



Классический танец

Тезисы:

В методическом пособии показаны основные учебные положения, входящие в программы танцевальных коллективов по разделу классического танца. К каждому положению даны краткие методические указания.

Актуальность:

Иногда педагоги дополнительного образования детей не добиваются точности исполнения всех упражнений, ссылаясь на то, что элементы классического танца в детских объединениях применяются с чисто учебной целью, а в постановочной работе не используются.

Такая точка зрения ошибочна. Только точное и верное исполнение всех классических упражнений разовьет технику исполнения и координацию движений, необходимых для выработки четкого, выразительного «танцевального» языка.

*Ст. Брюховецкая,
ЦДОД,
2012г*

Использованная литература:

А. Стенюшина . Классический танец.
(Методическое пособия для танцевальных коллективов).-М: «Советская Россия», 1967

Позиции ног

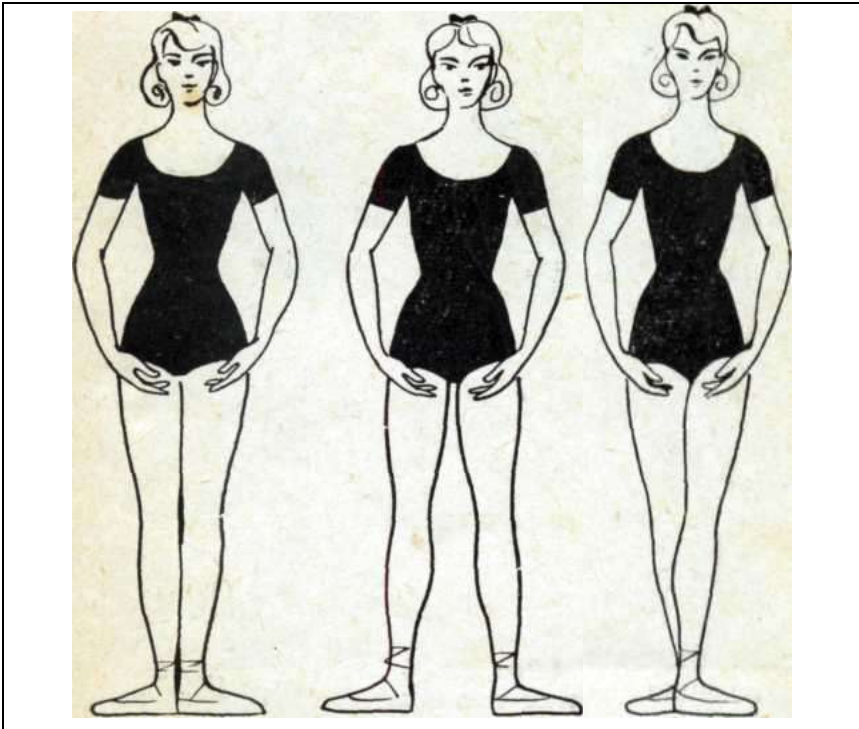


Рис. 1.

Первая позиция.

Пятки сомкнуты, носки разведены в стороны, обе стопы образуют прямую линию

Рис. 2.

Вторая позиция.

Ноги поставлены на расстоянии одной стопы друг от друга по одной линии, носки разведены в стороны.

Рис. 3.

Третья позиция.

Ноги сомкнуты. Носки разведены в стороны. Пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой ноги, находящейся сзади.

При исполнении третьей, четвертой и пятой позиций впереди равномерно рможет быть правая или левая нога. При разучивании 'Позиций ног необходимо следить за тем, чтобы ноги были предельно вытянуты в коленях, а тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги; корпус должен быть подтянутым. Там, где станков не имеется и вся работа проводится «а середине, при разучивании позиций ног руки находятся в 'подготовительной позиции.

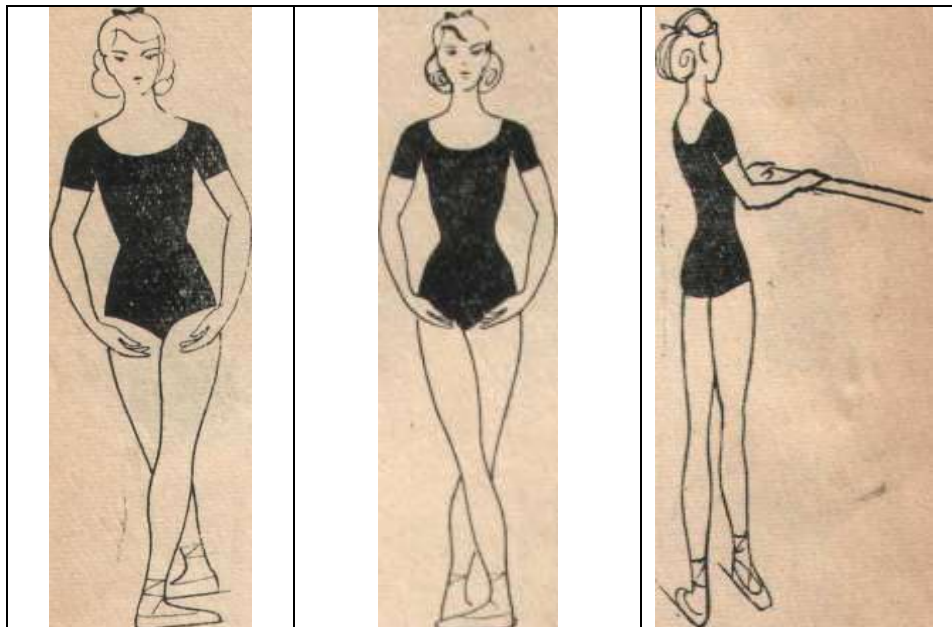


Рис 4. Четвертая позиция
 Одна нога поставлена впереди другой на расстоянии стопы, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится против пятки ноги, стоящей сзади.

Рис 5. Пятая позиция.
 Ноги сомкнуты. Носки разведены в стороны. Пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги.

Рис. 6.
Положение лицом к станку.

Позиции ног рекомендуется разучивать лицом к станку. Кисти обеих рук кладутся ладонями на станок таким образом, чтобы от локтя до кисти шла прямая линия, параллельная полу. Локти не должны провисать, не должны быть прижаты к корпусу или отходить от него далеко. Кисти рук должны лежать на станке спокойно, без напряжения (рис. 6).



Рис. 7.

Подготовительная позиция.

Руки, закругленные в локтях и запястьях, опущены вниз. Ладони повернуты кверху. Пальцы не соприкасаются. Руки не должны 'прикасаться к корпусу и не должны отходить от него далеко.



Рис. 8.

Первая позиция.

Руки, закругленные в локтях и запястьях, находятся примерно на высоте диафрагмы (как бы обнимают круглый предмет перед собой). Ладони обращены к корпусу. Локти не должны, провисать



Рис. 9. Вторая позиция.
 Руки разведены в стороны несколько ниже уровня плеч и находятся немного впереди корпуса. Локти обращены назад (следить, чтобы они не провисали вниз). Ладони повернуты вперед.



Рис. 10. Третья позиция.
 Руки, закругленные в локтях и запястьях, подняты вверх таким образом, чтобы, не поднимая головы, можно было видеть ладони, которые повернуты вниз; пальцы не соприкасаются

Позиции рук разучиваются на середине зала, желательно перед зеркалом. Необходимо следить за тем, чтобы при подъеме рук вверх не поднимались плечи, а перевод рук осуществлялся плавно.



ПРИСЕДАНИЯ

Цель упражнения — развитие эластичности суставно-связочного аппарата.

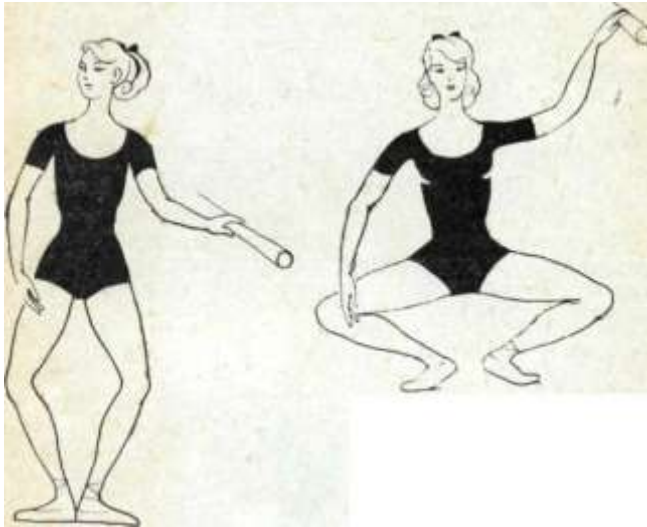


Рис 12. **Полуприседания**
(дими-плие)

Полуприседание выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отделяются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Надо следить, исполнялось выворотом, чтобы не было «навала» на большой палец, чтобы колени были направлены в стороны, по

Рис 13. **Полное приседание**
(гран-плие).

Разница между полным приседанием и полуприседанием заключается в том, что при полном приседании колени больше сгибаются и пятки отделяются от пола (кроме второй позиции). Полное приседание выполняется по всем позициям. Сначала происходит полуприседание, затем постепенно поднимаются пятки, колени сгибаются сильнее. При выпрямлении сначала опускают на пол пятки, затем вытягивают колени. Необходимо следить, чтобы при поднимании пяток исполнители не поднимались высоко на полупальцы.

Опускание вниз и поднятие вверх должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на 'середине) из подготовительной позиции переводятся через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом выпрямления ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

■ УПРАЖНЕНИЯ С ВЫТЯНУТОЙ НОГОЙ — БАТМАН ТАНДЮ ■

Положение ноги на полу. Вытягивание ноги на носок и возвращение в исходное положение. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: в сторону, вперед, назад.



Рис.14.

Батман тандю в сторону

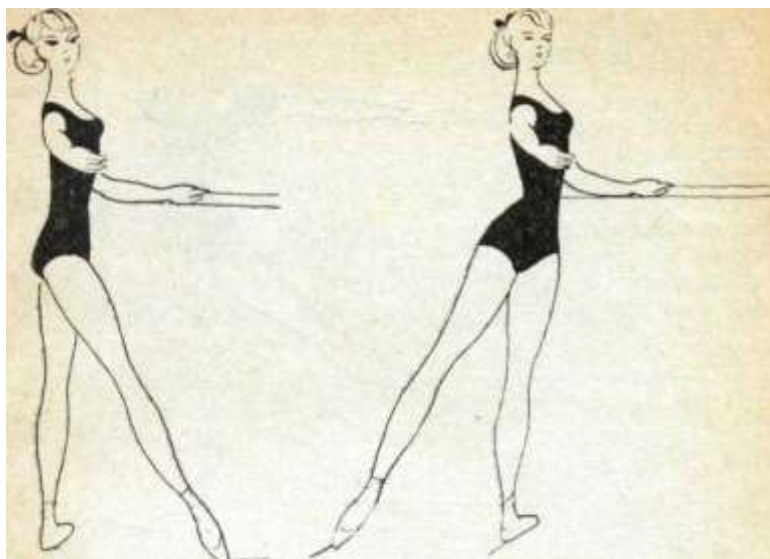


Рис. 15. **Батман танцю вперед**

Рис. 16. **Батман танцю назад**

Цель упражнения — приучить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема.

Батман танцю вперед и назад исполняется то линии, строго перпендикулярной к корпусу, а в сторону — точно по линии плеча. При исполнении батман танцю сначала скользит по полу вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Носок от пола не отделяется.

Необходимо следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли выворотность. В момент конечного вытягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При вытягивании ноги вперед сначала выдвигается пятка, а обратно стопа ведется носком. При вытягивании ноги назад сначала выдвигается носок, а обратно стопа ведется пяткой. Музыкальный размер в начале разучивания — 4/4,

темп медленный. Позднее вытягивание ноги делается из затакта. Музыкальный размер — 2/4, темп средний.

■ БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ

Небольшие броски ногой в воздух и возвращение в исходное положение.

Наполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: в сторону, вперед, назад.

Рис. 17.
Батман тандю жете в сторону



Рис. 18.
Батман тандю жете вперед.



Рис. 19.
Батман тандю жете назад

Батман тандю жете исполняется так же, как и батман тандю, но три достижения крайней точки <на толу нога не задерживается, а броском поднимается в воздух на высоту середины голени опорной ноги. Надо 'следить за тем, чтобы обе ноги были выворотны и вытянуты в коленях, а во время броска подъем и пальцы работающей ноги были предельно вытянуты.

Музыкальный размер в начале разучивания — $\frac{4}{4}$ или $\frac{2}{4}$, темп медленный. В дальнейшем бросок ноги

ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ В ВОЗДУХЕ НА 90°

В этом положении нога находится при исполнении больших батманов жете (бросков) и медленных подниманиях ноги — релеве лан.

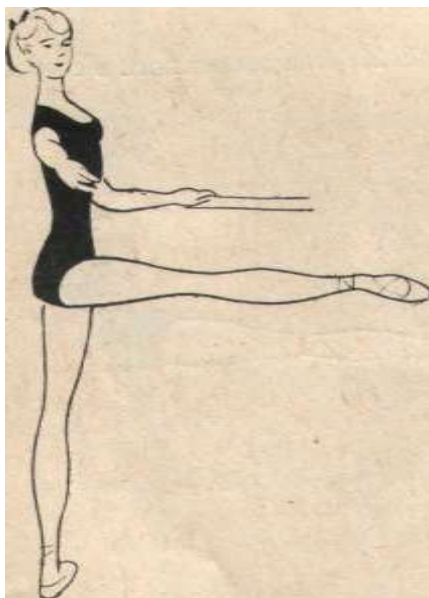


Рис. 20. Положение ноги вперед



Рис 21. Положение ноги в сторону



Рис 22. Положение ноги назад

Большие броски в воздух и возвращение в исходное положение исполняются из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Из исходной позиции нога, сильно вытянутая в колене и подъеме, броском -поднимается в воздух, проходя путь по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете. Необходимо следить за тем, чтобы обе ноги сохраняли выворотность и вытянутость колен, а во время броска предельную вытянутость подъема и пальцев работающей ноги. Центр тяжести в течение всего упражнения должен оставаться на опорной ноге.

При исполнении большого батмана жете вперед и в сторону корпус должен оставаться строго вертикальным. При наполнении броска назад разрешается незначительный наклон корпуса вперед.

Музыкальный размер — $\frac{4}{4}$. В начале разучивания темп медленный. В дальнейшем бросок ноги исполняется из за-такта, темп средний.

При пополнении релеве лан нога медленно поднимается в воздух вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию.

Музыкальный размер — V_4 . Темп медленный.

РОН ДЕ ЖАМБ А ТЕР

Круговое движение ногой по полу. Основная задача упражнения — развитие и укрепление тазобедренного сустава.

Движение исполняется вперед— ан деор и назад —ан дедан.

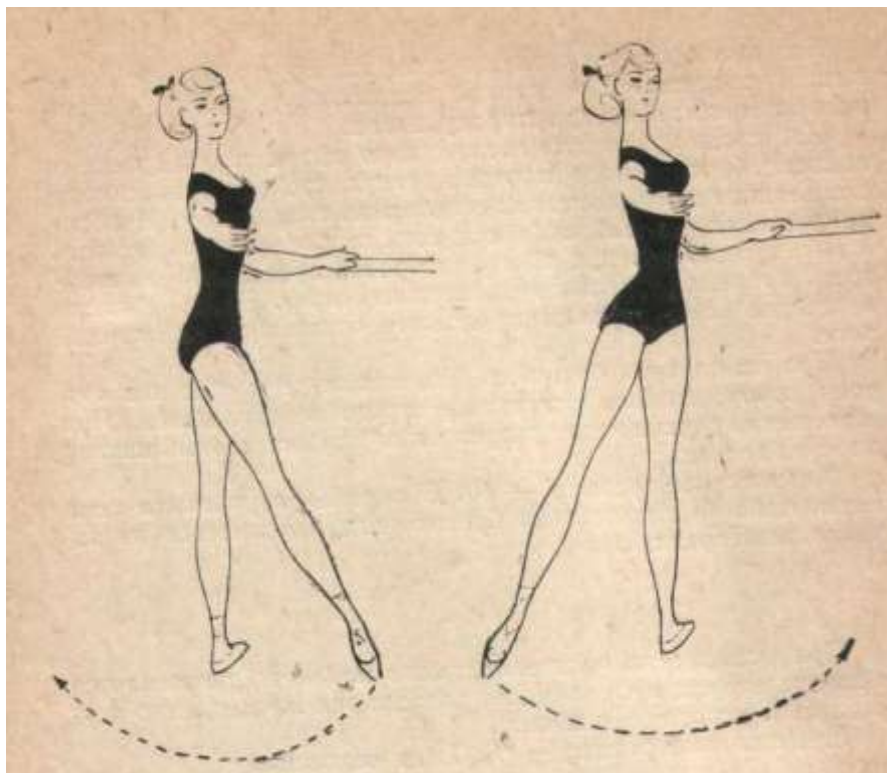


Рис. 23. **Ан деор**

Из первой исходной позиции приемом батман тандю нога выдвигается вперед (ан деор), затем, сохраняя предельную натянутость и выворотность, ведется до второй позиции, после чего, также сохраняя выворотность и вытянутость, проводится назад в 4-ю позиция и приемом батман тандю возвращается в исходную первую позицию.

Рис. 24. **Ан дедан.**

При исполнении упражнения назад (ан дедан) но-га из исходной первой позиции приемом батман тандю выдвигается назад — в четвертую позицию, затем ведется до второй позиции, со второй — в четвертую вперед, после чего приемом батман тандю возвращается в исходную позицию.

С начала и до конца упражнения центр тяжести корпуса сохраняется на опорной ноге. Надо следить, чтобы корпус не «осаживался» на опорной ноге. Работающая нога должна

проходить все точки в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер — $\frac{3}{4}$, темп средний.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРПУСА, РУК И ГОЛОВЫ (пор де бра)

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук, координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании корпуса вниз, выпрямлении его, перегибании назад и возвращении в исходное положение (рис. 25 — 28).

Упражнение выполняется на середине зала то пятой позиции в положении ан фас или круазе (рис. 41). Перед началом упражнения руки переводятся из 'подготовительной позиции через первую во вторую.

Рис. 25



Рис. 26





Рис. 27



Рис. 28

Необходимо следить за тем, чтобы упражнение исполнялось плавно, без рывков. Музыкальный размер — $\frac{3}{4}$, темп медленный.

■ ПОЛОЖЕНИЯ С СОГНУТОЙ НОГОЙ ■

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для исполнения батман фраппе и маленького батмана. В этом положении одна нога, согнутая в колене и слегка сокращенная в подъеме, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружным ребром стопы. Пальцы отведены назад. Положение сюр ле ку де пье исполняется спереди (рис. 29) и сзади (рис. 30). В том и другом случае колено согнутой

ноги должно быть направлено точно в сторону по линии плеча.

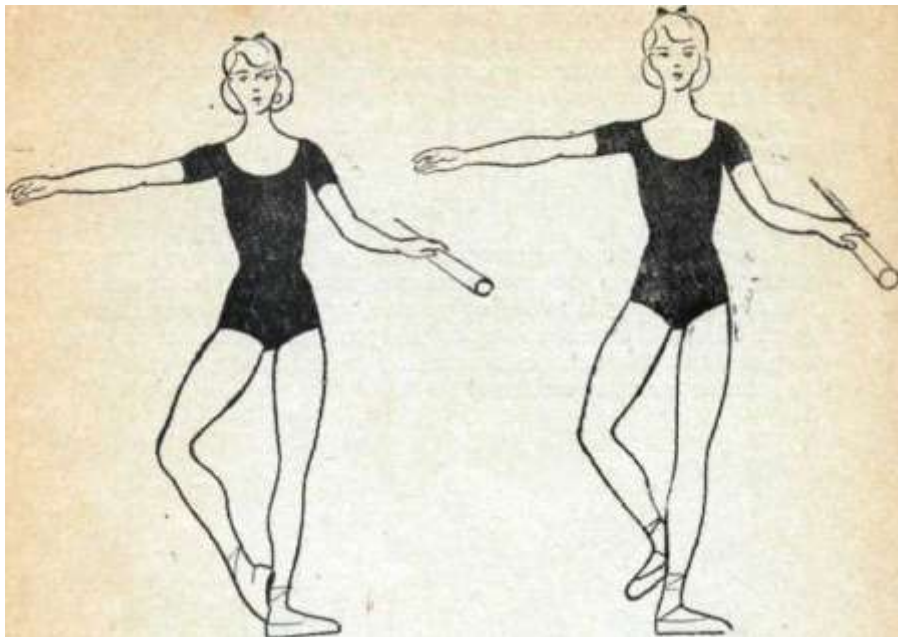


Рис. 29

Рис. 30

Батман фραπε состоит из огибания работающей ноги в положение сюр ле ку де шье и выпрямления ее на пол (упражнение может выполняться с подниманием опорной ноги на полупальцы). Сначала упражнение разучивается с вытягивания ноги в сторону, затем вперед и позднее назад.

Когда сгибание и вытягивание ноги по всем трем направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта, а акцент будет падать на вытягивание ноги.

Музыкальный размер — $3/4$, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье спереди и сзади. Нога на пятой позиции помещается над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к станку. Необходимо следить за предельной выворотностью ноги в тазобедренном суставе и колене, а

также за подтянутостью корпуса, чтобы он не «осаживался» на бедро опорной ноги.

Когда исполнители усвоили положение сюр ле ку де пье спереди и сзади, можно (перейти к разучиванию батман'Н фрап-пе, а позднее (согласно программе) и к разучиванию маленького батмана сюр ле ку де лье, который заключается в переносе ноги, находящейся в положении сюр ле ку де пье, назад и вперед.

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для исполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги (сюр ле ку де <пье) с вытянутым подъемом (рис. 31, 32), одновременным полуприседанием на опорной ноге и вытягиванием работающей ноги на пол или на воздух в одном из трѣх направлений.

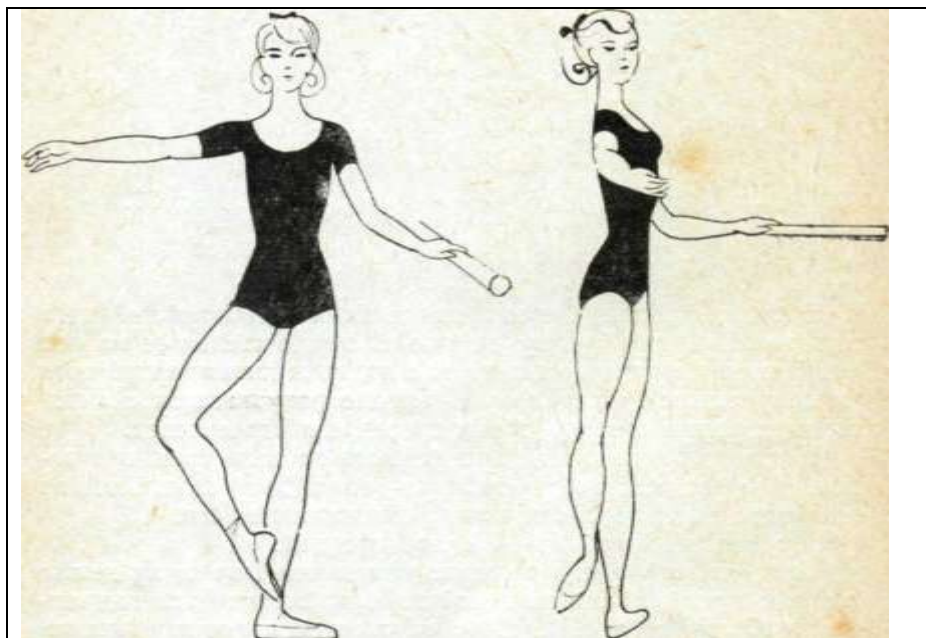


Рис. 31

Рис. 32

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье спереди, потом сзади.

После этого вводится полуприседание на опорной ноге и вытягивание работающей ноги сначала в сторону, затем вперед и назад.

Музыкальный размер — 3/4, темп медленный. Движение исполняется очень плавно.

Необходимо следить за выворотностью обеих ног и за тем, чтобы тяжесть корпуса была на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные 'положения рук, особенно при наполнении упражнений на середине зала.

■ ПАССЕ (ПЕРЕВОДЫ) И ДЕВЕЛОПЕ (СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГИ)

Упражнение по разучиванию пассае заключается в сгибании и поднимании ноги в согнутом положении и обратном разгибании и опускании в исходное положение



Рис 33. Пассе для исполнения девелопе вперед.

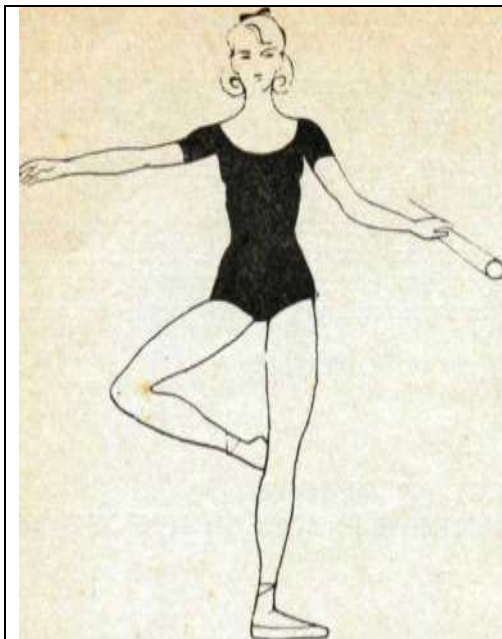


Рис. 34.
Пасе для исполнения
девелопе назад.



Рис. 35. Пасе
для исполнения
девелопе в сторону

Положение пасе является первой частью исполнения девелопе (разгибание ноги) в одном из трех направлений в воздухе. Оно выполняется из лятой позиции. Если нога будет разгибаться вперед, то из исходной позиции она переводится в положение сюр ле ку де пье спереди. Если же нога разгибается назад, то сюр ле ку де пье будет сзади.

Затем работающая нога ведется по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) (рис. 33, 34) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги (рис. 35) и затем разогнуть. Необходимо следить за выворотностью бедра, вытянутостью подъема и пальцев. Когда пасе будет хорошо усвоено, вводится, вторая часть движения — раскрывание ноги в одном из трех направлений в воздухе (девелопе).


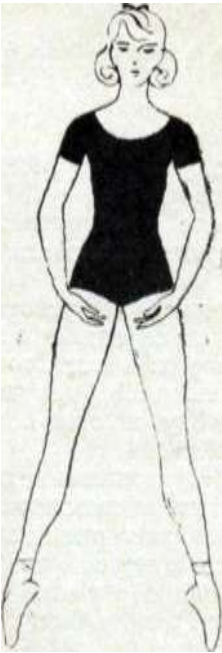

Сначала разучивается разгибание ноги в сторону, затем вперед и позднее назад. В сторону и назад раскрывание «оги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно.

Необходимо следить за выворотностью ноги во время ее разгибания и возвращения в исходное положение.

Музыкальный размер — $\frac{3}{4}$, темп медленный.

Когда девелопе исполняется на середине зала, могут быть даны различные повороты корпуса (круазе или эфасе) и введены различные положения рук. Положение пасса может быть применено и при -переводе ноги из одной позы в другую.

СОТЕ (ПРЫЖОК)

		
<p>Рис. 36. Прыжок по первой позиции.</p>	<p>Рис. 37. Прыжок по второй позиции.</p>	<p>Рис. 38. Прыжок по пятой позиции</p>

Соте является самым 'простым прыжком с двух ног на две, поэтому с него и начинается разучивание прыжков. Соте начинают разучивать с первой 'позиции, с паузой перед прыжком.

ком и после него. Когда механика отдачи и приземления будет усвоена, можно перейти к затактному прыжку, но обязательно с паузой после прыжка, а затем к исполнению прыжков подряд, без пауз.

Во время прыжка надо следить, чтобы в воздухе сохранялись позиция, выворотность и вытянутость ног, чтобы корпус не дергался и был подтянут. Следить также за тем, чтобы рефлекторно не дергались руки и голова.

Приземление должно происходить мягко, одновременно на обе ноги, опускаясь с носков на всю ступню.

Подъем не должен быть расслабленным, иначе приземление будет жестким.

ПОДНИМАНИЕ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

Поднимание на полупальцы исполняется по всем позициям.

Упражнение вначале разучивается лицом к станку. Обе руки находятся на станке.

Затем, когда движение будет усвоено, его можно исполнять на середине зала при любом положении рук: в подготовительной или третьей позиции девушки могут придерживать юбку, юноши положить руки на талию и т. д.

Надо следить, чтобы упражнение исполнялось на вытянутых и выворотных ногах, чтобы не было перекоса в подъеме, то есть, чтобы тяжесть корпуса равномерно распределялась на обе ноги.

Музыкальный размер может быть любой, темп средний.



Рис. 39

■ ОСНОВНЫЕ ПОЗЫ ■

Позы на полу в пятой позиции



Рис. 40.
Положение
корпуса ан фас
(фронтальное
положение). В этом
положении
начинают
разучивать все
упражнения на
середине зала



Рис. 41.
Положение
круазе вперед
с правой ноги.
Исполнит е л ь
стоит, повер-
нувшись на $1/8$
круга влево.
Правое плечо
обращено вперед,
голова повернута к
правому плеч



Рис. 42
Положение
круазе вперед
с левой ноги.
Исполн и т е л ь
стоит, повер-
нувшись на $1/8$ круга
вправо. Правое
плечо отведено
назад. Голова по-
вернута к левому
плечу. •



Рис. 43.
Положение
эфасе вперед
с правой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на 1/8 круга вправо. Правое плечо отведено назад. Голова повернута к левому плечу.



Рис. 44.
Положение
эфасе назад
с правой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на 1/8 круга влево. Правое плечо обращено вперед. Голова повернута к правому плечу

Положение эфасе вперед и назад наполняется так же с левой ноги.

ПОЗЫ КРУАЗЕ С НОГОЙ, ВЫТЯНУТОЙ НА ПОЛУ

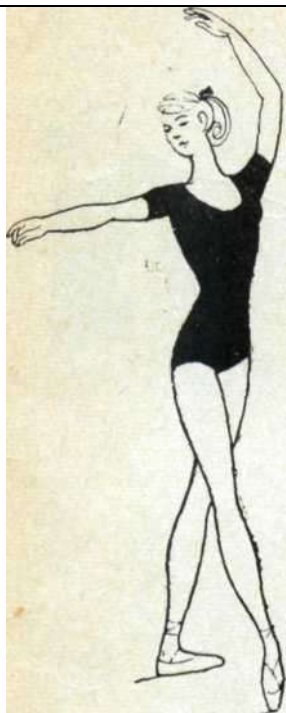


Рис. 45. Круазе вперед с правой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на $*V_g$ круга влево. Правая нога вытянута на носок вперед. Левое плечо отведено назад. Голова повернута к правому плечу. Правая рука во второй позиции, левая рука в третьей позиции.



Рис. 46. Круазе назад с правой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на $Ч&$ круга вправо. Правая нога вытянута на носок назад. Правое плечо отведено назад. Голова повернута к левому плечу. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.



Рис. 47. Круазе вперед с левой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на $1/8$ круга вправо. Левая нога вытянута на носок вперед. Правое плечо отведено назад. Голова повернута к левому плечу. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.



Рис. 48. Круазе назад с левой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на $1/8$ круга влево. Левая нога вытянута на носок назад. Левое плечо отведено назад. Голова повернута к правому плечу. Правая рука во второй позиции, левая рука в третьей позиции

Позы эфасе с ногой, вытянутой на полу

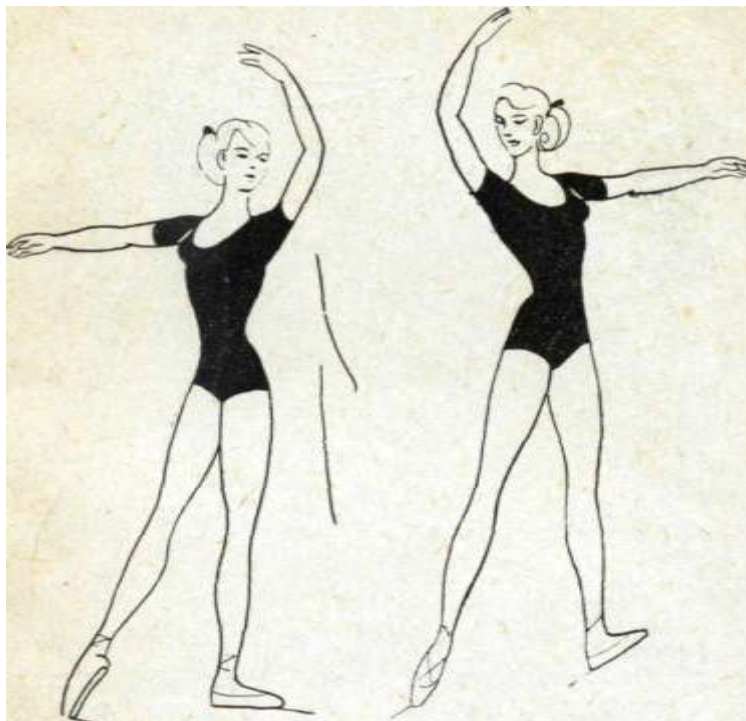


Рис. 49.
Эфасе вперед
с правой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на 1/8 круга вправо. Правая нога вытянута на носок вперед. Правое плечо отведено назад. Голова повернута к левому плечу. Правая рука во второй позиции, левая рука в третьей позиции.

Рис. 50.
Эфасе назад
с правой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на 1/8 круга влево. Правая нога вытянута на носок назад. Правое плечо обращено вперед. Голова повернута к правому плечу. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.



Рис. 51. Эфасе вперед с левой ноги.

Исполнитель - стоит, повернувшись на 1/8 круга влево. Левая нога вытянута на носок вперед. Левое плечо отведено назад. Голова повернута к правому плечу. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции

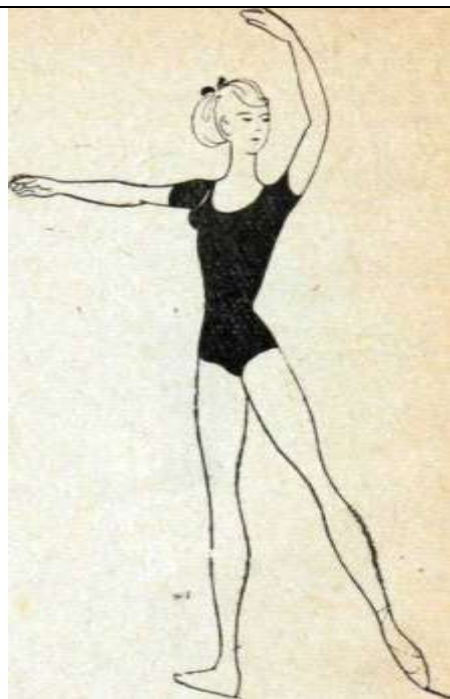


Рис. 52. Эфасе назад с левой ноги.

Исполнитель стоит, повернувшись на 1/8 круга вправо. Левая нога вытянута на носок назад. Левое плечо обращено вперед. Голова повернута к левому плечу. Правая рука во второй позиции, левая рука в третьей позиции.

По мере освоения исполнителями каждой позы можно давать самые различные положения рук. Это относится и к исполнению поз с ногами, поднятой на 90°. Поэтому специальные объяснения к этим положениям не даются, а дано лишь название позы.

Необходимо следить за абсолютной точностью поворотов корпуса и головы, за выворотностью опорной ноги и точным соблюдением всех правил, относящихся к исполнению работающей ногой батман тандю вперед или назад. Когда исполнители хорошо будут координировать требуемые данной позой повороты корпуса, головы, позиции рук и фиксированные положения ног на полу, можно перейти к разучиванию в данных позах сначала батман тандю (на полу), затем батман тандю жете (броском), медленные поднимания ног вперед, потом назад (релеве лан), броски на 90° (большие батманы) и, наконец, раскрытие ноги (батман девелопе). Сначала разучиваются круазе вперед, затем круазе назад, позднее эфазе вперед и эфазе назад.

ПОЗЫ КРУАЗЕ С ВЫТЯНУТОЙ НОГОЙ, ПОДНЯТОЙ НА 90°

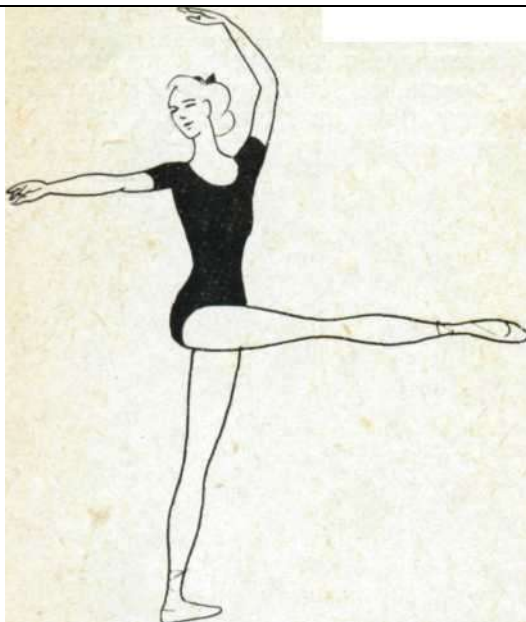


Рис. 53. Круазе вперед с правой ноги

Рис. 54. Круазе вперед
с левой ноги.



ПОЗЫ ЭФАСЕ ВПЕРЕД С ВЫТЯНУТОЙ
НОГОЙ, ПОДНЯТОЙ НА 90° ■

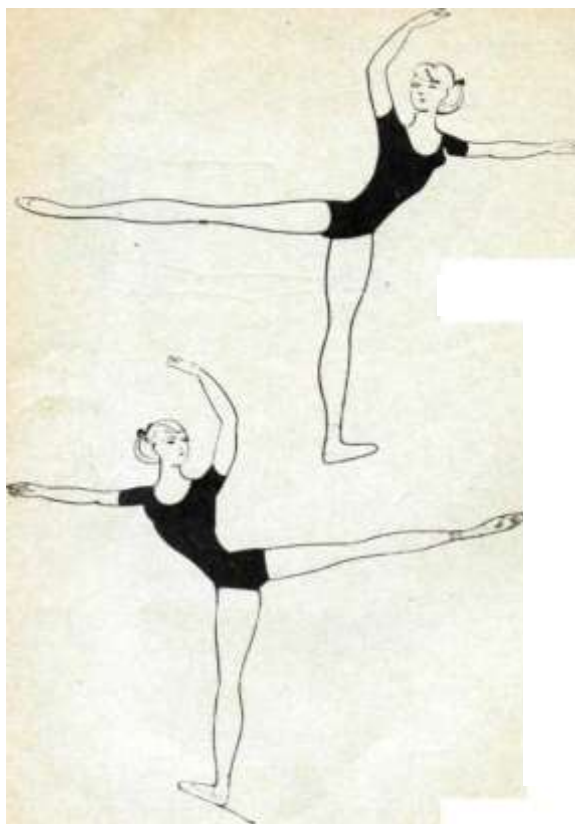
Рис. 55.
Эфасе
вперед с правой ноги





**Рис. 56. Эфасе вперед
с левой ноги**

**ПОЗЫ ЭФАСЕ НАЗАД С ВЫТЯНУТОЙ НОГОЙ,
ПОДНЯТОЙ НА 90°**



**Рис. 57.
Эфасе назад с
правой ноги**

**Рис. 58.
Эфасе назад с
левой ноги**

ПОЗЫ АРАБЕСК



Рис. 59. 1-й арабеск.

Левая нога вытянута и поднята назад в выворотном положении. Корпус слегка наклонен вперед. Правая рука вытянута перед собой, пальцы находятся на уровне глаз. Левая рука во второй позиции. Кисти обеих рук повернуты ладонями к полу. Когда данная поза будет хорошо усвоена по прямой линии, ее можно исполнять по диагонали.



Рис. 60. **2-й арабеск**

Положение корпуса в профиль. Левая вытянутая нога поднята назад в выворотном положении. Левая рука, слегка согнутая в локте, вытянута вперед, пальцы находятся на уровне глаз. Правая рука во второй позиции. Кисти обеих рук повернуты ладонями к полу. Голова повернута к левому плечу.



Рис. 61. 3-й арабеск.

Если, сохраняя позу 2-го арабеска, исполнитель повернется в положение круазе назад, то получится 3-й арабеск

Рис. 62. 4-й арабеск.

4-й арабеск исполняется так же, как 1-й арабеск, о исполнитель становится в положение круазе назад, и правая рука немного отводится назад.



Во время пополнения арабеска надо следить за тем, чтобы поднятая нога была выворотна и вытянута, чтобы не были напряжены шея и руки.