Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа № 10» г. Сочи

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано Решением педагогического совета МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. СочиПротокол № \_3\_от «25» декабря\_2020г.  |   |

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ И ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКОЙ**

Разработала: тренер - преподаватель

 Григорьева Анаида Владимировна

г. Сочи

2020г.

 Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими оригинальными, выразительными, зрелищными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, **при занятиях хореографией развиваются**:

* Выворотность;
* Гибкость;
* Координация;
* Устойчивость;
* Легкий высокий прыжок;
* Вырабатывается правильная осанка;
* Укрепляется опорно-двигательный аппарат;
* Формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в спортивной аэробике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

* классический;
* народно-характерный;
* историко-бытовой;
* современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

 Хореографическая подготовка в спортивной аэробике – это одна из сторон их подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. Отсюда следует два вывода, которые необходимо учитывать при занятиях хореографией:

1. Хореографическая подготовка в спортивной аэробике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки спортсменок;
2. Хореографу, работающему с гимнастками, необходимо считаться с постоянным дефицитом времени, наличие которого объясняется не только тем, что хореография не является основным видом деятельности спортсменок, но который также связан с различными возрастными рамками.

**КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

Общая характеристика

Когда говорят о применении хореографии в гимнастике, подразумеваютпрежде всего классический экзерсис - школу классического танца, которая является основой основ для всего искусства хореографии в целом и которая представляет собой огромный комплекс движений, формировавшийся на протяжении почти трех столетий и окончательно систематизированный профессором хореографии А.Я. Вагановой. В 1934 году была издана ее кни­га "Основы классического танца", в которой народная артистка РСФСР, в прошлом солистка Мариинского театра, изложила методику преподавания классического танца, признанную сейчас во всем мире. Это комплекс дви­жений, в котором нет ничего лишнего, случайного. Основная его задача за­ключается в том, чтобы путем целесообразно подобранных, постоянно по­вторяемых, варьируемых и усложняющихся упражнений помочь учащимся развить тело и научиться свободно управлять своими движениями. При за­нятиях классическим экзерсисом последовательно работают и разогрева­ются каждая мышца, каждая связка; изучается самый широкий спектр по­ложений рук, ног, корпуса, головы; осваиваются всевозможные позы и дви­жения, а также логичные и слитные переходы от одних движений и поз к другим. В XX веке появилось и успешно развилось много новых танцеваль­ных направлений, таких как: неоклассика, модерн, свободная пластика, эс­традный танец, шоу, ревю. Однако абсолютно все эти направления базиру­ются на движениях классического экзерсиса, поскольку танцовщики, овла­девшие искусством классического танца, впоследствии могут справиться с любыми танцевальными стилями и направлениями.

Художественная гимнастика всегда была родственным для хореографи­ческого искусства видом; более того - она создавалась на его базе. Те гим­настки, чьи тренера уделяли достаточно много времени хореографической подготовке своих учениц, всегда выделялись среди других спортсменок культурой движений, эстетичностью, выразительностью.

Однако в последнее время в художественной гимнастике очень возрос­ли требования к исполнительскому мастерству гимнасток. Как и в любом другом технико-эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и ис­полнением. Причем, при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть со­вершенной. И сейчас, как никогда раньше, пригодился накапливаемый и оттачиваемый на протяжении нескольких веков опыт преподавания клас­сического танца.

**Структура классического урока**

Классический урок состоит из нескольких разделов:

 I) Exercice (экзерсис) - комплекс движений у станка, которые выраба­
тывают силу ног, выворотность, эластичность мышц и устойчивость.

Ис­полняются движения ежедневно в определенной последовательности:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
4. Battement fondu (батман фондю).
5. Battement frappe и battement double frappe (батман фраппэ и батман дубль фраппэ).
6. Rond de jambe en Г air (рон дэ жамб ан лер).
7. Petits battements sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэ-пье).
8. Battement relevelent и battement developpe (батман ролевэлян и бат­ман дэвлёппэ).
9. Grand battement jete (гран батман жэтэ).

II) Весь экзерсис переводится на середину зала (без опоры). Начинает­
ся он с маленького (рабочего) adagio и заканчивается большим (танцеваль­
ным) adagio.

Цель маленького adagio - проучивание и отрабатывание новых движе­ний, используемых впоследствии в большом adagio. При музыкальном раз­мере 4/4 оно может занимать от 4 до 8 тактов и, как правило, строится та­ким образом, что бы его можно было исполнить en deohrs ("туда") и en dedans ("обратно").

Большое adagio при музыкальном размере 4/4 занимает 12-16 тактов и строится только в одном направлении ("обратно" не исполняется). Главная цель большого adagio - развитие танцевальности и выразительности.

В первом классе adagio на середине - это различные сочетания позиций рук и положений корпуса. В дальнейшем adagio усложняется: включаются port de bras, вращения, прыжки par terr'Horo характера.

 III) Allegro (от итал. - быстро, живо) - это прыжки различного характера
от маленьких до больших.

**Позиции рук**

В классическом танце три позиции рук:

Первая позиция. Закругленные в локтях и запястьях руки со сближен­ными кистями подняты перед собой на уровне желудка.

Третья позиция. Изучается после того, как изучена I позиция: округлые руки наверху, над головой (чуть впереди).

Вторая позиция. Округлые руки открыты в стороны на уровне плеч (чуть покато). Это наиболее трудная позиция, учат ее по-разному: из I и из III позиций, но чаще из III. При проучивании II позиции из III руки немно­го приоткрываются наверх и, раскрываясь, опускаются ребром вниз до уровня II позиции. На II позиции рука должна стать как бы продолжением плеча, держится она верхней мышцей плеча, локоть смотрит в точку 5, ло­коть и мизинец составляют одну линию, запястье не должно быть "слома­но", оно также продолжает линию руки, плавно закругляясь. При проучива­нии II позиции из I руки начинают движение от пальцев и широко раскры­ваются друг от друга до уровня II позиции.

Помимо этих трех позиций руки могут также находиться в подготови­тельном положении. При этом они свободно опущены вниз с мягко закруг­ленными локтями и запястьями, кисти сближены, ладони обращены вверх, пальцы сгруппированы; руки не должны прикасаться к корпусу или слиш­ком отводиться вперед. Все остальные положения рук, существующие в классическом танце, - это производные от трех основных позиций.

Многие упражнения классического танца начинаются с предваритель­ного приоткрывания рук (или руки) в пониженную вторую позицию (так называемый "вздох рукой"). Это подготовка к упражнению, исполняется она на затакт, после чего руки (или рука) возвращаются в подготовительное положение.

Затакт - в музыке это ноты до первой тактовой черты, не образующие полного такта. При музыкальном сопровождении занятий - это вступи­тельные аккорды, вызывающие ощущение ожидания.

Грамотно работающие, хорошо поставленные руки, а также умение ими управлять сразу обнаруживают хорошую школу. Легкая, отзывчивая на каждое положение корпуса рука сделает любую позу живой, естественной и максимально выразительной. Кроме того, правильное положение рук поз­волит удержать равновесие на одной ноге.

**Таблица 1**

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название, перевод, описание движения | Назначение движения | Характерные ошибки | Разновидности движения | Сочетание с другими движениями |
| 1 | **Releve** (ролевэ, с фр. -поднимать) - подъем на полупальцы. | Развивает ахил­лово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворот­ность, устойчи­вость. | Отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы, "завалы" на большие пальцы ног, резкое опускание с полупальцев. | По всем позициям ног.На одной ноге (вторая может находится в любом, характерном для классики положении). | Различные виды между собой, ритми­чески, а также с plie, со всеми видами port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса. |
| 2 | **Plie** (плие, с фр. -сгибание, складывание) - приседание. | Развивает ахил­лово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутрен­ние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок, силу ног. | Отрыв пяток от пола при исполнении demi plie и grand plie no II поз., отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, направление коленей вперед, отведение тазобедренного сустава назад, "завалы" на большие пальцы ног. | Demi plie (дэми плие, с фр.- половина сгибания) -полуприседание.Grand plie (гран плие, с фр. - большое сгибание) -полное приседание. | Releve, battement tendu (батман тандю), demi rond (дэми ронд), I, III, IV port de bras, перегибы и наклоны корпуса. |
| 3 | **Battement tendu**(батман тандю). "Battement" с фр. -биение,отбивание. Второе слово рядом со словом "battement" определяет характер движения. Battement tendu - движение натянутой ноги из позиции в позицию. | Развивает силу и натянутость ног -коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность. | Переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., "завал" опорной стопы на большой палец, отрыв стопы рабочей ноги от пола в момент ее открывания или закрывания, отсутствие выворотности в стопах. | B.t. по I позиции.B.t. по V поз.B.t. pour le pied (nyp ле пье.с фр--для стопы)-с пере­ходом рабочей ноги с полу­пальцев на всю стопу и обратно.B.t. passe par terre (пасэ пар тэр, с фр. - проходя по полу) - прохождение рабочей ноги через I позицию.B.t. в позы.Double b.t. (дубль, с фр. -двойной) - двойное b.t. | Все виды между собой, ритмически, а также с demi plie, с releve, с demi rond de jambe par terre (дэми рон дэ жамб пар тэр) и rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр). |
| 4 | **Battement tendu jete**(батман тандю жэтэ, jete с фр. - бросок) -бросковое движение натянутой ногой на 25°. | Развивает силу илегкость ног, а также резкость движения ног и выворотность в тазобедренном суставе. | Отсутствие фиксированнойточки в воздухе, оседание на опорном бедре, расслабленное колено рабочей ноги, отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него, раскачивание корпуса. | B.t.j. по I позиции.B.t.j. no V поз.B.t.j. pour le pied (nyp ле пье) - стопа рабочей ноги в воздухе сокращается и снова вытягивается.B.t.j. pique (пике, с фр. -укол) - рабочая нога опускается носком в пол и, словно уколовшись, сразу же вновь поднимается на воздух.B.t.j. passe par terre (пасэ пар тэр) - рабочая нога проходит через 1 поз.B.t.j. в позы.Double b.t.j. (дубль) -двойное жэтэ. | Все виды между собой,ритмически, а также с demi plie, с releve, с battement tendu, с demi rond de jambe и rond de jambe на воздух, с flic-flac (флик-фляк). |
| 5 | **Rond de jambe par terre**(рон дэ жамб пар тэр, с фр. - круг ногой по полу) - движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. | Развитие выворотности в тазобедренном суставе. | Переход центра тяжести за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, раскачивание корпуса, разворачивание бедер за рабочей ногой, отсутствие выворотности стопы при проведении рабочей ноги через 1 поз. (passe par terre), исполнение passe par terre не на сильную долю музыкального такта. | Rond de jambe par terre в чистом виде.R.d.j. на plie.R.d.j. на 45°.Grand r.d.j. на 90°. (большой рон дэ жамб).Grand rond de jambe jete (гран рон дэ жамб жэтэ) -бросок ноги рондом. | Все виды между собой ритмически, а также с, temps releve par terre (там ролевэ пар тэр, с фр. - движение в один темп) - preparation к rond de jambe par terre, с различными port de bras (пор дэ бра), с наклонами и перегибами корпуса, с растяжкой, с battement relevelent (батман ролевелян)и с battement developpe (батман дэвлёппэ). |
| 6 | **Battement fondu**(батман фондю, fondu с фр. - тающий) – сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на cou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plie на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plie. | Развивает силу и эластичность, мышц ногколенные иголеностопныесвязки,икроножныемышцы, ахилловосухожилие,выворотность. | Самая грубая ошибка -неодновременная работа обеех ног: приход в demi plieна опорной ноге должен совпадать с приходом рабочей ноги на cou-de-pied, и также вырастание из demi plie должно совпадать с вытягиванием рабочей ноги на воздух. Кроме того, ошибками являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе, оседание на бедре опорной ноги, открывание рабочей ноги вперед коленом, назад - низом ноги, резкое исполнение движения. | Battement fondu носком в пол. B.f на 450B.f на полупальцахB.f. на полупальцах.B.f. на 90°.B.f. в позы.B.f. с plie-releve (плие-ролевэ).Double b.f. (дубль) -двойной батман фондю. | Все виды между собой, а также с releve, с demi rond de jambe и rond dejambe на воздух, с battement soutenu (батман сутеню), с battement relevelent (батман ролевэлян), с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбивание), cpasde bourree (па дэ бурэ, с фр. - набивной шаг), с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с prepara­tion к tour (препарась-он к туру) и tour. |
| 7 | **Battement soutenu**(батман сутеню, soutenu с фр. - непрерывный, неослабевающий, равномерный) -относится к группе "текучих" battement. Рабочая нога через проходящее положение cou-de-pied вытя­гивается в заданном направлении, одновре­менно опорная нога опускается в demi plie, затем рабочая нога скользя по полу вытянутым носком, подво-дится к опорной в V поз. на полупальцах. Разница между battement fondu и battement soutenu в ак­центе: при исполнении b.f. акцент от себя, при исполнении b.s. - к себе. | Назначение то же, что и у battement fondu. | Самой грубой ошибкой при исполнении b.s., как и при исполнении b.f., является неодновременная работа ног. Другие ошибки также совпадают с ошибками, свойственными b.f. | Battement soutenu носком в пол.B.s. с подьемом на полупальцы.B.s.Ha45°.B.s. на 90°.**B.S. В ПОЗЫ.** | Все виды между собой, а также с releve, с battement fondu, с demi rond de jambe (дэми рон дэ жамб) и rond de jambe, с battement relevelent (батман ролевэлян), с battement frappe и battement double frappe. |
| 8 | **Battement frappe**(батман фраппэ, frappe с фр. - удар) - удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги на воздух. Акцент движения - от себя. | Развивает силу ног, резкость движения ног, ловкость и подвижность стопы и коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от бедра: работать должен только низ ноги от колена, верх ноги закреплен. Кроме того, ошибками являются: невыворотность, оседание на опорном бедре, раскачивание корпуса, открывание ноги вперед коленом, назад-низом ноги, недостаточная резкость движения. | Battement frappe носком в пол.B.fr. на 25°.B.fr. на 45°.B.fr. на полупальцах.B.fr. с подьемом на полупальцы.B.fr. в позы.B.fr. с опусканием в demi plie.B.fr. с сокращенной стопой.Battement double frappe -двойное фраппэ - в основе движения лежит petit battement sur le cou-de-pied (пти батман сюр ле ку-дэпье) | Все виды между собой, ритмически, а также с battement fondu и battement soutenu, с demi rond de jambe и rond de jambe, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourree (па дэ бурэ), с petit battement (пти батман), с flic-flac (флик-фляк), с rond de jambe en I'air (рон дэ жамб ан лер), с preparation к tour и tour. |
| 9 | **Rond de jambe en I'air**(рон дэ жамб ан лер, с фр. - круг ногой в воздухе) - рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к икре и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед - это rond de jambe en I'air en dehors (ан дэор, с фр. -наружу), спереди-назад - rond de jambe en I'air en dedans (ан дэдан, с фр. -вовнутрь). | Вырабатывает силу верхней части рабочей ноги,подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев стопы, выворотность в тазобедренном суставе, а также учит не понижатьуровень рабочей ноги при сгибании и разгибании коленного сустава. | Ошибкой является исполнение движения не от колена, а от паха: работать должен только низ ноги, верх ноги закреплен, при этом рабочая нога обязательно должна доходить до икры опорной, касаясь ее. Кроме того, ошибками также являются: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе,оседание на опорном бедре, "скошеный" подъем рабочей ноги. | Rond de jambe en I'air в чистом виде.R.d.j. en I'air на полупальцах.R.d.j. en I'air с plie-releve (плие-ролевэ).Double r.d.j. en I'air (дубль рон дэ жамб ан лер) -двойной. | Все виды между собой j ритмически, а также с' temps releve (там ролевэ) на 45° -preparation к r.d.j. en I'air, с demi rond de jambe на воздух, с tombe-coupe (томбэ-купэ), с pas de bourre (па дэ бурэ), с flic-flac, с battement frappe, с petit battement (пти батман),с preparation к tour и tour. |
| 10 | **Petit battement sur le cou-de-pied** (пти батман сюр ле ку-дэ-пье, с фр. -маленькие батманы на уровне щиколотки) -перенос рабочей ноги с учебного cou-de-pied на cou-de-pied сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. | Движение вырабатывает подвижность низа ноги от колена при закрепленном верхе, а также четкость и резкость движения ног, выворотность. | Колено рабочей ноги не должно заворачиваться вовнутрь, нельзя оседать на опорном бедре, верх ноги должен быть закреплен, работает только низ ноги, корпус не должен раскачиваться, нельзя оттягиваться от палки. | Petit battement на целой стопе. Р.Ь. на полупальцах. | Комбинируется ритмически, а также с demi plie, с releve, с I port de bras (nop дэ бра), с tombe-coupe, с pas de bourree, с flic-flac, c battement battu (батман батю, battu с фр. - битый),с battement frappe (батман фраппэ) и battement double frappe, с preparation к tour и tour. |
| 11 | **Battement relevelent**(батман ролевэлян, с фр. - медленный подьем ноги) - медленное поднимание натянутой по всей длине ноги на 45°, 90° или выше. | Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном суставе. | Ошибками являются: смещение центра тяжести с опорной ноги, оседание на опорном бедре, резкие подъемы и спуски рабочей ноги, завернутая вовнутрь рабочая нога (особенно при исполнении движения в сторону и назад), "завал" на большой палец опорной ноги, облокачивание напалку. | Battement relevelent на 45°. B.rel. на 90°. B.rel. выше 90°. B.rel. с подьемом на полупальцы. B.rel. в позы. | Battement relevelent входит в комбинацию adagio; все виды b.rel. сочетаются между собой, а также - с battement developpe (батман дэвлёппэ), с rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр) и grand rond (гран ронд), с rond de jambeen Fair (рон дэ жамб анлер). |
| **12** | **Battement developpe**(батман дэвлёппэ,developpe с фр.-разворачивать) - мягкое,медленное выниманиеноги через passe (пассэ)на 90° и выше во всенаправления. | Развивает силуног, шаг,выворотность втазобедренномсуставе,вырабатываеттанцевальность ичувство позы. | Рабочая нога вынимаетсянизом ноги, как можнодольше удерживаявыворотное колено наpasse, тяжесть корпусаостается на опорной ноге,нельзя оседать на опорномбедре и облокачиваться на палку, ноги не должны заворачиваться вовнутрь (особенно при исполнении движения в сторону и назад), руки и голова должны сопровождать движение ноги. | Battement developpe вчистом виде.B.deveioppe passe(дэвлёппэ пассэ, passe сфр. - проходящее) -переход ноги из позы в позу через passe у колена, не опуская ногу в V поз. B.dev. на полупальцах.B.dev. в позы.B.dev. с demi rond de jambe (с половиной круга).B.dev. с plie-releve (плие-ролевэ).B.dev. с plie-releve и demi rond de jambe.B.deveioppe ballote(балётэ, с фр. - качаться) – переход ноги с dev. Вперед на plie в dev. назад на plie и обратно через passe на полупальцах. В момент dev. корпус откидывается в противопо-ложную от ноги сторону. B.dev. с коротким balance(балянсэ, с фр. - качать) – в момент нахождения ноги в воздухе нога немного приопускается и тутже поднимается обратно, движение резкое.B.Developpe balance сбыстрым demi rond (de-ci, de-la - дэ-си, дэ-ля с фр. – туда-сюда) - находящаяся ввоздухе нога исполняет demi rond в любом направлении и тут же возвращается обратно, движение резкое. | Все виды b.dev.комбинируются междусобой, а также сbattement relevelent, сdemi rond de jambe иgrand rond de jambe (гран рон дэ жамб), сrond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер) на 90 , с различными port de bras (пор дэбра), наклонами иперегибами корпуса, сpreparation к tour и tour. |
| 13 | **Grand battement jete**(гран батман жэтэ, с фр. -большой бросок ногой)- мах ногой на 90° ивыше, исполняется вовсе направления. | Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног, шаг. | Бросок должен исполняться низом ноги, колени сильно вытянуты, в воздухе должна бытьфиксированная точка, вниз нога опускается сдержанно, не оседать на опорном бедре, плечи не должны подниматься, корпус ровный, не облокачиваться на палку, не должно быть "завалов" на большой палец опорной ноги. | GrandbattementjeteB чистом виде. G.b.j. pointe (пуантэ, с фр.- точка) - после g.b.j.рабочая нога опускается наносок и из этого положениядвижение повторяется.G.b.j. с подьемом на полупальцы. G.b.j. на полупальцах. G.b.j. в позы. G.b.j. с быстрым developpe- мягкий батман.G.b.j. balance (балянсэ, с фр. - качать) - grand battement спереди назад и обратно через passe par terre (пассэ пар тэр, с фр. -проходя по полу) - меняя направление, нога проходит через I позицию, корпус отклоняется от ноги. | Все виды между собой, ритмически, а также с releve, с plie, с battement tendu, с port de bras, c preparation (препарасьон) к tour и tour. |

**Позиции ног**

В классическом танце пять выворотных позиций ног. Изучаются они ли­цом к палке в следующей последовательности:

Первая позиция. Ступни ног стоят на одной линии, пятки вместе, носки врозь. Следить, чтобы не было завалов на большие пальцы.

Вторая позиция. Ступни ног также стоят на одной линии, но между пят­ками выдерживается расстояние, равное длине ступни.

Третья позиция. Ступни ног в выворотном положении соприкасаются, закрывая друг друга на половину стопы. В классике III позиция встречает­ся редко, но она подготавливает ноги к изучаемой позднее V позиции.

Пятая позиция. Ступни ног плотно соединены и полностью закрывают друг друга; при этом пятка одной ноги прижата к носку другой. Стоять без завалов на большие пальцы.

Четвертая позиция. Выворотные стопы стоят параллельно друг другу, расстояние между ними равно длине стопы, центр тяжести на обеих ногах. Это самая сложная позиция в классическом танце, изучается она после то­го, как изучена V позиция ног, и после того, как пройден battement tendu вперед из V позиции.

В художественной гимнастике почти нет движений, в которых бы стопы гимнасток находились в идеально выворотном положении. То же самое можно наблюдать и в балете: балерины почти никогда не танцуют по иде­альной V позиции. Однако, уроки классического танца, на которых еже­дневно ноги ставятся в выворотные позиции, воспитывают ноги, развивают их силу и выворотность. Освоив все пять позиций классического танца на хорошем уровне, гимнастка будет идеально владеть своими ногами и смо­жет поставить их в любое нужное ей положение.

**Основные движения, используемые в экзерсисе у станка**

Станок - приспособление для упражнений танцовщиков; обычно это круглый деревянный брус диаметром 6-7 см, укрепленный вдоль стен репе­тиционного зала. Появился в балетном классе на рубеже XVIII-XIX веков.

В основу таблицы 6 легла таблица, разработанная Н.Н. Венгеровой и О.С. Федоровой для написанного ими методического пособия "Средства классического экзерсиса на уроках хореографической подготовки в слож­но-координационных видах спорта". В таблице дается перевод и краткая характеристика всех основных движений классического экзерсиса.

Однако, прежде необходимо раскрыть некоторые основные понятия и термины, используемые в классическом танце:

**Aplombe** (апломб, с фр. - устойчивость). Устойчивость - необходимое условие для исполнения движений. Работа над развитием устойчивости начинается при исполнении движений в экзерсисе у станка. При этом необхо­димо следить, чтобы плечи были опущены, ягодицы подтянуты, живот втя­нут, лопатки прижаты, спина ровная, колени втянуты, стопы плотно прижа­ты к полу и стояли без "завалов". Немаловажную роль при развитии устой­чивости играет правильное положение рук. Рука, лежащая на станке, долж­на находиться чуть впереди корпуса, локоть присогнут и опущен, все пять пальцев лежат сверху станка (не обхватывать станок большим пальцем). Находящуюся во II позиции руку нельзя заводить назад, низ руки должен держаться мизинцем, локоть не должен висеть;

**En dehors** (ан дэор, с фр. - наружу). Исполнение упражнения "туда": на­правление движения ноги (ног) - спереди-назад;

**En dedans** (ан дэдан, с фр. - вовнутрь). Исполнение упражнения "обрат­но": направление движения ноги (ног) - сзади-вперед;

**Preparation** (препарасьон, с фр. - подготовка). Подготовительное уп­ражнение перед началом движения. Существует несколько видов prepara­tion для рук и ног. Самый распространенный вид preparation у станка -"вздох" рукой;

**Cou-de-pied** (ку-дэ-пье, с фр. - шея ноги, т.е. щиколотка). Положение рабочей ноги на щиколотке опорной. Это положение является составляю­щей ряда движений. Существует три вида cou-de-pied:

1. Основное, или учебное cou-de-pied - стопа рабочей ноги, сильно вы­тянув подъем, обхватывает щиколотку опорной так, что пятка рабочей ноги находится впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.
2. Условное cou-de-pied спереди - рабочая нога касается опорной вытя­нутыми пальцами впереди щиколотки; при этом пятка рабочей ноги сильно подается вперед и не касается опорной ноги.
3. Cou-de-pied сзади - пятка рабочей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади; при этом пальцы рабочей ноги сильно отведены от опорной ноги назад и сильно вытянуты;

**Условные градусы.** В классическом танце очень много движений, кото­рые исполняются с рабочей ногой, открытой на воздух. При этом различ­ные движения требуют различной высоты рабочей ноги, для обозначения которой в классике введены условные градусы. Под условными градусами подразумевают угол между опорной ногой и рабочей ногой, открытой на воздух.

15° - носок рабочей ноги чуть отрывается от пола (пр., battement pique).

25° - носок рабочей ноги находится напротив щиколотки опорной (пр., battement tendu jete).

45° - носок рабочей ноги находится на уровне икры опорной (пр., batte­ment fondu).

90° - рабочая нога и опорная составляют прямой угол (рабочая нога па­раллельна полу).

135° - рабочая нога поднимается до уровня головы (пр., battement devel-oppe).

180° - рабочая нога поднимается вертикально вверх и составляет с опор­ной одну линию (пр., grand battement jete).

В приведенной таблице упоминается целый ряд разновидностей основ­ных движений классического экзерсиса, а также связующие вспомогатель­ные движения, такие как: pas de bourree (па дэ бурэ), coupe (купэ), tombe-coupe (томбэ-купэ), temps releve (там ролевэ), flic-flac (флик-фляк) и др. Чтобы более подробно ознакомиться с этими движениями, рекомендуем обратиться к следующим источникам:

* Костровицкая B.C., Писарев А.А. "Школа классического танца";
* Базарова Н.П., Мей В.П. "Азбука классического танца";
* Базарова Н.П. "Классический танец".

**Основные позы классического танца**

После того, как усвоена постановка корпуса на середине зала, позиции рук, ног, приобретена элементарная координация движений, можно присту­пить к изучению поз классического танца. Начинать их изучение следует на середине зала, так как здесь они легче усваиваются, а затем можно исполь­зовать их в комбинациях у станка.

Однако прежде, чем приступать к изучению поз классического танца, необходимо познакомить учениц с "географией зала". Это поможет им ос­воиться с разнообразными ракурсами и впоследствии лучше ориентиро­ваться на площадке.

Балетный зал условно делится на восемь точек, где нечетными цифрами обозначаются стены, а четными углы зала. За начальную точку отсчета (т. 1) принято зеркало. Это положение **en face** (анфас), когда ученик стоит ли­цом к основному направлению, в данном случае - к зеркалу (или к зрите­лю). Следующие точки считаются направо от т. 1. Соответственно: угол между зеркалом и правой боковой стенкой - это т. 2, правая боковая стенка - это т. 3 и т.д. Все это желательно объяснить ученицам словами, но реко­мендуется также нарисовать схему. Ниже приводятся схема зала В.И. Сте­панова, разработанная им для записи танца, и усовершенствованная схема А.Я. Вагановой (рис 2).

Познакомив учениц с точками зала и положением en face, следует про­учить с ними положение epaulement (эпольман).

**Epaulement** (с фр. - поворот плеча) - корпус повернут вполоборота к зри­телю. Почти всегда epaulement имеет V позицию в ногах, редко - первую.



**2 1 8**

**Зритель Зритель**

а) по В.И. Степанову б) по А.Я. Вагановой

Рис. 2 Схемы учебного зала

Далее следует познакомить учениц с понятиями croise (круазе) и effase (эфасэ). Croise (с фр. - скрещенный) - закрытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement croise является самым рас­пространенным в классике. Например, при положении epaulement croise с правой ноги корпус будет направлен в т. 8, а голова - в т. 2; с другой ноги -наоборот. Efface (с фр. - сглаживать) - открытая по отношению к основно­му направлению поза. Положение epaulement efface с ногами в V позиции редко встречается в классическом танце. Как правило, это проходящее по­ложение. При положении epaulement efface с правой ноги корпус будет на­правлен в т. 2, а голова - в т. 8; с другой ноги - наоборот.

В классическом танце существуют следующие позы: croise вперед (ма­ленькая, большая) и croise назад (маленькая, большая); efface вперед (ма­ленькая, большая) и efface назад (маленькая, большая); ecarte (экартэ) впе­ред (маленькая, большая) и ecarte назад (маленькая, большая); arabesque (арабэск, с фр. - узор) первый (I), второй (II), третий (III), четвертый (IV); attitude croise (аттитюд круазэ) и attitude efface (аттитюд эфасэ).

В классическом танце очень часто встречается положение кистей allonge (алёнжэ), с которым также нужно познакомить учениц, особенно перед тем, как приступать к изучению поз arabesque.

Allonge (с фр. - удлиненный) - кисть не закруглена, а опущена ладонью вниз, являясь как бы продолжением руки и тем самым удлиняя её.

Если проучивать позы с правой ноги, то :

Croise вперед. Маленькая: корпус в т. 8, правая нога открыта вперед, правая рука

в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая поднимается в III позицию.

Croise назад. Маленькая: корпус в т. 8, левая нога открыта назад, правая рука в пониженной II позиции, левая - в I, голова направо (в т. 2). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, а левая рука в III позиции.

Efface вперед. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта вперед, ле­вая рука в I позиции, правая - в пониженной II позиции, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II пози­ции, левая - в III.

Efface назад. Маленькая: корпус в т. 2, левая нога открыта назад, левая рука в I позиции, правая - в пониженной II, голова налево (в т. 8). Большая: все то же самое, только правая рука в нормальной II позиции, левая - в III.

Ecarte вперед (экарте, с фр. раздвигать). Маленькая: корпус в т. 8, пра­вая нога открыта в сторону по направлению в т. 2, руки на пониженной II позиции в положении allonge (кистями вниз), голова направо в т. 2, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая ру­ка поднимается в III позицию, левая - в нормальной II.

Ecarte назад. Маленькая: корпус в т. 2, правая нога открыта в сторону по направлению в т. 4, руки в пониженной II позиции, локти и кисти закругле­ны, голова налево в т. 8, весь корпус слегка отклонен влево. Большая: все то же самое, только правая рука поднимается в III позицию, левая - в нор­мальной II.

I arabesque. Проучивается по направлению в т. 3 и в т. 7, но впоследст­
вии может исполняться и в других ракурсах (напр., в т. 2 или в т. 8). При I
arabesque в т. 3: корпус направлен в т. 3, левая нога открыта назад (в т. 7),
правая рука на уровне I позиции, левая - на уровне II, кисти allonge, голо­
ва в т. 3, взгляд устремлен вдаль.

II arabesque. Также проучивается в т. 3 и в т. 7, впоследствии может ис­
полняться в других ракурсах. При II arabesque в т. 3: корпус направлен в т.
3, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на
уровне II, кисти allonge, голова повернута налево в т. 1.

1. arabesque. Проучивается по направлению в т. 8 и т. 2, впоследствии может исполняться и в других ракурсах. При HI arabesque в т. 8: корпус на­правлен в т. 8, левая нога открыта назад, левая рука на уровне I позиции, правая - на уровне И, кисти allonge, голова в т. 8, взгляд устремлен вдаль.
2. arabesque. Также проучивается в т. 8 и т. 2, впоследствии может ис­полняться в других ракурсах. При IV arabesque в т. 8: правая опорная нога развернута относительно т. 8, однако весь корпус развернут в т. 6, левая нога открыта назад, правая рука направлена в т. 8, находясь тем самым во II позиции, левая рука направлена в т. 4, также находясь во II позиции, кисти allonge, голова повернута в т. 8 и немного склонена к правому уху, корпус слегка отклонен назад за счет небольшого перегиба под лопатками.

Все перечисленные позы проучиваются с ногой на полу, но, по мере ус­воения, их можно исполнять и с ногой на 45°, и на 90°, и на 135°, и на 180°. Позы attitude croise и attitude efface не проучиваются с ногой на полу, это позы с изначально поднятой на 90° (или выше) присогнутой ногой.

Attitude croise. По сути, это большая поза croise назад с ногой на 90°, только рабочая нога согнута в колене.

Attitude efface. По сути, это большая поза efface назад с ногой на 90°, только рабочая нога присогнута в колене. Хотелось бы подчеркнуть: в atti­tude efface рабочая нога сгибается чуть меньше, чем в attitude croise.

Во многих комбинациях и adagio, а также в tour в большие позы часто используется положение a la seconde (а ля згон), с которым тоже желатель­но познакомить гимнасток, так как в художественной гимнастике оно ис­пользуется довольно часто.

A la seconde (с фр. - второй) - положение en face (в т. 1), нога открыта в сторону (в т. 3 или в т. 7), обе руки во II позиции, реже - в III. Рабочая но­га может быть как на полу, так и на воздухе.

Позы классического танца очень выразительны. Каждая из них прошла проверку временем и уже одной своей формой может помочь гимнастке пе­редать характер музыки и настроение. Чтобы лучше освоить эти позы, а также развитиь у учениц танцевальность, выразительность и музыкаль­ность рекомендуется проучить с ними обязательную для учащихся хорео­графических училищ комбинацию temps lie par terre (там лие пар тер).

Temps lie par terre (с фр. - слитные движения на полу) - это целая серия плавных, слитных, взаимосвязанных движений на середине зала. Существу­ют несколько видов temps lie: temps lie par terre, temps lie par terre с перегибом корпуса, temps lie с ногой на 90°, temps lie c tour и с ногой на 90° и т.д. Все эти виды подробно описаны в учебниках по методике преподавания классичес­кого танца "Азбука классического танца" (авторы Н.П. Базарова, В.П. Мей) и "Классический танец" (автор Н.П. Базарова).

Tour lent (тур лян) в больших позах .

Tour lent (с фр. - медленный поворот) - это медленный поворот вокруг себя на 360° (или более) на одной ноге с работающей ногой, открытой в лю­бую позу на 90° (или выше). В последнее время это движение очень широ­ко применяется в художественной гимнастике, являясь одним из самых "дорогих" элементов. В классическом танце tour lent начинают изучать на

четвертом году обучения.

Основной задачей tour lent является сохранение позы, принятой перед поворотом, так как он является подготовкой к турам в большие позы. Сам поворот осуществляется за счет продвижения пятки опорной ноги без яр­кого отрыва ее от пола. Tour lent может исполняться en dehors и en dedans.

Изучение tour lent начинается в положении a la seconde, т.е. с ногой, от­крытой в сторону на 90°. Первоначально проучивается в повороте en dehors на 1/2 круга.

Исходное положение: положение en face (в т. 1), ноги в V позиции, пра­вая нога впереди, руки в подготовительной позиции.

Музыкальный размер: 4/4. На отдельные 2/4 (затакт) открывается пра­вая нога в сторону на 90°, руки - во II позицию, голова прямо.

Первый такт:

"1и" - незаметно сдвигая пятку опорной ноги, весь корпус поворачива­ется из т. 1 в т. 2.

"2и" - пауза в этом положении.

"Зи" - поворот до т. 3.

"4и" - пауза.

Второй такт:

"1и" - сохраняя принятое положение, поворот до т. 4.

"2и" - пауза.

"Зи" - поворот до т. 5 (спиной к зеркалу).

"4и" - пауза.

"и" - нога закрывается в V позицию назад.

Стоя лицом в т. 5, можно по той же музыкальной раскладке начать ис­полнение tour lent en dehors на 1/2 круга с левой ноги (соответственно, по­ворот будет в левую сторону до т. 1), а можно продолжить исполнение tour lent с правой ноги (в этом случае после исполнения 1/2 круга нога закроет­ся вперед).

Далее аналогичным образом разучивается tour lent en dedans. В данном случае при том же исходном положении в сторону откроется левая нога (сзади стоящая) и поворот будет вправо.

В повороте en dehors работающая нога как бы направляет движение, по­могая повороту; она не должна терять высоту, а также не должна смещать­ся ни вперед, ни назад, сохраняя точное положение в сторону. Пятка опор­ной ноги при повороте en dehors сдвигается незаметно, тогда как при пово­роте en dedans она активно подается вперед и помогает повороту. Выворот­ность и натянутость ног при повороте обязательны; подтянутый корпус и руки, сохраняющие правильное положение, также облегчат поворот.

На следующем этапе разучивания tour lent исполняется целый круг с остановками по точкам на каждую 1/4 поворота. Сначала целый круг испол­няется на 2 такта 4/4, затем - на 1 такт 4/4.

В законченном виде tour lent исполняется лигатированно на 1 такт 4/4, проходя при этом каждую точку поворота.

По мере усвоения tour lent с ногой на 90° в сторону (в положении a la sec-onde) начинается изучение медленных поворотов в больших позах. Изуче­ние идет по тому же принципу, что и изучение tour lent в положении a la sec-onde: сначала на 1/2 круга по 1/8 поворота на 2 такта 4/4, потом целый круг по 1/4 поворота на 2 такта 4/4, на 1 такт 4/4 и т.д. Обязательное требование к tour lent в большие позы: характер позы должен быть сохранен на протя­жении всего поворота.

Изучаются tour lent в больших позах в следующей последовательности:

En dehors: attitude croise, HI arabesque, большая поза effase вперед, боль­шая поза ecarte назад, IV arabesque.

En dedans: attitude efface, I и II arabesque, большая поза croise вперед, большая поза ecarte вперед.

При этом позы, строящиеся по диагонали, проверяются по четным точ­кам зала (по углам); позы I и II arabesque могут строиться по прямой линии класса (т.е. в т. 3 и т. 7), поэтому во время tour lent проверяются, фиксируя нечетные точки зала (стенки).

Основные правила исполнения tour lent a la seconde сохраняются и при исполнении tour lent в больших позах. По мере усвоения tour lent включа­ются в adagio.

Port de bras (nop дэ бра]

Port de bras (с фр. - нести руки) - это правильное прохождение рук че­рез основные позиции в сочетании с поворотами и наклонами головы и дви­жениями корпуса. При исполнении port de bras развиваются танцеваль-ность, музыкальность, пластическая выразительность, красота линий рук, их мягкость, а также гибкость, координация, подвижность корпуса.

Всего существует шесть port de bras. Главными требованиями к их ис­полнению являются: плавность, слитность, выразительность.

Первое port de bras. Изучается на первом году обучения на середине за­ла; в дальнейшем исполняется также и в экзерсисе у станка. На середине первое port de bras можно исполнять в положении en face, ноги в I или V по­зициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции.

Исходное положение: epaulement croise в т.8, ноги в V позиции, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова направо (в т. 2).

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

"1и-2и" - руки, приоткрываясь на затакт, через подготовительное положение

поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к левому пле­чу, взгляд направлен в кисти.

"Зи-4и" - руки поднимаются в III позицию, голова, поворачиваясь на­право, слегка поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки, плечи опущены.

"1и-2и" - руки, начиная движение от пальцев и не нарушая округлости, раскрываются на II позицию, голова в повороте направо, взгляд на кисть правой руки.

"Зи-4и" - кисти рук, не повышая уровня II позиции, поворачиваются ла­донями вниз (положение allonge), локти слегка смягчаются и руки посте­пенно опускаются в подготовительное положение, взгляд следует за кистью правой руки, голова слегка приопускается одновременно с рукой и затем поднимается в исходное положение.

I port de bras исполняется также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В этом случае переход из позиции в позицию осуществляется соответственно на 1/4 такта или на 1 такт 3/4.

У станка I port de bras исполняется одной рукой, другая лежит на палке. Его часто используют в комбинациях на plie и в заключении комбинаций на rond de jambe par terre.

Второе port de bras. Также изучается на первом году обучения. Это port de bras исполняется только в положении корпуса epaulement croise на сере­дине зала. Кроме того, перед II port de bras обязательно исполняется prepa­ration (подготовка) сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании I port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - левая рука поднимается в III позицию, правая, сопровождаемая головой, раскрывается на II позицию.

"1и-2и" - левая рука, начиная движение от пальцев, сопровождаемая взглядом, открывается на II позицию, правая рука сохраняет II позицию.

"Зи-4и" - левая рука, поворачиваясь кистью вниз, опускается в подгото­вительное положение, одновременно правая рука поднимается в III пози­цию. Голова сначала следует взглядом за левой рукой, слегка опускаясь, за­тем поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки.

"1и-2и" - левая рука, поднимаясь, и правая - опускаясь, соединяются в I позиции на уровне диафрагмы. Голова в наклоне налево, взгляд в кисти.

"Зи-4и" - левая рука поднимается в III позицию, правая - раскрывается на II, взгляд за правой рукой. Движение заканчивается в исходном положении.

Затем на отдельные 2/4: левая рука раскрывается на II позицию, голова оста­ется в повороте направо, и обе руки, повернув кисти в положение allonge, закры­ваются в подготовительное положение, голова направо.

II port de bras может исполняться также на 1 такт 4/4 и на 4 такта 3/4. В экзерсисе на середине II port de bras чаще всего включают в комбинации adagio.

Третье port de bras. Как и I, и II port de bras, III port de bras изучается на первом году обучения. Подобно I port de bras III port de bras на середине ис­полняется в положении en face, ноги в I или V позициях и в положении epaulement croise, ноги в V позиции. Впоследствии III port de bras исполня­ется также и в экзерсисе у станка. Подобно II port de bras HI port de bras тре­бует preparation (при проучивании - 1 такт 4/4, впоследствии - 1 такт 2/4). Однако III port de bras сложнее, чем I и II, так как помимо движения рук из позиции в позицию, включает в себя еще и работу корпуса: наклон вперед и перегиб назад.

Исходное положение: то же, что при проучивании I и II port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation: 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в кисти.

"2и" - руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо.

"1и-2и" - повернув кисти ладонями вниз (allonge), руки начинают опус­каться в подготовительное положение; одновременно с движением рук про­исходит постепенный наклон корпуса вперед (вниз), но так, чтобы спина оставалась ровной, а бёдра подтянутыми. В самой низкой точке наклона ру­ки приходят в подготовительное положение (их плоскость перпендикуляр­на плоскости пола), взгляд направлен в правую кисть.

"Зи-4и" - корпус постепенно возвращается в исходное положение, руки через I позицию поднимаются в III (ощущение, будто вслед за собой руки поднимают корпус). Голова в повороте направо, взгляд направлен чуть вы­ше локтя правой руки.

"1и-2и" - сохраняя в руках III позицию, начинается перегиб корпуса на­зад (сначала отклоняются назад плечи, затем корпус перегибается под ло­патками, и только в самом конце наклона добавляется перегиб в пояснич­ном отделе); голова повернута направо, плечи опущены, корпус подтянут.

"Зи-4и" - достигнув предельной точки перегиба, корпус постепенно воз­вращается в исходное положение; руки поначалу сохраняют III позицию (ощущение, будто они поднимают за собой корпус), но прежде, чем корпус выпрямится полностью, руки раскрываются во II позицию. Голова направо.

Затем на отдельные 2/4: руки опускаются в исходное положение.

По мере усвоения III port de bras на середине зала, его можно включать в экзерсис у станка, например: в комбинации на plie, в заключения комби­наций на rond de jambe par terre, в adagio. У станка III port de bras исполня­ется одной рукой, другая лежит на палке.

Четвертое port de bras. Этот вид port de bras изучается на втором году обучения. При его исполнении мягкие и плавные движения рук должны со­четаться с очень подтянутыми корпусом и бедрами, а также с опущенными плечами и сильно натянутыми ногами. Исполняется IV port de bras на сере­дине зала, требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании I, II, III port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками

"1и" - руки поднимаются в I позицию, взгляд направлен в правую кисть.

"2" - правая рука раскрывается во II позицию, левая - поднимается в III, голова поворачивается за правой рукой.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за левой кистью.

"1и-2и" - сопровождаемая взглядом, левая рука из III позиции посте­пенно раскрывается на II, после чего кисти обеих рук поворачиваются в по­ложение allonge.

"Зи-4и" - сохраняя в руках II позицию, кисти allonge, плечи разворачи­ваются так, чтобы продолжающие их линию руки образовали диагональ из т. 8 в т. 4: левое плечо отводится назад, правое - вперед. Голова поворачива­ется направо, взгляд устремлен за правой рукой. К концу разворота корпус слегка перегибается под лопатками, голова немного отклоняется назад, ру­ки смягчаются в локтях. В этот момент необходимо проследить за тем, что­бы бедра не разворачивались в т. 6 вслед за корпусом.

"1и-2и" - плечи и корпус, выравниваясь, возвращаются в исходное по­ложение. Руки собираются в I позицию, при этом левая рука проходит че­рез подготовительное положение. Голова наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"Зи-4и" - руки возвращаются в исходное положение: правая - во II по­зицию, левая - в III; голова поворачивается направо.

В законченной форме IV-го port de bras на "1и-2и" первого такта левая рука раскрывается на II позицию одновременно с разворотом плеч. Затем это положение фиксируется.

В основе IV port de bras лежит разворот корпуса по вертикальной оси те­ла, к которому следует подготовить учениц заранее. Рекомендуется делать вспомогательные упражнения: положение en face, ноги в свободной пози­ции; поднять руки в III позицию и поворачивать корпус то в одну, то в другую сторону, каждый раз проходя положение en face и фиксируя его; на про­тяжении всего упражнения голова должна оставаться в т. 1, бедра непо­движными. Это же упражнение рекомендуется делать и с руками во II по­зиции, разворачивая кисти в положение allonge и смягчая локти при каж­дом повороте корпуса в сторону.

Пятое port de bras. Тоже изучается на втором году обучения. Движение сложное и по технике исполнения, и по координации; нередко этим видом port de bras заканчивается урок. V port de bras рекомендуется исполнять на трехдольный музыкальный размер (вальс). Требуется preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 8 тактов 3/4.

Preparation (2 такта 3/4): тот же, что у IV port de bras.

1-Й-2-Й такты - корпус, оставаясь очень подтянутым в бедрах, плавно наклоняется вперед, спина ровная. Руки собираются в I позиции, при этом правая рука проходит через подготовительное положение; взгляд сопро­вождает ход левой руки.

З-й-4-й такты - корпус выпрямляется и, сохраняя ровные и опущенные плечи, слегка поворачивается в талии налево в т. 7, при этом бедра остают­ся подтянутыми и сохраняют epaulement croise в т. 8; руки в I позиции, взгляд в правую кисть.

5-й такт - сохраняя поворот в талии, корпус перегибается назад двумя плечами (в т. 3), левая рука раскрывается во II позицию, правая - поднима­ется в III. Голова поворачивается за левой рукой.

6-й такт - усиливается перегиб в корпусе, руки начинают медленно ме­няться местами. Голова поворачивается за правой рукой.

7-Й-8-Й такты - корпус постепенно выпрямляется, левая рука приходит в III позицию, правая - во II. Голова направо (возвращение в исходное по­ложение).

Во время исполнения V port de bras и при перегибе назад, и при наклоне вперед необходимо сохранять тяжесть корпуса на обеих ногах и не откло­нять бедра ни вперед, ни назад.

V port de bras часто используется в adagio на середине.

Шестое port de bras. Это самый сложный вид port de bras. Сложность заключается в том, что помимо перегиба корпуса и движений рук в это port de bras включается также работа ног: растяжка с передачей тяжести корпу­са с одной ноги на другую. В классическом танце существуют два вида VI port de bras, первый из которых изучается на третьем году обучения. Про­учивается на музыкальный размер 2 такта 4/4, затем - 1 такт 4/4. В даль­нейшем рекомендуется трехдольный музыкальный размер. VI port de bras требует preparation.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущих видов port de bras.

Музыкальный размер: 2 такта 4/4.

Preparation (1 такт 4/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - demi plie в V позиции, руки закрываются в подготовительное по­ложение. Голова направо.

"2и" - правая нога скользящим движением, не отрывая носка от пола, вытягивается вперед в т.8, левая нога сохраняет demi plie (тяжесть корпуса на ней). Руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется к лево­му плечу, взгляд в правую кисть.

"Зи" - скользнув носком правой ноги по полу вперед, нужно перейти в большую позу croise назад с ногой на полу.

"4" - пауза в этом положении.

"и" - "вздох" кистями, голова поворачивается за кистью левой руки.

"1и-2и" - вытянутая левая нога скользит носком по полу назад (по диа­гонали в т. 4), одновременно правая нога уходит в углубленное demi plie, a корпус наклоняется вперед, сохраняя ровную спину (происходит растяжка на правой ноге). Левая рука в III позиции составляет с корпусом и левой ногой одну прямую линию, правая рука остается во II позиции. Голова вме­сте с корпусом наклоняется вниз.

"Зи-4" - от толчка опорной пятки идет переход назад на вытянутую ле­вую ногу (перед этим носок левой ноги чуть проскальзывает назад), правая нога подтягивается к себе и остается вытянутой на носок вперед в т. 8, два бедра ровные. Руки помогают переходу, энергично собравшись в I позицию, взгляд в правую кисть.

"и" - сохраняя ровность бедер и I позицию в руках, корпус поворачива­ется в талии налево (в т. 7).

"1и" - правая рука начинает подниматься в III позицию, левая - раскры­ваться во II, одновременно начинается перегиб корпуса назад (в т. 3), голо­ва поворачивается за левой рукой.

"2и-3" - продолжается лигатированный перегиб корпуса назад и во вре­мя перегиба: корпус разворачивается в т. 8 (направление перегиба в т. 4), а руки в это время через широкую II позицию меняются местами. Затем кор­пус выпрямляется (одновременно с окончанием перемены рук и приходом головы направо) в большую позу croise вперед с ногой на полу.

"и4" - переход через demi plie за вытянутым носком на правую ногу в большую позу croise назад с ногой на полу. Руки сохраняют свое положе­ние.

"и" - пауза или затакт для исполнения движения еще раз.

При исполнении VI port de bras необходимо следить за тем, чтобы тя­жесть корпуса оставалась на опорной ноге, чтобы перегиб корпуса шел только назад (а не в бок), чтобы сохранялась ровность четырех точек (плеч и бедер).

VI port de bras часто сочетается с другими видами port de bras, включа­ется в adagio, нередко им заканчивается урок. Кроме того, VI port de bras ча­сто используется как подготовка к турам в большие позы.

VI port de bras в качестве preparation к турам - это и есть второй вид VI port de bras, о котором говорилось выше и который изучается на четвертом году обучения. Методика его изучения и исполнения подробно описана в книге Н.П.Базаровой "Классический танец".

Allegro. Маленькие прыжки

Прыжки - наиболее трудный раздел классического танца. Они имеют много разновидностей и исполняются в разных темпах. В частности, прыжки подразделяются на маленькие, средние и большие. Маленькие прыжки, в свою очередь, делятся на прыжки с минимальным отрывом от пола (пр., petit chagement) и на прыжки с максимальным отрывом от пола и броском ноги на 25°-35° (пр., assemble).

Однако, несмотря на различия, прыжки имеют общие правила исполне­ния: все они начинаются с demi plie и заканчиваются им. Отталкивание от пола происходит всей стопой, в том числе - пяткой. В момент прыжка кор­пус подтянут, ягодичные мышцы напряжены, колени, подъем и пальцы пре­дельно вытянуты, приземление на пол после прыжка мягкое (сначала пола касаются пальцы, затем идет переход на всю стопу с окончанием в эластич­ное demi plie).

В художественной гимнастике существует свой огромный комплекс прыжков, отличных от прыжков классического танца. Однако, хотя в сорев­новательных композициях гимнасток прыжки классического танца почти не используются, они часто применяются во время учебно-тренировочных занятий для развития у учениц прыгучести и формирования правильной техники отталкивания и приземления. В этих целях, как правило, исполь­зуются маленькие прыжки, такие как: temps leve saute (там левэ сотэ), chagement de pied (шажман дэ пье), pas echappe (па эшапэ), pas assemble (па ассамбле), маленькое pas jete (па жэтэ), sissone simple (сиссон сампль), sis-sone tombe (сиссон томбэ).

Маленькие прыжки классического танца целесообразно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, начиная с 8-9-летнего воз­раста, когда уже выработаны сила и эластичность мышц ног, а также выво­ротность. Изучение каждого нового прыжка начинается лицом к станку, однако этот этап обучения не рекомендуется затягивать. Усвоив правильность исполнения, следует сразу же переходить на середину зала.

Первый прыжок, с которым следует ознакомить учениц - temps leve saute (там левэ сотэ).

1. Temps leve saute (с фр. - одновременно поднимать) - вертикальный прыжок с места. Вначале изучается в положении корпуса en face с двух ног на две по I, II, V, IV позициям, позже saute (сотэ) по V и IV позициям мож­но исполнять в положении корпуса epaulement croise. Нужно учитывать, что в прыжках положение epaulement несколько изменяется: смещаясь к т. 1, оно становится менее крутым. Это способствует правильности и силе прыжка и при его окончании облегчает переход из положения en face в по­ложение epaulement.

Поначалу temps leve saute исполняется на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4 и, наконец, - на каждую 1/8 такта. Temps leve saute имеет несколько стадий проучивания, о каждой из которых подробно рассказано в учебнике Н.П. Базаровой и В.П. Мей "Азбука классического танца".

Исходное положение: корпус и голова en face, ноги в I позиции, руки в подготовительном положении.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - максимальное demi plie, стопы плотно прижаты к полу, руки и голо­ва сохраняют положение.

"и" - прыжок, сильно оттолкнувшись пятками от пола. В воздухе ноги фиксируют I позицию, при этом пятки не соединяются, руки и голова те же.

"1" - приземление после прыжка в упругое, эластичное demi plie. Ноги с носка переходят на всю стопу.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie, из которого повторяется прыжок.

"и" - прыжок... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

В законченной форме temps leve saute исполняется подряд на каждую 1/8 такта (на каждый счет).

Если исполнять temps leve saute по разным позициям, то их смена про­исходит во время прыжка. Во время прыжка в V позиции ноги плотно при­жаты друг к другу, зрительно видна только одна нога. По IV позиции saute проучивается в последнюю очередь, так как она самая сложная.

Самой распространенной ошибкой при исполнении не только temps leve saute, но и многих других прыжков, является так называемое "двойное" plie, когда, приземлившись после прыжка в demi plie, ученица немного выраста­ет из него и перед началом нового прыжка снова углубляет, чтобы оттолкнуться. Это грубая ошибка. Необходимо следить за тем, чтобы из того же plie, в котором закончился прыжок, начинался следующий. Только в этом случае будут развиваться эластичность мышц, толчок и прыгучесть.

Temps leve saute - это основа всех прыжков классического танца. В му­зыкальном сопровождении как бы сочетаются два темпа: плавный (demi plie) и энергичный, отрывистый (прыжок).

Комбинируется: ритмически, а также в простейших сочетаниях с про­ученными прыжками.

2. Chagement de pied (шажман дэ пье, с фр. - менять стопы) - прыжок из V позиции с двух ног на две с переменой ног в воздухе. Проучивается в положении en face. Законченная форма: из epaulement croise с одной ноги в epaulement croise с другой ноги.

Как и temps leve saute, исполняется сначала на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, на 1/4, в законченном виде - на каждую 1/8 такта.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, правая впереди, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, головы и рук сохраняется.

"и" - прыжок вверх с одновременным поворотом корпуса en face, ноги сохраняют в воздухе V позицию. Голова прямо, руки в подготовительном положении. Слегка раскрываясь, ноги меняются местами и на

"1" - заканчивается прыжок в demi plie no V позиции в положении epaulement croise в т. 2. Руки в подготовительном положении, голова нале­во в т. 8.

"и" - вытянуться из demi plie.

"2" - demi plie и на

"и" - прыжок с другой ноги... и т.д. Повторить движение не менее 4-8 раз.

При исполнении chagement de pied на каждую 1/8 такта (на каждый счет) первый прыжок начинается из положения epaulement croise, затем не­сколько прыжков исполняются en face и последний прыжок заканчивается опять в epaulement croise.

При исполнении chagement de pied необходимо фиксировать V позицию ног в воздухе, перемена ног происходит в высшей точке прыжка (при этом ноги приоткрываются ровно настолько, чтобы одна не задевала другую).

На втором году обучения начинается разделение chagement de pied на grand chagement de pied (большое) и petit chagement de pied (маленькое):

Grand chagement de pied (гран шажман дэ пье) исполняется на максималь­ной высоте, требует большого напряжения мышц ног и углубленного demi plie, которое способствует более сильному толчку от пола. Каждый прыжок исполняется на 1/4 такта (на каждую "и"). Grand chagement de pied выраба­тывает ballon (баллон, с фр. - воздушный шар) - умение зависнуть в воздухе на какое-то время.

Petit chagement de pied (пти шажман дэ пье) исполняется на небольшой высоте. Хоть этот прыжок и не требует большого мышечного напряжения, в воздухе нужно успеть вытянуть колени, подъемы и пальцы. В закончен­ной форме этот прыжок исполняется на каждую 1/8 такта. Petit chagement de pied вырабатывает эластичность связок голеностопного сустава.

Комбинируется: между собой (большое, маленькое), с temps leve saute, с pas echappe (па эшапэ).

3. Pas echappe (па эшапэ, с фр. - просвет) состоит из двух прыжков: прыжок из I или V позиций во II и обратно; оба прыжка исполняются с двух ног на две. Вместо II позиции может быть IV. Проучивается в положении en face на музыкальный размер 1 такт 4/4; в законченном виде прыжок начи­нается и заканчивается в epaulement croise, проходя во II позиции положе­ние en face, и исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, правая нога впе­реди, руки в подготовительном положении, голова прямо.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4):

"1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, положение корпуса, рук, головы сохраняется.

"и" - прыжок; ноги сохраняют V позицию, руки поднимаются в пони­женную I позицию, голова прямо.

" 1" - сдерживая по возможности инерцию падения, ноги раскрываются в воздухе и происходит приземление в упругое demi plie no II позиции. Ру­ки раскрываются во II пониженную позицию, голова направо, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - чуть углубив plie и оттолкнувшись пятками, исполняется второй прыжок; ноги удерживают в воздухе II позицию (стопы и колени вытяну­ты), руки остаются во II пониженной позиции, кисти поворачиваются allonge (алёнжэ), голова направо.

"2" - соединившись в воздухе в V позицию (левая нога впереди), ноги, приземляясь, опускаются в demi plie. Руки опускаются в подготовительное положение, голова прямо.

"и" - вырастание из demi plie или начало следующего прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомендуется исполнять не менее 4-8 раз.

В законченном виде можно каждый прыжок начинать и заканчивать в epaulement croise, а можно, начав из epaulement croise, несколько прыжков исполнить en face и закончить опять в epaulement croise.

На первом году обучения pas echappe (па эшапэ) исполняется на сред­нем прыжке. Начиная со второго года делится на petit echappe (маленькое) и grand echappe (большое). Оба эти прыжка исполняются на 1 такт 2/4, но на разную высоту: grand echappe (гран эшапэ) исполняется на максимально высоком прыжке и развивает высоту прыжка и умение задержаться в воз­духе, a petit echappe (пти эшапэ) исполняется на небольшой высоте и выра­батывает эластичность связок и мышц ног.

На втором же году обучения изучаются еще два новых вида pas echappe: pas echappe с окончанием на одну ногу и double echappe (дубль эшапэ).

Pas echappe с окончанием на одну ногу. Первоначально проучивается на 1 такт 4/4, затем исполняется на 1 такт 2/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - во время прыжка с двух ног, ноги в V позиции, идет разворот кор­пуса en face. Руки поднимаются в I позицию, голова прямо.

"1" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"и" - то же, что при исполнении обычного echappe.

"2" - заканчивая прыжок, корпус разворачивается в epaulement croise в т. 2, левая нога приходит в demi plie, правая сгибается на cou-de-pied сзади (ку дэ пье, с фр. - щиколотка). Руки принимают положение маленькой позы croise (правая - в I позиции, левая - во II), голова налево в т. 8.

"и" - правая нога ставится в V позицию сзади и одновременно обе ноги вытягиваются в коленях. Руки через allonge закрываются в подготовитель­ное положение. Либо с этого же demi plie начинается следующий прыжок.

При исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу в обратном на­правлении (en dedans) на счет "2" корпус придет в epaulement croise в т. 2, demi plie будет на правой ноге, а левая придет на условное cou-de-pied спе­реди. Руки и голова те же, что при исполнении pas echappe с окончанием на одну ногу en dehors (ан дэор).

Double echappe (дубль, с фр. - двойной) - это двойное echappe. Проучи­вается и исполняется на 1 такт 4/4. Как и в обычном echappe, ноги могут раскрываться и во II, и в IV позиции.

Исходное положение: то же, что при проучивании предыдущего вида echappe.

Музыкальный размер: 1 такт 4/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie.

"и" - прыжок с двух ног, ноги в V позиции, корпус сохраняет положение epaulement croise, руки поднимаются в I позицию, голова прямо в т. 8.

"1" - приземляясь в упругое demi plie, ноги раскрываются на IV пози­цию. Руки приходят в маленькую позу epaulement croise (левая - в I пози­цию, правая - во II), голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - толчок двумя ногами из demi plie no IV позиции и прыжок, во вре­мя которого сохраняется принятое в demi plie положение.

"2" - приземление в то же положение, что было после первого прыжка.

"и" - то же, что на предыдущее "и", но под конец кисти раскрываются allonge и на

"3" - приземление в demi plie no V позиции, руки начинают закрывать­ся в подготовительное положение, голова остается направо в т. 2 и на

"и" - колени вытягиваются, руки приходят в подготовительное положе­ние, голова остается та же.

"4и" - пауза или затакт для исполнения следующего прыжка.

Pas echappe в позу efface (эфасэ - открытая поза) усложняется тем, что начиная прыжок из исходного положения epaulement croise, во время пер­вого же прыжка из V позиции нужно повернуться на 1/4 круга до положе­ния epaulement efface (например, поворот будет из т. 8 в т. 2) и только потом приземляться в IV позицию.

При исполнении pas echappe обязательно требуется точная фиксация ног в V и во II (либо в IV) позициях как на полу, так и в воздухе. Следить, чтобы не было "двойного" plie.

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле­ва сотэ) по II и V позициям, с chagement de pied (шажман дэ пье), с pas assemble (па ассамбле).

4. Pas assemble (па ассамбле, с фр. - вместе, собирать) - прыжок испол­няется с двух ног на две с выбрасыванием ноги на 45° из V позиции в V. В основе этого прыжка - соединение ног в V позицию в воздухе. Проучивает­ся на музыкальный размер 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4, в законченном виде каждый прыжок исполняется на 1/4. На первом году обучения pas assemble исполняется только выбрасыванием ноги в сторону и без продви­жения.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, резко выбрасыва­ется в сторону на 45°. Одновременно левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивает в прыжке колено, подъем, пальцы. Руки сохраняют подго­товительное положение, голова прямо в т. 1.

"1" - соединив в воздухе обе ноги в V позицию (правая нога приходит вперед) и сдерживая по возможности инерцию падения, происходит при­земление в demi plie. Голова поворачивается направо (т.е. в сторону впере-дистоящей ноги), руки остаются в подготовительном положении.

"и" - вытянуться из plie.

"2" - пауза или demi plie для следующего прыжка с другой ноги... и т.д. На первом году обучения не стоит исполнять больше 2-3 assemble подряд.

При исполнении assemble en dedans (ан дэдан, т.е. "обратно") в сторону выбрасывается впередистоящая нога, и голова, проходя в момент прыжка положение en face, поворачивается в противоположную от рабочей ноги сторону.

Усвоив pas assemble (па ассамбле) в положении en face, следует начинать комбинацию из положения epaulement croise, затем все прыжки assemble исполнять en face и заканчивать комбинацию опять же в epaulement croise.

Для правильного исполнения pas assemble очень важно, чтобы выбрасы­вание рабочей ноги происходило одновременно с сильным отталкиванием от пола опорной ноги. Рабочая нога должна выбрасываться в сторону точно по прямой, а опорная - вытягиваться вертикально вниз, не уходя в сторону. Прыжок исполняется на одном месте.

На втором году обучения изучаются два новых вида assemble: assemble в позы croise (круазэ) и efface (эфасэ) и double assemble (дубль ассамбле).

Assemble в позы croise и efface. Тоже проучивается на музыкальный раз­мер 1 такт 4/4, на 1 такт 2/4, в дальнейшем каждое assemble можно испол­нять на 1/4.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (3/8): "и" - руки приоткрываются и на

"2" - руки собираются в подготовительное положение одновременно с demi plie no V позиции. Голова немного наклоняется налево, взгляд в пра­вую кисть.

"и" - проскользнув носком по полу, правая нога выбрасывается вперед в т. 8, левая отталкивается от пола и вытягивается в воздухе. Левая рука при­ходит в пониженную I позицию, правая - во II, голова поворачивается на­право в т. 2.

"1" - приземление в plie по V позиции, поза сохраняется.

"и" - вытянуться из plie, сохраняя позу croise.

"2" - demi plie, чтобы повторить assemble в позе... и т.д. В конце упражнения руки

опускаются в подготовительное положение вместе с demi plie после последнего прыжка.

Assemble в позах croise назад, efface вперед и efface назад исполняются по такой же музыкальной раскладке, но с учетом особенностей каждой позы. Assemble в маленьких позах croise вперед и croise назад могут также исполь­зоваться как окончание прыжков, в которых работающая нога осталась на cou-de-pied (на щиколотке), в частности - как окончание pas echappe с окончанием на одну ногу или как окончание pas jete. В этом случае работа­ющая нога опускается с cou-de-pied в V позицию и, не задерживаясь, испол­няет assemble.

Double assemble (двойное ассамблее. Движение состоит из двух assemble, исполняемых подряд одной и той же ногой в сторону II позиции. При этом первое assemble исполняется без перемены ног, а второе - с переменой. Double assemble может исполняться как en dehors (ан дэор), так и en dedans (ан дэдан). Правила исполнения остаются те же, что при исполнении обыч­ного assemble, только во время double assemble во второй раз нога открыва­ется более активно, чем в первый. Поворот головы происходит со вторым assemble. При проучивании каждое double assemble исполняется отдельно, впоследствии можно исполнять несколько прыжков подряд.

В более старших классах к перечисленным видам assemble добавляются еще и assemble-battu (ассамбле с "заноской") и grand assemble (большое ас-самбле), методика изучения которых подробно изложена в учебнике Н.П. Базаровой "Классический танец".

Комбинируется: между собой (разные виды), с temps leve saute (там ле-вэ сотэ) по V позиции, с chagment de pied (шажман дэ пье), с pas echappe (па эшапэ), с pas jete (па жэтэ).

5. Pas jete (жэтэ, с фр. - бросок) - это целая группа разнообразных по форме прыжков, в основе которых лежит перепрыгивание с одной ноги на другую. Однако в художественной гимнастике применяются лишь некото­рые виды маленького jete, наиболее полезные с точки зрения развития рез­кости движения ног, прыгучести и формирования правильной техники от­талкивания и приземления.

Начинается изучение прыжков этой группы с изучения самого простого вида jete - jete с выбрасыванием ноги в сторону и без продвижения.

Как и все предыдущие прыжки, первоначально pas jete проучивается на 1 такт 4/4, затем - на 1 такт 2/4. В законченном виде этот прыжок может ис­полняться на 1/4 такта. Сначала jete проучивается лицом к станку, затем -на середине зала с руками в подготовительном положении, и, наконец, в ис­полнение прыжка включается работа рук.

Исходное положение: корпус en face, ноги в V позиции, левая впереди, руки в

подготовительном положении, голова налево в т. 7.

Музыкальный размер: 1 такт 2/4.

Preparation (2/4): "1и" - "вздох" руками.

"2" - demi plie, голова налево.

"и" - правая нога, проскользнув всей стопой по полу, броском открыва­ется в сторону на 45°, в это же время левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, вытягивается в воздухе. На какое-то время это положение натянутых ног фиксируется. Руки в момент прыжка вскидываются во II пониженную позицию, слегка вытягиваясь в локтях, кисти allonge. Голова прямо в т. 1.

"1" - на какой-то момент ноги в воздухе соприкасаются в V позиции, за­тем правая нога приземляется в эластичное demi plie, а левая сгибается на cou-de-pied сзади. Правая рука через "подхват" приходит в I позицию, левая - остается во II, локти и кисти закругляются. Голова с окончанием прыжка поворачивается направо в т. 3.

"и" - левая нога опускается в V позицию сзади, и одновременно с этим правая нога вырастает из demi plie (обе ноги выпрямляются); руки через allonge вновь собираются в подготовительное положение; голова направо.

"2" - пауза или затакт для начала прыжка с другой ноги... и т.д. Рекомен­дуется исполнять не более четырех раз подряд.

Далее этот же прыжок проучивается в обратном направлении (en dedans). В этом случае в сторону будет выбрасываться впередистоящая но­га, после прыжка она же придет в demi plie, а толчковая нога придет на ус­ловное cou-de-pied спереди. Противоположная толчковой ноге рука закро­ется после прыжка в I позицию, другая рука останется на II. Голова в мо­мент окончания прыжка повернется в сторону открытой на II позицию ру­ки.

Впоследствии pas jete начинается, как правило, из положения epaule-ment croise (эпольман круазэ). В этом случае в момент прыжка происходит доворот корпуса в т. 1 (в положение en face); далее в этом же ракурсе испол­няются несколько прыжков, и, вырастая из demi plie после последнего jete, корпус вновь поворачивается в положение epaulement croise.

При исполнении pas jete рабочая нога должна скользить по полу точно по прямой, бросок ноги должен быть резким, но в то же время сдержанным (его высота не должна превышать 45°). Бросок рабочей ноги должен проис­ходить одновременно с толчком опорной; в момент прыжка обе ноги долж­ны быть выворотны и вытянуты. Активные руки должны помогать прыжку.

На третьем году обучения изучается еще один вид jete, который было бы полезно применять в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, - pas jete с продвижением. Этот прыжок исполняется за счет броска рабочей но­ги на 45° в любое направление и за счет одновременного отскока от опорной

Вращения

Вращения - это один из самых важных и самых сложных разделов клас­сического танца. Существует огромный комплекс разнообразных tour (ту­ров) и pirouette (пируэтов), изучение которых начинается только на треть­ем году обучения, когда ученицы уже обладают хорошо поставленным кор­пусом и руками, а также - крепкой спиной и поясницей. Кроме того, изуче­ние вращений в классическом танце отличается четкой последовательнос­тью, в основе которой лежит принцип - от простого к сложному:

На третьем году обучения начинается изучение preparation (препарась-он) к tour и tour en dehors (ан дэор) и en dedans (ан дэдан) по II, IV, V пози­циям. По мере изучения на середине эти tour включаются и в экзерсис у станка.

Далее (начиная с четвертого года обучения) следует изучение этих же tour с различных приемов, например: с приемов tombe (томбэ), degage (дэ-гажэ), temps releve (там ролевэ), grand plie (гран плие) и т.д.

На четвертом же году обучения по мере проучивания tour lent (тур лян) в больших позах начинается изучение tour в больших позах, которые в дальнейшем также могут исполняться с различных приемов.

Наконец, на пятом году обучения начинается изучение вращений, кото­рые своей спецификой заметно отличаются от изученных ранее: в основе их исполнения иная работа рук, ног, корпуса. Кроме того, сложность этих вра­щений заключается также в многократном повторении одного и того же движения (пр., fouette - фуэтэ) и в необходимости исполнять их с продви­жением по определенному рисунку зала: круг, линия, диагональ (пр., tours chaine - туры шэнэ).

В художественной гимнастике вращения также относятся к числу наи­более значимых, трудных и красивых элементов. Как и в классическом тан­це, в художественной гимнастике существует огромный комплекс самых разнообразных поворотов и вращений. Видное место в этом комплексе при­надлежит tours, заимствованным из классического танца. Таким образом, в отличие от прыжков классического танца, которые используются в основ­ном в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками, многие вращения классического танца используются непосредственно в соревновательных композициях гимнасток. Например: fouette (фуэтэ), grand fouette en face (гран фуэтэ анфас, или итальянское), tour pique (тур пике), tours chaine (ту­ры шэнэ), а также всевозможные туры в большие позы.

Tours en dehors и en dedans (туры ан дэор и ан дэдан) по II, IV, V позици­ям с различных приемов фактически не используются в соревновательных композициях гимнасток, однако их рекомендуется применять в учебно-тре­нировочных занятиях для формирования техники выхода в поворот и его завершения. Кроме того, эти tours являются базой, на основе которой изу­чаются все вращения в дальнейшем. Методика обучения этим поворотам подробно изложена в учебниках "Основы классического танца", "Азбука классического танца", "Классический танец".

Tour fouette на 45° (фуэте с фр. - хлестать) - это поворот корпуса на высоких полупальцах, в момент которого работающая нога с открытого положения в сторону на 45° делает petit battement (пти батман) на уровне икры или выше.

Tour fouette исполняется на середине зала в положении en face. Начи­нать движение удобнее с tour en dehors (тур ан дэор) по IV позиции, кото­рый исполняется на затакт лицом в т. 1 (en face).

Прежде, чем приступать к изучению fouette, необходимо проучить под­готовительное упражнение, которое исполняется без поворота и цель кото­рого - изучить и проверить работу обеих ног, совершаемую в момент пово­рота в будущем.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - plie в этом же положении.

"2" - вскок на высокие полупальцы левой ноги с одновременным дово-ротом корпуса в положение en face, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied (ку-дэ-пье) спереди (посередине голени опорной но­ги). Руки энергично поднимаются в I позицию, голова прямо.

"и" - правая нога ставится в IV позицию сзади, левая спускается с полу­пальцев и одновременно идет plie на обеих ногах. Левая рука раскрывается на II позицию, правая остается в I, кисти allonge (алёнжэ). Голова прямо.

"1" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога приходит на повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки собираются в I позицию, голова прямо.

"и" - пауза в этом положении ("и1и" - это preparation к tour en dehors из IV позиции, с которого впоследствии начинается tour fouette).

"2и" - demi plie на опорной ноге, одновременно правая нога открывает­ся в сторону на 45°. Руки раскрываются на II позицию, кисти allonge, голо­ва прямо.

"1и" - вскок на высокие полупальцы левой ноги, правая нога сгибается по прямой линии со стороны под икру левой ноги, затем по принципу petit battement, не задерживаясь, переносится вперед на повышенное условное cou-de-pied (прикасаясь вытянутыми пальцами к середине голени). Руки через "подхват" собираются в I позицию, голова прямо.

"2и" - то же, что на предыдущие "2и"... Далее с этого положения движе­ние повторяется несколько раз (желательно 8-16 раз).

Закончить движение можно либо в epaulement croise в т. 2, ноги в IV по­зиции, руки - в пониженной II, голова в т. 8; либо в demi plie no V позиции, корпус epaulement croise в т. 2, руки слегка приоткрываются на понижен­ную II позицию и в момент вырастания из plie собираются в подготовитель-нос положение, голова налево в т. 8.

Освоив подготовительное упражнение к tour fouette, следует переходить к изучению самого fouette. Первоначально оно проучивается по той же му­зыкальной раскладке, что и подготовительное упражнение. В законченной форме движение исполняется на каждую 1/4, где на "и" идет вскок на опор­ной ноге с одновременным поворотом на 360° за работающей ногой, а на "1" - plie на опорной ноге, рабочая раскрывается в сторону на 45°. Рекоменду­ется исполнять подряд не менее 8-16 fouette. В дальнейшем каждый пово­рот может исполняться и на 720°, либо же можно сочетать несколько пово­ротов на 360° с поворотом на 720°.

Далее по этой же схеме можно разучить tour fouette en dedans (тур фу­этэ ан дэдан - обратное фуэтэ). В этом случае движение начинается с tour en dedans из IV позиции, а рабочая нога сгибается по прямой линии со сто­роны на условное cou-de-pied спереди и во время поворота переносится на­зад (на cou-de-pied сзади).

При исполнении tour fouette, как и при исполнении любых других вра­щений, очень важна согласованная, одновременная работа всех частей тела: одновременно со вскоком на полупальцы опорной ноги происходит сгиба­ние и перенос рабочей, руки энергично собираются в I позицию. Одновре­менно с plie на опорной ноге рабочая открывается в сторону на 45°, руки раскрываются на II позицию, кисти allonge. Кроме того, очень важно сохра­нять выворотность, неподвижность и неизменную высоту верхней части ра­бочей ноги как в момент fouette, так и в момент plie. Перенос ноги сзади вперед через petit battement должен быть четким. Тяжесть корпуса все вре­мя остается на опорной ноге. Голова сначала отстает от поворота корпуса, затем, быстро повернувшись, первая приходит в положение en face, взгляд фиксирует точку перед собой.

По мере усвоения tour fouette количество поворотов можно увеличивать до 32 раз, а также включать его в комбинации у станка. Например, в комби­нации rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).

Grand fouette en face (итальянское фуэтэ) - это движение выполняет­ся приемом grand battement jete (гран батман жэтэ) с поворотом на целый круг. Во время каждого поворота четко фиксируются две большие позы.

Очень красивое, эффектное, но координационно сложное движение. В хо­реографических училищах изучается на шестом году обучения. Развивает подвижность корпуса, координацию, вырабатывает апломб (устойчивость). Grand fouette en face может исполняться как в направлении en dehors, так и в направлении en dedans. Сначала целесообразно проучивать движе­ние в направлении en dedans (ан дэдан).

1.Grand fouette en dedans. Этот вид fouette следует проучивать из позы
a la seconde (а ля згон) в позу III arabesque (3-го арабэска) на plie. Однако
чаще всего этот вид fouette исполняется из позы ecarte (экартэ) вперед в по­
зу attitude croise (аттитюд круазэ) на полупальцах. Музыкальная расклад­
ка при этом не меняется.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, левая нога открыта назад носком в пол, руки на пониженной II позиции, кисти allonge, голова направо в т. 2.

Затакт: "и" - demi plie на правой ноге, левая приходит на cou-de-pied сза­ди, руки собираются в подготовительное положение, голова сохраняет по­ложение.

"1" - grand battement jete через разгибание левой ногой в позу ecarte впе­ред, кисти allonge. Одновременно происходит вскок на полупальцы правой ноги и доворот корпуса в т. 2 (левая нога направлена в т. 8). Голова соответст­венно требованиям позы поворачивается налево в т. 8, корпус слегка откиды­вается направо.

"и" - правая нога, спускаясь с полупальцев в demi plie, сильным толчком пятки вперед доворачивает корпус в т. 4, левая нога, опускаясь, исполняет бросок вперед через I позицию, руки собираются в повышенном подготови­тельном положении, голова вперед в т. 4. В момент броска левой ноги вперед на 90° происходит доворот корпуса в т. 8 в позу attitude croise на полупальцах, левая нога, оставаясь открытой в т. 4, сгибается в колене, левая рука прихо­дит в I позицию, правая - в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"2" - поза attitude croise на полупальцах фиксируется.

"и" - затакт для исполнения следующего поворота и т.д... Рекомендуется исполнять не менее 4-8 поворотов.

В законченном виде каждый поворот исполняется на 1/4 такта, где на "и" будет вскок в позу ecarte вперед, на "1" - доворот в позу attitude croise.

2. Grand fouette en dehors. Этот вид fouette исполняется из позы a la sec­
onde в позу croise (круазэ) вперед. Как и grand fouette en dedans, проучивает­
ся на музыкальный размер 2/4, в законченном виде исполняется на 1/4.

Музыкальный размер: 1/4.

Исходное положение: то же, что при проучивании grand fouette en dedans.

Затакт: "и" - тяжесть корпуса преходит назад на левую ногу, которая опускается в demi plie. Правая нога через условное cou-de-pied спереди вы­брасывается в сторону в положение a la seconde, одновременно происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги с доворотом корпуса в т. 1. Руки через подготовительное положение в момент demi plie на левой ноге рас­крываются во II позицию, кисти allonge в момент вскока на полупальцы, го­лова прямо вт. 1.

"1" - левая нога, опускаясь с полупальцев в demi plie, доворачивает кор­пус в т. 2, правая нога, опускаясь, выбрасывается через I позицию назад в т. 6, руки собираются в подготовительном положении. В момент броска пра­вой ноги назад на 90° происходит вскок на высокие полупальцы левой ноги и доворот корпуса в т. 6, руки через I позицию поднимаются в III, голова прямо. Не задерживаясь в т. 6, на высоких полупальцах левой ноги корпус доворачивается в т. 8 в позу croise вперед на plie, правая рука раскрывается на II позицию, левая остается в III, голова поворачивается направо в т. 2.

"и" - затакт для следующего поворота и т.д... Исполнять не менее 4-8 по­воротов.

Grand fouette en dehors может исполняться также из позы ecarte назад в позу croise вперед на полупальцах.

Оба вида итальянского fouette следует исполнять в едином темпе, четко фиксируя две основные позы. Это движение можно также включать в ком­бинации экзерсиса на середине, исполняя за раз лишь один поворот.

Tour pique en dedans (тур пике ан дэдан) (pique с фр. - укол) - это по­ворот с шага на шаговую ногу; как правило, исполняется несколько поворо­тов подряд.

Первоначально проучивается по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения. В законченном виде tour pique может исполняться по диагонали, по прямой, по кругу. Каждый поворот может заключать в себе одинарное, двойное или тройное вращение.

Подготовительное упражнение к tour pique:

Исходное положение: корпус epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" руками.

"1и" - руки собираются в I позиции.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face левая нога опускается в demi plie, правая нога через условное cou-de-pied спереди открывается вперед на 45° в направлении т. 1. Правая рука раскрывается в I позицию, ле­вая - во II, кисти allonge.

"1" - удлиненный шаг на высокие полупальцы правой ноги (тяжесть корпуса сразу же предается на правую ногу), левая нога, оттолкнувшись от пола, приходит на cou-de-pied сзади, усиливая выворотность верха ноги. Руки энергичным движением собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - левая нога, как бы подменяя правую, опускается в упругое demi plie, правая нога через проходящее условное cou-de-pied открывается впе­ред на 45°. Правая рука остается в I позиции, левая раскрывается во II, ки­сти поворачиваются allonge; голова прямо в т. 1... Из этого положения дви­жение повторяется 4-8 раз.

Усвоив подготовительное упражнение, следует начать изучение самого tour pique (тур пике). Первоначально он проучивается по той же музыкаль­ной раскладке: поворот происходит в момент шага на правую ногу на "1". Руки, помогая повороту, активно собираются в I позиции. Голова с началом tour задерживается в т. 1, затем поворачивается налево и быстро возвраща­ется обратно в т. 1, обгоняя поворот.

Далее движение исполняется по диагонали зала из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8 с левой ноги).

В законченном виде tour pique исполняется на 1/4 такта: на отдельный preparation корпус доворачивается по направлению движения (пр., в т. 2), левая нога опускается в demi plie, правая открывается вперед на 45° и на:

"1" - шаг вперед на правую ногу с tour.

"и" - переход в demi plie на левую ногу... и т.д. Движение повторяется 8-16 раз.

При исполнении tour pique en dedans необходимо точно передать тя­жесть корпуса на ногу, на которой происходит поворот. С шагом на опор­ную ногу сразу же зафиксировать необходимое для tour положение рук, ног, корпуса, головы. Руки должны прийти в I позицию одновременно с нача­лом поворота. Продвижение происходит за счет активного шага на опорную ногу.

Самой грубой и самой распространенной ошибкой при исполнении tour pique является начало поворота с положения ноги, открытой в сторону, при повороте корпуса одним плечом по направлению движения (пр., при про­движении по диагонали из т. 6 в т. 2 корпус повернут в т. 8, правая нога от­крывается в сторону, поворот идет за правым плечом). Эта ошибка мешает грамотному исполнению вращения и не позволяет чисто исполнить не­сколько поворотов подряд по четкой траектории. Поэтому необходимо сле­дить, чтобы шаг с поворотом исполнялся за ногой, открытой вперед, и оба плеча и корпус были повернуты по направлению движения (руки и корпус в положении arabesque). Исключение составляют только tour pique по кру-гу, когда каждый последующий поворот начинается в новом ракурсе. В дан­ном случае направляет движение нога, открытая в сторону. Соответственно, поворот идет за одним плечом, руки перед началом поворота открыты во II позицию, кисти allonge. Кроме того, исполняя tour pique за одним плечом, можно максимально увеличить темп вращения.

Tour en dehors с приема degage (тур ан дэор с приема дэгажэ; degage с фр. - открывать) - поворот из положения ноги, открытой в сторону, испол­няемый за счет подмена ног в позиции; как правило, исполняется несколь­ко поворотов подряд с продвижением по залу (чаще всего - по диагонали).

Первоначально движение проучивается в положении корпуса en face с продвижением по прямой линии класса из т. 5 в т. 1 без вращения.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова направо в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation (2/4): "и" - "вздох" руками.

"1и" - через проходящее подготовительное положение руки поднимают­ся в I позицию, взгляд в правую кисть.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса en face правая нога опускает­ся в demi plie, левая нога через смягченное колено раскрывается в сторону на 45° (degage). Руки раскрываются во II пониженную позицию, кисти allonge, голова в т.1.

"1" - левая нога по прямой линии со стороны подставляется на высокие полупальцы в V позицию вперед, в этот же момент правая нога приходит на чуть повышенное условное cou-de-pied спереди. Руки через "подхват" энер­гично собираются в I позиции, голова прямо в т. 1.

"и" - пауза в этом положении.

"2и" - правая нога с условного cou-de-pied опускается на пол в неширо­кую IV позицию (за счет которой и происходит продвижение по залу), од­новременно левая нога, проходя через cou-de-pied сзади, но не прижимаясь к опорной ноге, открывается в сторону на 45° через смягченное колено (degage). Руки из I позиции раскрываются во II пониженную, кисти allonge, голова en face... и т.д. С этого положения движение повторяется не менее 4-8 раз.

Далее в проученное движение включается поворот, который происходит в момент

прихода в V позицию ноги, открытой в сторону. Вращению помо­гают активное отведение колена работающей ноги одновременно с энергич­ным подхватом рук в I позицию.

Проучив tour en dehors с приема degage (дэгажэ) по прямой линии зала, следует освоить его исполнение по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8).

В законченном виде tour с приема degage исполняется на 1/4, где на "1" идет tour, на "и" - tombe (опускание в plie) с degage. Последний tour можно закончить в V или IV позицию.

При исполнении tour en dehors с приема degage плечи, бедра и голова должны быть точно повернуты по направлению движения. Продвижение должно происходить за счет tombe (томбэ) в неширокую IV позицию, опу­скаемая со стороны нога должна подставляться на полупальцы точно в V позицию. Передача тяжести корпуса с одной ноги на другую должна проис­ходить незаметно, без качания, нога со стороны подставляется на вытяну­тое колено. Колено ноги, сгибаемой на cou-de-pied спереди, сразу же резко отводится в сторону, давая форс вращению. Голова сначала отстает от пово­рота, затем быстро возвращается в точку, обгоняя поворот.

Tour en dehors с приема degage включается во многие комбинации на се­редине. Например: в комбинации battement fondu (батман фондю), rond de jambe en Fair (рон дэ жамб ан лер), adagio (адажио).

Tour chaine (туры шэнэ) (chaine с фр. - цепь) - стремительная, непре­рывная цепь поворотов на двух ногах. Движение исполняется на высоких полупальцах с продвижением по диагонали, по кругу, по прямой; ноги должны оставаться сильно подтянутыми и соединенными в I полувыворот­ной позиции.

Каждый поворот chaine (шэнэ) делится на два равномерных полупово­рота (en dedans и en dehors), которые зрительно не улавливаются, так как выполняются очень быстро и сливаются в единое целое. Переход от одного полуповорота к другому происходит с минимальным продвижением на рас­стояние разведенных носков.

Проучивается tours chaine в медленном темпе с продвижением по прямой линии зала из т. 5 в т. 1.

Исходное положение: epaulement croise в т. 8, ноги в V позиции, руки в подготовительном положении, голова в т. 2.

Музыкальный размер: 2/4.

Preparation 2/4: "и" - "вздох" руками.

"1и" - через подготовительное положение руки поднимаются в I пози­цию.

"2и" - одновременно с доворотом корпуса в положение en face левая нога опускается

в demi plie, правая нога скользящим движением выводится вперед на носок. Руки открываются в позу I arabesque (правая в I позиции, левая - во II, кисти allonge), голова прямо в т. 1.

"1и" - переход на высокие полупальцы правой ноги с одновременным началом поворота en dedans в правую сторону. Довернувшись до т. 5 (левая нога приходит в т. 1), левая нога догоняет правую, тяжесть корпуса переда­ется на левую ногу, правая чуть-чуть отрывается от пола, поворот (en dehors) продолжается до т. 1. Руки на протяжении всего поворота сохраня­ют I позицию. При втором полуповороте правое плечо сильно отводится назад, а левое - подается вперед.

"2и" - руки раскрываются в позу I arabesque и, не опускаясь в demi plie, происходит следующий шаг на высокие полупальцы правой ноги... и т.д. Ре­комендуется повторить движение не менее 4-8 раз.

В дальнейшем каждый поворот исполняется на 1/4 или на 1/8. В таком темпе руки перед началом каждого поворота не раскрываются в позу I arabesque, а на протяжении нескольких tours chaine удерживаются в I пози­ции.

Проучив tours chaine по прямой линии зала, следует начать его изучение с продвижением по диагонали из т. 6 в т. 2 (или из т. 4 в т. 8) и по кругу. На­чинать tours chaine можно с вращательного посыла, выполняемого приемом pas degage (па дэгажэ) или pas tombe (па томбэ) по IV позиции вперед:

1. Tours chaine с приема pas degage. Движение начинается путем встава­ния на высокие полупальцы. В этом случае первый полуповорот будет en dedans, второй - en dehors и т.д.
2. Tours chaine с приема pas tombe. Началу поворотов предшествует опус­кание в demi plie no IV позиции на впередистоящую ногу, сзадистоящая вы­водится вперед через I позицию и на ней же начинается первый полуповорот. Соответственно, первый полуповорот будет en dehors, второй - en dedans.

Как правило, tours chaine, начинаясь с быстрого темпа, еще больше уско­ряются к концу и неожиданно прерываются четкой остановкой в какую-ли­бо позу.

При исполнении tours chaine вытягивание из demi plie должно выпол­няться не резко, а через эластичный переход на высокие полупальцы; кор­пус должен оставаться сильно подтянутым, без прогиба в пояснице, плечи - опущенными, ягодицы - втянутыми, ноги - соединенными.

**НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ**

Общая характеристика

Танец появился очень давно. Люди начали двигаться, ритмично ходить, выбивать ритм, водить хороводы даже раньше, чем появилась развитая уст­ная речь. Танец был досугом, который сближал людей. И, как все в нашем мире, танец с течением времени продолжал развиваться и видоизменяться.

Народно-характерный танец недаром так называется. У людей разных континентов, разных частей света и разных стран соответственно формиро­вались разные танцы. "Северный русс не так пляшет, как малороссиянин, как славянин южный, как поляк, как финны, - писал Н.В. Гоголь, - у одно­го танец говорящий, у другого бесчувственный; у одного бешеный, разгуль­ный, у другого спокойный; у одного напряженный, тяжелый, у другого лег­кий, воздушный". На формирование особенностей танцевальных движений каждого конкретного народа влияло множество факторов. В частности сре­ди них можно назвать: особенности климата и ландшафта местности, где проживает народ, а также особенности его обычаев, костюма, темперамента.

Все эти особенности в комплексе формируют характерные черты народа, которые находят свое отражение в его творчестве, в том числе - в его танце­вальном искусстве. Поэтому, в той или иной мере зная характерные особен­ности отдельных народов, можно достаточно достоверно определить, како­му именно народу принадлежит тот или иной танец.

Действительно, можно легко узнать, например, танцы восточных наро­дов. На Востоке главное украшение женщины - скромность, поэтому тан­цуют восточные женщины с опущенными глазами, носят либо длинные платья (народы Кавказа), либо узкие юбки и шаровары (народы Средней Азии). В первом случае движения их ног не видны, во втором - возможны лишь мелкие шажки, поэтому женский восточный танец строится в основ­ном на движениях рук, плеч, головы, даже глаз. Для украшения нередко ис­пользуется платок. Итак, увидев женщину со скромно опущенными глаза­ми, танец которой построен на мелких шажках, но с использованием широ­ких и разнообразных движений рук, можно безошибочно определить в ней представительницу Востока.

Ярким примером влияния на танец климатических особенностей мест­ности являются танцы народов Латинской Америки. Солнце и жара порож­дают зажигательные ритмы, позволяют людям довольствоваться мини­мальным количеством одежды и во многом объясняют их беззаботный нрав, результатом чего являются активные, раскрепощенные движения все­го тела: плечей, бедер, рук, ног, даже отдельно - кистей и стоп.

Ландшафт местности, как уже говорилось выше, тоже формирует ха­рактерные черты народных танцев. В качестве примера можно привести украинские и белорусские танцы. Украина - это широкие степи и поля. Простора много, он фактически неограничен, поэтому, как правило, укра­инские танцы многолюдны, они отличаются разнообразием рисунков и перестроений. Отсюда и свойственная украинским танцам широта движе­ний, отсюда и их основные движения: бигунец (нередко на нем может быть построен весь танец), широкие и мелкие шаги, подскоки, перепрыж­ки, присядки. Белоруссия - неровная, болотистая местность. Эта особен­ность ее территории породила и основное движение белорусских танцев -подскоки, когда исполнитель как бы перескакивает с кочки на кочку.

Нельзя не упомянуть и влияние на народные танцы обычаев и традиций страны. Например, на Руси издавна главной ценностью считалась земля. Любовь к ней, благодарность породила известные русские дроби. Русские люди верили, что через соприкосновение с землей им передается ее сила. Им в целом было свойственно одушевление природы, и, в частности, оду­шевление ими лесов привело к поэтичным сравнениям русских девушек с деревьями, такими, например, как ива, осина, береза, рябина, а также с птицами, такими как лебедь, горлица и т.д. Отсюда и свойственные русским ли­рическим танцам плавность движений, перегибы и наклоны.

Испания издавна отличалась строгостью и воинственностью, результа­том чего явились характерная гордая посадка головы и подтянутость кор­пуса. Длинные, строгие одежды женщин породили большое количество танцевальных движений рук и пальцев (примером может послужить знаме­нитое фламенко). Музыкальность испанского народа и любовь к разнооб­разным ритмам привела к использованию в танце кастаньет, цимбал и там­буринов; солнце и жара - к использованию веера. Наличие в испанских танцах этих предметов породило характерные движения рук и корпуса. На характер мужского танца повлияла любовь испанцев к корриде: нередко в испанском мужском танце встречаются движения, подражающие то движе­ниям тореадора, то движениям быка.

Можно привести еще немало примеров влияния образа жизни народа и его характера на его танцевальное искусство. Однако даже перечисленные примеры достаточно убедительны: любой народ узнаваем в своем танце. Происходит это по вполне объективным причинам: народное творчество -это, прежде всего, отражение культурных традиций, носителем которых яв­ляется народ.

Несмотря на то, что народно-характерный танец возник очень давно, его путь на сцену оказался долгим и трудным. Длительное время истинным ис­кусством считался классический танец, а о народном танце говорили как о "низшем виде искусства". Такое пренебрежительное отношение к народно-характерному танцу привело к тому, что если был создан всеобъемлющий, отшлифованный веками комплекс движений классического урока, то для характерного танца длительное время вообще отсутствовала какая бы то ни было специальная подготовка. Только в 90-х годах XIX века А. Ширяев по собственной инициативе сделал первую попытку создания характерного экзерсиса. Эти уроки позднее ввели в двух старших классах Петербургской балетной школы. Официально же народно-характерный танец включили в программы хореографических училищ лишь в 20-е годы XX века.

Начало нового этапа в развитии педагогики народно-характерного тан­ца знаменует преподавательская деятельность А. Лопухова. В 1939 году он совместно с А. Ширяевым и А. Бочаровым написал учебник "Основы ха­рактерного танца", ставший первым в мире методическим руководством по данному предмету. Авторы изложили здесь стройную и проверенную на опыте систему характерного тренажа, отличающуюся логической последо­вательностью упражнений и целесообразным подбором движений. Они ис­кали некий синтез классического и характерного танцев. По их мнению, классический танец, как наиболее развитая и законченная система, должен служить фундаментом для театрализации и обобщения фольклорного ма­териала при формировании стилистических особенностей характерного танца (Н.М. Стуколкина, А.Л. Андреев, 1972). Это важный момент, по­скольку очевидно, что есть существенные различия между танцем истинно народным (фольклором) и академическим народным танцем. Истинно на­родный танец бытует в народной среде, это танец обычных людей опреде­ленной национальности, которые никогда специально не обучались искус­ству танца. Академический же народный танец - это народный танец, по­павший в условия сцены, подчиненный ее законам и базирующийся на ос­новах классического танца. В качестве примера можно взять народный та­нец из любого балета. Например, "Фанданго" из балета "Дон Кихот" в по­становке Лопухова. Очевидно, что обычные испанские люди никогда так высоко не подпрыгивают, так сильно не перегибаются, так высоко не под­нимают ноги, как это делают исполняющие "Фанданго" артисты балета. По­мимо достаточно большой амплитуды движений в академическом народ­ном танце существует еще ряд движений, которых нет в народном танце, и которые пришли из классики. О видоизмененном в условиях сцены народ­ном танце еще в XIX веке стали говорить как о танце, характерном для дан­ного народа. Сам термин "народно-характерный танец" был предложен в свое время представителями московской балетной школы и с тех пор плот­но вошел в жизнь. Менее распространенным названием является название академический народный танец.

В настоящее время никто уже и не думает отрицать или преуменьшать значение народно-характерного танца. В современном балетном мире пози­ции его крепки и незыблемы. Однако он уже шагнул далеко за пределы ба­летного мира. В последнее время народно-характерный танец широко при­меняется во многих видах спорта. Для современных спортсменов очень привлекательными являются его эмоциональная насыщенность, яркость, выразительность, а также - его музыкальное сопровождение. Очень часто народная музыка используется при постановке вольных упражнений у женщин в спортивной гимнастике, при постановке упражнений в художест­венной гимнастике, спортивной аэробике, спортивной акробатике и, кроме того, в фигурном катании и синхронном плавании. В частности, в художе­ственной гимнастике народно-характерный танец применяется с 1934 года, когда при Институте физической культуры им. П.Ф. Лесгафта была откры­та Высшая школа художественного движения (ВШХД), в программу кото­рой среди прочих входили такие дисциплины, как историко-бытовой, на­родно-характерный и пластический танцы. То есть в художественной гим­настике народно-характерный танец стали использовать даже раньше, чем классический.

Современные упражнения гимнасток отличаются большой плотностью и насыщенностью. Перед тренером (хореографом) всегда стоит проблема: в ограниченное количество времени уместить максимальное количество необ­ходимых элементов наивысшей трудности. Поэтому часто просто не до хо­реографических изысков, хотя эмоционально насытить упражнение, конеч­но, нужно. В народно-характерном танце музыка и движения конкретного народа неразрывно связаны, и именно эта связь является залогом эмоцио­нальной яркости и выразительности. Безусловно, гимнастка никогда не бу­дет танцевать на спортивной площадке, как танцуют исполнители народных танцев на сцене (у них разные цели и задачи), однако правильно подсказан­ные ей нюансы, такие как наклон головы, положение рук, поза, помогли бы решить проблему соответствия музыки и хореографии и достичь макси­мальной выразительности и эмоциональности исполнения при максималь­ной технической насыщенности. Кроме того, использование народно-харак­терных танцев в учебно-тренировочных занятиях с гимнастками благотвор­но влияет на формирование у них координационных, музыкальных и выра­зительных способностей, а также - на развитие танцевальности и артистич­ности. Помимо этого народно-характерные танцы можно широко применять и в показательных выступлениях спортсменок.

Структура народно-характерного урока

Народно-характерный урок делится на три достаточно самостоятельные части:

1) Exercice (экзерсисе у станка. Народно-характерный экзерсис базиру­ется на движениях классического. Но если экзерсис в классике - это движе­ния у станка, которые вырабатывают силу ног, выворотность, устойчивость, развивают эластичность мышц, то цель народно-характерного экзерсиса, помимо вышеперечисленного, изучить и отработать основные элементы на­родных танцев, основные положения рук, корпуса, головы, а также в первом приближении познакомиться с народной музыкой. Поэтому в народно-ха­рактерном экзерсисе каждое движение исполняется под музыку какой-ли­бо определенной национальности, включает в себя элементы танца данной национальности, и, кроме того, уже у станка начинается работа над умени­ем передать характер народа, его темперамент, особенности его внутренне­го мира и душевного состояния.

Упражнения характерного экзерсиса включают в себя повороты стопы и бедер; удары стопой, каблуком, полупальцами; движения на присогнутых ногах; движения свободной стопой; резкие приседания, прыжки, скачки, подскоки; большое значение придается перегибам корпуса и различным port de bras (пор дэ бра). Упражнения у палки должны быть построены по принципу чередования движений (расслабление - напряжение, резкие -мягкие и т.д.). Существует определенная последовательность движений на­родно-характерного экзерсиса:

1. Demi и grand plie (дэми и гран плие).
2. Battement tendu и battement tendu jete (батман тандю и батман тандю-жэтэ).
3. Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье).
4. Подготовка к "веревочке" и "веревочка".
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Упражнения со свободной стопой и flic-flac (флик-фляк).
7. Выстукивание в русском характере.
8. Battement developpe (батман дэвлёппэ).
9. Выстукивание в испанском характере.

10. Grand battement jete (гран батман жэтэ).
И. Port de bras (пор дэ бра).

1. Народно-характерные этюды на середине. Многие движения, изучен­ные ранее у станка, переносятся на середину зала, где они усложняются, и где к ним добавляются новые движения. На этой основе строятся неболь­шие танцевальные комбинации, которые занимают от 32-х до 64-х тактов музыки. Исполняются эти комбинации в характерах различных народнос­тей и называются этюдами. Основной задачей этюда является стремление передать в танце характер народа, его темперамент, особенности мироощу­щения. Большое внимание следует уделять правильной работе рук, так как именно руки придают многим движениям национальную окраску.
2. Народно-характерные танцы на середине. В данном случае танец -это большое, развернутое, законченное танцевальное произведение, в кото­ром могут быть задействованы как один исполнитель, так и несколько. В последнем случае танец включает в себя разнообразные рисунки и перест­роения. Кроме того, он может исполняться в парах. Танец может быть как бессодержательным (народный танец в чистом виде), так и содержатель­ным (иметь фабулу). Разумеется, все перечисленные виды танцев исполня­ются под национальную музыку различных народов с использованием со­ответствующих характеру музыки движений и положений рук, ног, корпу­са, головы.

Все эти три части народно-характерного урока являются достаточно са­мостоятельными, и нередко при подготовке спортсменов специалисты при­меняют только одну из них. Однако начинать знакомить учеников с эле­ментами народно-характерных танцев следует, соблюдая определенный по­рядок: изучение народно-характерных этюдов и танцев на середине начинается после того, как проведена предварительная работа у станка. Движения у станка в данном случае являются своего рода подводящими упражнения­ми. По мере освоения всех трех частей народно-характерного урока можно оставить для регулярного использования только одну из них.

Позиции рук

В народно-характерном танце позиции рук соответствуют трем позици­ям классического: I, II, III. Однако в характерном танце иначе, чем в клас­сическом группируются кисти рук:

Первая позиция - высота и форма рук такие же, как в классической I по­зиции. Четыре пальца кисти сгруппированы вместе, но не плотно прижаты друг к другу (между ними воздух). Большой палец не прижимается к фа­ланге среднего, а находится на своем месте (т.е. слегка отставлен от ладо­ни). Кисти немного повернуты ладонями вверх, но при этом локти сохраня­ют свое положение и не опускаются вниз.

Вторая позиция - высота рук и их форма от плечей до локтей остаются такими же, как в классике. Части рук от локтей до кистей поворачиваются вверх, насколько это позволяют сохраняющие свое положение локти (они ни в коем случае не опускаются вниз и остаются направленными назад), а кисти еще немного поворачиваются в лучезапястных суставах ладонями вперед-вверх. При этом плечи остаются максимально опущенными, лопатки прижатыми. Руки не заводятся назад, но и не сильно выдвигаются вперед (при повернутой en face голове кисти рук должны быть видны краем глаза).

Третья позиция - высота и форма рук соответствуют классической III позиции. Четыре пальца также сгруппированы по законам классики. Толь­ко большой палец не прижимается к фаланге среднего, а находится на том же месте, где он находится в I и II характерных позициях.

Помимо перечисленных трех основных позиций в народно-характерном танце очень распространенным является также положение рук на талии (либо одной руки на талии). В этом случае руки лежат на бедрах, "сломан­ные" в запястьях, четыре пальца собраны вместе и находятся впереди, пя­тый (большой) - сзади. Ладони опираются на талию, локти направлены в стороны. Положение одной руки на талии является основным положением народно-характерного экзерсиса (вторая лежит на станке), но не является позицией.

Очень распространенными в народно-характерном танце положениями рук являются также следующие положения: руки, собранные перед грудью (пр., русские, украинские, венгерские танцы), положение одной руки на груди (пр., русские, украинские, цыганские, татарские танцы), положение рук, заведенных назад (пр., испанские танцы) и т.д. В целом же существует очень много самых разнообразных положений рук, которые пришли в ха­рактерный танец из танцев разных народностей. Однако все эти положения не являются позициями; позиций в характерном танце, как и в классичес­ком, всего три.

Preparation (препарасьон) для руки в народно-характерном экзерсисе отличается от классического.

Исходное положение: ноги в не очень выворотной III позиции, левая рука ле­жит на палке, правая опущена вдоль корпуса, кисть свободная, голова направо.

Музыкальный размер: 2/4.

Затакт: "и" - "вздох" рукой из исходного положения.

" 1" - рука подхватывается в I позицию, взгляд в кисть.

"и" - рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на II позицию, голова следует за рукой.

"2" - рука закрывается на талию. Для этого она вся слегка приподнима­ется, затем верх руки остается на какое-то время неподвижным, а низ руки (от локтя до кисти) продолжает движение в направлении I позиции. Не до­ходя до нее, рука закрывается на талию. Голова, сопровождая ход руки, слегка приопускается и на

"и" - снова поднимается. Положение фиксируется.

Движения народно-характерного экзерсиса могут исполняться как с ру­кой на талии, так и с рукой во II позиции. Кроме того, рука может несколь­ко раз открываться и закрываться в течение одной и той же комбинации. Го­лова в характерном экзерсисе, как правило, всегда повернута в сторону (в отличие от классики).

Позиции ног

В народно-характерном танце позиции ног те же, что в классическом, но к ним добавляется еще VI позиция.

Шестая позиция - ступни ног плотно соединены друг с другом, сопри­касаясь своими внутренними ребрами (носок к носку, пятка к пятке). Тя­жесть корпуса равномерно распределена на обеих ногах.

Основными позициями народно-характерного танца являются I, III, VI. Большинство движений характерного экзерсиса исполняются по III пози­ции. II и IV позиции чаще всего встречаются в восточных танцах.

Классические позиции ног в народно-характерном танце не требуют полной выворотности, допускается более свободное положение ног, что позволяет еще больше разнообразить движения рук и корпуса. Кроме того, в некоторых движениях характерного танца ноги могут быть завернуты во­внутрь (в невыворотное положение) или стоять параллельно друг другу по И, III, IV позициям. Все остальные положения ног, которых в характерном танце великое множество, рассматриваются как элементы танцев различ­ных народностей и не являются позициями.

Основные движения народно-характерного танца

Demi и grand plie (дэми и гран плие). В отличие от классического экзер­сиса в характерном существуют два вида plie: мягкое и резкое. Резкое plie имеет два акцента (вниз и вверх) и может исполняться либо с одним из них, либо - с обоими. Резкое plie совершенствует сгибательную и разгибатель-ную функцию коленного сустава, рекомендуется исполнять его на разогре­тые ноги. Все виды plie комбинируются между собой, рука сопровождает движение. Желательно первоначально исполнять plie в русском и венгер­ском академическом характерах.

Battement tendu (батман тандю). В народно-характерном экзерсисе су­ществует несколько разновидностей battement tendu. Все виды battement tendu (в том числе - классическое) развивают силу мышц ног, их эластич­ность, подвижность голеностопного сустава; кроме того, некоторые виды характерного battement tendu тренируют четырехглавые мышцы бедра, ик­роножные мышцы, связки коленного и голеностопного суставов. Общее от­личие характерных battement tendu от классического заключается в том, что при их исполнении активно работают обе ноги, постоянно подменяя друг друга.

Battement tendu с переходом рабочей ноги с носка на каблук (и его раз­новидности).

Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги, с tombe (томбэ) и с двой­ным ударом опорной ноги.

Battement tendu с выносом ноги на каблук.

Battement tendu с поворотом бедра.

Battement tendu с мазком полупальцев по полу.

Battement tendu jete (батман тандю жэтэ). Подобно battement tendu в характерном экзерсисе существуют несколько видов battement tendu jete (далее - b.t.j.). Они отличаются от классического b.t.j. одновременной ак­тивной работой обеих ног. В целом все виды b.t.j. развивают силу мышц ног, резкость движения ног, а также - их натянутость.

Battement tendu jete simple (сампль с фр. - простой): обычный вид b.t.j. (как в классике).

Battement tendu jete с plie на опорной ноге.

Battement tendu jete с plie и подъемом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete на plie с ударом пятки опорной ноги.

Battement tendu jete с подъемом на полупальцы опорной ноги.

Battement tendu jete с сокращением стопы.

Battement tendu jete с опусканием на каблук.

Сквозное battement tendu jete. Исполняется по принципу jete-passe (жэ-тэ-пассэ) в классике.

Rond de jambe par terre и rond de pied (рон дэ жамб пар тэр и рон дэ пье; pied с фр. - стопа). В характерном танце существуют две разновидности rond par terre (круга по полу): rond de jambe (круг ногой) и rond de pied (круг стопой). Наличие второго вида объясняется спецификой народно-ха­рактерного танца, в котором встречается очень много движений с сокра­щенной стопой. При исполнении rond de pied стопа поочередно переходит из вытянутого положения в сокращенное и наоборот, то есть происходит двойная работа: и в тазобедренном суставе, и в голеностопном (причем на­грузка на голеностопный сустав возрастает).

Правила исполнения характерных rond par terre заметно отличаются от правил исполнения классических. Все виды rond par terre развивают по­движность тазобедренного и голеностопного суставов, однако при исполне­нии характерных rond de jambe и rond de pied нога еще более активно рабо­тает в тазобедренном суставе. Rond de jambe и rond de pied могут также ис­полняться: с кругом ногой в воздухе, со скачком на опорной ноге.

Подготовка к "веревочке" и "веревочка". "Веревочка" - движение, ко­торое часто встречается в русских, украинских, венгерских танцах. Как эле­мент этих танцев первоначально она проучивается в экзерсисе у станка. Но кроме того, подготовка к "веревочке" и сама "веревочка" являются также тренировочным элементом, развивающим сгибательный и разгибательный мышечный аппарат бедра и колена, выворотность ног и подвижность тазо­бедренного сустава. Рекомендуется первоначально проучивать это движе­ние в венгерском академическом характере. В дальнейшем подготовка к "веревочке" усложняется и исполняется с прыжком на опорной ноге.

Battement fondu (батман фондю). В большей степени это тренировоч­ное движение. Иногда встречается в сценических восточных танцах. Разви­вает координацию, силу ног, подвижность тазобедренного сустава, эластич­ность мышц. По технике исполнения отличается от классического fondu: прежде, чем открыться на воздух, рабочая нога в момент plie на опорной как бы обкручивается вокруг нее на уровне cou-de-pied (ку-дэ-пье, с фр. - щи­колотка), заворачиваясь из выворотного положения в невыворотное и об­ратно. Движение исполняется слитно и мягко; вырастание из demi plie должно происходить одновременно с приходом рабочей ноги на воздух на 45° (или на 90°).

Упражнения со свободной стопой, flic-flac (флик-фляк). Цель упраж­нений со свободной (ненапряженной) стопой (в том числе - flic-flac) - ус­воить элемент характерного танца, называемый чечеткой. Это движение часто встречается в танцах русских, цыганских, мексиканских, испанских, та­тарских и других народностей. Кроме того, эти движения тренируют голе­ностопный сустав, умение владеть стопой (как натянутой, так и свободной). Дословный перевод flic-flac - "туда-обратно". Движение исполняется во всех направлениях. Нога от колена до стопы должна раскачиваться как ма­ятник, а часть ноги от бедра до колена по возможности должна оставаться неподвижной. Flic-flac имеет несколько разновидностей:

* простой flic-flac;
* flic-flac со скачком на опорной ноге и tombe (томбэ);
* double-flic (дубль-флик) - двойной флик-фляк;
* flic-flac с поворотом стопы;
* "веер" из double-flic по 1/16 такта.

Упражнения на выстукивания. Выстукивающие движения широко рас­пространены во многих народно-сценических и народных танцах: русских, испанских, латиноамериканских, молдавских, татарских, белорусских и др. В основе выстукиваний лежат удары всей стопой, каблуком, полупальцами. Удары могут быть короткими, легкими, сильными, "припечатывающими". Упражнения на выстукивания вырабатывают силу ног и стопы, остроту и технику удара, чувство ритма. Однако не стоит злоупотреблять упражнени­ями на выстукивания в занятиях с гимнастками. Природа этих движений чужда художественной гимнастике. Кроме того, их исполнение требует спе­циальной обуви. Поэтому рекомендуется использовать эти упражнения пе­риодически, желательно в специальной обуви (с каблуком и на жесткой по­дошве) для о.'.пакомления с характером танца некоторых народностей, для развития чуистиа ритма, а также для общего развития.

Battement developpe (батман дэвлёппэ). Движение развивает силу ног и шаг. Как элемент характерного танца battement developpe встречается в венгерских танцах, поэтому часто его называют венгерским батманом (ис­полняется всегда на plie). В основе характерного battement developpe лежит классическая форма этого движения, однако в характерном экзерсисе есть несколько его разновидностей:

* плавное developpe (legato - легато). Исполняется по законам классиче­ского developpe на plie;
* отрывистое или резкое developpe (staccato - стаккато). Исполняется с резким plie на опорной ноге;
* Battement developpe с одним ударом пятки. Это усложненный вариант предыдущего вида developpe. Удар исполняется пяткой опорной ноги, ког­да рабочая открывается на воздух, при этом рабочая нога должна сохранять свой уровень, корпус должен оставаться неподвижным. Удар пятки должен быть сильным и четким, для чего пятка должна подняться достаточно высоко;
* Battement developpe с двойным ударом опорной пятки. Движение ис­полняется по всем правилам developpe с одним ударом пятки, но добавля­ется еще один удар. Оба удара должны быть равноценными, могут испол­няться по 1/8 и по 1/16. Во время ударов должно сохраняться единое plie, корпус и нога должны сохранять фиксированное положение.

Grand battement jete (гран батман жэтэ). Движение в большей степени тренировочное, хотя и используется в некоторых сценических танцах. Раз­рабатывает шаг, силу ног, подвижность тазобедренного сустава. В характер­ном экзерсисе имеется несколько видов grand battement jete, однако в осно­ве их всех лежит классическая форма этого движения.

Grand battement jete на целой стопе (как в классике).

Grand battement jete с plie на опорной ноге. Одновременно с броском ра­бочей ноги происходит резкое plie на опорной.

Grand battement jete с подъемом на полупальцы. В момент броска рабо­чей ноги опорная поднимается на полупальцы, затем обе ноги одновремен­но приходят в исходное положение.

Grand battement jete, не опускаясь с полупальцев. Одновременно с пер­вым броском рабочей ноги опорная поднимается на полупальцы и не спус­кается с них в течение нескольких grand battement, затем обе ноги приходят в исходное положение. Можно на затакт подняться на полупальцы, испол­нить несколько бросков рабочей ноги и отдельно спуститься с них.

Grand battement jete с tombe-coupe (томбэ-купэ, с фр. - падение-выбива­ние). Смысл движения состоит именно в том, что опорная нога выбивает рабочую на воздух, тем самым увеличивая мах ноги. Заканчивая бросок, ра­бочая нога опускается в plie, тяжесть корпуса переходит на нее, опорная но­га подводится к щиколотке рабочей и затем с ударом вновь выбивает рабо­чую ногу на воздух. Удар может быть одинарным или двойным, полупаль­цами или всей стопой. Во время двойного удара удары полупальцами и всей стопой могут сочетаться в любом порядке.

Grand battement jete с увеличенным размахом. Исполняется только впе­ред и назад, заключает в себе четыре броска: при исполнении движения впе­ред первый бросок заканчивается на носок вперед, второй - в I позицию, третий - на носок назад, четвертый - в растяжку назад.

Перегибы корпуса и port de bras (пор дэ бра, с фр. - нести руки). На ос­нове этих движений составляется самостоятельная комбинация, которая исполняется в характере какой-либо народности в конце экзерсиса у стан­ка. Как правило, в комбинацию включаются разнообразные наклоны и пе­регибы корпуса назад, вперед, в сторону, повороты корпуса в талии. Ноги могут стоять по любой выворотной или невыворотной позиции, на всей стопе или на полупальцах, колени могут быть вытянутыми или согнутыми.

За палку можно держаться одной рукой или двумя, допускаются различные оттягивания от палки (боком или спиной). Кроме того, в комбинацию до­бавляются разнообразные позировки, plie, растяжки, rond (ронды), перехо­ды на колени, повороты. Эти движения развивают гибкость, пластичность корпуса и рук, танцевальность, музыкальность, выразительность, а также позволяют отдохнуть и восстановить силы в конце технически сложного и насыщенного экзерсиса.

Помимо перечисленных основных движений народно-характерного эк­зерсиса существует еще ряд специфических движений, которые являются элементами танцев различных народностей и которые также проучиваются у станка путем включения их в основные комбинации:

Pas tortille (па тортье, с фр. - зигзагообразный) - элемент венгерского академического танца. В то же время используется как тренировочное дви­жение, совершенствующее технику работы стоп и развивающее подвиж­ность тазобедренного сустава, координацию, силу ног. Имеет несколько ви­дов:

1. Pas tortille одинарное слитное;
2. Pas tortille одинарное ударное;
3. Pas tortille с двойным поворотом стопы;
4. Pas tortille с двойным поворотом стопы ударное.

Подготовка к "штопору" и "штопор" - движение русского танца. Разви­вает подвижность корпуса в поясничном отделе, подвижность тазобедрен­ного сустава, а также эластичность стопы.

"Качалка" - элемент русских, мексиканских, татарских, башкирских, матросских и других танцев. Развивает эластичность мышц ног, силу стопы, координацию. Первоначально проучивается подготовка к "качалке".

"Голубец" - удар пятками (точнее: внутренними ребрами стоп) друг о друга. Элемент польских и венгерских академических танцев. Существует несколько разновидностей этого движения:

1. Одинарный "голубец".
2. Двойной "голубец".
3. Одинарный "голубец" в прыжке. Этот вид может исполняться с про­движением.
4. "Голубец" с двойным ударом в прыжке.

Одинарное и двойное заключение - элемент венгерских и польских академических танцев. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Ход руки "восьмерка" - элемент венгерских и польских академических танцев. Воспитывает руки, улучшает осанку.

Опускание на подъем - элемент венгерских и польских академических тан­цев. Вырабатывает силу ног. Может исполняться с поворотом на 180° и на 360°.

Кабриоль вытянутыми ногами на 45° - элемент польских, венгерских, украинских танцев. Развивает прыгучесть, силу ног, координацию. Перво­начально проучивается лицом к палке.

Опускание на оба колена - элемент восточных, татарских, цыганских и других танцев. Исполняется по VI позиции, комбинируется с упражнения­ми для корпуса.

"Винт" - элемент восточных, латиноамериканских, кавказских, болгар­ских танцев. Исполняется по VI позиции на полупальцах, корпус en face. Движение непрерывное, одна нога подменяет другую, руки могут двигать­ся противоходом.

Рекомендации к применению народно-характерного танца

Народных движений существует бесчисленное множество. В экзерсисе у станка изучаются те из них, которые являются либо самыми распростра­ненными, либо используются в танцах не одной, а нескольких народностей. В последнем случае к исполнению одного и того же движения в различных характерах добавляются нюансы, свойственные данному народу, такие как: положения рук, корпуса, повороты и наклоны головы, взгляд, даже мимика. Плюс к этому в танцах каждого народа существуют свои специфические движения. Поэтому народных движений в их общей массе так много, они настолько разнообразны, такую большую роль в народных танцах играют с виду незначительные детали (нюансы), что танец каждой отдельной народ­ности заслуживает отдельного внимания. Наверное, поэтому до сих пор не выпущен всеобъемлющий учебник по народно-характерному танцу, в кото­ром бы давалось подробное описание танцев если не всех народностей, то хотя бы самых распространенных. Поэтому тренеру (хореографу), работа­ющему с гимнастками и желающему использовать в своих занятиях мате­риал народно-характерного танца, либо же желающего грамотно поставить упражне­ние на народную музыку, можно пореко­мендовать следующиелитературные ис­точники:

1. А.В.Лопухов,А.В.Ширяев,А.И.Бо­чаров "Основы характерного танца". - Л.-
М.: Искусство, 1939.

2. Н.М. Стуколкина "Четыре экзерсиса.Будапешт, 1963 г. Сборная каманда Уроки характерного танца". - М.: Всероссийское театральное общество, 1972

3. Д.Е. Звягин. Цикл методических пособий по методике преподавания народно-характерного танца. - СПб: Государственный Университет Культуры и Ис­кусств, 1999-2000.

1. Т.С. Ткаченко "Народные танцы". - М.: Искусство, 1975.
2. Т.К. Барышникова "Азбука хореографии". - СПб: Респекс Люкси, 1996.
3. К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н. Толстая, Е. Фарманянц "Народ­но-сценический танец". - М.: Искусство, 1976.
4. Е.Д. Васильева "Танец". - М.: Искусство, 1968.
5. Т.С. Ткаченко "Работа с танцевальным коллективом". - М.: Искусст­во, 1958.
6. Н.А. Белова, Р.Н. Терехина "Методика обучения танцевальным уп­ражнениям". - СПб: ГДОИФК, 1991.

Кроме того, при подготовке уроков народно-характерного содержания можно использовать видеозаписи концертов (репетиций, уроков) народ­ных коллективов. Самым известным из них и обладающим самым большим количеством танцевального материала является Ансамбль народного танца Игоря Моисеева.

В заключение хотелось бы сказать о некоторых физических особеннос­тях упражнений народно-характерного танца. В отличие от классического танца в народно-характерном очень часто одновременно активно работают обе ноги. Кроме того, в народно-характерном танце много движений, ис­полняемых на присогнутых ногах, на скачках, подскоках, резких приседа­ниях, а также движений, исполняемых с ударами ног в пол. Поэтому упраж­нения народно-характерного танца несут в себе, прежде всего, большую на­грузку на ноги, что полезно для общего физического развития гимнасток, но вредно в соревновательный период, поскольку ноги "забиваются" и ста­новятся тяжелыми. Таким образом, применять народно-характерный танец в занятиях с гимнастками рекомендуется в подготовительный и переход­ный периоды.

**ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ**

Общая характеристика

Историко-бытовыми считаются те танцы прошлых веков, которые полу­чили широкое распространение далеко за пределами своей эпохи, среды и места возникновения. Историко-бытовые танцы отражают особенности ху­дожественной культуры и вкусов различных социальных слоев в различ­ные эпохи. Эти особенности проявлялись в построении и стиле танца, в его музыкальном сопровождении, в одежде танцующих, в их манерах и т.д. Однако не следует путать бытовые танцы с народными: в отличие от народных танцев, которые возникли в народной среде, бытовые танцы возникли в ус­ловиях города и изначально требовали специального обучения.

В разные века в моде были соответственно разные танцы.

В XV-XVI веках господствовали партерные танцы итальянского проис­хождения, не требующие прыжков: бранли, павана, куранта.

С XVII века начинается преобладание танцев французского происхож­дения, королем которых считался менуэт. Кроме того, XVII-XVIH века -это период расцвета салонного искусства, период усовершенствования и индивидуализации танцев. Наряду с менуэтами в эту эпоху широкое рас­пространение получают романески, гавоты, ригодон, жига (один из первых прыжковых танцев), а также контрдансы, которые продолжали занимать лидирующее место и в XIX веке.

XIX век принес мировую славу венским вальсам и славянским танцам -польке, мазурке, польке-мазурке, полонезу. Эти национальные танцы суще­ствовали давно, но лишь с XIX века стали любимыми танцами салонов все­го мира. В целом же XIX век - это торжество вальса, который пришел из не­мецкой культуры от танца лендлер. В дальнейшем из Европы вальс перено­сится в Америку, где появляются вальс-бостон, вальс-мазурка. К концу XIX века большое распространение получили танцы, пришедшие из Америки: танго, фокстрот, чарльстон.

Историко-бытовые танцы всегда дают временной адрес, так как если на­родные танцы в большей степени характеризуют народ, то историко-быто­вые - время, эпоху.

В художественной гимнастике достаточно широко применяются некото­рые разновидности историко-бытовых танцев, такие как: галоп, полька, вальс, полонез, мазурка. Более того, историко-бытовой танец имеет самую длительную по сравнению с другими разделами танцевального искусства историю применения в художественной гимнастике. Именно с использова­ния историко-бытовых танцев, как наиболее простых по технике исполне­ния, начинается формирование базовых навыков и культуры движения у занимающихся художественной гимнастикой. Кроме того, с изучения про­стейших историко-бытовых танцев, по сути, начинается танцевальная под­готовка гимнасток.

.**Галоп**

Родиной галопа считается Венгрия. В Европе этот танец распространил­ся к 30-40-м годам XIX века. Па галопа - это скользящие движения с одной ноги, которые могут исполняться вперед, в сторону, назад. Галоп исполняется на музыкальный размер 2/4 (темп от умеренного до быстрого).

Прежде, чем приступать к изучению галопа, рекомендуется проучить с ученицами приставной шаг, который является подводящим упражнением для шага галопа.

Шаг галопа начинается скольжением ноги вперед, в сторону или назад одновременно с легким сгибанием ног в коленях. Затем следует толчок и отрыв от пола. В момент безопорной фазы туловище и ноги должны быть прямыми, пальцы ног - вытянутыми. В момент приземления на одну ногу другая нога снова скользит по полу, повторяя шаг галопа в том же направ­лении. Приземление происходит за счет перехода тяжести корпуса с полу­пальцев на всю стопу и мягкого сгибания коленей. Руки можно держать на талии или в пониженной II позиции, кисти allonge. При исполнении галопа вперед голова поворачивается в сторону впередистоящей ноги, назад - в сторону сзадистоящей, в сторону - либо по ходу движения, либо прямо. Ре­комендуется повторять шаг галопа не менее 4-8 раз подряд с одной и той же ноги.

По мере проучивания шагов галопа во все направления можно комбини­ровать их между собой и на этой основе строить танцевальную комбина­цию.

**Полька**

Полька является старинным танцем Чехии. В XIX веке она приобрела огромную известность и к 40-м годам распространилась во всей Европе. Наибольшим успехом пользовалась в Париже. Польку танцевали в самых разнообразных слоях городского общества, ее необыкновенная популяр­ность затмила на некоторое время даже успех вальса.

Прелесть польки заключается в веселом стаккатирующем ритме и в быс­трых и легких подпрыгивающих движениях. Исполняется она на музыкаль­ный размер 2/4, темп быстрый (при разучивании - умеренный). Полька мо­жет исполняться с продвижением вперед и назад. Кроме того, существуют боковой шаг польки и шаг польки в повороте. Поскольку полька по сути -это переменный шаг, выполняемый на легких прыжках, рекомендуется сна­чала проучить с ученицами сам переменный шаг.

Шаг польки с продвижением вперед:

Исходное положение: ноги в III неполной позиции, правая нога впереди, руки либо на талии, либо в пониженной II позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшой подскок на левой ноге, одновременно правая нога, слегка отделившись от пола, вытягивается вперед, выпрямив колено и вытянув носок. Корпус немного наклоняется вправо, голова поворачивается направо.

"1" - правая нога опускается на полупальцы.

"и" - левая нога подставляется к правой в III позицию назад.

"2" - небольшой шаг с подскоком вперед на полупальцы правой ноги, ле­вая подтягивается к ней в I позицию.

"и" - небольшой подскок на правой ноге, левая выносится вперед и все движение повторяется с другой ноги (соответственно корпус и голова ме­няют свое положение). Рекомендуется повторить движение не менее 8-16 раз подряд.

Первый подскок в польке, начинающийся из-за такта, более высокий и бо­лее акцентированный, чем второй. Именно этим полька отличается от галопа, который исполняется на равнозначных подскоках.

Шаг польки с продвижением назад.

Исходное положение то же, что при исполнении польки вперед. На за­такт левая нога, слегка согнутая в колене, отводится назад и все шаги ис­полняются назад по тому же принципу, что и вперед. Голова немного накло­няется и поворачивается к левому плечу, при этом плечи остаются ровны­ми и не поворачиваются за ногой, за которой идет продвижение назад.

Боковой шаг польки.

Исполняется по тому же принципу, что и полька вперед, только на за­такт 1-го и 2-го тактов правая и левая ноги вытягиваются не вперед, а в сто­рону. Соответственно, шаги исполняются с продвижением не вперед, а из стороны в сторону. Повороты и наклоны корпуса и головы такие же, как при исполнении польки вперед.

Полька в повороте.

По сути, это боковой шаг польки с поворотом. Полный поворот занима­ет два такта музыкального сопровождения: по одному такту на каждую по­ловину поворота. Доворот корпуса происходит на затакт каждого такта на ноге, за которой перед этим шло продвижение.

По мере усвоения всех разновидностей шага польки их можно комбини­ровать между собой и с другими родственными движениями и на этой ос­нове строить развернутые танцевальные комбинации. Исполнение польки требует легкости и изящества.

**Вальс**

Предполагается, что вальс произошел от крестьянского танца лендлера, возникшего в Австрии и южных областях Германии. Как бальный танец вальс был известен уже в конце XVIII века, но настоящий триумф испытал в XIX веке. Своей непосредственностью, оживленностью и простотой вальс вносил свежую струю в аристократические танцевальные салоны с их цере­монными, жеманными и вычурными менуэтами и гавотами. Постепенно вальс стал излюбленным танцем самых широких слоев общества. Величайшие композиторы Моцарт, Гайдн, Вебер, Шопен, Глинка, Чайковский, Гла­зунов и многие другие начали вводить мелодии вальса в свои оперы, бале­ты и фортепьянные произведения. Просуществовав уже почти двести лет, вальс до сих пор пользуется большим успехом и не утратил своего былого значения.

Музыкальный размер вальса 3/4. Темп может быть медленным, умерен­ным, быстрым. Вальсовый шаг выполняется вперед, назад, в сторону и в сторону с поворотом. Кроме того, вальс можно танцевать вправо и влево. Поворот вальса в ту или иную сторону занимает два такта музыкального со­провождения и состоит из двух полуповоротов.

Прежде, чем приступать к изучению вальса, необходимо освоить с уче­ницами перекатный шаг, который является одной из трех составляющих вальсового шага. Каждый перекатный шаг начинается из высокой стойки на носке одной ноги, затем следует мягкий перекат на другую ногу в demi plie с последующим ее вырастанием на полупальцы и выносом сзади стоя­щей ноги скользящим движением носка по полу вперед для следующего пе­рекатного шага уже с другой ноги. Темп выполнения движения медленный. Первоначально рекомендуется проучивать перекатный шаг у опоры. Поми­мо того, что перекатный шаг является подготовкой к изучению вальсового шага, он также развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, способствует развитию силы и эластичности мышц ног.

Вальсовый шаг вперед.

"1" - перекатный шаг правой ногой с полупальцев левой.

"2" - шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - шаг на полупальцы правой ноги.

Далее движение повторяется с другой ноги. Шаги короткие и все одина­ковой длины.

Вальсовый шаг назад выполняется аналогично, только с продвижением назад. При этом перекатный шаг правой ногой исполняется назад и слегка вправо, левой ногой - назад и слегка влево. Кроме того, добавляется не­большой поворот корпуса и головы в сторону ноги, с которой исполняется перекатный шаг.

Вальсовый шаг в сторону.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги, при этом происходит небольшой наклон корпуса и поворот головы в сторо­ну движения.

"2" - скрестный шаг на полупальцы левой ноги (за правой).

"3" - правая нога приставляется к левой на полупальцы.

Далее движение повторяется в левую сторону.

Вальсовый шаг в сторону с поворотом.

Движение исполняется на 2 такта 3/4.

"1" - перекатный шаг правой ногой в сторону с полупальцев левой ноги.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг на полупальцы левой ноги.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо правая нога приставляется к левой на полупальцы.

" 1" - перекатный шаг левой ногой в сторону.

"2" - с поворотом на 1/4 круга направо шаг правой ногой назад на полупальцы.

"3" - с поворотом на 1/4 круга направо левая нога приставляется к правой на полупальцы.

Шаги и повороты должны исполняться мягко, слитно, в медленном тем­пе. В начале обучения руки держатся на талии, в дальнейшем вальсовый шаг можно сочетать с работой рук. Вальсовый шаг с поворотом с левой ноги бу­дет соответственно исполняться в повороте налево.

Широкий вальсовый шаг в повороте (как в классике).

Исходное положение: корпус направлен в центр зала, ноги в III непол­ной позиции, правая впереди; руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Музыкальный размер: 2 такта 3/4.

"1" - скользящий шаг правой ногой вперед-вправо, тяжесть корпуса пе­реносится на нее, левая нога, слегка согнутая в колене, остается сзади, пят­ка отделена от пола.

"2" - левая нога скользящим движением проводится вперед через I по­зицию в IV и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на по­лупальцах обеих ног.

"3" - правая нога подтягивается к левой в III позицию сзади и одновре­менно происходит спуск с полупальцев обеих ног и опускание в demi plie, затем колени выпрямляются.

"1" - то же, что было на "1" предыдущего такта, только движение испол­няется с левой ноги.

"2" - правая нога скользящим движением подтягивается к левой в IV позицию сзади и одновременно происходит поворот вправо на 1/2 круга на полупальцах обеих ног.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в III позицию сзади и одновременно происходит спуск с полупальцев в demi plie, затем колени выпрямляются.

Проучив каждую половину поворота отдельно, их следует объединить и исполнять слитно, без пауз по несколько поворотов подряд. При этом амп­литуда demi plie на счет "3" каждого такта предельно уменьшается.

Аналогично проучивается широкий вальсовый шаг с поворотом влево. В дальнейшем можно добавить движение рук.

 **Полонез**

Родина полонеза - Польша, откуда и его первоначальное название -"польский". Он произошел от народных массовых танцев-прогулок. Поло­незом начинались все народные празднества, а позднее, когда этот танец был принят высшим обществом, его стали исполнять и на городских балах. В XIX веке "польский" широко распространился во многих странах Евро­пы. Во Франции его стали называть полонезом, и это название сохранилось до настоящего времени. Постепенно утратив национальные особенности, полонез превратился в торжественный танец-шествие, сохранив свой ос­новной стиль и манеру исполнения: строгую подтянутость корпуса, горде­ливую осанку, легкие ритмичные шаги, чередующиеся с плавными приседа­ниями.

Полонез исполняется на музыкальный размер 3/4, темп умеренный.

Исходное положение: корпус направлен по линии танца, ноги в III пози­ции, правая впереди. Руки либо на талии, либо во II пониженной позиции, кисти allonge.

"1" - шаг вперед правой ногой.

"2" - шаг вперед левой ногой.

"3" - правая нога, исполнив шаг вперед, опускается в неглубокое demi plie, одновременно левая нога скользящим движением через I позицию вы­водится вперед на вытянутый носок.

Далее шаг полонеза повторяется с левой ноги... и т.д.

Все шаги должны быть плавными. Необходимо следить, чтобы на счет "3" во время приседания нога, находящаяся сзади, не задерживаясь, прово­дилась вперед через I позицию. Носок должен быть вытянутым и не должен отделяться от пола. Корпус должен быть подтянут и не должен отклонять­ся в ту или иную сторону, голова держится прямо. При исполнении полоне­за назад на счет "3" правая (или левая) нога скользящим движением прово­дится через I позицию назад.

Шаг полонеза можно исполнять в парном построении: стоя лицом по на­правлению движения, взяться за руки. Соединенные руки вывести вперед-вниз, свободные руки остаются либо на талии, либо во II пониженной пози­ции, кисти allonge. Таким образом, можно выполнять разнообразные фи­гурные перестроения, то расцепляя руки, то снова соединяя их.

Характер шага полонеза - торжественный и, вместе с тем, мягкий и изящный. Разучивание полонеза вырабатывает хорошую походку и осанку. Используется он преимущественно в заключительной части урока.

**Мазурка**

Истоки мазурки восходят к народному польскому танцу - мазурку, заме нательному по красоте и разнообразию движений. В Европе мазурка приобрела известность к началу XIX века и наибольшее распространение получи в России. Пожалуй, нигде, кроме Польши, не танцевали мазурку с таки& блеском и мастерством, как у нас.

Мазурка исполняется на музыкальный размер 3/4, темп быстрый (при проучивании - умеренный).

В учебно-тренировочных занятиях с гимнастками рекомендуется ис­пользовать следующие основные движения бальной мазурки:

Pas couru (па курю, с фр. - легкий бег).

Исходное положение: лицом по направлению движения, ноги в III не­полной позиции, правая впереди. Руки во II пониженной позиции, кисти allonge.

Затакт: "и" - небольшое plie.

"1" - легкий перескок с левой ноги на правую (с вытянутыми стопами).

"2" - легкий, скользящий, удлиненный шаг с левой ноги.

"3" - то же самое с правой ноги.

Затем движение повторяется с другой ноги ... и т.д. Чередование движе­ний обеих ног происходит без задержек. Происходящий на счет " 1" каждо­го такта перенос тяжести корпуса на правую или левую ногу должен быть незаметным и плавным. Движение исполняется легко и стремительно, на чуть присогнутых коленях, без сильного отрыва от пола, но с большим про­движением вперед. Корпус не должен раскачиваться, он сохраняет основ­ную позу исходного положения.

Pas gala (па галя, с фр. - парадный шаг).

Исходное положение: то же, что при проучивании pas couru.

Затакт: "и" - небольшой скользящий проскок на левой чуть присогнутой ноге, правая нога начинает вытягиваться вперед, скользя носком по полу.

"1" - удлиняя шаг, правая нога опускается на пето стопу в небольшое plie, тяжесть корпуса переходит на нее, левая нога, сгибаясь в колене, чуть отделя­ется от пола.

"2" - plie на правой ноге увеличивается, и на ней идет скользящий проскок, левая нога подтягивается сзади к щиколотке правой (cou-de-pied сзади).

"3" - левая нога выбивается вперед через I позицию с одновременным под­скоком на правой ноге (т.е. приходит в затактовое положение с другой ноги).

На следующий такт повторяются все движения, исполнявшиеся на пре­дыдущий, только с другой ноги... и т.д. При исполнении движения с правой ноги корпус откидывается чуть назад и направо, голова поворачивается на­лево. При исполнении движения с левой ноги - соответственно наоборот.

Все подскоки должны исполняться без подъема корпуса наверх (без прыжка), т.е. акцент идет в пол. Наиболее сложный в координационном от­ношении момент - на счет "3".

В законченном виде pas gala исполняется с участием рук. При исполне­нии движения с правой ноги левая рука держится на талии, правая рука от­крывается через I позицию в сторону (чуть впереди корпуса). Во время уда­ра стопы в пол (на счет "3") руки резко меняются местами.

Coup de talon, или "голубец" (ку дэ талон, с фр. - удар каблуком).

Исходное положение: лицом в центр зала, ноги в VI позиции (носки слегка разведены в стороны), руки на талии, корпус подтянут и немного на­клонен влево к левой ноге, голова слегка повернута к правому плечу.

Затакт: "и" - во время небольшого plie на левой ноге правая скользящим движением открывается в сторону, сильно вытягивая колено и носок, но не отрываясь от пола.

"1" - проскользнув на полупальцах левой ноги, идет небольшой подскок на ней с легким продвижением вправо по линии танца. В момент подскока каблук левой ноги ударяет о каблук правой, от удара правая нога слегка от­брасывается в сторону.

"2" - правая нога отводится еще дальше в сторону, не отрываясь от пола и сильно вытягивая колено и подъем, затем опускается на всю стопу.

"3" - левая нога скользящим движением подтягивается к правой в VI позицию.

Далее можно повторить движение с той же ноги еще несколько раз, мож­но перейти к следующему движению или же использовать "голубец" в каче­стве заключения. "Голубец" с левой ноги будет исполняться спиной к цент­ру зала с продвижением по линии танца.

Движение исполняется без резких скачков, на чуть присогнутых ногах. В законченном виде "голубец" исполняется с "восьмеркой" в руках.

Комбинируя основные движения мазурки, можно составить большую танцевальную комбинацию, либо же самостоятельный танец. В целом ма­зурка - один из самых сложных историко-бытовых танцев, поэтому разучи­вать ее следует с ученицами, прошедшими предварительную танцевальную подготовку.

***Список использованной литературы***

1. «Сборник методических рекомендаций в помощь педагогу дополнительного образования», Кемерово, 2006 г., 97 с.
2. Воскресенская В.М. Энциклопедия для девочек. [Текст]/ В.М. Воскресенская 2-е издание, М.: МПБ «Респекс», 1995 г., 528 с.
3. Иваницкий А.В., Матов В.В., Иванова О.А., Шарабарова Н.Н. Ритмическая гимнастика на Т.В. [Текст]/ А.В.Иваницкий, В.В.Матов, О.А. Иванова, Н.Н. Шарабарова, М.: «Советский спорт», 1989 г., 156 с.
4. Иванова О.А. Формула красоты. [Текст]/ О.А. Иванова, М.: «Дрофа», 1990 г., 74 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения, хореография и игры. [Текст]/ Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.: «Дрофа», 2003, 169 с.
6. Смирнова Н.Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Учебно-методическое пособие. [Текст]/ Н.Г. Смирнова, Н.И. Бочкарева, Кемерово, 1996 г., 112 с.
7. Харвест М. Йога пять минут в день, и вы в отличной форме. [Текст]/ М. Харвест, М.: «РИПОЛ Классик», 2005 г., 61 с.
8. Эйтвик Г., Бриза О. Фигура мирового стандарта. [Текст]/ Г. Эйтвик, О. Бриза, М.: «АСТ», 2000 г., 143 с.
9. Яных Е.Л., Захаркина В.А. Степ – аэробика. Е.Л. [Текст]/ Е.Л. Яных, В.А. Захаркина, М.: «АСТ-сталкер», 2006 г., 147 с.