 1200 экз.

Допечатная подготовка, изготовление фотоформ:
ЗАО «Голанд», Санкт-Петербург

Отпечатано в ОАО «Иван Федоров»
191119, Санкт-Петербург, Звенигородская ул., 11. Заказ № 3268