

0179



**ХОРЕОГРАФИЯ
В СПОРТЕ**

УДК 78.621

М 79

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ»

Ф. МОРЕЛЬ,
заслуженный тренер РСФСР

ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТЕ

102989

БИБЛИОТЕКА
С. П. КУЗНЕЦОВ
ИЗДАТЕЛЬСТВО



ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“
Москва 1971

ОТ АВТОРА

Хореография в спорте — один из современных методов подготовки спортсменов международного класса на основе школы классического танца. Под влиянием занятий хореографией повышается культура движений спортсменов, они овладевают правильной постановкой тела, приобретают так называемое чувство позы. У спортсменов развивается устойчивость, координация движений, а также гибкость, сила ног и умение выполнять движения предельно четко. Хореографические упражнения выполняются с музыкальным сопровождением. Благодаря этому у занимающихся воспитывается музыкальность и ритмичность — качества, без которых невозможно выполнение упражнений высокой трудности.

Общепризнано влияние занятий хореографией на улучшение спортивных результатов. Однако недостаточно высокий уровень знаний у многих тренеров по этому вопросу, а также отсутствие научного обоснования применения средств хореографии привели к проявлению дилетанства в преподавании искусства танца, а в ряде случаев и к нарушению спортивного стиля. Умелое применение средств и методов техники классического танца в некоторых видах спорта (в спортивной и художественной гимнастике, акробатике, фигурном катании, прыжках в воду), безусловно, будет способствовать воспитанию спортсменов международного класса. Практика работы со спортсменами показала, что средства хореографии могут принести пользу лишь в том случае, если тренер хорошо знает школу классического танца и умеет применять ее, не искажая спортивной направленности того или иного вида спорта.

В танцевальной терминологии понятие «разминка» не употребляется, так как в искусстве танца существует

школа, которая не «разминает», а обучает технике движения, умению творчески мыслить, воспитывает культуру движения на классических канонах.

В данном пособии автор попытался раскрыть сущность методов и средств тренажа¹ школы классического танца для тренеров по спортивной и художественной гимнастике, акробатике, фигурному катанию, прыжкам в воду, а также для спортсменов, интересующихся вопросами хореографии.

Ниже описаны основные упражнения тренажа классического танца, сопровождаемые краткими методическими указаниями. Изложены только те основные методические приемы тренировки и школы классического танца, которые представляют интерес для тренеров и могут быть использованы в процессе технической подготовки спортсменов.

Помимо того, приведено описание некоторых специальных упражнений, применяемых в акробатике, спортивной и художественной гимнастике, которые в сочетании с упражнениями классического танца и составляют практический материал для проведения так называемой хореографической разминки.

Упражнения расположены в порядке возрастающей трудности. Они могут быть использованы в равной степени в занятиях как с женскими, так и с мужскими группами.

В пособии в основном используется терминология, принятая в классическом танце, которая характеризует протекание движений (исходное положение, включение частей тела для выполнения задачи, конечное положение) детальнее, нежели гимнастическая терминология.

При пользовании данным практическим руководством тренеры должны проявлять творческую инициативу.

Пособие написано на основе многолетнего опыта работы автора в качестве хореографа сборной команды Советского Союза по спортивной и художественной гимнастике.

¹ Тренаж -- тренировка.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Впервые средства хореографии¹ были применены в процессе тренировки сборной команды гимнасток СССР к XVI Олимпийским играм в Мельбурне. Хореографическая разминка проводилась под соответствующее музыкальное сопровождение. Гимнастки организованно выполняли целый комплекс специальных упражнений классического танца, акробатики и художественной гимнастики, подчиненных требованиям школы классического танца.

В результате совместной работы хореографа, аккомпаниатора и гимнасток советская команда на XVII Олимпийских играх продемонстрировала разнообразие по стилю и характеру вольные упражнения. Наши гимнастки отличались от гимнасток других стран значительно более широким диапазоном двигательных навыков. Печать отмечала не только оригинальность композиционного построения вольных упражнений, но и индивидуальность, законченность, пластичность² выполнения, а также «единство стилистических средств»³ и «отработан-

¹ Слово «хореография» состоит из двух греческих слов: «хоро» — коллектив исполнителей, «графия» — писать, т. е. фиксация массового действия. Компонентами хореографии служат танец и пантомима (В. Чистяков. «В мире танца», «Музыка», 1964).

В словаре-справочнике «Все о балете», «Музыка», 1964 г. перевод этого понятия несколько иной: «хорео» — пляшу, «графия» — пишу. Первоначально этот термин обозначал запись танца. Затем его стали понимать как искусство сочинять танцы и балеты, а в конце XIX и в начале XX вв. танцевальное искусство вообще, а под хореографом — балетмейстера, постановщика танцев и балета.

Путем исторического развития определились следующие виды танца: народный, балетный, а с развитием профессионального сценического искусства — классический танец, характерный танец и танец модерн.

² Газета «Мессаджеро» от 10 сентября 1960 г.

³ Газета «Комсомольская правда» от 11 сентября 1960 г.

иость с художественной и технической точки зрения»¹. Таким образом, точность, определенность технических приемов, форма и изящество движений, выразительность и музыкальность обогатили гимнастические средства.

Теперь некоторые тренеры, работающие в секциях спортивной и художественной гимнастики, фигурного катания, имеют достаточный опыт в применении средств хореографии при проведении разминки и составлении вольных произвольных упражнений. Однако этот опыт еще недостаточно изучен и поэтому не может стать достоянием большинства наших гимнастов и тренеров.

В печатных работах, посвященных хореографической подготовке, упражнения описаны бессистемно, неточно.

Подчас тренеры произвольно толковали значение искусства танца в некоторых видах спорта. В ряде случаев обращение тренеров и хореографов к танцевальным средствам приводило к искажению стилистических особенностей того или иного вида спорта и, следовательно, к нарушению спортивной направленности.

В настоящее время танцевальные средства хореографии, используемые в вольных упражнениях, самостоятельного значения не имеют и применяются только как связующие элементы. Чем больше в вольном упражнении элементов первой группы трудности, тем соответственно меньше танцевальных движений. В то же время к общей культуре движений спортсмена и его технической подготовленности предъявляются очень высокие требования. Из всего многообразия средств хореографии важно выбрать для каждого вида спорта именно те, которые наиболее необходимы и полезны.

Основным выразительным средством в балете служит классический танец². Поэтому когда говорят о применении средств хореографии в некоторых видах спорта, то подразумевают основательное владение методами школы классического танца. Только в этом случае хореография будет способствовать повышению культуры движений и воспитанию спортсменов подлинно международного класса.

¹ Газета «Советский спорт» от 8 сентября 1960 г.

² Классический танец «вобрал в себя движения, заимствованные из народных плясок, хороводов, бытовых танцев. Значительное влияние на выработку системы классического танца оказало античное искусство» (Энциклопедический музыкальный словарь).

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Средства и методы обучения школы классического танца способствуют эстетическому воспитанию занимающихся, формированию волевых качеств и двигательных навыков. С помощью целенаправленных упражнений у них воспитывается музыкальность, выразительность, танцевальность, их тело делается «дисциплинированным, подвижным и прекрасным»¹.

Урок классического танца начинается с выполнения упражнений у станка², а затем продолжается на середине зала. Цель упражнений у станка состоит в развитии и совершенствовании согласованных и изолированных движений, обучении технике и приемам классического танца, воспитании культуры движения, подготовке организма к предстоящей нагрузке.

К средствам первой части урока относятся следующие упражнения: приседания, вытягивания ноги до касания носком пола, вытягивания ноги броском под углом 45°, движения вытянутой ногой по дуге, носком касаясь пола, одновременные сгибания и разгибания ног, резкие сгибания и выпрямления ноги голенью под углом 45°, вращения голени по дуге в воздухе под углом 45°, медленные поднимания вытянутой ноги под углом 90°, большие бросковые движения вытянутой ногой, наклоны туловища с одновременными движениями рук и головы.

При выполнении упражнений на середине зала (лицом к зеркалу) занимающиеся не только осваивают танцевальную технику, но и приобретают умение придавать

¹ Н. Базарова, В. Мей. Азбука классического танца. «Искусство», 1964, стр. 5.

² Станок — опора, облегчающая выполнение упражнений. Отпилированная рейка 6—7 см в диаметре, укрепленная на кронштейнах вдоль стены. Высота крепления станка от пола может быть разной в зависимости от роста занимающихся.

позам правильное положение по отношению к основному направлению, а также овладевают выразительностью движений, артистичностью, т. е. элементами спенического танца.

К средствам второй части урока относятся многие из тех упражнений, которые выполняются у станка, а также основные позы классического танца, вращения, прыжки (низкие, средние, высокие), связующие движения.

В первой части урока занимающимся необходимо овладеть основами техники движения, приобрести определенные навыки и качества. В противном случае выполнение упражнений на середине зала представит значительную трудность и может затормозить дальнейший процесс обучения.

В заключительной части урока классического танца выполняются упражнения, снижающие нагрузку на организм занимающихся.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ

ПОЗИЦИИ НОГ

Выворотность — способность к разведению ног от бедра до стопы носками в стороны, как в сомкнутом положении, так и врозь. Это один из приемов танцевальной техники, способствующий уменьшению инерции после вращения, сохранению равновесия, увеличению амплитуды.

Выворотное положение ног — профессиональная необходимость спенического танца, неотъемлемая черта танцевального канона и стиля. Для достижения выворотности необходима упорная тренировка.

В классическом танце пять позиций ног.

1-я позиция: пятки вместе, носки развернуты в стороны (рис. 1).

2-я позиция: ноги врозь на расстоянии ступни одна от другой, носки развернуты в стороны (рис. 2).

3-я позиция: пятка одной ступни прижата к середине другой, носки развернуты в стороны (рис. 3).

4-я позиция: одна нога впереди другой на расстоянии ступни, пятка одной ноги находится против носка другой (рис. 4).

5-я позиция: ступни плотно сомкнуты носками в стороны, пятка одной ноги прижата к носку другой (рис. 5).

Правила позиций ног:

1. Предельная выворотность.
2. Колени вытянуты, ягодичные мышцы напряжены.
3. Тяжесть тела равномерно распределена па обеих ступнях.



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

4. Туловище подтянуто, с правильной осанкой.

При выполнении танцевальных движений и статических положений очень важно следить за правильной осанкой: удерживать туловище и голову в вертикальном положении, стоять на ногах, полностью выпрямленных в тазобедренных и коленных суставах, слегка отвести назад плечи, подобрать живот.

1. Движения ногами выполняются в трех направлениях: вперед, в сторону и назад. При этом пальцы вытянутой стопы должны находиться напротив пятки опорной ноги.

2. При движении одной ногой опора сохранится на другой (опорной ноге).

3. Скользящим движением ступни по полу нога вытягивается до касания пола пальцами вытянутой стопы, затем может быть поднята под углом 45, 90° и выше¹.

4. При движениях голени бедро неподвижно.

5. В стойке на одной, другая согнутая в колене нога может касаться:

а) впереди средней части голени опорной ноги внеш-

¹ Угол между опорной и поднятой ногой.

ней стороной вытянутой стопы (рис. 6); б) сзади средней части голени опорной ноги внутренней стороной вытянутой стопы (рис. 7); в) пассе (вытянутой стопой согнутой ноги касаться колена опорной).



Рис. 6



Рис. 7

6. Существуют стойки на ступне, на низких¹ и высоких² полупальцах.

7. Вытянутая поднятая нога отводится в любую сторону на одном уровне (без опускания).

8. Движение вытянутой ногой вперед и назад до касания носком пола или в поднятое положение выполняется через 1-ю позицию скользящим движением ступни по полу.

9. При опоре на одну ногу тазовая кость должна быть в горизонтальном положении, тазобедренный сустав подтянут.

ПОЗИЦИИ РУК

Количество выразительных жестов неисчерпаемо. В книге «Письма о танце» французский реформатор балета Ж. Новвер пишет: «Жест, как я его понимаю, есть второй орган речи, данный природой человеку». Руками человек может выражать психологическое и эмоциональное состояние, придавать движениям и позам законченность. Кроме того, руки активно помогают выполнению танцевальных движений, таких, как вращения, прыжки и др.

Не допускаются неопределенные положения рук, манерные, с жестко-прямыми расставленными пальцами.

В классическом танце три основные позиции рук:

1-я позиция: округленные руки, немного согнутые в локтях, подняты вперед до уровня диафрагмы. Округленные кисти ладонями обращены к туловищу. Расстояние между кончиками пальцев 10—15 см (рис. 8).

2-я позиция: округленные руки подняты в стороны, несколько ниже уровня плеч, локти несколько согнуты.

¹ Пятка слегка приподнята, тяжесть тела на плюсневой кости.

² Пятка поднята высоко, тяжесть тела на фалангах пальцев.

Кисти рук округлены, ладони обращены вперед-внутрь (рис. 9).

3-я позиция: округленные руки подняты вверх-вперед, локти слегка согнуты. Кисти несколько округлены, ладони обращены книзу. Расстояние между кончиками пальцев 10—15 см (рис. 10).



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11

Подготовительное положение. Несколько согнутые руки опущены вниз, локти в стороны, мизинцы слегка касаются бедер впереди. Кисти округлены, ладони обращены кверху. Расстояние между кончиками пальцев 10—15 см (рис. 11).

Основные правила позиции рук:

1. В основных позициях руки слегка округлены, не напряжены, плечи опущены.

2. В положении вперед и в стороны руки несколько ниже уровня плеч, а в положении вверх и в стороны — несколько впереди туловища.

3. В 3-й позиции рук и в подготовительном положении голова повернута направо или налево, в зависимости от основного направления (к зрителю, к зеркалу) ¹.

4. Туловище в вертикальном положении, подтянуто.

5. В 1-й и во 2-й позициях рук голова слегка наклонена к левому или правому плечу (в зависимости от основного направления).

6. Пальцы не напряжены, как бы собраны, большой палец напротив среднего.

Помимо перечисленных выше трех основных позиций

¹ Основное направление в балете зависит от расположения зрителя, в тренировочном зале — зеркала, а в момент соревнований — от местонахождения судейского стола.

рук возможны различные сочетания, называемые полупозициями. Например, одна рука может быть поднята в 1-ю, а другая в 3-ю позицию. Несмотря на кажущуюся статичность позиции, руки должны быть пластичными и «живыми». При опускании и поднимании рук очень важно следить за правильным положением локтевых суставов и кистей. В момент фиксации позы в прыжке, во время вращений или равновесий руки четко сохраняют свое положение. Для овладения различными движениями и положениями рук необходимо тщательно и упорно тренироваться.

ПОЛОЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА

Чтобы в танце тело было выразительным, оно должно быть физически развитым. При выполнении упражнений классического танца большое внимание уделяется правильной осанке, подтянутому положению туловища¹. Сохранение правильной осанки позволяет избегать отклонений от вертикали при удержании равновесия и благодаря этому выполнять многие сложные движения. «С физиологической стороны осанка — это своеобразный навык, т. е. определенное сочетание условных рефлексов, обеспечивающих сохранение привычного держания тела»². Преподаватель обязан неустанно следить за осанкой занимающихся, чтобы воспитать у них правильный навык.

ПОЛОЖЕНИЯ ГОЛОВЫ И ДВИЖЕНИЯ ЕЮ

Положения головы придают позам законченность, а движениям самые различные черты выразительности. Движения головой — один из основных приемов техники. Так, например, перед тем как сделать шаг и принять нужную позу, следует посмотреть в сторону предстоящего перемещения тела; при вращении голова вначале как бы отстает от движения тела, а затем опережает его, создавая тем самым условия для ориентировки в пространстве.

¹ Л. П. Кондакова-Варламова, Е. П. Стромская. Правильная осанка, «Медицина», 1967, стр. 3.

² Е. И. Янкелевич. Воспитание правильной осанки. ФисС, 1967, стр. 4.

Различные движения головой при выполнении упражнений способствуют совершенствованию вестибулярного аппарата, зрения, чувства ориентировки в пространстве; повороты головы благоприятно воздействуют на мозговое кровообращение, мышцы как бы массируют артерии, вены и снижают утомление.

ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

На первом этапе обучения упражнения выполняются в облегченных условиях, стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. У опоры занимающиеся усваивают основные правильные положения тела, учатся владеть движениями отдельных его частей, т. е. координировать движения. Каждое новое положение тела и направление движения обозначаются. Постепенно по мере освоения от упражнений лицом к опоре переходят к упражнениям боком к ней. На выполнение упражнений у опоры в группах начинающих отводится значительная часть урока. В более подготовленных группах темп выполнения упражнений у опоры несколько ускоряется. С начинающими эти упражнения выполняются на всей стопе. В подготовленных группах некоторые упражнения у опоры и на середине зала выполняются с подниманием на полупальцы. В старших группах почти все упражнения выполняются на иолупальцах.

Когда занимающиеся приобретут навыки устойчивости и достаточно хорошо освоят упражнения у опоры, они переходят на середину зала. Здесь упражнения выполняются лицом к основному направлению, вполоборота и боком, из «закрытого» и «открытого» положений ног.

Каждое упражнение у опоры и на середине необходимо выполнять в определенной последовательности, в одну и другую сторону, с правой и левой ноги. Количество повторений и трудность сочетаемых движений следует увеличивать постепенно.

Урок классического танца органически связан с музыкой. Воспитание у занимающихся музыкального слуха, сознательного отношения к восприятию музыки и ее связи с движением начинается с первых дней занятий классическим танцем. В этом очень важную роль играет хорошее музыкальное сопровождение урока: ясное, доходчи-

вое и мелодичное. Ритм музыкальных отрывков должен полностью соответствовать характеру упражнений.

Основные правила урока классического танца:

1. Рейка (станок) служит не для опоры в обычном понимании этого слова, а для облегчения выполнения упражнения.



Рис. 12



Рис. 13

2. В стойке боком к станку полусогнутая рука поднята в сторону несколько выше пояса, кисть свободно опущена на рейку и при выполнении упражнения не передвигается (рис. 12). В стойке лицом к станку обе кисти на опоре (рис. 13).

3. В исходном положении правым плечом к опоре упражнение выполняется левой ногой и наоборот.

4. После выполнения упражнения поворот кругом делается в скрестном положении ног (в сторону опоры).

5. В начале обучения ритмический рисунок музыкального сопровождения должен быть простым; по мере усвоения упражнений он становится все более разнообразным.

6. При выполнении упражнения следует тщательно соблюдать правила позиций ног, положений рук, туловища и головы.

7. При обучении необходимо руководствоваться принципами последовательности, постепенности. В уроке упражнения применяются в определенной последовательности.

8. В начале обучения для усвоения выворотности ног все движения в упражнениях выполняются в сторону, затем вперед и только после этого назад.

9. Упражнения начинаются из исходного положения и заканчиваются конечным положением.

10. В каждый урок включаются все виды специальных упражнений для всех частей тела (изолированные и одновременные). Они выполняются в различных ритмах, соединениях, условиях, в определенной дозировке.

11. С первых шагов обучения важно воспитывать у занимающихся привычку выполнять каждое упражнение возможно лучше, сознательно, с волевым и мышечным

напряжением, с полной амплитудой, в строгом соответствии с музыкальным сопровождением.

12. Следует помнить, что правильная осанка во многом зависит от положения позвоночника и таза. При выполнении упражнений таз необходимо фиксировать так, чтобы не было перекоса по отношению к горизонтали.

УПРАЖНЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

УПРАЖНЕНИЯ У ОПОРЫ

Приседания (плиэ)¹

Приседание — одно из основных упражнений, систематическое выполнение которого способствует освоению равновесий, вращений и прыжков.

В классическом танце два вида приседаний: полуприсед и глубокий присед.

П р а в и л а п р и с е д а н и й:

1. В полуприседе ступни на полу, колени развернуты в стороны и согнуты до отказа.

2. В глубоком приседе ступни на полупальцах, колени развернуты в стороны и согнуты до отказа.

3. В глубоком приседе во 2-й позиции пятки от пола не отделяются.

4. Глубокий присед, а также разгибание ног (в и. п.²) выполняют, соблюдая правила полуприседа.

5. Во время приседаний туловище подтянуто.

6. Тяжесть тела равномерно распределена на обеих ступнях.

7. При выполнении приседаний сохраняется выворотное положение, мышцы ног напряжены.

Полуприседание (деми³ плиэ). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно, напевно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

¹ Плиэ — сгибание (складывание).

² Исходное положение — в дальнейшем и. п.

³ Деми — половина. В уроке классического танца в это понятие входит половина движения, например полуприсед.

Затакт¹. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию (рис. 14). «И». Обозначить.

Первый такт. 1—2. Полуприсед. 3—4. Выпрямить колени.



Рис. 14

Второй—четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Сгибать и выпрямлять ноги равномерно, соблюдая правила выворотности. В полуприседе пятки должны плотно прилегать к полу без упора на большой палец.

Вначале полуприсед разучивать в каждой позиции отдельно и выполнять по 4 раза. Приседания в 4-й позиции, как самые трудные, изучать последними; в дальнейшем применять их в зависимости от подготовленности занимающихся.

При разучивании полуприседания выполнять лицом к опоре, держась руками за рейку, в 1, 2, 3 либо 5-й позиции (правая впереди, правая сзади). После этого выполнять то же, стоя боком к опоре, держась одной рукой за рейку. Другую руку поднять во 2-ю позицию. Когда полуприседания в каждой позиции будут занимающимися усвоены, следует выполнять их по 1—2 раза в каждой позиции ног.



Рис. 15

Позиции ног меняются следующим образом:

Из 1-й во 2-ю позицию ног. 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть ногу в сторону до касания носком пола (рис. 15). «И». Опустить пятку на пол (2-я позиция). 2. Обозначить.

¹ Затакт — два вступительных аккорда, вызывающие ощущение ожидания.

Из 2-й в 5-ю позицию ног. 1. Перенести опору на одну ногу, другую вытянуть в сторону до касания носком пола. «И». Скользящим движением ступни по полу приставить ногу вперед или назад в 5-ю позицию. 2. Обозначить.

Из 5-й позиции правая (левая) впереди (сзади) в 5-ю позицию правую (левую) назад (вперед). 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть ногу в сторону до касания носком пола. «И». Скользящим движением ступни по полу приставить ногу вперед (назад) в 5-ю позицию. 2. Обозначить. Во всех случаях туловище остается неподвижным.

Так меняются позиции ног и во всех других упражнениях. Мепять позиции ног следует четко, скользящим движением ступни по полу, сохраняя при этом правильную осанку.

Полуприседание с последующим подниманием на полупальцы. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука подпята в сторону, ладось опущена на рейку. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку через подготовительное положение в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Незначительно опуская правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Первый такт. 1 — «И» — 2. Опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево-книзу, полуприсед. 3 — «И» — 4. Одновременно с наклоном головы влево, а затем поворотом направо и движением руки через 1-ю позицию во 2-ю выпрямить ноги в коленях. «И». Незначительно опуская правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Второй такт то же, что первый.

Третий такт. 1—2. Подняться на полупальцы. 3—4. Опустить пятки на пол в 1-ю позицию.

Четвертый такт. 1. Скользящим движением правой ступни по полу вытянуть ногу в сторону до касания носком пола. Голову повернуть направо. 2. Обозначить. 3. Опустить правую пятку на пол (2-я позиция). 4. Обозначить.

Методические указания. Упражнение выполнять 1—2 раза в каждой позиции ног. Подниматься

на полупальцы и опускаться медленно, колени не сгибать, следить за выворотным положением ног, осанкой и положением головы.

Из полуприседа в 5-й позиции поворот на 180° . Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, кисть опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Полуприсед.

Первый такт. 1. Одновременно с движением правой руки в 1-ю позицию подняться на полупальцы в 5-й позиции ног, правая впереди. 2. Сохраняя позу, поворот палево на 180° (левая впереди в 5-й позиции). 3. С отведением левой руки во 2-ю позицию, а правой в сторону ладонью на рейку опустить пятки вытянутых ног на пол в 5-ю позицию, левая впереди. «И». Поворачивая голову налево, полуприсед.

Второй такт. 1. Одновременно с движением левой руки в 1-ю позицию подняться на полупальцы в 5-й позиции ног, левая впереди. 2. Сохраняя позу, поворот направо на 180° (правая впереди в 5-й позиции). 3. С отведением правой руки во 2-ю позицию и левой в сторону ладонью на рейку опустить пятки вытянутых ног на пол в 5-ю позицию, правая впереди. «И». Поворачивая голову направо, полуприсед.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Упражнение выполнять 4—8 раз. Опускаться в полуприсед медленно. Выполняя движения на счет «раз», напрягать мышцы и следить за правильной осанкой. При повороте на 180° менять положение пяток в 5-й позиции (рука, находящаяся ладонью на рейке, округляется попутно), плотно сомкнув ноги, при неподвижном, подтянутом туловище. Голова поворачивается одновременно с туловищем.

Тот же поворот на 180° можно выполнять на музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Данный поворот служит одним из простейших подготовительных упражнений к более сложным вращениям.

Глубокий присед (гран¹ плиэ). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Первый такт. 1 и 2. Опуская правую руку в сторону-книзу и наклоняя голову влево, полуприсед. 3 — «И» — 4. Опуская правую руку в подготовительное положение и наклоняя голову влево-книзу, глубокий присед (рис. 16).



Рис. 16

Второй такт. 1 и 2. Поднимая правую руку в 1-ю позицию и наклоняя голову влево, полуприсед. 3. С отведением правой руки во 2-ю позицию и поворотом головы направо выпрямить колени. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. 4. Опустить правую пятку на пол (2-я позиция). «И». Слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу.

Третий такт. Глубокий присед во 2-й позиции ног в сочетании с теми же движениями головой и правой рукой, что и в первом такте (рис. 17).



Рис. 17

Четвертый такт. Выпрямить колени и изменить позицию ног (5-я позиция, правая впереди) с теми же движениями головой и правой рукой, что и во втором такте.

Пятый такт. Глубокое приседание в 5-й позиции ног, правая впереди, с теми же движениями головой и правой рукой, что и в первом такте.

Шестой такт. Выпрямить колени и изменить позицию ног (5-я позиция, правая сзади). Движения головой и правой рукой те же, что и во втором такте.

Седьмой такт. Глубокое приседание в 5-й позиции ног, правая сзади. Движения головой и правой рукой те же, что и в первом такте.

¹ Гран --- большой.

Восьмой такт. Выпрямить колени и изменить позицию ног (и. п.), делая те же движения головой и правой рукой, что и во втором такте. Затем следуют два заключительных аккорда: 1. Слегка опустить правый локоть, приподнять и повернуть кисть ладонью книзу. «И». Опустить правую руку. 2. Правую руку в и. п.

Методические указания. В глубоком приседе стоять на полупальцах. Во втором такте на счеты «раз», «два» вначале, незначительно выпрямляя колени, последовательно (по суставам) опуская на пол ступни, выполнить полуприсед и только после этого выпрямить колени. В глубоком приседе паузы нет. Правая рука опускается в подготовительное положение до касания мизинцем внутренней стороны правого колена.

После освоения глубокого приседания выполнить в сочетании два полуприседа и один глубокий присед поочередно во всех позициях ног.

Вытягивание ноги (батман тандю)¹

Батман тандю — одно из основных движений классического танца. О наличии культуры движения, школы можно судить по умению правильно выполнять батман тандю. Значение этого упражнения огромно. При его выполнении совершенствуется умение стоять и передвигаться. Особое значение придается наружному своду стопы, как несущему на себе основную тяжесть тела, и внутреннему своду, который вместе с жировой подушкой на подошве и хрящевыми прокладками в суставах играет роль амортизатора. Эта роль стопы имеет большое значение для предохранения внутренних органов человека, а также спинного и головного мозга от излишних сотрясений при передвижении.

Батман тандю способствует развитию чувства равновесия, силы и эластичности мышц, подвижности суставов. Без этих качеств немисливо овладение танцевальной техникой.

Прежде чем выполнить батман тандю, рекомендуется освоить следующие упражнения.

У п р а ж н е н и е 1. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно).

¹ Батман — отведение, приведение (ноги), биение, отбивание; тандю — пятапуты, напряженный, вытянутый.

И. п.: лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке несколько выше уровня пояса. Ноги в 1-й позиции.

Первый такт. 1—3. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола.

Второй такт. Обозначить.

Третий такт. 1—3. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в 1-ю позицию.

Четвертый такт. Обозначить.

У п р а ж н е н и е 2. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (бодро).

И. п.: лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке несколько выше уровня пояса. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Первый такт. 1—2. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. 3—4. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию.

Второй—четвертый такты то же, что первый.

У п р а ж н е н и е 3. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, активно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, кисть опущена на рейку. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, через подготовительное положение поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола.

Первый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу вперед в 5-ю позицию.

Второй—четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторить 16 раз. Скользящее движение по полу выполнять выворотной ступней точно по прямой, активно. При движении ноги положение таза не изменять. Пальцами вытянутой стопы касаться пола напротив пятки опорной ноги.

Вначале батман тандю следует разучивать из 1-й позиции ног. В каждом направлении повторить движение

по 4—8 раз (вначале в сторону, затем вперед и только после этого назад) из и. п. лицом к опоре, держась руками за рейку. Движение ногой из и. п. до касания пальцами стопы пола и обратно выполняется равномерно.

После этого батман тандю выполняется стоя боком к опоре, держась рукой за рейку. Движение акцептируется в и. п.

То же из 1-й и 5-й позиций ног в трех направлениях—«крестом»¹.

То же с полуприседом в 1-й и 5-й позициях ног. После вытягивания ноги до касания пальцами пола в одном из направлений приставить ногу в и. п., а затем сделать полуприсед. Из полуприседа батман тандю выполняется одновременно с выпрямлением колена опорной ноги.

То же, но во втором и четвертом тактах в и. п. подниматься на полупальцы.

То же, но с одновременным полуприседом на одной, вытянуть другую ногу в одном из направлений до касания пальцами пола, а затем, выпрямляя колено опорной ноги, приставить вытянутую ногу в и. п.

Вытягивание ноги в сторону до касания пальцами пола и полуприсед во 2-й позиции. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (с акцентом на «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола.

Первый такт. 1. Полуприсед во 2-й позиции. «И». Стать на левую, правую вытянуть в сторону (носком касаясь пола). 2. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону, носком касаясь пола.

Второй—четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение вы-

¹ Условное понятие в терминологии классического танца, обозначающее движение ноги вперед, в сторону, назад и затем снова в сторону.

полняется из 1, 3, 5-й позиции ног по 4—8 раз. Полуприседание во 2-й позиции на счет «раз» выполнять не сдвигая пальцев вытянутой стопы, пятка направлена вперед (выворотно). Движение делать активно, четко. Следить за выворотностью ног во время полуприседа, за положением туловища, рук и головы.

То же с полуприседам в 4-й позиции ног, правая (левая) впереди.

То же, но на счет «раз» вместо приседа, не сгибая коленей, акцентированно опустить пятку вытянутой ноги во 2-ю позицию. Выполнять это движение напряженными пальцами, сохраняя тяжесть тела на опорной ноге. Повторить упражнение каждой ногой по 8—16 раз.

То же, но опуская пятку вытянутой ноги на пол дважды, трижды.

То же в сочетании с другими видами батман тандю.

Вытягивание ноги вперед и назад до касания носком пола. Музыкальный размер $2/4$ (медленно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола.

Первый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в 1-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу назад до касания носком пола. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в 1-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола.

Второй—четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение выполнять по 8—16 раз каждой ногой. В проходящем положении нога должна проходить точно через 1-ю позицию, плечо, одноименной ноге, выполняющей движение, удерживать неподвижно.

То же в более быстром темпе.

Вытягивание ноги броском (батман тандю жэтэ)

Это упражнение способствует развитию легкости, подвижности в тазобедренном суставе, силы мышц стопы, скорости и других качеств.

Техника выполнения батмана тандю жэтэ та же, что и батмана тандю сэмпль², но вытянутая нога после активного скользящего движения поднимается вверх под углом 45°. При ускорении темпа техника выполнения остается той же, а амплитуда движения вытянутой ноги уменьшается с 45° до 22,5°.



Рис. 18

Вытягивание ноги броском под углом 45° (рис. 18). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (бодро, с акцентом на «раз-два»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу резко вытянуть правую ногу вперед под углом 45°.

Первый такт. 1. Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу резко вытянуть правую ногу вперед под углом 45°. 2. Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу резко вытянуть правую ногу в сторону под углом 45°.

Второй такт. 1. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу резко вытянуть правую ногу в сторону под углом 45°. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу назад под углом 45°.

¹ Жэтэ — бросок, брошенный.

² Сэмпль — простой. Термин, обозначающий неусложненную, простую форму движения (упражнения).

Третий такт. Два батмана тандю жэтэ назад. На «И» поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 45° .

Четвертый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу резко вытянуть правую ногу в сторону под углом 45° . 2. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию.

Методические указания. Бросковое движение выполнять активно, точно по прямой, под углом 45° . При этом пальцы вытянутой стопы в воздухе должны быть напротив пятки опорной ноги. Переходить от батмана тандю к «броску», а также возвращать вытянутую ногу в и. п. энергично, слитно, вытянутой стопой. И. п. акцентировать. Упражнение выполнять правой ногой в каждом направлении по несколько раз или «крестом», всего 16 раз. При ускорении темпа музыки амплитуда «броска» вытянутой ноги соответственно уменьшается до $22,5^\circ$.

Прежде чем разучивать батман тандю жэтэ, занимающимся необходимо освоить технику выполнения батмана тандю. Батман тандю жэтэ разучивать стоя лицом к опоре, держась руками за рейку, в медленном темпе (музыкальный размер $\frac{4}{4}$).

Быстрые поднимания и опускания вытянутой ноги до касания носком пола (рис. 19). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (четко, быстро, с акцентом на «И»).



Рис. 19

И. п.: лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед, ладони опущены на рейку. Ноги в 1-й позиции.

Первый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 25° . 2. Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 25° .

Второй такт. 1. Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 25° . 2. Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Скользящим движением стопы по полу приставить ногу в 1-ю позицию.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Упражнение выполнять 16—32 раза. Поднимать вытянутую ногу четким движением, сохраняя неподвижное положение туловища. Обозначать положение вытянутой ноги, поднятой под углом 25°. При касании пола пальцы вытянуты.

То же правой ногой, стоя левым плечом к опоре, держа полусогнутой левой рукой за рейку. Правая во 2-й позиции. Упражнение выполнять «крестом».



Рис. 20

Бросковые движения вытянутой ногой вперед и назад под углом 45° (рис. 20). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (умеренно, с акцентом на счет «И»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу назад до касания носком пола.

Первый такт. 1—«И». Скользящим движением ступни по полу через 1-ю позицию поднять вытянутую правую ногу вперед под углом 45°. 2—«И». Скользящим движением ступни по полу через 1-ю позицию поднять правую ногу назад под углом 45°.

Второй—четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторить 8—16 раз. Движение вперед и назад под углом 45° выполнять выворотной ногой через 1-ю позицию коротким, быстрым движением, каждый раз обозначая высоту поднятой ноги. Одноименное плечо поднятой ноги должно быть неподвижным, а мышцы живота подтянутыми.

То же, из вышеописанного и. п. Выполнив 16 движений правой ногой вперед и назад, на «И» приставить ногу в 1-ю позицию и выполнить батман тандю жэтэ в сторону 16 раз.

Круг ногой (рон де жамб)¹

Дугообразные движения пальцами вытянутой ноги по полу, а также бросковые движения по дуге в воздухе способствуют развитию подвижности тазобедренных су-

¹ Рон — круг, жамб — нога.

ставов, выворотности ног, амплитуде движений и многих других качеств, необходимых для овладения танцевальной техникой.

К этому виду упражнений относятся движения по дуге вытянутой ногой, касаясь носком пола¹. и движения по дуге вытянутой ногой по воздуху². Движение ногой по дуге назад, в сторону и вперед, т. е. направленное к опорной ноге, называется ан дедан (внутри). Движение ногой по дуге вперед, в сторону и назад, т. е. направленное от опорной ноги, называется ан деор (наружу).

Бросковые движения по дуге на $\frac{1}{4}$ или $\frac{2}{4}$ круга выполняются из положения «замаха»:

а) от опорной ноги (наружу): невысоко поднятая вперед нога согнута под тупым углом и развернута коленом вперед- в сторону;

б) к опорной ноге (внутри): невысоко поднятая назад нога согнута под тупым углом, колено в выворотном положении.

Движение вытянутой ногой, носком касаясь пола, $\frac{1}{4}$ круга. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно, с акцентом на «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. «И»—1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1—«И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. 2—«И». Сохраняя выворотное положение, отвести правую ногу в сторону, касаясь носком пола. 3—«И». Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в 1-ю позицию.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение выполнить 4—8 раз. Пальцами вытянутой стопы выворотной ноги чертить по полу $\frac{1}{4}$ круга, сохраняя тяжесть тела на выворотной, вытянутой опорной ноге. Плечо, одноименное ноге, выполняющей движение, неподвижно.

То же, но отводить ногу назад, затем в сторону и приставлять в и. п.

¹ Пар терр — на земле. Термин указывает движение ноги по полу.

² Ан лэр — в воздухе.

То же, но с одновременным полуприседанием и вытягиванием ноги до касания пальцами пола. При выполнении вытянутой ногой движения на $\frac{1}{4}$ круга опорная нога в полуприседе неподвижна.

Приставлять вытянутую ногу в и. п. одновременно с выпрямлением колена опорной ноги.

То же на музыкальный размер $\frac{2}{4}$, начиная движение на счет «И».

Движение вытянутой ногой, носком касаясь пола, $\frac{2}{4}$ круга (рис. 21). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно).



Рис. 21

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт: «И» — 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Сохраняя выворотное положение, отвести вытянутую правую ногу в сторону, носком касаясь пола. 3. Сохраняя выворотное положение, отвести вытянутую правую ногу назад, носком касаясь пола. 4. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение выполнять равномерным движением вытянутой стопой по дуге, не отделяя пальцев от пола. Плечо, одноименное ноге, выполняющей движение, должно быть неподвижно.

То же, начиная движение ногой назад.

То же ногой, поднятой под углом 45° .

То же, но полуприседая и поднимая ногу под углом 45° .

То же, на музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

Большое бросковое движение вытянутой ногой по дуге на $\frac{1}{4}$ круга. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (с акцентом на «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. «И» — 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Одновременно

с поворотом головы направо п отведением правой руки во 2-ю позицию вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. «И. Поднять вперед под углом 45° согнутую правую ногу коленом вперед- в сторону.

Первый такт. 1. Резко выпрямляя правое колено, выполнить бросковое движение вытянутой ногой по дуге вверх- в сторону. «И». Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания носком пола. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию. «И». Поднять вперед под углом 45° согнутую правую ногу коленом вперед- в сторону.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторить 4 раза. Во время выполнения правой ногой движений на «раз-И» правая рука во 2-й позиции должна быть неподвижна. На счет «раз» колено выпрямляется при неподвижном положении бедра, голень вперед- в сторону. Бросковое движение ногой выполняется слитно.

То же, но в и. п. нога поднята назад, колено выворот- но (рис. 22).

Большое бросковое движение вытянутой ногой по дуге на $\frac{2}{4}$ круга. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, бодро).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, одновременно отвести правую руку во 2-ю позицию, вытянуть правую ногу назад до касания носком пола. «И». Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию.

Первый такт. 1. Активным движением поднять правую ногу вперед под углом 45° с выворотом согнутым коленом. 2. Резко выпрямляя правое колено, отвести вытянутую ногу в сторону под углом более 90° . 3. Активно отвести вытянутую правую ногу назад. 4. Опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. «И». Повторить затакт «И» первого такта.

Второй — четвертый такты то же, что первый.



Рис. 22

Методические указания. Упражнение повторить 4 раза. Вначале рекомендуется разучить бросковое движение ногой, описанное выше, в котором вместо броскового движения следует выполнить активное слитное отведение ноги по дуге назад (см. методические указания к предыдущему упражнению).

То же движение ногой, но в обратном направлении. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

То же из вышеописанного и. п. Затакт: 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, одновременно отвести правую руку во 2-ю позицию, вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. «И». Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию.

Первый такт. 1. Активным движением поднять правую ногу назад под углом 45° , выворотню согнутым коленом. 2. Резко выпрямляя правое колено, отвести ногу в сторону под углом более 90° . 3. Активно отвести (опуская) вытянутую правую ногу вперед. 4. Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. «И». Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию.

Второй — четвертый такты то же, что первый. Основной вариант этого упражнения выполняется па музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»). Повторить 4 раза.

И. п. то же, что и в предыдущем упражнении.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, одновременно отвести правую руку во 2-ю позицию, вытянуть правую ногу назад до касания носком пола. «И». Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию и бросковым движением поднять ее вперед под углом 45° , согнув колено (выворотню).

Первый такт. 1. Резко выпрямляя правое колено, выполнить бросковое движение вытянутой ногой под углом 90° по дуге в сторону-назад. «И». Опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. 2. Активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию. «И». Активным бросковым движением поднять правую ногу вперед под уг-

лом 45° с согнутым выворотным коленом (положение затакта 1).

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. В затакте «И» первого такта мышцы согнутой выворотной ноги напрягать, пальцы стопы вытянуть. Выполнять движение слитно, с бросковым движением ноги под углом 90° (по дуге). На счет «раз» резко выпрямить колено, ногу в сторону-назад, после чего по дуге опустить. На «И-два-И» движение ногой выполнять слитно.

Упражнение повторить 2—4 раза.

То же, но из и. п., в котором согнутая нога поднята выворотом назад под углом 45°.

То же, но после трех бросковых движений ногой по дуге вперед, в сторону, назад, в четвертом такте выполнение следующее движение:

1. Приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию.
2. Вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. На «И» активным скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию и акцентированно поднять ее согнутым коленом выворотом назад под углом 45°.

То же, но движение вытянутой ногой по полу по дуге $\frac{2}{4}$ круга, касаясь носком пола, выполнить в сочетании с бросковым движением вытянутой ногой в воздухе по дуге $\frac{2}{4}$. Упражнение выполнять на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (темп умеренный, плавный, первая сильная доля должна совпадать с вытянутым положением ноги вперед или назад, носком касаясь пола).

Движение голенью в воздухе по дуге. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, плавно, четко, акцентируя счет «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая нога поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, одновременно отвести правую руку во 2-ю позицию, поднять вытянутую ногу в сторону под углом 45°. «И». Согнуть правое колено до касания пальцами средней части икроножных мышц опорной ноги.

Первый такт. 1. Выполняя движение голенью по дуге назад, выпрямить правую ногу в сторону под углом 45°.

«И». Согнуть правое колено до касания пальцами вытянутой стопы средней части икроножных мышц опорной ноги. 2. Выполняя движение голенью по дуге назад, выпрямить правую ногу в сторону под углом 45° . «И». Повторить затакт «И» правого такта.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторять 4—8 раз. Сгибать и выпрямлять колено поднятой ноги при выворотном неподвижном положении бедра. На «раз-два» выпрямлять колено энергичным акцентированным движением.



Рис. 23

В начале разучивания не выполнять движения голенью по дуге, а равномерно сгибать ногу в колене и вытягивать голенью в сторону под углом 45° . Упражнение делать в медленном темпе, обозначая согнутое положение ноги и вытянутое в сторону под углом 45° .

То же, по движением голени по дуге вперед выпрямить ногу в сторону под углом 45° (рис. 23).

То же, но одновременно сгибая и выпрямляя колено опорной ноги.

То же на полупальцах опорной ноги.

Сгибание и разгибание ног

Упражнения этого типа развивают силу и эластичность мышц ног (стопы), мышечно-суставное чувство в области голеностопного сустава и другие качества. К этой группе относятся два основных вида упражнений:

а) батман фондю¹ (одновременное сгибание и разгибание ног);

б) батман фраппэ² (резкое сгибание и разгибание ног).

К выполнению этих упражнений предъявляются следующие общие требования:

1. Согнутая нога внешней или внутренней стороной вытянутой стопы касается средней части голени опорной ноги (впереди либо сзади).

2. Бедро во время сгибания и разгибания выворотное, неподвижное.

¹ Фондю — тающий, плавный.

² Фраппэ — бить, ударять.

3. Туловище подтянутое.

4. Положение тазовой кости ровное.

Батман фондю до касания носком пола. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Одновременно с поворотом головы направо отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1—2. Делая полуприсед на левой, согнуть выворотню правую ногу до касания впереди средней части голени опорной ноги внешней стороной вытянутой стопы (рис. 24). 3—4. Выпрямляя левую, вытянуть правую голень вперед до касания носком пола.



Рис. 24

Второй такт. 1—2. С одновременным полуприседом на левой согнуть выворотню правую ногу до касания впереди средней части голени опорной ноги внешней стороной вытянутой стопы. 3—4. Выпрямляя левую, вытянуть правую голень в сторону до касания носком пола.



Рис. 25

Третий такт. 1—2. С одновременным полуприседом на левой согнуть выворотню правую ногу до касания сзади средней части голени опорной ноги внутренней стороной вытянутой стопы (рис. 25). 3—4. Выпрямляя левую, вытянуть правую голень назад до касания носком пола.

Четвертый такт. 1—2. С одновременным полуприседом на левой согнуть выворотню правую ногу до касания сзади средней части голени опорной ноги внутренней стороной стопы. 3—4. Выпрямляя левую, вытянуть правую голень в сторону до касания носком пола.

Методические указания. Упражнение повторить 1—2 раза в каждом направлении «крестом». Сгибать ноги и выпрямлять их следует одновременно, слитно, с напряжением. Выпрямлять правую ногу при неподвижном выворотном бедре движением голени.

То же, но в сочетании с движениями рук (музыкальный размер $\frac{2}{4}$).

Затакт. «И». Поворачивая голову направо, отвести

правую руку в сторону-книзу с отстающей от движения кистью.

Первый такт. 1. Одновременно с движением правой руки в подготовительное положение и полуприседанием на левой согнуть выворотню правую ногу до касания впереди средней части голени опорной ноги внешней стороной вытянутой стопы. 2. Одновременно с движением правой руки через 1-ю позицию во 2-ю выпрямить левое колено и вытянуть правую ногу вперед либо в сторону под углом 45° .

Правая рука остается поднятой во 2-ю позицию. После окончания упражнения два заключительных аккорда: 1. Одновременно с опусканием вытянутой правой ноги в сторону до касания носком пола повернуть и приподнять правую кисть ладонью книзу. 2. Одновременно с опусканием правой руки в подготовительное положение скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию впереди.

Методические указания. Упражнение повторить «крестом» 1—2 раза. С ускорением темпа технику выполнения не изменять. Сгибать и выпрямлять ноги плавно, одновременно.

То же, но на счет «два» одновременно подниматься на полупальцы.

Батман фрэппэ в сторону до касания пальцами пола¹. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (энергично, акцентгнруя счет «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, одновременно отвести правую руку во 2-ю позицию и скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания пальцами пола. «И». Выворотню согнуть правую ногу в колене до касания впереди средней части голени опорной ноги внешней стороной вытянутой стопы.

Первый такт. 1. Резко выпрямить правое колено голенью в сторону до касания носком пола. «И». Резко

¹ Техника выполнения батмана фрэппэ в трех направлениях довольно сложна. Поэтому можно выполнять это упражнение только в сторону.

согнуть правую ногу (колени выворотны) до касания сзади средней части икроножных мышц опорной ноги внутренней стороной вытянутой стопы. 2. Резко выпрямить колени правой (голень в сторону) до касания носком пола. «И». Повторить затакт «И».

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторить 4—8 раз. Движение на счет «раз-два» выполнять при неподвижном выворотном положении бедра вытянутыми пальцами стопы. Касание носком пола обозначать.

То же, но выпрямляя голень (нога в сторону под углом 45°).

То же, но поднимаясь на полупальцы.

То же, но выпрямлять колени (нога в сторону под углом 45°) с полуприседом на опорной ноге.

Разучивать батман фразе в сторону до касания носком пола в медленном темпе, стоя лицом к опоре и держась руками за рейку. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (активно, резко).

Первый такт. 1. Вытянуть ногу в сторону до касания носком пола. 2. Обозначить.

Второй такт. 1. Резко выворотны согнуть правую ногу до касания сзади средней части икроножной мышцы опорной ноги вытянутой стопой. 2. Обозначить.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт. 1. Резко согнуть выворотны правую ногу до касания впереди средней части голени опорной ноги вытянутой стопой. 2. Обозначить.

Поднимание ноги (релевэ¹ лян²). Упражнение типа релевэ лян способствует развитию качеств, необходимых для сохранения равновесия с высоко поднятой ногой. Высоко поднимать ногу можно двумя способами. Первый способ — релевэ лян: после батмана тандю вытянутая нога поднимается в одном из направлений. Второй способ — девлоппэ³. Нога сгибается до касания носком вытянутой стопы колена опорной ноги и затем вытягивается в одном из направлений.

В упражнениях типа релевэ и девлоппэ важное значение имеет положение пассэ⁴, в котором выворотная

¹ Релевэ — поднимать.

² Лян — медленно, долго.

³ Девлоппэ — вынимание, развернутый.

⁴ Пассэ — проводить, проходить (проходящее положение ноги).

нога согнута до касания носком вытянутой стопы колена опорной ноги (рис. 26).

Медленное поднимание ноги. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно, напевно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.



Рис. 26

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Одновременно с поворотом головы направо отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Обозначить. 3. Поднять вытянутую правую ногу вперед под углом 90° и выше. 4. Обозначить.

Второй такт. 1. Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Обозначить. 3. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу вперед в 5-ю позицию. 4. Обозначить.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Затакт. 1. Повернуть и приподнять правую кисть ладонью книзу. 2. Опустить правую руку в подготовительное положение.

Методические указания. Упражнение повторить 1—2 раза «крестом».

То же, но на счет «раз» первого такта одновременно с полуприседом на левой вытянуть правую ногу вперед до касания пальцами пола. 3. Стоя на согнутой левой ноге, поднять вытянутую правую ногу вперед под углом 90° .

Второй такт. 1. Стоя на согнутой левой ноге, опустить вытянутую правую ногу вперед до касания пальцами пола. 3. Одновременно с выпрямлением левой ноги приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию вперед.

Релевэ лян вытянутой ногой с последовательным колебанием вниз и вверх. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Обозначить. 3. Поднять вытянутую правую ногу вперед под углом 90° . 4. Обозначить.

Второй такт. 1. Слегка опустить вытянутую правую ногу вниз. «И». Поднять вытянутую правую ногу вверх под углом 90° . 2. Обозначить. 3. Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 4. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Затакт: 1. Повернуть и приподнять правую кисть ладонью книзу. 2. Опустить правую руку в подготовительное положение.

Методические указания. Упражнение повторить 1—2 раза «крестом». После опускания вытянутой ноги выполняется быстрое движение вверх.

Выпрямляя колено опорной, отвести поднятую ногу под углом 90° в другую сторону. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно, напевно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука в сторону, ладонь опущена на рейку, правая в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Поворачивая голову направо, отвести правую руку в сторону-книзу с отстающей от движения кистью.

Первый такт. 1. Поднимая правую руку (через подготовительное положение) в 1-ю позицию и полуприседая на левой, вытянуть правую ногу вперед до касания пальцами пола. Голову наклонить влево. 2. Обозначить. 3. Поднять вытянутую правую ногу вперед под углом 90° . 4. Обозначить.

Второй такт. 1. Одновременно с поворотом головы направо отвести правую руку во 2-ю позицию и, выпрямляя левое колено, отвести вытянутую правую ногу в сторону под углом 90° . 2. Обозначить. 3. Опуская вы-

тянутую правую ногу в сторону до касания пальцами пола, приподнять и повернуть правую кисть ладонью книзу. «И». Опуская правую руку в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию вперед. Голову повернуть направо. 4. Обозначить.

Третий такт. 1. Наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию, приседая на левой, вытянуть правую ногу в сторону до касания пальцами пола. 2. Обозначить. 3. Поднять вытянутую ногу в сторону под углом 90°. 4. Обозначить.

Четвертый такт. 1. Одновременно с поворотом головы направо отвести правую руку во 2-ю позицию; выпрямляя колено левой, отвести вытянутую правую ногу назад под углом 90°. 2. Обозначить. 3. Опуская вытянутую правую ногу назад до касания пальцами пола, приподнять и повернуть правую кисть ладонью книзу. «И». Опуская правую руку в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию назад. Голову повернуть направо. 4. Обозначить.

Методические указания. Вытянутую ногу, поднятую под углом 90°, активно отводить в нужном направлении на одном уровне.

То же, начиная упражнение назад, с последующим отведением ноги в сторону.

Внимание ноги. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно, медленно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1--2. Скользя вытянутой стопой по опорной ноге, поднять согнутую правую до положения пассе (рис. 27, а). 3--4. Вытянуть правую ногу вперед под углом 90° (рис. 27, б).

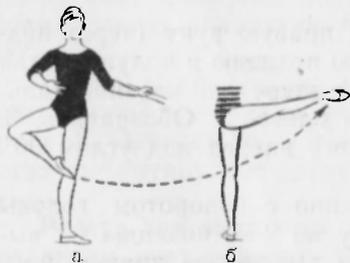


Рис. 27

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3 — «И». Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 4. Скользя ступней по полу, приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Заключение¹. 1. Слегка согнуть правый локоть, повернуть и приподнять кисть ладонью книзу. 2. Опустить правую руку в подготовительное положение.

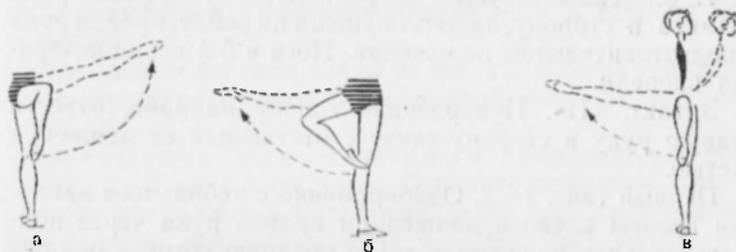


Рис. 28

Методические указания. Упражнение повторить 1--2 раза «крестом». Из проходящего положения (пассэ) вытягивание ноги под углом 90° выполнять движением голени, соблюдая правила выворотности (рис. 28, а, б). При вытягивании ноги вперед и в сторону туловище должно быть подтянуто, а при вытягивании ноги назад — несколько прогнуто (рис. 28, в).

Вначале разучивается вытягивание ноги под углом 90° в сторону, затем вперед и только после этого назад.

То же с движениями руки. На затакт «И» с отстающей от движения кистью отвести правую руку в сторону-книзу.

То же с движением руки и ноги. На затакт «И», поворачивая голову направо-книзу, отвести правую руку в сторону-книзу с отстающей от движения кистью.

Первый такт. 1—2. Сгибая правую ногу в пассэ, поднять правую руку через подготовительное положение в 1-ю позицию. 3—4. С поворотом головы направо и отведением правой руки во 2-ю позицию вытянуть правую ногу вперед под углом 90° .

Второй такт. 1—2 — «П». Приподнять правую кисть

¹ Два аккорда, одновременно с которыми упражнение завершается.

ладонью книзу. 3 — «И». С движением правой руки вниз опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 4. С движением правой руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в и. п.

Девлопэ с полуприседом и последующим отведением ноги в сторону. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Поги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Поворачивая голову направо, отвести правую руку в сторону-книзу с отстающей от движения кистью.

Первый такт. 1—2. Одновременно с небольшим наклоном головы влево и движением правой руки через подготовительное положение в 1-ю позицию согнуть правую ногу выворотом до касания носком вытянутой стопы колена опорной. 3—4. С поворотом головы направо и отведением правой руки во 2-ю позицию полуприсед на левой, вытянув правую ногу вперед под углом 90° .

Второй такт. 1. Одновременно выпрямляя левое колено, отвести вытянутую правую ногу в сторону под углом 90° (рис. 29). 2. Обозначить. 3. Опуская вытянутую правую ногу в сторону до касания пальцами пола, повернуть правую кисть ладонью книзу. «И» — 4. Опуская правую руку в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Положение как в начале 1-го такта.



Рис. 29

Третий такт. 1—2. С небольшим наклоном головы влево и движением правой руки через подготовительное положение в 1-ю позицию согнуть правую ногу выворотом до касания носком вытянутой стопы колена опорной (пассэ). 3—4. С поворотом головы направо и отведением правой руки во 2-ю позицию полуприсед на левой, вытянув правую ногу в сторону под углом 90° .

Четвертый такт. 1. Одновременно выпрямляя левое колено, отвести вытянутую правую ногу назад под

углом 90° . 2. Обозначить. 3. С опусканием вытянутой правой ноги назад до касания пальцами стопы пола повернуть и приподнять правую кисть ладонью книзу. «И» — 4. С опусканием правой руки в подготовительное положение скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в 5-ю позицию назад. «И». Положение как в начале 1-го такта.

Пятый и шестой такты то же, что третий и четвертый, но с отведением вытянутой правой ноги в сторону под углом 90° .

Седьмой и восьмой такты то же, что первый и второй, но с отведением вытянутой правой ноги вперед под углом 90° .

Методические указания. Упражнение повторить 1—2 раза «крестом». Отводить поднятую ногу в нужном направлении выворотом, четко, на одной высоте, при ровном положении таза. Подняв ногу назад под углом 90° , прогнуться в грудной части, плечи удерживать на одном уровне (как на согнутой, так и на вытянутой опорной ноге).

То же, но одновременно с отведением вытянутой ноги в нужном направлении под углом 90° подняться на полупальцы.

Девлоппэ и, полуприседа, поворот на 90° . И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1. Согнуть правую ногу в положение пассе. 2. Обозначить. 3. Выпрямить правую ногу вперед под углом 90° . 4. Обозначить. «И». Удерживая поднятую правую ногу неподвижно, полуприседа на левой.

Второй такт. 1. Правую руку через 1-ю позицию перевести в положение ладонь на рейке, одновременно четко выпрямить левое колено (продвигая пятку вперед) и повернуться налево (лицом к опоре). Вытянутую правую ногу поднять в сторону под углом 90° . 2—3. Обозначить. «И». Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания пальцами пола. 4. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу назад в 5-ю позицию.

Третий такт. 1. Согнуть правую ногу выворотом до касания носком вытянутой стопы колена опорной. 2. Обозначить. 3. Выпрямить правую ногу в сторону под углом 90° . 4. Обозначить. «И». Удерживая поднятую правую ногу в неподвижном положении, полуприсед на левой.

Четвертый такт. 1. Одновременно с движением правой руки через 1-ю позицию во 2-ю, активно выпрямляя колени левой и продвигая ступню по полу пяткой назад, поворот направо на 90° (и. п.). Вытянутая правая нога поднята вперед под углом 90° . Голова повернута направо. 2—3. Обозначить. «И». Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания пальцами пола. 4. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию.

Методические указания к данному упражнению те же, что к двум предыдущим.

Большой бросок вытянутой ногой (гран¹ батман жэтэ)

Эти бросковые движения способствуют овладению большой амплитудой движений, а также развитию скорости, силы, растяжения и т. п. Навыки правильного выполнения большого броскового движения вытянутой ногой облегчают овладение многими элементами танца, придают им легкость.

Большое бросковое движение вытянутой ногой. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (энергично, бодро, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Одновременно с поворотом головы направо отвести правую руку во 2-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу вперед, носком касаясь пола.

Первый такт. 1. Бросок вытянутой правой ногой вперед под углом 90° и выше. «И». Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Скользящим

¹ Гран — большой.

движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону, носком касаясь пола.

Второй такт. 1. Бросок вытянутой правой ногой в сторону под углом 90° и выше. «И». Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания носком пола. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию назад. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу назад до касания носком пола.

Третий такт. 1. Бросок вытянутой правой ногой назад под углом 90° и выше. «И». Опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию назад. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола.

Четвертый такт то же, что второй, но на «два-И» приставить вытянутую правую ногу в 5-ю позицию вперед.

Методические указания. Упражнение повторить 1—4 раза «крестом». См. методические указания к упражнениям батман тандю и батман тандю жэтэ. При выполнении броскового движения вытянутой ногой вперед и в сторону подтянутое туловище должно быть неподвижно. При бросковом движении ногой назад прогнутое туловище несколько наклоняется вперед, а затем одновременно с опусканием вытянутой ноги возвращается в и. п. Правая рука, поднятая во 2-ю позицию, неподвижна, не напряжена. При бросковом движении ногой назад рука не должна перемещаться по рейке.

Вначале упражнение разучивается в медленном темпе из 1-й позиции, причем в каждом направлении в отдельности (вперед, затем в сторону и только после этого назад).

Бросковое движение вытянутой ногой назад рекомендуется разучивать стоя лицом к опоре, держась руками за рейку. В одном упражнении следует сочетать движения в двух направлениях (вперед и в сторону, назад и в сторону).

То же, но на затакт первого такта «И» выполнить большое бросковое движение вытянутой ногой. На счет «раз» приставить ногу в и. п.

То же, но на затакт первого такта «И» одновременно с полуприседом сделать большое бросковое движение вытянутой ногой.

То же, но на затакт первого такта «И», поднимаясь на полупальцы опорной ноги, выполнить большое бросковое движение вытянутой ногой.

Большое бросковое движение ногой из и. п., в котором вытянутая нога носком касается пола (рис. 30).

Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (с акцентом на «раз-два»).

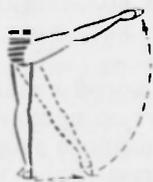


Рис. 30

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, одновременно отвести правую руку во 2-ю позицию и вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. «И». Обозначить.

Первый такт. 1. Большой бросок вытянутой ногой вперед. «И». Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Большой бросок вытянутой ногой вперед. «И». Опустить вытянутую правую ногу до касания носком пола.

Второй такт. 1. Бросок вытянутой ногой вперед под углом 90° . «И». Опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону, носком касаясь пола.

Третий и четвертый такты. Броски вытянутой ногой в сторону с опусканием ноги до касания носком пола.

Методические указания. Упражнение повторить 3 раза в каждом направлении, «крестом». См. методические указания к предыдущим упражнениям. При выполнении быстрых бросковых движений вытянутой ногой назад туловище должно быть подтянуто.

Бросковое движение вытянутой ногой с последующим сгибанием ее выворотом до касания носком вытянутой стопы колена опорной (гран батман жэтэ пассэ). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (сдержанно, энергично).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука

поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять правую руку в 1-ю позицию. 2. Одновременно с поворотом головы направо отвести правую руку во 2-ю позицию.

Первый такт. 1. После скользящего движения ступней по полу большое бросковое движение вытянутой правой ногой вперед. «И». Согнуть правую ногу выворотом до касания носком вытянутой стопы колена опорной. 2. Активно вытянуть правую ногу назад под углом 90° . «И». Активно опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола и скользящим движением ступни по полу приставить в 1-ю позицию.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторить 1—4 раза в каждом направлении. Акцентировать бросковое движение вытянутой ногой вверх. В первом такте на счет «раз» пассе выполнять правой ногой, не опуская бедра (колени выворотом), пальцами вытянутой стопы касаться колена опорной ноги. При большом бросковом движении ноги вперед немного прогнуться в грудной части туловища и наклониться назад. На счет «два» вытянуть правую ногу назад, не опуская бедра, колени выворотом, голень обращена назад. При вытягивании правой ноги назад под углом 90° несколько прогнутое туловище наклонить вперед. По мере опускания ноги до касания носком пола туловище выпрямлять в и. п.

См. методические указания к упражнениям батман тандю, батман тандю жэтэ, девлоппэ, гран батман жэтэ.

То же, но на «раз» делать большое бросковое движение вытянутой правой ногой назад. «И». Согнуть выворотом правую ногу до положения пассе. 2. Вытянуть правую ногу вперед под углом 90° . «И». Опустить и приставить вытянутую правую ногу в 1-ю позицию.

То же в сочетании с бросковым движением вытянутой ногой в сторону из 1-й позиции.

Большое бросковое движение вытянутой ногой вперед и назад (гран батман жэтэ баланс¹). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (акцентируя счеты «раз-два»).

¹ Балансэ — покачиваться, в данном случае термин обозначает бросковое движение ноги с незначительным наклоном туловища.

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая рука поднята в сторону, ладонь опущена на рейку, правая рука в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять руку в 1-ю позицию. 2. Одновременно с поворотом головы направо и отведением правой руки во 2-ю позицию вытянуть правую ногу назад до касания носком пола. «И». Обозначить.

Первый такт. 1 — «И». Незначительно прогнуться в плечевом поясе, скользящим движением ступни по полу через 1-ю позицию выполнить бросковое движение вытянутой правой ногой вперед под углом 90° и выше (рис. 31). 2 — «И». Одновременно с небольшим наклоном прогнутого туловища вперед скользящим движением ступней по полу через 1-ю позицию выполнить бросковое движение вытянутой ногой назад под углом 90° и выше. Голова повернута направо.

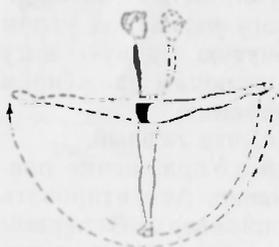


Рис. 31

Второй — четвертый такты то же, что на затакт «И» первого такта.

Методические указания. Следить за тем, чтобы, несмотря на незначительный наклон прогнутого туловища вперед или назад, осанка была правильной, подтянутой. Уровень наклона прогнутого туловища как вперед, так и назад одинаков. Кисть руки по рейке не перемещать. Поворот головы направо и положение правой руки во 2-й позиции в течение всего упражнения не изменять. Важно одновременно выполнять движение вытянутой ногой и наклон туловища. Опорная нога должна быть перпендикулярна полу. Обратит внимание на то, чтобы при бросковом движении вытянутая нога проходила через 1-ю позицию.

Релев¹ на полупальцы

Упражнения данного раздела способствуют развитию мышечной силы ног, особенно пяточного сухожилия

¹ Релев имеет в классическом танце два значения: первое — поднимание ноги в одном из направлений и второе — положение на полупальцах на обеих и одной.

стопы. При их выполнении вырабатывается умение эластично приземляться, выполнять равновесия на полупальцах и др. Релевэ выполняется двумя способами: можно «вскочить» на полупальцы или «подняться».

Поднимание на высокие полупальцы. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно).

И. п.: лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке на ширине плеч. Ноги в 1-й позиции.

Первый такт. 1—2. Подняться на высокие полупальцы (рис. 32). 3. Обозначить.

Второй такт. 1—2. Опустить пятки на пол. 3. Обозначить.

Третий такт то же, что и первый.

Четвертый такт то же, что и второй.

Методические указания. Упражнение выполнить 8—16 раз выворотными, напряженными ногами во всех позициях.

Подниматься на полупальцы медленно, при вертикальном подтянутом туловище. Руки на рейке не напрягать.

То же на одной ноге, другая согнута (колени выворотны) до касания вытянутой стопой впереди или сзади голени опорной ноги.

То же, но на музыкальный размер $\frac{2}{4}$. На затакт «И» полуприсед. 1. Подняться на полупальцы. 2. Обозначить.

Из полуприседа вскочить на полупальцы. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (акцентировать счет «раз»).

И. п.: лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед, ладони на рейке на ширине плеч. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт: «И». Полуприсед.

Первый такт. 1. Вскочить на высокие полупальцы. 2—3. Обозначить.

Второй такт. 1. Полуприсед. 2—3. Обозначить.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. При выполнении упражнения резко напрягать мышцы ног и незначительно отрывать вытянутые пальцы стоп от пола. Руками на рейку не опираться.

То же на одной ноге, другая согнута (колени выворотны) до касания вытянутой стопой голени опорной ноги впереди или сзади.



Рис. 32

Наклоны туловища. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно).

И. п.: лицом к опоре, полусогнутые руки подняты вперед; ладони на рейке на ширине плеч. Ноги в 1-й позиции.

Первый такт. 1—2. Поворачивая голову направо, наклонить туловище назад. 3. Обозначить.

Второй такт. 1—2. Поворачивая голову прямо, выпрямить туловище.

3. Обозначить.

Третий такт. 1—2. Поворачивая голову направо, наклонить туловище влево. 3. Обозначить.

Четвертый такт. 1—2. Поворачивая голову направо, выпрямить туловище. 3. Обозначить.

Методические указания. При выполнении наклонов туловища стоять на вытянутых ногах, перпендикулярных полу.

То же на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ из вышеописанного и. п.

Первый такт. Поворачивая голову направо, наклонить туловище вправо.

Второй такт. Поворачивая голову налево, выпрямиться.

Третий такт. Поворачивая голову налево, наклонить туловище влево.

Четвертый такт. Поворачивая голову направо, выпрямиться.

То же, но на полупальцах.

УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ОПОРЫ

Пор де бра¹

Упражнения типа пор де бра состоят из одновременных или изолированных движений, выполняемых руками, туловищем, ногами и головой. Они способствуют развитию таких качеств, как пластичность, гибкость, координация движений и др.

Пор де бра изучаются после усвоения позиции рук.

¹ Пор де бра (от портэ — носить, бра — руки) — правила движений руками и их взаимодействие с другими частями тела. Четвертое, пятое и шестое пор де бра довольно сложны и требуют длительного времени для изучения, поэтому они здесь не описаны.

Основные правила пор де бра:

1. Наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо выполняются в поясничной и грудной части. При этом плечи следует держать ровно, таз не отводить в противоположную сторону.

2. При наклонах туловища соблюдать правила позиции рук, не запрокидывать голову назад, подбородок не опускать.

Подготовительное пор де бра. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно, напевно).

И. п.: левым плечом вполборота к основному направлению. Ноги в 5-й позиции, левая (правая) впереди.

Затакт: «И». Незначительно развести руки в стороны-книзу с отстающими от движения кистями.



Рис. 33

Первый такт. 1. Незначительно наклоняя голову вправо, поднять руки через подготовительное положение в 1-ю позицию. 2. Обозначить. 3. Поворачивая голову налево, развести руки во 2-ю позицию. 4. Обозначить. «И». Незначительно опуская локти книзу, приподнять и повернуть кисти ладонями книзу (рис. 33).

Второй такт. 1—2. Сопровождая взглядом левую кисть, опустить руки в подготовительное положение. 3. Подготовительное положение рук. Обозначить.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Упражнение выполнить 4 раза. В первом такте на счет «раз» взгляд устремить на кисти рук. На счет «два» руки развести в стороны, сохраняя округленное положение. Во втором такте на «раз-два» слегка согнутые в локтях руки опустить с отстающими от движения кистями в сторону-книзу, затем на «три-четыре» при неподвижном предплечье округлить руки в подготовительное положение.

Данное упражнение одно из основных подготовительных движений. Подготовительное пор де бра применяют в начале упражнения, а также перед выполнением вращений, равновесий и др. Это позволяет занимающимся собраться, сознательно подготовиться к выполнению предстоящего движения.

То же на музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

То же на музыкальный размер $\frac{2}{4}$.

Первое пор де бра. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно).

И. п.: левым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции. Голова вполоборота налево.

Затакт. «И». Незначительно развести руки в стороны книзу.

Первый такт. 1. Незначительно наклоняя голову вправо, поднять руки через подготовительное положение в 1-ю позицию. 2. Обозначить. 3. Одновременно с полуповоротом головы налево поднять руки в 3-ю позицию. 4. Обозначить. «И». Слегка приподнять кисти.

Второй такт. 1. Одновременно с поворотом головы налево опустить руки во 2-ю позицию. 2. Обозначить. «И». Незначительно опуская локти книзу, повернуть и приподнять кисти ладонями книзу. 3—«И». Опустить руки в подготовительное положение (см. рис. 11). 4. Обозначить.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Во втором такте на счет «раз» руки опускать во 2-ю позицию, не изменяя угла в согнутом локтевом суставе и запястье.

Второе пор де бра. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (напевно).

И. п.: левым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди. Голова вполоборота налево.

Затакт: 1 — «И». Наклоняя голову вправо, поднять руки через подготовительное положение в 1-ю позицию. 2 — «И». Поворачивая голову налево, поднять правую руку в 3-ю, левую во 2-ю позицию.

Первый такт. 1 — «И». Поворачивая голову направо, опустить правую руку во 2-ю, а левую поднять в 3-ю позицию. 2. Обозначить. 3. Повернуть и приподнять правую кисть ладонью книзу. «И». Незначительно наклоняя голову вправо, опустить правую руку в подготовительное положение.

Второй такт. 1 — «И». Наклоняя голову влево, поднять правую руку и опустить левую руку в 1-ю позицию. 2. Обозначить. 3 — «И». Поворачивая голову направо, поднять правую руку в 3-ю позицию, а левую отвести во 2-ю позицию. 4. Обозначить.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Упражнение повторить 2—4 раза, затем и. п. выполняется следующим образом.

Затакт. «Раз» — опустить правую руку во 2-ю позицию. «И» — приподнять и повернуть кисти ладонями книзу. «Два» — опустить руки в подготовительное положение. «И» — повернуть голову налево.

Третье пор де бра. Музыкальный размер $4/4$ (плавно).

И. п.: правым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Голова вполоборота направо.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять руки в 1-ю позицию. 2. Поворачивая голову направо, привести руки во 2-ю позицию. «И». Повернуть и приподнять кисти рук ладонями книзу.

Первый такт. 1 — «И». Опуская руки в подготовительное положение, наклон вперед (рис. 34). 2. Обозначить. 3 — «И». Поднимая руки через 1-ю позицию в 3-ю и поворачивая голову направо, выпрямить туловище в вертикальное положение. 4. Обозначить.

Второй такт. 1 — «И». Сохраняя положение головы (повернута направо) и рук (в 3-й позиции), наклон назад (рис. 35). 2. Обозначить. 3 — «И». Сохраняя положение головы (повернута направо) и рук (в 3-й позиции), выпрямить туловище в вертикальное положение.

4 — «И». Опустить руки во 2-ю позицию, повернуть и приподнять кисти ладонями книзу.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. В первом такте на счета «раз-два» наклон вперед выполнять возможно ниже, с подтянутым туловищем и правильной осанкой. Ноги должны быть перпендикулярны полу, колени вытянуты. В наклонном положении голову держать прямо, смотреть на кисти (в 1-й позиции).

В первом такте на счета «три-четыре» при выпрямлении туловища поднимать руки через 1-ю позицию в

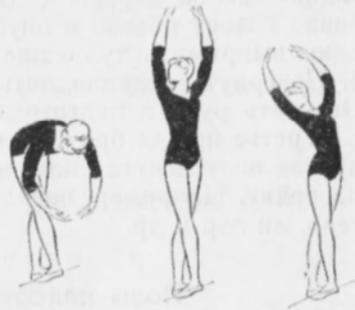


Рис. 34

Рис. 35

3-ю. Во втором такте на «раз-два» наклон назад начинать в плечевой части, при этом мышцы живота подтянуть. В 3-й позиции руки должны быть несколько впереди головы, мышцы вынрямленных ног напряжены.

Третье пор де бра выполняется во всех позициях ног, а также в положении выпада и др.

В более подготовленных группах третье пор де бра выполняется в сочетании с наклоном туловища в сторону. После выполнения первого и второго тактов выполнить следующее.

Третий такт. 1 — «II». Одновременно с поворотом головы налево и движением правой руки в 3-ю позицию наклон туловища влево. 2. Обозначить. 3 — «И». Одновременно с поворотом головы направо и опусканием правой руки во 2-ю позицию выпрямиться в вертикальное положение. 4. Обозначить.

Четвертый такт. 1 — «И». Одновременно с поворотом головы направо и движением левой руки в 3-ю позицию наклон вправо. 2. Обозначить. 3 — «И». Поворачивая голову налево и опуская левую руку во 2-ю позицию, выпрямить туловище в вертикальное положение. 4. Повернуть и приподнять кисти ладонями книзу. «И». Опустить руки в подготовительное положение.

Третье пор де бра у опоры выполняется одной рукой, другая полусогнутая поднята в сторону, ладонь опущена на рейку. Например, после гран плизэ, рон де жамб пар терр, ан лэр и др.

Позы классического танца

Поза — распределение частей тела в определенном положении. Умению правильно располагать части тела в позе на полу и в прыжке следует уделять особое внимание. С позами классического танца начинают знакомить занимающихся после того, как они научатся координировать движения различных частей тела.

По отношению к основному направлению поза может быть: открытой (эффасэ¹) (рис. 36), закрытой (круазэ²) (рис. 37), лицом (ан фас³) (рис. 38), вполоборота (эпольман).

¹ Эффасэ — сглаживать, стертый.

² Круазэ — скрещенный.

³ Ан фас — напротив (основного направления).

При изучении поз классического танца большое внимание уделяется связующим и вспомогательным движениям, от правильного выполнения которых зависят степень устойчивости и умение ориентироваться в пространстве.

Чтобы сохранять равновесие, необходимо выполнять упражнения сознательно. При этом важно четко координировать движения всех частей тела. Большое значение имеет также сила и подвижность ног (особенно стопы), правильная осанка, а также движения и положения рук и головы.

К основным видам равновесия относятся арабеск и аттитюд.

Х а р а к т е р н ы е особенности арабеска:

1. Ненапряженные прямые руки подняты несколько ниже уровня плеч, ладонями книзу.
2. Туловище прогнуто, подтянуто.
3. Поднятая нога вытянута.
4. Голова держится прямо или повернута к основному направлению.

Х а р а к т е р н ы е особенности аттитюда:

1. Руки в позициях округлены.
2. Туловище прогнуто, подтянуто.
3. Нога, поднятая вперед или назад, всегда согнута выворотом под тупым углом.
4. Голова повернута к основному направлению.

Вначале позы классического танца изучают не поднимая ногу, вытянув ее вперед или назад до касания носком пола: эффасэ вперед (рис. 39), эффасэ назад (рис. 40), круазэ вперед (рис. 41), круазэ назад (рис. 42).

После освоения всех видов арабеска и аттитюда эти позы выполняются в различных сочетаниях. Например, с переходом из первого арабеска во второй путем различных сочетаний; из первого арабеска, изменяя положение рук, принять второй арабеск; применять арабеск с шага-выпада, из положения пассэ, а также после выполненного танцевального движения.



Рис. 36



Рис. 37



Рис. 38

Первый арабеск. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (напевно).

И. п.: правым плечом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. «И». Незначительно наклоняя голову влево, поднять руки в 1-ю позицию.



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41



Рис. 42

Первый такт. 1 — «И». Одновременно с поворотом головы направо, отведением правой руки во 2-ю позицию скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу назад до касания носком пола (рис. 43). 2. Обозначить. 3—4. Выпрямляя руки ладонями книзу, левую вперед, правую в сторону-назад, поднять вытянутую правую ногу назад под углом 90° . Голову несколько приподнять (рис. 44).



Рис. 43



Рис. 44



Рис. 45

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола «И»—4. Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу

назад в 5-ю позицию. «И». Повторить движение, выполненное на затакт «И».

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. См. методические указания к упражнениям релевэ лян, девлоппэ и характерные особенности арабеска.

То же, но во втором такте на счеты «раз-два» присед в позе первого арабеска.

То же, но во втором такте на счеты «раз-два» подняться на полупальцы опорной ноги в позе первого арабеска.

То же, но на затакт «И» первого такта с шагом вперед принять положение первого арабеска.

То же на $\frac{3}{4}$.

Вначале первый арабеск разучивается у опоры, стоя правым или левым плечом к основному направлению, держась одной рукой за рейку.

Второй арабеск. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (адажио).

И. п.: правым плечом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. «И». Незначительно наклоняя голову влево, поднять руки в 1-ю позицию.

Первый такт. 1 — «И». Одновременно с подниманием головы и отведением левой руки во 2-ю позицию вытянуть правую ногу назад до касания носком пола (рис. 45). 2. Обозначить. 3—4. Одновременно с поворотом головы направо и выпрямлением рук ладонями книзу (левой в сторону-назад, правой вперед) поднять правую ногу назад под углом 90° (рис. 46).

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. «И» — 4. Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Повторить движение, выполненное на затакт «И».

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания те же, что к первому арабеску.



Рис. 46

Третий арабеск. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (адажио).

И. п.: лицом в левый угол, правым плечом вполоборота к основному направлению. Руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Незначительно наклоня голову влево, поднять руки в 1-ю позицию.



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

Первый такт. 1 — «И». Одновременно с выпрямлением головы и отведением правой руки во 2-ю позицию скользящим движением ступни по полу вытянуть левую ногу назад до касания носком пола (рис. 47). 2. Обозначить. 3—4. Выпрямляя руки ладонями книзу (правую в сторону-назад, левую вперед), поднять вытянутую левую ногу назад под углом 90° (рис. 48).

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Опустить вытянутую левую ногу назад до касания носком пола. «И» — 4. Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Повторить движение, выполненное на затакт «И» первого такта.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания те же, что к первому арабеску.

Четвертый арабеск. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (адажио).

И. п.: лицом в левый нижний угол, правым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Незначительно наклоня голову влево, поднять руки в 1-ю позицию.

Первый такт. 1 — «И». Одновременно с подниманием

головы и отведением левой руки во 2-ю позицию скользящим движением ступни по полу вытянуть левую ногу назад до касания носком пола (рис. 49). 2. Обозначить. 3—4. Одновременно с поворотом головы направо и выпрямлением рук ладонями книзу (правой вперед, левой назад) поднять вытянутую левую ногу назад под углом 90° (рис. 50).

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Опустить вытянутую ногу назад до касания носком пола. «И»—4. Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить левую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Повторить движение, выполненное на затакт «И» первого такта.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания те же, что к первому арабеску.

Аттитюд назад круазэ. Музыкальный размер $\frac{7}{4}$ (адажио).

И. п.: лицом в правый нижний угол, левым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая сзади. Голова повернута налево.

Затакт. «И». Незначительно развести руки в стороны-книзу.

Первый такт. 1 — «И» — 2 — «И». Незначительно наклоняя голову вправо и поднимая руки через подготовительное положение в 1-ю позицию, согнуть правую ногу в положение пассэ. 3—«И»—4—«И». Одновременно с поворотом головы налево и движением левой руки во 2-ю позицию, а правой в 3-ю отвести согнутую под тупым углом правую ногу назад под углом 90° , колено выворотом (рис. 51).

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Поворачивая голову направо и опуская правую руку во 2-ю позицию, вытянуть правую ногу назад под углом 90° . «И». С поворотом головы направо и движением кистей рук ладо-



Рис. 50



Рис. 51

нями кинзу опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. 4. Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию. «И». Повторить движение, выполненное на затакт «И» первого такта.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. См. характерные особенности аттитюда, а также методические указания к упражнениям девлоппэ, пор де бра, первый арабеск.

То же, но во втором такте на «раз-два» подниматься на низкие полупальцы.

То же, но на затакт «И» первого такта шаг вперед.

Аттитюд вперед круазэ. Музыкальный размер $\frac{1}{4}$ (адажио).

И.п.: лицом в левый нижний угол, правым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Голова повернута направо.

Затакт. «И». Незначительно развести руки в стороны-вниз.

Первый такт. 1 — «И» — 2. Незначительно наклоняя голову влево и поднимая руки через подготовительное положение в 1-ю позицию, согнуть правую ногу в положение пассэ. 3 — «И» — 4. Поворачивая одновременно голову направо, движением левой руки в 3-ю позицию и правой во 2-ю поднять вперед правую ногу с высоко поднятым бедром, согнутую под тупым углом (рис. 52).

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Поворачивая голову налево и опуская левую руку во 2-ю позицию, вытянуть правую ногу вперед под углом 90° . «И». С поворотом головы направо и движением кистей рук ладонями книзу опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. 4. Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Повторить движение, выполненное на затакт «И» первого такта.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания те же, что к девлоппэ, пор де бра и первому арабеску.

Девлоппэ вперед круазэ. Музыкальный размер $\frac{1}{4}$ (адажио).



Рис. 52

И. п.: лицом в левый нижний угол, правым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Голова повернута направо.

Затакт. «И». Незначительно развести руки в стороны-книзу.

Первый такт. 1—«И». Незначительно наклоня голову влево и поднимая руки через подготовительное положение в 1-ю позицию, согнуть правую ногу в положение пассе. 2. Обозначить. 3 — «И» — 4. Одновременно с поворотом головы направо и движениями рук (левой в 3-ю, а правой во 2-ю позицию) вытянуть вперед правую ногу под углом 90° (рис. 53).

Второй такт. 1—2. Обозначить. 3. Поворачивая голову налево и опуская левую руку во 2-ю позицию, опустить вытянутую правую ногу вперед до касания носком пола. «Н». Повернуть и приподнять кисти рук ладонями книзу. 4. Наклоня голову влево и опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Повторить движение затакта «И».

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Во втором такте на счет «четыре» голову наклонить влево и затем одновременно с движением рук в подготовительное положение повернуть направо. См. методические указания к упражнениям релевэ лян, девлоппэ, правила позиций рук.

То же, но во втором такте на «раз-два» полуприсед на левой ноге.

То же, но во втором такте на «раз-два» подняться на полупальцы.

То же, но стоя лицом в правый нижний угол, левым плечом вполоборота к основному направлению.



Рис. 53

Прыжки

В классическом танце много разнообразных прыжков. Одни из них способствуют овладению навыком прыжка, другие являются средствами сценического танца. Прыжки подразделяются на низкие, средние, высокие, а также в длину и высоту. Важно не только прыгать высоко, но и

уметь принимать соответствующую позу в воздухе и сохранить ее до приземления (на полу). Независимо от высоты и позы в воздухе техника прыжка должна быть неизменной.

Правила выполнения прыжка:

1. Вначале выполняется полуприседание либо ноги незначительно сгибаются (см. правила полуприседа).

2. Прыжок выполняется одновременным, активным, целенаправленным взаимодействием всех частей тела в определенном направлении и в соответствующей позе.

3. В прыжке обязательно обозначается поза.

4. Приземление выполняется напряженными ногами, «мягко», в полуприседе. Сначала пола касаются пальцы стопы, затем ступня. При этом если темп музыкального сопровождения довольно быстрый и после прыжка следует другое движение, то в момент полуприседа ноги незначительно сгибаются.

5. В некоторых видах прыжков существенное значение имеет бросковое движение вытянутой ногой на 90° и выше (прыжок широким шагом, перекидной прыжок и др.).

Для выполнения различных прыжков необходимы такие качества, как сила и эластичность мышц ног (стоп), выворотность, умение сохранять правильную осанку, координировать движения различных частей тела, правильно выполнять разбег перед прыжком и др.

Прыжок вверх ноги вместе (сотэ¹). Музыкальный размер $2/4$ (на «И» акцент).

И. п.: лицом к основному направлению. Руки в подготовительном положении. Ноги в 1-й позиции.

Первый такт. 1—2. Полуприсед (рис. 54). «И». Прыжок вверх, сильно вытянув ноги (рис. 55).

Второй такт. 1—2. Полуприсед. «И». Прыжок вверх, сильно вытянув ноги.

Третий и четвертый такты те же, что первый и второй.

Методические указания. Упражнение выполняется 8—16 раз при неподвижном подтянутом туловище. Счеты «раз-два» выполнять медленно, соблюдая правила полуприседания (см. методические указания к полуприседанию). В воздухе позицию ног обозначать предельно вытянутыми ногами. Руки в подготовительном положении не напрягать.

¹ Сотэ — прыгаль. Основной вид прыжка классического танца.

То же на музыкальный размер $\frac{2}{4}$. И. п.: руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая (левая) впереди (сзади). На счет «раз» полуприсед, на «И» прыжок, на «два» полуприсед, на «И» прыжок.

То же на музыкальный размер $\frac{2}{4}$. И. п.: руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая

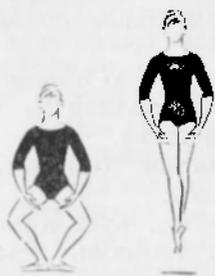


Рис. 54

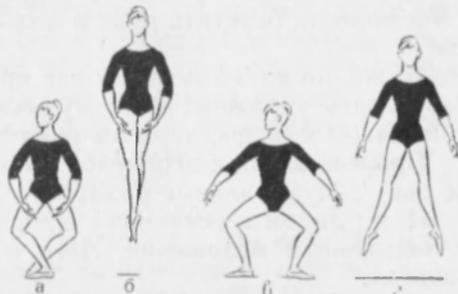


Рис. 55

(левая) впереди (сзади). На затакт первого такта «И» полуприсед, на «раз» прыжок, на «И» полуприсед, на «два» прыжок.

Разучивать упражнения стоя лицом к опоре во всех позициях ног, держась руками за рейку. В момент прыжка на рейку не опираться. После того как будет усвоена техника прыжка и приземления, следует выполнять упражнения на середине зала.

Прыжок вверх из 5-й позиции ног во 2-ю (эшапэ¹). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (с акцентом на прыжок).

И. п.: лицом к основному направлению. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Руки в подготовительном положении.

Затакт. «И». Поворачивая голову направо, полуприсед в 5-й позиции ног, правая впереди (рис. 55,а).

Первый такт. 1. Прыжок вверх в 5-й позиции ног, правая впереди (рис. 55,б). «И». Полуприсед во 2-й позиции ног. Голова повернута направо (рис. 55,в). 2. Прыжок вверх во 2-й позиции ног (рис. 55,г). «И». Полуприсед в 5-й позиции ног, левая впереди.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. См. методические

¹ Эшапэ — прыжок с «раскрыванием» ног во 2-ю позицию.

указания к полуприседаниям и сотэ и правила выполнения прыжка.

Высота прыжка как в 5-ю, так и во 2-ю позицию ног обычно одинакова.

То же лицом к основному направлению. На «раз-И» одновременно с прыжком во 2-й позиции развести руки в стороны-книзу. На «два-И» одновременно с прыжком в 5-й позиции опустить руки в подготовительное положение.

То же, но из 5-й позиции ног прыжок в 4-ю позицию. Разучивать упражнение на музыкальный размер $\frac{4}{4}$ из и. п. лицом к опоре, держась руками за рейку.

Прыжок вверх с переменной позиции ног (шанжман де пье)¹. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (живо).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. «И». Поворачивая голову налево, полуприсед.

Первый такт. 1. Прыжок вверх, левую ногу назад в 5-ю позицию (рис. 56). «И». Полуприсед в 5-й позиции ног, левая сзади. Голова повернута направо. 2. Прыжок вверх, левую ногу вперед в 5-ю позицию. «И». Полуприсед в 5-й позиции ног, левую вперед в 5-ю позицию.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. См. методические указания к упражнению сотэ и правила выполнения прыжка. Высота прыжка средняя. Позиция ног меняется плотно сомкнутыми, вытянутыми ногами.

То же в более быстром темпе (прыжок низкий).

То же с поворотом на 45° .

То же с поворотом на 90° (прыжок средний или высокий).

Прыжок вверх с двух ног на две ноги (ассамбле²). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подго-

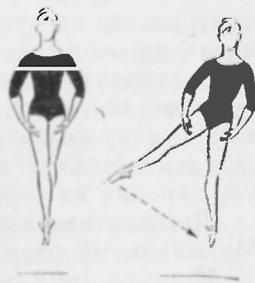


Рис. 56

Рис. 57

¹ Шанжман — перемена, пье — нога, перемена положения ног.

² Ассамбле — собирать, соединять.

товительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая сзади.

Затакт. «И». Полуприсед. Голова повернута налево.

Первый такт. 1. Активным скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Одновременно с активным выпрямлением толчковой левой и подниманием вытянутой правой ноги в сторону под углом 45° прыжок вверх, приставив правую ногу к левой вперед в 5-ю позицию. Голову держать прямо (рис. 57). 2. Полуприсед в 5-й позиции ног, правая впереди. Голова повернута направо.

Второй такт то же, что первый, но в воздухе правую ногу перевести в 5-ю позицию назад.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. На «раз-И» активное скользящее движение выворотной правой ногой выполнять точно в сторону под углом 45° . Прыгать вверх одновременно с активным выпрямлением и подниманием правой ноги (в момент поднимания пятки от пола) в сторону под углом 45° и толчком левой ноги вверх. В прыжке вытянутая правая нога выворотной приставляется к толчковой левой. В воздухе позиция ног обозначается.

В подготовительном положении руки не напряжены. См. правила приседания и методические указания к упражнению сотэ.

То же, но в первом такте выполнить движение с правой ноги, во втором — с левой.

То же с движением ноги вперед.

То же с движением ноги назад.

Вначале упражнение разучивать стоя лицом к гимнастической стенке, держась руками за рейку. Ноги в 5-й позиции, правая сзади. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

1. Полуприсед в 5-й позиции, правая сзади. 2—«И». Одновременно с бросковым движением вытянутой правой ногой (скользящим движением ступни по полу) в сторону под углом 45° прыжок в 5-й позиции ног, правая впереди. 3. Полуприсед в 5-й позиции ног, правая впереди. 4. Выпрямить ноги.

Прыжок с одной ноги на другую (жэтэ¹). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «И»).

¹ Термин жэтэ относится и к группе прыжков, в которых существенное значение имеет активное бросковое движение ног.

И. п.: лицом к основному направлению. Руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая сзади. Голова повернута налево.

Первый такт. 1. Полуприсед в 5-й позиции, правая сзади. «И». Одновременно с бросковым движением вытянутой правой ногой (скользящим движением ступни по полу) в сторону под углом 45° прыжок вверх, левая перпендикулярна полу. Голову держать прямо. 2. Полуприсед на правой (на месте толчковой), согнуть выворотню левую до касания вытянутой стопой сзади нижней части икроножной мышцы опорной ноги. Голову повернуть направо. «И». Одновременно с бросковым движением левой ногой (голенью) в сторону под углом 45° через 5-ю позицию сзади толчком правой вверх прыжок с вытянутыми ногами (правая перпендикулярна полу). Голова повернута налево.

Второй такт. 1. Полуприсед на левой (на месте толчковой), согнуть выворотню правую до касания вытянутой стопой сзади нижней части икроножной мышцы опорной ноги. 2. Повторить счет «раз-И» первого такта. На «И» повторить счет «два» первого такта.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Согнутую ногу опустить в 5-ю позицию сзади и затем скользящим движением броском вытянуть ее в сторону несколько выше, чем под углом 45° . Прыжок вверх выполнять на месте (см. методические указания к упражнениям батман фразпэ, ассамбле).

Вначале упражнение разучивать стоя лицом к опоре, держась руками за рейку, в медленном темпе. В музыкальном сопровождении отмечается различие характера движения: плавно при полуприседе, отрывисто в момент прыжка.

То же, музыкальный размер $2/4$, но на счет «раз-И» первого такта выполнить то же, что на затакт «И». Прыжок выполнять на каждый счет.

Прыжок на одной ноге вверх-в сторону с одновременным выпрямлением другой ноги в сторону под углом 45° (баллонэ¹). Музыкальный размер $2/4$ (медленно, четко).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

¹ Баллонэ — вздутый, отскакивающий, подобный мячу.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову вправо и поднимая руки в 1-ю позицию, полуприсед. «И». Одновременно с разведением рук во 2-ю позицию и активным вытягиванием левой ноги (скользящим движением ступни по полу) в сторону под углом 45° прыжок на правой (перпендикулярной полу) влево-вверх. Голову держать прямо (рис. 58).



Рис. 58



Рис. 59

Первый такт. 1. Одновременно с поворотом головы налево и движением левой руки в 1-ю позицию полуприсед на правой, согнув выворотню левую до касания внешней стороной вытянутой стопы в п е р е д и голени опорной ноги (рис. 59). «И». Активно выпрямляя левую ногу голенью в сторону под углом 45° и отталкиваясь правой, прыжок влево-вверх с выпрямленными ногами. 2. С поворотом головы налево полуприсед на правой, согнув выворотню левую до касания внутренней стороной вытянутой стопы с з а д и голени опорной ноги.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

М е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я. Баллонэ выполнять четко, легко, танцевально. В прыжке вытянутая, выворотная правая нога должна быть перпендикулярна полу. См. правила выполнения прыжка, позиции рук, методические указания к упражнению батман фразпэ.

То же, но прыжок выполнять с продвижением вперед. Нога сгибается выворотню до касания внешней стороной вытянутой стопы впереди голени опорной ноги.

То же, но прыжок выполнять с продвижением назад. Нога сгибается выворотню до касания внутренней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги.

Прыжок с двух ног вверх-в сторону на одну (сисон

фэрмэ¹). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, энергично акцентирюя счет «раз»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди. Голова повернута налево.

Затакт. «И». С разведением рук в стороны-книзу полуприсед в 5-й позиции ног, левая впереди. Голову повернуть направо.

Первый такт. 1. Одновременно с поворотом головы, незначительным наклоном туловища влево и разведением рук во 2-ю позицию прыжок вытянутыми ногами влево-вверх, правая поднята в сторону под углом 45° (рис. 60). «И». Полуприсед на левой, вытянутая правая нога поднята в сторону под углом 45° . Руки во 2-й позиции. Туловище незначительно наклонено влево. Голова повернута налево.



Рис. 60

2. Опустить вытянутую правую ногу в сторону до касания пальцами пола. «И». Опуская руки в подготовительное положение, скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу назад в 5-ю позицию в полуприсед.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение выполнять легко, четко, танцевально. На затакт «И» туловище незначительно наклонить. Прыгать, активно поднимая вытянутую правую ногу в сторону под углом 45° ; положение ноги в воздухе обозначать. На «раз-И» наклонять туловище в сторону в плечевом поясе.

То же, но прыжок выполнять вперед.

То же, но прыжок выполнять назад.

Вначале упражнение разучивать на музыкальный размер $\frac{4}{4}$, обозначая каждое положение. Руки в подготовительном положении.

Прыжок вверх в первый арабеск. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (вальс).

И. п.: левым плечом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Голова повернута налево.

Затакт. 1. Одновременно с наклоном головы вправо

¹ Фэрмэ — закрытый.

п подниманием рук в 1-ю позицию, полуприсядая на левой, вытянуть правую ногу вперед до касания носком пола. «II». Выпад правой вперед (опустив пятку на пол).

Первый такт. 1. Одновременно с движением рук ладонями книзу (правой вперед-вверх, левой назад-в сторону) толчком правой вверх прыжок в первый арабеск (рис. 61). «И». Полуприсед на правой в позе первого арабеска левым плечом к основному направлению. 2. Выпрямляя правую ногу, опустить левую вытянутую ногу назад до касания носком пола. «И». Опуская руки в подготовительное положение, приставить левую ногу назад в 5-ю позицию (левым плечом к основному направлению). 3. Обозначить.



Рис. 61

Второй — четвертый такты то же, что первые.

Методические указания. На затакт «И» первого такта голову слегка наклонить и затем одновременно с толчком правой ноги поднять, взгляд устремить на правую кисть. На «раз-И» поднятую назад левую ногу не опускать. Толчковая правая нога должна быть перпендикулярна полу. Поднимать руки в позу арабеска непременно через подготовительное положение, при этом правую руку поднимать несколько выше уровня плеч, прогнуться в грудной части. Прыжок выполняется средней высоты. См. правила выполнения прыжков и методические указания к первому арабеску.

То же правым плечом к основному направлению, с шагом-выпадом левой вперед.

То же с прыжком во второй арабеск.

То же в сочетании с кабриолем¹.

Прыжок вверх с переменой положения вытянутых ног сзади (жэтэ пассэ). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (танцевально, медленно, акцентируя счет «раз-И»).

И. п.: лицом в левый нижний угол, правым плечом вполборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

¹ Кабриоль — скачок. Прыжок, во время которого одна нога (опорная) вытягивается и снизу подбивает вытянутую поднятую другую. Прыжок вверх, в котором ноги соединяются в воздухе, выполняется вперед, в сторону, назад.

Затакт. «И». Одновременно с наклоном головы влево и подниманием рук в 1-ю позицию скользящим движением ступни по полу вытянуть левую ногу вперед до касания носком пола.

Первый такт. 1. Одновременно с небольшим наклоном туловища и головы вперед шаг-выпад левой вперед в 4-ю позицию. «И». Одновременно с поворотом головы и прогнутого туловища (с незначительным наклоном) на-



Рис. 62

право, с движением рук ладонями книзу (левой в сторону-вверх, правой в сторону) выполнить прыжок вверх толчком левой, меняя положение вытянутых ног сзади (рис. 62). 2. Полуприсед на правой, левая вытянута назад под углом 45° . Туловище несколько прогнуто вправо, руки ладонями книзу (левая в сторону-вверх, правая в сторону), голову повернуть направо. 3. Выпрямляя туловище, опустить руки в подготовительное положение и приставить левую ногу в 1-ю позицию. «И». Положение затакта «И».

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. При выполнении прыжка прогибаться в грудной части туловища и в полете обозначать позу. На счет «три» левую ногу опускать назад до касания пальцами пола и затем скользящим движением ступни по полу приставлять ее в 1-ю позицию.

То же лицом в правый нижний угол левым плечом вполборота к основному направлению. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Прыжок в положении широкого шага (гран жэтэ). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (бодро, не спеша).

И. п.: лицом в правый нижний угол, левым плечом вполборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая сзади. Голова повернута налево.

Затакт. 1. Поднимая руки в стороны ладонями книзу, вытянуть правую ногу назад до опоры полупальцами о пол. «И». Скользящим движением ступни по полу приставить правую ногу в 1-ю позицию.

Первый такт. 1. Одновременно с наклоном головы вправо и туловища вперед опустить руки в подготовительное положение и сделать выпад правой ногой вперед. «И». Поднимая голову и прогибаясь, активно поднять

правую руку вперед, левую в сторону-назад и бросковым движением через 1-ю позицию вытянутой правой ногой под углом 90° выполнить прыжок вперед-вверх в позе первого арабеска (рис. 63). 2. Полуприсед на правой в позе первого арабеска. 3. Обозначить. «И». Одновременно с отведением правой руки во 2-ю позицию, выпрямляя правую ногу, шаг левой вперед (положение затакта).

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Движение на счет «И-раз» выполняется слитно. На «И-два» прогнутое туловище послать вперед в направлении бросковой ноги. В прыжке обозначить вытянутую левую ногу. Приземляться не «под себя», опуская в воздухе бросковую ногу, а в направлении носка вытянутой левой стопы.

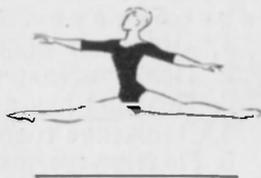


Рис. 63

В прыжке обозначать позу третьего арабеска. На «три-И» правую руку опустить в подготовительное положение через 2-ю позицию. Вытянутую правую ногу скользящим движением ступни по полу приставить в 1-ю позицию и затем в положение счета «раз».

Для правильного усвоения этого прыжка полезны такие подводящие упражнения, как батман фондю, девлоппэ, гран батман жэтэ и др. и их сочетания. Например, выполнить батман фондю, затем перейти на вытянутую ногу и опять на опорную, подняв другую под углом 45° . В упражнении гран батман жэтэ после броскового движения, не опуская вытянутой ноги, выполнить выпад на нее, затем снова стать на опорную, подняв другую под углом 90° . То же с трех шагов разбега.

Вращения

Вращения в классическом танце подразделяются на пируэты¹ и туры². Они выполняются из 2, 5 и 4-й позиции ног, а также из положения выпада (расстояние ног несколько больше, чем шаг). Поворот может быть одно-

¹ Пируэт — круг (вращение или поворот на полу выполняется на месте, без продвижения).

² Тур — оборот, поворот (вращение в воздухе или на полу с продвижением).

именным (ан дедан¹) или разноименным (ан деор²). Техника вращения изменяется в зависимости от того, на сколько градусов и в какой позе выполняется поворот. Поворот на полу по частям круга (на 45°) выполняется незначительными передвижениями пятки опорной ноги. При вращении на полу или в воздухе более чем на 360° используется дополнительный прием, который в танцевальной технике называется форс³.

Выполнению вращательных движений способствует:

1. «Чувство» опорной ноги.
2. Полуприседание.
3. Позиция рук и четкое, активное движение ими.
4. Движение головой.
5. Подтянутое положение туловища.
6. Точность броскового движения ноги.
7. Одновременное и четкое взаимодействие частей тела.
8. Умение подниматься на полупальцы и сохранять позу.
9. Положение ноги вместе и своевременная перемена позиции ног, в некоторых случаях замах (незначительный поворот плеч).

У опоры вращения выполняются из и. п., в котором нога вытянута в сторону под углом 45°. Одновременно с подниманием на полупальцы одной ноги другая сгибается выворотом до касания внутренней (наружной) стороной вытянутой стопы впереди (сзади) голени опорной ноги. Если вращение выполняется ан деор, то рука, находящаяся на опоре, слегка отталкивается от рейки и переводится в 1-ю позицию. При вращении ан дедан вращательному посылу способствует рука, находящаяся во 2-й позиции. Вращения часто выполняются в сочетании с такими упражнениями, как батман фондю, девлоппэ и др.

Поворот на 180° ноги вместе. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении: Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Одновременно с разведением рук в сто-

¹ Ан дедан — во внутрь, в зависимости от опорной ноги (на левой ноге — влево, на правой ноге — вправо).

² Ан деор — наружу (от опорной ноги).

³ Форс — сила.

роны-книзу полуприсед на левой, вытянув правую ногу в сторону до касания носком пола (рис. 64).

Первый такт. 1. Опуская руки в подготовительное положение, встать на полупальцы в 5-ю позицию ног, правая впереди. «И». Меняя положение вытянутых ног (левую пятку вперед) в 5-ю позицию, правая назад, поворот налево на 180° (спиной к основному направлению). 2. С разведением рук в стороны-книзу полуприсед на правой, вытянув левую ногу в сторону до касания носком пола (рис. 64). «И». Обозначить.

Второй такт. То же, что первый такт, но приставить левую ногу вперед в 5-ю позицию и повернуться на 180° направо.

Третий такт. То же, что первый такт.

Четвертый такт. То же, что второй такт.

Методические указания. Затакт первого такта: «И» правая нога вытягивается в сторону скользящим движением ступни по полу. На счет «раз» вытянутая правая нога подтягивается на полупальцах к левой. Поворот выполняется на полупальцах обеих ног. При этом мышцы напряжены, туловище неподвижно и подтянуто.

То же с поворотом налево на 360° , но на счет «раз» вытянутую правую ногу подтянуть вперед к левой скрестно, правую руку активно перевести в 1-ю позицию (левую округлить во время поворота).

Повороты в позе аттиюд переддвижением пятки опорной ноги. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, напевно).

И. п.: лицом в левый-нижний угол, правым плечом вполоборота, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Голова повернута направо.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, поднять руки в 1-ю позицию, согнуть левую ногу в положение пассе. 2. Поворачивая голову направо, перевести руки в 3-ю позицию и отвести левое бедро назад, согнув ногу в колене под тупым углом в положение аттиюд (рис. 65). «И». Слегка приподнять правую пятку.



Рис. 64



Рис. 65

Первый такт. 1. Опустить правую пятку вперед, незначительно поворачиваясь в позу аттитюд направо. «И». Приподнять правую пятку. 2. Опустить правую пятку вперед, незначительно поворачиваясь в позу аттитюд направо. «И». Приподнять правую пятку. 3. Опустить правую пятку вперед, незначительно поворачиваясь в позу аттитюд. «И». Приподнять правую пятку. 4. Опустить правую пятку вперед, незначительно поворачиваясь направо.



Рис. 66

Второй и третий такты то же, что первые. Четвертый такт. 1. Поворачивая голову направо и опуская руки в стороны ладонями кверху, вытянуть левую ногу назад под углом 90° . 2. Обозначить. «И». Слегка согнуть и повернуть кисти рук ладонями книзу. 3. Опустить вытянутую левую ногу назад до касания носком пола. 4. Опуская руки в подготовительное положение, приставить вытянутую левую ногу в 5-ю позицию назад. «И». И.п.

Методические указания. Поза аттитюд при выполнении поворота не изменяется. Поворот по частям круга выполняется плавно, на вытянутой опорной ноге, без участия других частей тела. См. правила выполнения аттитюда.

То же в положении арабеска.

То же в полуприседе.

Одноименный тур на 360° из 4-й позиции ног. Музыкальный размер $\frac{7}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. 1. Поднимая руки в 1-ю позицию, вытянуть левую ногу вперед до касания носком пола. 2. С отведением правой руки во 2-ю позицию выпад вперед левой. «И». Одновременно с отведением левой руки во 2-ю позицию поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 45° .

Первый такт. 1—2. С активным движением правой руки в 1-ю позицию (одновременно левая округлется) поворот налево на 360° на полупальцах вытянутой левой, согнув правую выворотом до касания внешней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги (рис. 66). «И» 3. С перемещением правой вытянутой стопы назад до ка-

сания внутренней стороной нижней части голени опорной ноги и разведением рук в сторону-вперед ладонями кверху полуприсед в 5-й позиции ног, правая сзади. 4. Обозначить. «И». С движением левой руки в 1-ю позицию выпад левой. С отведением левой руки во 2-ю позицию поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 45°.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Затакт. «И». Правую ногу поднимать в сторону кратчайшим путем. На счет «раз» сгибать правую ногу при неподвижном положении бедра. На «И-три» вытянутую стопу перевести назад кратчайшим путем при выворотном положении колена и неподвижном бедре.

Разноименный тур на 360° из 4-й позиции ног. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. 1. Поднимая руки в 1-ю позицию, вытянуть левую ногу вперед до касания носком пола. 2. С отведением левой руки во 2-ю позицию выпад вперед левой. «И». Обозначить.

Первый такт. 1. С активным движением левой руки в 1-ю позицию поворот направо на 360° на полупальцах вытянутой левой, правая согнута выворотом до касания внешней стороной вытянутой стопой голени опорной ноги. «И». С отведением назад кратчайшим путем вытянутой правой стопы (колени выворотом) до касания внутренней стороной нижней части голени опорной ноги полуприсед на выворотной левой, руки в 1-й позиции. 2. С движением рук ладонями книзу (правой вперед, левой в сторону-назад) вытянуть правую ногу назад (положение затакта первого такта, счет «два»). «И». Обозначить.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Во втором — четвертом тактах правую руку округлить в 1-ю позицию. См. методические указания к одноименному туру на 360° в 4-й позиции ног.

Тур на 360° в положение первого арабеска. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом в левый нижний угол, правым плечом вполоборота к основному направлению, руки в подгото-

вительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди. Голова повернута направо.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, с движением рук в 1-ю позицию вытянуть левую ногу вперед до касания носком пола. 2. С поворотом головы направо и отведением правой руки во 2-ю позицию выпад вперед левой (правая ступня на полу). «И». Небольшой поворот туловища направо, не изменяя позы (замах). Голову наклонить вправо.

Первый такт. 1—2. Одновременно с активным движением левой рукой вперед, выпрямлением головы, туловища и левой ноги поворот налево на 360° на полупальцах вытянутой левой, правая поднята назад под углом 90° (первый арабеск). 3. Стать в левый нижний угол правым плечом вполборота к основному направлению. Полуприсед на левой ноге в положении первого арабеска. «И». С отведением левой руки в сторону ладонью книзу выпрямить левую ногу и опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. 4. С движением левой руки в 1-ю позицию и полуприседом на левой принять положение затакта первого такта счета «два».

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. См. правила выполнения арабеска. На затакт первого такта счета «два-И» в момент замаха тяжесть тела на согнутой выворотной левой ноге, ступня вытянутой правой на полу. На счет «раз» одновременно всеми частями тела принять позу первого арабеска.

Вначале следует научить занимающихся принять позу и обозначить ее несколько счетов. После этого следует выполнить то же, но поднимаясь на полупальцы опорной ноги, затем — с поворотом на стопе по частям круга, перемещая пятку опорной ноги по полу и т. д.

Тур на 360° в положении аттитюда. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом в левый нижний угол, правым плечом вполборота к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди. Голова повернута направо.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево, одновременное движение рук в 1-ю позицию, вытянуть левую ногу вперед до касания носком пола. 2. Приподнять голову с движением правой руки во 2-ю позицию и сделать выпад левой вперед. «И». Не изменяя позы, не-

большой поворот туловища направо (положение активного замаха).

Первый такт. 1 — «И» — 2. С активным и точным движением правой руки через 1-ю в 3-ю позицию, а левой во 2-ю поворот налево на 360° на полупальцах вытянутой левой ноги в позе аттитюд. 3. Лицом в левый нижний угол, правым плечом вполоборота к основному направлению. Полуприсед на левой ноге в положении аттитюда. «И». Опустить правую руку во 2-ю позицию (опустить вытянутую правую ногу назад до касания носком пола). 4. Опустить левую руку в 1-ю позицию, правую ступню на пол. «И». Положение как в затакте на «два-И» (замах).

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Затакт первого такта. На счет «два» — выпад левой ногой, выполнять выворотню, не смещая носка, движением пятки вперед. Поворачиваться в позе аттитюд одновременно с подниманием правой руки в 3-ю, а левой во 2-ю позицию. Движение правой руки в 1-ю позицию должно быть проходящим, активным и четким. На счет «три» полуприсед делать на выворотной ноге, с прогнутым туловищем, сохраняя позу. См. правила выполнения аттитюда.

Вначале разучивать упражнение без поворота на всей ступне, затем с подниманием на полупальцы и обозначением позы аттитюда. Следующий этап: выполнение вращения по частям круга с многократными полуприседами и подниманием на полупальцы.

Вращение на одной ноге с продвижением в сторону. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. С разведением рук в сторону ладонями книзу шаг левой ногой в сторону. 2. Правую руку через подготовительное положение перевести в 1-ю позицию, левую во 2-ю и одновременно вытянуть правую ногу через 1-ю позицию вперед до касания носком пола. «И». Полуприседая на левой, отвести по дуге вытянутую правую ногу в сторону под углом 45° . Голову повернуть направо.

Первый такт. 1. С активным движением левой руки в 1-ю позицию (правая округляется попутно) шаг-поворот

на 360° вправо на полупальцах вытянутой правой, левая согнута выворотом до касания внутренней стороной вытянутой стопы нижней части голени опорной ноги. «И». С отведением левой руки во 2-ю позицию полуприсед на левой (на месте опорной), вытянув правую в сторону под углом 45°. Голову повернуть направо. 2 — «И». То же, что на «раз-И» первого такта.

Второй — четвертый такты то же, что первые.

Методические указания. На счет «раз» выполнять шаг в сторону правой ногой с одновременным активным движением левой рукой в 1-ю позицию (правая округляется во время вращения). На счет «И» левую ногу опустить в полуприсед сзади правой (в 5-ю позицию), одновременно развести руки во 2-ю позицию и отвести вытянутую правую ногу в сторону под углом 45°. Во время вращения смотреть вправо (в сторону, одноименную вращению). Голова вначале отстает от движения других частей тела, а затем опережает их. Положение и движение рук определенное, активное.

То же в более быстром темпе.

Фуэтэ¹. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (четко, не спеша).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Поднимая руки в 1-ю позицию, вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. 2. Одновременно с разведением рук во 2-ю позицию и полуприседом на левой поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 45°. «И». С четким активным движением левой руки в 1-ю позицию (правая округляется попутно) поворот направо на 360° на полупальцах вытянутой левой, согнув правую выворотом до касания вытянутой стопы голени опорной ноги вначале сзади, а затем спереди.

Первый такт. 1. Четко разводя руки во 2-ю позицию, полуприсед на левой, вытянув правую голень в сторону под углом 45°. «И». Повторить то же, что на затакт «И» первого такта. 2. То же, что на счет «раз» первого такта. «И». То же, что на затакт «И» первого такта.

Второй — четвертый такты то же, что первые.

Методические указания. Выполнять упражнение активно, четко. Предварительно следует научиться выполнять упражнения типа фразпэ. При выполнении

¹ Фуэтэ — хлестать.

упражнения необходимо следить за правильной осанкой, выворотными и четкими движениями правой стопой, одновременным взаимодействием всех частей тела.

Упражнение выполняется 8—16 раз в одну сторону, затем столько же в другую.

То же, сгибая ногу до положения пасса и выпрямляя ее в сторону под углом 90° .

Вращения в воздухе

Правила вращения в воздухе те же, что и на полу. Вращение в воздухе на 720° выполняется из следующих препаратов¹:

1. При вращении вправо (влево) с одновременным подниманием правой (левой) руки в 1-ю, а левой (правой) во 2-ю позицию вскочить на полупальцы, а затем опуститься в полуприсед. 2. При вращении вправо (влево) одновременно с полуприседом поднять правую (левую) руку в 1-ю, а левую (правую) во 2-ю позицию.

Поднимание на полупальцы необходимо для установления вертикального положения туловища, определения ориентира и увеличения отскока. Полуприседание выполняется с небольшим поворотом туловища в сторону, одноименную руке, поднятой во 2-ю позицию.

Прыжок вверх с вращением в воздухе на 360° . Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (с акцентом на счет «раз»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Полуприсед.

Первый такт. 1. С прыжком вверх переменить положение ног (5-я позиция, левую вперед) и повернуться в воздухе направо на 360° . «И». Полуприсед в 5-й позиции ног, левая впереди. 2. Выпрямить колени. «И». Полуприсед.

Второй такт. Прыжок с поворотом в воздухе налево на 360° , меняя положение ног (5-я позиция, правую вперед).

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. Вначале разучивать упражнение с поворотом в воздухе на 90° , затем на 180° , причем обязательно в обе стороны.

¹ Препарат — приготовление, подготовка.

То же с вращением в воздухе на 720° .

На затакт «И» первого такта одновременно с четким подниманием правой руки в 1-ю, а левой во 2-ю позицию вскочить на полупальцы (5-я позиция, левая сзади). На «раз» неглубокий полуприсед без обозначения. «И». Одновременно с активным движением левой руки в 1-ю позицию прыжок вверх с вращением направо на 720° (в наивысшей точке взлета). На счет «два» полуприсед



Рис. 67



Рис. 68

в 5-й позиции ног, левая впереди. Полусогнутые руки развести вперед-в стороны ладонями кверху.

Бросковым движением вытянутой ногой вперед прыжок вверх с поворотом на 180° . Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: правым плечом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди. Голова повернута направо.

Затакт. 1. Незначительно наклоняя голову влево и поднимая руки в 1-ю позицию, шаг левой назад, вытянув правую вперед до касания носком пола. 2. С поворотом головы направо развести руки во 2-ю позицию. «И». Опуская руки в подготовительное положение, наклонить туловище и голову вперед, выпад вперед правой.

Первый такт. 1 — «И». Активно поднимая руки через 1-ю и 3-ю позицию, выпрямляя туловище, делая бросковое движение вытянутой левой ногой вперед под углом 90° и выпрямляя правую (толчковую), выполнить прыжок вверх с поворотом на 180° направо, левым плечом к основному направлению (рис. 67). 2 — «И». Полуприсед на правой в положении первого арабеска, левым плечом к основному направлению (рис. 68). 3. Обозначить.

Второй такт. 1—2. С движением рук во 2-ю позицию выпрямить правую ногу, опустить вытянутую левую ногу назад до касания носком пола и через 1-ю позицию вытянуть ее вперед. 3. Обозначить. «И». Опуская руки в подготовительное положение и слегка наклоняя туловище и голову вперед, выпад вперед левой.

Третий такт. 1 — «И». Активно поднимая руки через 1-ю в 3-ю позицию, выпрямляя туловище, делая бросковое движение вытянутой правой ногой вперед под углом 90° и выпрямляя левую (толчковую), прыжок вверх с поворотом на 180° налево (правым плечом к основному направлению). 2 — «И». Полуприсед на левой ноге в положении первого арабеска, правым плечом к основному направлению. 3. Обозначить.

Четвертый такт. 1. Выпрямить левую ногу, опустив вытянутую правую ногу назад до касания носком пола. 2. Поворачивая голову направо, перевести руки во 2-ю позицию. 3. Опуская руки в подготовительное положение, приставить правую ногу назад в 5-ю позицию.

Методические указания. В первом такте на счет «раз» поднимать руки в 1-ю позицию одновременно с приставлением левой ноги в 1-ю позицию. На «И» выполнять прыжок с одновременным бросковым движением левой ноги вперед под углом 90°. При этом выпрямить туловище, поднять голову и перевести руки в 3-ю позицию. В прыжке толчковая нога должна быть перпендикулярна полу. Положение первого арабеска принимается в воздухе и сохраняется на полу.

То же, но в первом такте на «раз-И» вытянутой толчковой ногой подбить бросковую ногу.

Вначале поворот на 180° с поднятой ногой под углом 90° разучивать у опоры без прыжка, держась рукой за рейку.

Перекидной прыжок. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (с акцентом на счет «раз-И»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Одновременно с разведением рук в стороны-книзу полуприсед на левой, подняв правую в сторону под углом 45°. 2. С поворотом направо левую руку по дуге вниз, затем вперед, левым плечом к основному направлению, стать вперед на правую ногу в позу второго арабеска. «И». Делая активное движение левой рукой

вниз по дуге в сторону и поворачивая туловище налево на 180° (правым плечом к основному направлению), выполнить выпад левой вперед, вытянув правую ногу назад до касания носком пола (с небольшим наклоном туловища вперед).

Первый такт. 1—«И». Активно поднять руки через подготовительное положение в 3-ю позицию, выпрямляя туловище и делая бросок вытянутой правой ногой вперед под углом 90° , прыжок вверх с поворотом налево на 180° (левым плечом к основному направлению) и переменной положения ног сзади в позу первого арабеска (рис. 69). 2. Поза первого арабеска на согнутой правой ноге левым плечом к основному направлению. 3. Обозначить «И». Принять положение затакта «И» первого такта.



Рис. 69

Методические указания. В первом такте на счет «раз» скользящим движением ступни по полу приставить согнутую правую ногу в 1-ю позицию.

Активное скользящее движение ступней по полу завершить броском вытянутой вперед ноги под углом 90° . На счет «И» переменить положение ног сзади в наивысшей точке взлета, сделав бросковое движение левой назад через 1-ю позицию. При этом прогнуться в грудной части туловища, голову приподнять. Позу первого арабеска принимать в прыжке одновременно с движением рук, поворотом туловища и опусканием правой ноги.

Подводящие упражнения: вытягивание ноги вперед и через 1-ю позицию назад; то же бросковым движением под углом 45 и 90° ; «вынимание» ноги вперед под углом 90° и затем из полуприседа поворот на 180° ; прыжок вверх с переменной положения вытянутых ног сзади и др.

Прыжок на одну ногу с поворотом на 180° (пти жэтэ ан турнан)¹. Музыкальный размер $2/4$ (энергично, медленно).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Поднимая руки, правую в 1-ю позицию,

¹ Пти — маленький.

а левую во 2-ю, полуприсед. Голову повернуть направо.

Первый такт. 1. Меняя положение рук (правую во 2-ю, левую в 1-ю позицию), мах вытянутой правой ногой в сторону под углом 45° и прыжок в сторону с поворотом направо на 180° (спиной к основному направлению), согнув левую выворотом до касания внутренней стороной стопы средней части голени опорной ноги. Голову повернуть налево. «И». Полуприсед па правой, левая выворотом согнута до касания внутренней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги. Левая рука в 1-й, правая во 2-й позиции. Голову повернуть налево. 2. Одновременно с переменной положения рук (левую во 2-ю, правую в 1-ю позицию) и махом вытянутой левой ногой в сторону поворот направо на 180° (лицом к основному направлению), согнув правую ногу выворотом до касания наружной стороной вытянутой стопы впереди средней части голени опорной ноги. Голову повернуть направо. «И». Полуприсед на левой, согнув правую ногу выворотом до касания наружной стороной вытянутой стопы средней части голени опорной ноги. Правую руку в 1-ю, левую во 2-ю позицию. Голову повернуть направо.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. На счет «раз» бросковое движение правой ногой в сторону под углом 45° выполнять скользящим движением ступни по полу. На счет «два» левая нога движением голени при неподвижном положении бедра одновременно с толчком правой вытягивается в сторону под углом 45° . В прыжке ноги вытянуть. В воздухе обозначить положение левой ноги. Поворот на 180° выполнять четко. Важно, чтобы при повороте направо левое плечо, которое является как бы ведущим, способствовало вращению.

Прыжок ноги вместе с поворотом на 360° (ассамбле ан турна). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. 1. С поворотом головы налево и разведением рук в стороны-книзу полуприсед на правой, подняв левую ногу в сторону под углом 45° . 2. Продвигая правую пятку назад, поворот налево на 90° (правым плечом к основному направлению). «И». Незначительно наклоняя туловище и голову вперед, выпад вперед левой.

Первый такт. 1 — «И». Энергично поднимая руки через подготовительное положение в 3-ю позицию, выпрямляя туловище и делая бросок вперед под углом 45° вытянутой правой ногой через 1-ю позицию, прыжок вверх-вперед с поворотом на 270° . В воздухе приставить толчковую ногу к правой вперед в 5-ю позицию. Голова вполоборота налево. 2. Полуприсед в 5-й позиции, левая впереди. Руки в 3-й позиции, туловище несколько наклонено вправо. Голову повернуть налево. 3. Обозначить «П». Положение то же, что в затакте первого такта.

Второй — четвертый такты то же, что первые.

Методические указания. Толчковую левую ногу приставлять к вытянутой бросковой ноге в наивысшей точке взлета.

То же с двух шагов в сторону лицом к основному направлению (в сторону, затем скрестно) в такое же положение, как в затакте первого такта на «И».

Прыжок вверх с поворотом на 360° с одной ноги на другую (со де баск)¹. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. 1. Поворачивая голову налево и разводя руки в стороны-книзу, полуприсед на правой, подняв левую ногу в сторону под углом 45° . 2. Продвигая правую пятку назад, поворот налево на 90° (правым плечом к основному направлению). «И». Незначительно наклоняя туловище и голову вперед, выпад вперед левой.

Первый такт. 1 — «И». Энергично поднимая руки в 3-ю позицию, выпрямляя туловище и делая бросок вытянутой правой ногой через 1-ю позицию вперед под углом 45° , прыжок вверх-вперед с поворотом налево на 270° (правым плечом вперед), согнув левую ногу выворотом до касания внешней стороной вытянутой стопы голени опорной ногой. 2. Полуприсед на правой (лицом к основному направлению), левая согнута выворотом до касания внешней стороной вытянутой стопой голени опорной ноги. «И». Обозначить.

Второй — четвертый такты то же, что в затакте, а также в первом такте.

Методические указания. На затакт «И»

¹ Со де баск — прыжок басков.

туловище слегка наклонить, голову опустить. На счет «раз-И» руки поднять энергичным движением через подготовительное положение. На счет «раз» выполнить прыжок в сторону, одноименную вытянутой бросковой ноге, а на счет «И» левую ногу выворотом согнуть до касания внешней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги.

То же с двух шагов в сторону лицом к основному направлению.

Вспомогательные движения

К этой группе движений в классическом танце относятся связующие па¹ и разбег. Одно и то же вспомогательное движение в зависимости от назначения может быть выполнено по-разному. Так, например, если глисад применяется как разбег к прыжку, то он выполняется шире, динамичнее, с небольшим прыжком и акцентом на толчковую ногу. Если же он применяется как подводящее движение к равновесию, то изменяется и характер его исполнения.

Балансэ². Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленный вальс).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. «И». Поднимаясь на полупальцы вытянутой левой, поднять вытянутую правую ногу в сторону под углом 45°.

Первый такт. 1. Поворачивая голову направо и наклоня туловище в ту же сторону, выпад правой в сторону, согнув левое колено выворотом до касания внутренней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги. 2. Встать на полупальцы вытянутой левой (на месте правой), согнув правую (колено выворотом) до касания внешней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги. Голова повернута направо. 3. Полуприсед на правой (на месте левой), согнув левую (колено выворотом) до касания внешней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги. «И». Подняться на полупальцы прямой правой ноги, вытянув левую в сторону под углом 45° (затакт).

¹ Па -- шаг, танцевальное движение.

² Балансэ — покачиваться.

Второй такт то же, что первый, но с левой ноги в левую сторону.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. Баланс выполнять плавно, танцевально, вытягивая стопу. Наклоняя туловище, поворачивать голову в сторону, одноименную стороне выпада. На «два-три» переступание на месте.

То же с движением рук. И. п.: руки во 2-й позиции.

1. Одновременно с выпадом на правую ногу правую руку перевести в 1-ю позицию. «И». Отвести правую руку во 2-ю позицию.

То же с небольшим прыжком.

То же вперед и назад.

Глиссад¹. Музыкальный размер $2/4$ (энергично, четко).

И. п.: лицом к основному направлению, руки в подготовительном положении. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Первый такт. 1. С поворотом головы направо и полуприседом на левой вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Выпрямляя левую, низкий скользящий прыжок в сторону на правую ногу в присед. 2. Скользящим движением ступни по полу приставить левую назад в полуприсед в 5-ю позицию.

Второй такт. Выполнить глиссад в другую сторону на левую ногу.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. На счет «раз» правую ногу вытягивать скользящим движением ступни по полу. В момент скользящего прыжка вверх-в сторону ноги должны быть выпрямлены. При выполнении глиссада руки не напрягать, туловище подтянуть, следить за осанкой. Глиссад разучивать стоя лицом к опоре (музыкальный размер $4/4$).

То же с движением рук на счет «раз-И» во 2-ю позицию.

¹ Глиссад — скользящий прыжок.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореографическая разминка, как правило, проводится в начале каждой тренировки. Содержание ее и методика проведения зависят не только от возраста, пола, физической и технической подготовленности занимающихся, но и от специфики данного вида спорта. Во всех случаях в разминке соблюдаются педагогические принципы и каноны школы классического танца.

Хореографическая разминка проводится с музыкальным сопровождением.

Примерная структура разминки.

В первую часть разминки включаются специальные упражнения у гимнастической стенки и на середине зала. Назначение ее — подготовить организм занимающихся к предстоящей работе.

Средства: пружинные упражнения (изолированные и целостные), движения типа волны и танцевальные движения, способствующие развитию определенных качеств.

Специальные средства: упражнения, формирующие правильную осанку, развивающие плечевой пояс, мышцы туловища, а также выворотность в тазобедренных суставах.

Вторая часть разминки включает в себя определенный комплекс упражнений, способствующих технической подготовленности занимающихся.

Средства: упражнения физической подготовки; упражнения классического танца и акробатические.

В третьей части разминки снижается нагрузка на организм занимающихся.

Средства: упражнения, развивающие пластичность, гибкость, танцевальность, координацию движений.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Методика хореографической разминки зависит от задач данного периода тренировочного процесса в целом. С помощью упражнений, выполненных на середине зала, можно, например, в художественной гимнастике решать следующие задачи:

1. Совершенствовать технику выполнения трудных элементов из обязательных вольных упражнений, выполняемых в сочетании с другими движениями.

2. Овладевать подводящими упражнениями, которые

позволяют в дальнейшем успешно освоить те или иные элементы, сложные движения и соединения.

3. Совершенствовать качество выполнения упражнений обязательной программы (технику исполнения, форму движений, амплитуду, музыкальность, выразительность и т. п.).

4. Повышать качество выполнения акробатических элементов и соединений.

Значение специальных упражнений, выполняемых без опоры (на середине зала), неоспоримо. Не случайно эта часть урока классического танца названа основной. Для выполнения упражнений, включаемых в данную часть урока, занимающимся необходима техническая подготовка. С этой целью они предварительно осваивают упражнения у опоры, где приобретают достаточно устойчивые двигательные навыки.

Упражнения на середине зала также выполняются под музыку, организованно, в определенной последовательности, как с правой, так и с левой ноги, в одну и другую сторону. При этом необходимо следить за качеством исполнения, чистотой и формой движений.

ПРИМЕРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1. Бег. Музыкальный размер $2/4$ (легко).

Методические указания. Вытянутую стопу опустить на пол перекатом с носка на пятку (колени выпрямить). Положение рук можно изменять по усмотрению преподавателя. Следить за правильной осанкой.

Упражнение 2. Музыкальный размер $4/4$ (медленно).

Первый такт. 1. Незначительно наклоняя голову влево и поднимая руки в 1-ю позицию, шаг правой вперед. 2. Сохраняя положение головы и рук, шаг левой вперед. 3. Незначительно поворачивая голову направо и поднимая руки в 3-ю позицию, шаг правой вперед. 4. Сохраняя положение головы и рук, шаг левой вперед.

Второй такт. 1. Поворачивая голову налево и опуская руки в стороны ладонями кверху, шаг правой вперед. 2. Поворачивая ладони книзу, шаг левой вперед. 3. Незначительно наклоняя голову влево и опуская руки в стороны-книзу ладонями книзу, шаг правой вперед. 4. Поворачивая голову налево и опуская руки вниз, шаг левой вперед. «И». Округлить руки в подготовительное положение.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.
Методические указания. Шаг вперед выполнять скользящим движением ступни по полу до касания носком пола. Поднимать руки и делать движение головой одновременно с шагом вперед. Выполнять шаг через 1-ю позицию, слегка развернув стопу.



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

То же, но на счет «И» полуприсед в 4-й позиции ног.
Упражнение 3 (рис. 70). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (марш, медленно).

И. п.: руки за голову «в замок».

Первый такт. 1. Шаг левой вперед. «И». Поднимая согнутую правую вперед, наклон влево до касания левым локтем правого колена. 2. Выпрямляя туловище в и. п., шаг с носка вперед на правую ногу. «И». Поднимая согнутую левую ногу вперед, наклон вправо до касания левым локтем правого колена.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Положение высокого шага принимать одновременно с наклоном туловища и касанием локтем колена поднятой ноги. На «раз-два» туловище подтянуть.

То же с шагом вперед, подняв другую ногу с согнутым коленом в сторону. Наклон туловища выполняется в сторону, одноименную согнутой ноге, до касания локтем колена (рис. 71).

То же, но шаг вперед, подняв другую ногу, согнутую в колене, в сторону без наклона и касания локтем колена согнутой ноги. Руки в сторону ладонями книзу либо на поясе (рис. 72).

Упражнение 4 (рис. 73). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (полька).

И. п.: лицом к гимнастической стенке на расстоянии двух шагов от нее. Упор стоя на согнутых руках, ноги вместе на полупальцах.

Первый такт. 1. Опуская правую пятку на пол, согнуть левую ногу. «И». И. п. 2. Опуская левую пятку на пол, согнуть правую ногу. «И». И. п.

Второй — четвертый такты то же, что первый.



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76

Методические указания. Упражнение выполнять 16—32 раза, согнуть руки локтями книзу. На «раз-два» сгибать ногу коленом вперед. Туловище подтянуть.

Упражнение 5 (рис. 74). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом к гимнастической стенке, наклон вперед, руки вверх хватом за рейку. Голову наклонить назад.

Первый такт. 1—2. Согнуть руки локтями книзу. 3—4. И. п.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. В. и. п. угол между вытянутыми ногами и туловищем должен быть прямым. Туловище прогнуто, плечи параллельны опоре. Во время сгибания рук пятки от пола не отделять. Руки сгибать локтями книзу, параллельно друг другу.

То же, подняв ногу назад (рис. 75).

Упражнение 6 (рис. 76). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно).

И. п.: спиной к гимнастической стенке, руки хватом сверху, ноги вместе.

Первый такт. Наклон вперед прогнувшись. Голову наклонить назад.

Второй такт. Обозначить.

Третий такт. И. п.

Четвертый такт. Обозначить.

Методические указания. Икроножными мышцами ног касаться гимнастической рейки. В первом такте прогнуться параллельно полу.

\ То же, но ноги во 2-й позиции.

/ То же, но во втором такте, не изменяя прогнутого положения туловища, подняться на полупальцы.

Третий такт. Выпрямить туловище.

Четвертый такт. Опустить пятки на пол.



Рис. 77



Рис. 78



Рис. 79

То же, но во втором такте сделать круглый присед, в третьем такте — волну туловищем вперед, а в четвертом такте принять и. п.

Упражнение 7 (рис. 77). Музыкальный размер $2/4$ (энергично).

И. п.: спиной к опоре вис согнув ноги, хват сверху.

Первый такт. 1. Мах влево. 2. Обозначить.

Второй такт. И. п.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. Упражнение выполнять в обе стороны по 8—16 раз. Вначале разучивать упражнение на музыкальный размер $3/4$.

Упражнение 8. Музыкальный размер $4/4$ (плавно).

И. п.: вис стоя спиной к гимнастической стенке, хват сверху согнутыми руками на ширине плеч несколько выше головы.

Первый такт. 1—2. Прогнуться (рис. 78). 3—4. И. п.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение повторить 8—16 раз. Выпрямляя руки, наклоняться, прогибаясь в основном в грудной части позвоночника. Живот

подтянуть. Плечи и таз не перекашивать, стоять на всей ступне, голову назад не отводить.

То же, согнув ногу вперед.

То же, сгибая и выпрямляя поднятую ногу вперед под углом 45°.

То же, вытянуть ногу вперед под углом 45° (рис. 79).

Упражнение 9. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно).

И. п.: правым плечом вплотную к гимнастической стенке, правая согнутая хватом за рейку, левая вверх ладонью внутрь.

Затакт. «И». Выпрямляя правую руку и поворачивая голову направо, левую руку в 3-ю позицию, наклон вправо.

Первый такт. 1—3. Левую руку дугой вправо, вниз и в сторону, сгибая правую, выполнить волну вправо. 4. Левую вверх ладонью внутрь. «И». Повторить за-такт.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Упражнение выполнять на всей ступне, повторить 8—16 раз. Волну делать точно в сторону, ненапряженно, слегка сгибая колени вперед.

То же, поднимаясь па полупальцы.

То же на музыкальные размеры $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$.

То же, но во втором такте на «раз-два», активно поднимаясь на полупальцы и сгибая колени, наклон назад до касания левой рукой пятки. На «три-четыре» одновременно с энергичным движением левой рукой вверх выпрямить туловище. То же, но во втором такте па «раз-два» круглый присед, на «три-четыре» — волна вперед.

Упражнение 10. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$.

И. п.: упор лежа сзади на расстоянии двух шагов от гимнастической стенки, хват сверху за 4-ю рейку.

Первый такт. Сгибая руки, округлить спину, голову наклонить вперед.

Второй такт. И. п.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт. И. п.

Методические указания. Упражнение повторить 8—16 раз. Выпрямленные ноги по полу не перемещать. Руки сгибать параллельно одна другой.

То же, подняв одну ногу вперед.

То же, сгибая колени и округляя спину.

То же на музыкальный размер $\frac{2}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Упражнение 11 (рис. 80). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно).

И. п.: лицом к опоре, спиной вплотную к стене¹. Руки полусогнуты, ладонями на опоре. Ноги в 1-й позиции.

Первый такт. 1—2. Полуприсед. 3—4. Обозначить.

Второй такт. 1. Не выпрямляя коленей, подняться на полупальцы. «И». Обозначить. 2. Не опуская пяток,



Рис. 80

выпрямить ноги. «И». Обозначить. 3—4. Опустить пятки в 1-ю позицию.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт. 1. Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую (левую) в сторону до касания носком пола. 2. Обозначить. 3. Опустить пятку (2-я позиция ног). 4. Обозначить.

Методические указания. Упражнение выполнять в 1, 2 и 5-й позициях ног, правая впереди, затем левая впереди. Во втором такте на счет «раз» пятку поднимать от пола, не изменяя угла, образованного голенью и бедром, на счет «два» выпрямить ноги в коленных суставах при неподвижном положении стоп, на «три-четыре» ноги должны быть выпрямленными.

Упражнение 12. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, плавно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая поднята в сторону, ладонь на рейке. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. «И». Поворачивая голову направо, поднять правую руку в сторону ладонью книзу.

¹ Гимнастка находится между стеной и опорой.

Первый такт. 1—2. Полуприсед. 3—4. Выпрямить колени.

Второй такт. 1. Поворачивая ладонь книзу (рука параллельна полу), наклон вперед прогнувшись. 2. Обозначить. 3. Поворачивая ладонь книзу, выпрямить туловище в вертикальное положение. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. 4. Опустить правую пятку (2-я позиция ног).

Третий такт. Полуприсед во 2-й позиции ног.

Четвертый такт. 1. Поворачивая ладонь вверх и слегка сгибая правую руку, наклон назад (в грудной части). Голову повернуть направо. 2. Обозначить. 3. Поворачивая правую ладонь книзу, выпрямить туловище в вертикальное положение. «И». Скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. 4. И. п. (1-я позиция ног).

Методические указания. При наклоне туловища правая рука должна быть параллельна полу.

То же в 5-й позиции ног, правая впереди. Поднимая правую руку в 3-ю позицию, выполнить наклон влево.

То же в 5-й позиции ног, правая сзади. Поднимая левую руку в 3-ю, а правую во 2-ю позицию, выполнить наклон вправо от гимнастической рейки.

Те же наклоны, но в стойке на полупальцах.

Упражнение 13. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, плавно).

И. п.: левым плечом к опоре, полусогнутая левая поднята в сторону, ладонь на рейке. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Поворачивая голову направо, поднять правую руку в сторону ладонью книзу. «И». Обозначить.

Первый такт. Полуприсед, наклонить голову вправо, правую руку в сторону-вниз.

Второй такт. Присед с касанием правым предплечьем пола впереди туловища, голову повернуть направо.

Третий такт. Полуприсед с движением правой руки в 1-ю позицию и выпрямлением туловища в вертикальное положение, голову слегка наклонить влево.

Четвертый такт. 1—2. Выпрямляя ногу, отвести правую руку во 2-ю позицию и повернуть голову направо. 3. Скользящим движением ступни по полу правую в сторону до касания носком пола. «И». Опустить правую пятку на пол (2-я позиция), повернуть и приподнять правую кисть ладонью книзу.

Методические указания. Упражнение выполнять во всех позициях ног.

Упражнение 14. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (с акцентом на «раз-два»).

И. п.: лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу.

Затакт. «И». Поднять вытянутую правую ногу вперед.

Первый такт. 1. Согнуть правое колено. «И». Вытянуть погу по дуге вправо голенью вверх. 2. Согнуть правое колено. «И». Движение затакта первого такта.

Второй — четвертый такты то же, что первые.

Методические указания. Повторить упражнение 8—16 раз. Колено сгибать при неподвижном бедре. Положение иоднягой вытянутой ноги обозначить. Руки не напрягать. См. правила выполнения движения голени по дуге.

Упражнение 15. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно, четко).

И. п.: левым плечом к гимнастической стенке, полу-согнутая левая рука поднята в сторону, ладонь на рейке. Ноги в 5-й позиции, правая впереди.

Затакт. 1. Поворачивая голову направо и поднимая правую руку в сторону (ладонью книзу), скользящим движением ступни по полу вытянуть правую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Правую выворотню согнуть до касания сзади внутренней стороной вытянутой стопы голени опорной ноги.

Первый и второй такты. Батман фрappэ.

Третий такт. Поворачивая голову влево, поднимая правую руку в 3-ю позицию и выпрямляя левую руку в локте, наклон к опоре, вытянув правую ногу в сторону под углом 45° .

Четвертый такт. 1. Сгибая левую руку в локте, отвести правую руку в сторону, ладонью кверху, одновременно повернуть голову направо, встать на левую ногу и правую поднять в сторону под углом 45° (рис. 81). 2. Обозначить. «И». Повернуть правую ладонь книзу и согнуть правую ногу в положение затакта «И» первого такта.

Методические указания. Повторить упражнение 2—4 раза. В третьем такте правую руку поднять вверх-в сторону ладонью наружу, затем слегка согнув локоть и запястье, повернуть ладонь книзу (3-я позиция). В четвертом такте на счет «раз» возвращать туловище в и. п. одновременно со сгибанием левой в локте и вы-

прямлением правой вверх (кистью) и по дуге в сторону. В третьем такте выполнять движения, сохраняя неподвижное положение вытянутой правой ноги в сторону под углом 45°.

То же, но в первом и втором тактах выполнять движения стоя на полупальцах опорной ноги.

Упражнение 16. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (мазурка).

И. п.: вис спиной к гимнастической стенке.



Рис. 81



Рис. 82



Рис. 83

Первый такт. Угол. «II». Угол ноги врозь.

Второй такт. И. п.

Третий такт. Угол. «I». Угол ноги врозь.

Четвертый такт. И. п.

Упражнение 17 (рис. 82). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, полька).

И. п.: вис спиной к гимнастической стенке.

Первый такт. 1. Мах вытянутой правой вперед. «И». Мах вытянутой левой вперед, опустив правую. 2. Опустить вытянутую левую.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Упражнение 18 (рис. 83). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, мазурка, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: вис сидя спиной вплотную к стенке, полусогнутые руки вверх хватом снизу, ноги согнуты.

Первый такт. Волной вперед встать в прогнутое положение.

Второй такт. Волной назад в и. п.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт то же, что второй.

Методические указания. Повторить упражнение 8—16 раз. При выполнении волны вперед выпрямлять руку в локтевых суставах. См. правила наклона назад. Разучивать упражнение в медленном темпе.

То же, подняв ногу вперед.

То же, но во втором такте встать и поднять руки вверх ладонями вперед.

Упражнение 19 (рис. 84). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: вис стоя на гимнастической стенке, хват на уровне плеч.

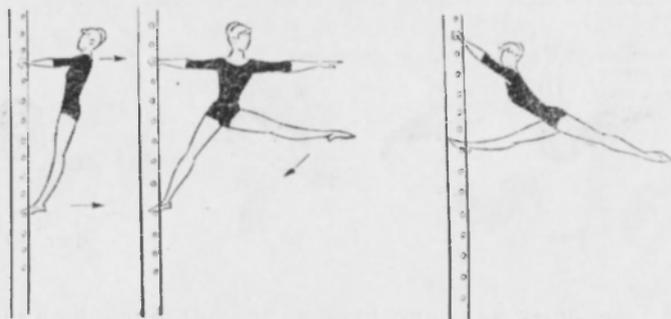


Рис. 84

Первый такт. Поворот налево в вис стоя на правой, левую ногу и левую руку в сторону.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй. То же, но без поворота налево. Ногу поднимать назад.

Упражнение 20. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: упор стоя на гимнастической стенке, хват на уровне поясицы.

Первый такт. Оттягиваясь назад, поднять правую назад в вис стоя па левой.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Упражнение 21 (рис. 85). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (вальс).

И. п.: лежа на спине, хват вытянутыми руками за рейку на ширине плеч. Ноги вместе.

Затакт. «И». Поднять вытянутые ноги вперед под углом 90° .

Первый такт. Опустить вытянутые ноги вправо.

Второй такт. Поднять вытянутые ноги вперед.

Третий такт. Опустить вытянутые ноги влево.

Четвертый такт. Поднять вытянутые ноги вперед под углом 90° .

Методические указания. Плечи от пола не отделять.

То же, сгибая ноги при опускании в сторону.

То же, опуская в сторону на пол одну вытянутую ногу.

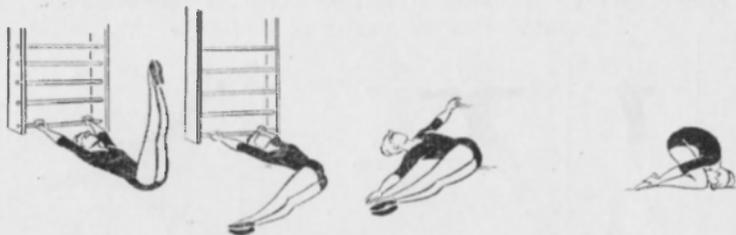


Рис. 85

Рис. 86

Рис. 87

То же, лежа на спине, руки в стороны, ладони на полу (рис. 86).

Упражнение 22 (рис. 87). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, вальс).

И. п.: в седе на пятках глубокий наклон вперед (касаясь лбом коленей), руки назад, хват за стопы.

Первый такт. Стойка на коленях, не изменяя и. п.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Упражнение 23 (рис. 88). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (мазурка).

И. п.: вис стоя сзади, хват за рейку, ноги вместе.

Первый такт. Вис прогнувшись.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Чтобы облегчить упражнение, можно при выполнении вися прогнувшись сгибать ноги.

То же из и. п. стоя на полупальцах.

Упражнение 24 (рис. 89). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (вальс).

И. п.: стойка на коленях, руки вверх ладонями вперед.

Первый такт. Опуская руки вниз-назад ладонями книзу, сед на правом бедре.

Второй такт. Активно поднимая руки вверх ладонями вперед, стойка на коленях.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.
Методические указания. Повторить упражнение 8—16 раз. При выполнении движений руки должны быть параллельны друг другу.

Упражнение 25 (рис. 90). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно).

И. п.: упор стоя на коленях.

Первый такт. Сгибая локоть левой, с движением правой руки влево (сзади скрестно), повернуть туловище до касания правым плечом пола.

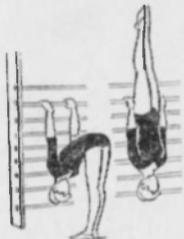


Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90



Рис. 91

Второй такт. И. п.

Третий такт. Сгибая локоть правой, с движением левой руки вправо (сзади скрестно) повернуть туловище до касания левым плечом пола.

Четвертый такт. И. п.

Методические указания. Повторить упражнение 8 раз. Вытянутые стопы от пола не отрывать.

Упражнение 26. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (живо).

И. п.: упор стоя на коленях.

Первый такт. Сед справа.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Повторить упражнение 8 раз. Ладони от пола не отрывать. Сед выполнять в сторону.

То же, но одновременно с сегом вправо (влево) поднять вытянутую левую (правую) в сторону к левому (правому) плечу.

Упражнение 27 (рис. 91). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, бодро).

И. п.: упор сидя хватом за вытянутые стопы.

Первый такт. Высокий угол хватом за стопы.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Упражнение 28 (рис. 92). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, бодро).

И. п.: сед ноги врозь, руки вперед, ладони книзу.

Первый такт. Поворот туловища влево в упор лежа на согнутых руках.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.



Рис. 92



а



б

Рис. 93



Рис. 94

Методические указания. Повторить упражнение 8 раз. Во втором такте на счет «раз» руки активным движением выпрямить по дуге вперед, обозначая счет «три».

То же, но из и. п. сед ноги вместе.

Упражнение 29 (рис. 93, а, б). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (бодро, с акцентом на счет «раз»).

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони на полу.

Первый такт. Стойка на лопатках.

Второй такт. Разводя и сгибая ноги, опустить их за голову до касания коленями пола.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт. И. п.

Упражнение 30 (рис. 94). Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (живо).

И. п.: упор лежа.

Первый такт. 1. Согнуть левую руку до касания локтем пола. «И». Упор лежа. 2. Согнуть правую до касания локтем пола. «И». Упор лежа.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Упражнение 31. Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно, плавно).

И. п.: стойка на коленях, руки вперед, несколько ниже уровня плеч, ладонями книзу.

Первый такт. 1—2. Наклон назад, левая дугой книзу до касания кистью пола. 3—4. Согнуть левую до касания локтем пола.

Второй такт. 1—2. То же, что первый такт. 3—4. Энергичным движением левой руки дугой книзу-вперед возвратиться в и. п.



а



б



Рис. 95

Рис. 96

Рис. 97

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Левую руку опустить вниз с отстающей от движения кистью, слегка согнув локоть, а поднимать назад ладонью книзу. Во втором такте на «три-четыре» левую руку опускать ладонью книзу и затем по дуге поднимать в и. п. Движения руками выполнять пластично.

Упражнение 32 (рис. 95, а, б). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (медленно).

И. п.: лежа на спине, согнув ноги, руки вдоль туловища, ладони на полу.

Первый такт. Упор лежа сзади с опорой затылком и согнутыми ногами.

Второй такт. И. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Упражнение 33. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (медленно).

И. п.: сед ноги скрестно, руки за головой.

Первый такт. Наклон вправо до касания правым локтем пола.

Второй такт. И. п.

Третий такт. Наклон влево до касания левым локтем пола.

Четвертый такт. И. п.

Методические указания. При наклонах туловища следить за правильной осанкой.

То же, но наклон вперед до касания локтями пола (рис. 96).

Упражнение 34 (рис. 97). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (плавно).

И. п.: стойка на коленях, руки вперед, несколько ниже уровня плеч, ладони книзу, голова несколько приподнята.

Первый такт. Наклон прямым туловищем назад, опустив руки.

Второй такт. Поднимая руки вперед, возвратиться в и. п.

Третий и четвертый такты то же, что первый и второй.

Методические указания. Выполнять движения руками, слегка согнутыми в локтях, с отстающими кистями. В первом такте голову несколько опустить, а во втором приподнять. Ступни все время вместе. При наклоне туловище выпрямить, не ирогибаться.

То же с пружинными движениями рук.

Упражнение 35. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом к гимнастической стенке на расстоянии вытянутой вперед под углом 90° левой ноги, пятка за рейкой, правая нога выворотна, руки подняты вперед на ширине плеч, ладони книзу.

Первый такт. 1—2. Опуская руки вниз, наклон вперед, полуприсед на правой ноге. «И». Поворачивая руки ладонями вперед, наклон назад (в грудной части туловища). 3—4. Энергично поднимая руки по дуге назад, вверх ладонями вперед, выпрямить правую ногу и туловище в вертикальное положение. «И». Опустить руки вперед, несколько ниже уровня плеч, ладонями книзу.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Если упражнение выполняется у гимнастической стенки, то пятку стопы поднятой ноги следует положить на рейку, а носок «взять на себя». В и. п. опорная нога должна быть перпендикулярна полу. См. правила наклона туловища. Движение руками делать равномерно, без пауз, по дуге. Руки (прямые) должны быть параллельны друг другу.

Упражнение 36. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно).

И. п.: лицом к гимнастической стенке на расстоянии вытянутой вперед под углом 90° правой ноги, пятка на рейке, левая нога выворотна. Руки в стороны ладонями книзу (рис. 98).

Затакт. 1. Полуприсед на левой. 2. Выпрямляя левое колено и продвигая левую пятку вперед, поворот налево на 180° (спиной к опоре). «И». Поворачивая голову налево, слегка согнуть локти и приподнять кисти ладонями книзу.

Первый такт. 1—2. Наклоняя голову и опуская руки ладонями на пол, наклон вперед. 3. Поднимая руки вверх, выпрямить туловище, прогнуться. Голову слегка наклонить назад. В конечном положении руки подняты вперед, несколько ниже уровня плеч, ладонями книзу. 4. Обозначить.

Второй и третий такты то же, что первый.

Четвертый такт. 1. Поднимая руки вверх ладонями вперед, полуприсед на левой. Туловище вертикально. Голову слегка наклонить назад. 2. Обозначить. 3. Выпрямляя левую ногу в колене и продвигая левую пятку назад, поворот направо на 180° (лицом к опоре). «И». Поворачивая ладони внутрь, согнуть правую ногу в пассе. 4. Опуская руки в стороны ладонями кверху, опустить правую ногу назад в 3-ю позицию. «И». Повернув ладони книзу, опустить руки.



Рис. 98

Методические указания.

В и. п., а также во время выполнения упражнения опорная нога должна быть перпендикулярна полу. На счет «три» продвигать пятку опорной ноги вперед, поворачивать правое плечо и выпрямлять левое колено одновременно. При этом поднятыми в стороны руками повороту не помогать. Ноги выворотны.

В первом такте на «раз-два» движение руками делать пластично, а на «три-четыре» и в четвертом такте на «раз-три» — прямые.

Выполняется поворот при подтянутом туловище, с правильной осанкой. См. правила выполнения полуприседания.

То же, но в первом такте опорная нога согнута (рис. 99).

То же, но в первом такте наклониться назад до хвата снизу за рейку (рис. 100).

Упражнение 37 (рис. 101). Музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (плавно).

И. п.: лицом к гимнастической стенке, полусогнутые руки подняты вперед, несколько выше уровня пояса, ладони на рейке. Ноги в 1-й позиции.

Затакт. 1. Согнуть левую ногу в пассе. 2. Левую ногу в сторону под углом 90° , пятку вытянутой стопы положить на рейку. «И». Обозначить.

Первый такт. Поворачивая голову налево, полуприсед на правой.

Второй такт. И. п.

Третий такт то же, что первый.

Четвертый такт. И. п.



Рис. 99

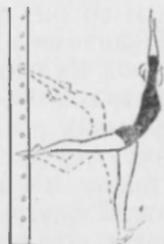


Рис. 100



Рис. 101

Методические указания. Следить за выворотностью ног и правильной осанкой.

То же, наклоняясь в сторону, одноименную поднятой ноге (стопа на рейке).

То же, наклоняясь в сторону, разноименную поднятой ноге (рис. 102).



Рис. 102



Рис. 103

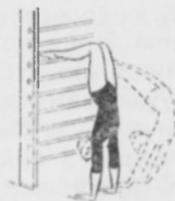


Рис. 104

То же, наклоняясь назад, стопа поднятой ноги на рейке (рис. 103).

Упражнение 38 (рис. 104). Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, с подъемом).

И. п.: лицом к гимнастической стенке на расстоянии трех шагов.

Затакт. «И». Поднимая руки вверх ладонями вперед, выпад вперед правой. Голову несколько наклонить назад.

Первый такт. 1 — «И» — 2. Стойка на руках до касания ногами (стопами) степки. 3—4. Обозначить. «И».

Опуститься в полуприсед на правой, левую назад под углом 90°. Ладони на пол. Голову опустить.

Второй такт. 1. Одновременно с энергичным движением рук в стороны ладонями книзу поднять плечи, прогнуться. Голову приподнять. 2. Обозначить. 3. Опуская руки, наклонить голову и сделать шаг левой назад в 4-ю позицию. 4. Поднимая руки вверх ладонями вперед, стать на левую, правую вытянуть вперед до касания носком пола. Незначительно прогнуться. «И». То же, что в затакте «И».



Рис. 105

Третий и четвертый такты то же, что первые и второй.

Методические указания. В первом такте на «четыре-И» правая нога на полу должна быть выворотна. Во втором такте на счет «раз», выпрямляя туловище и не изменяя положения левой ноги, энергично поднять руки в стороны. Во втором такте на счет «три» туловище выпрямлять волной назад.

Упражнение 39. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$.

И. п.: правым плечом к гимнастической стенке, полусогнутая правая рука поднята в сторону, ладонь на рейке. Ноги в 5-й позиции, левая впереди.

Затакт. Поворачивая голову налево, отвести левую руку в сторону-книзу.

Первый такт. 1—2. Незначительно наклоняя голову вправо и поднимая левую руку через подготовительное положение в 1-ю позицию, согнуть левую ногу в пассе. 3—4. Поворачивая голову направо и поднимая левую руку в 3-ю позицию, наклон вправо на слегка согнутой правой, вытянув левую ногу в сторону под углом 90° (рис. 105). «И». Поворачивая голову налево, выпрямить левую руку ладонью наружу.

Второй такт. 1. Наклоняясь влево, руки в стороны, выпад левой влево (правая вытянута). «И» — 2. Переворот боком влево. 3. Полуприсед на левой, правая в сторону под углом 90°, руки в стороны ладонями книзу. 4. Обозначить. «И». Поворачивая голову направо и незначительно наклоняя туловище влево, правую руку вверх-в сторону, левую вниз-в сторону.

Третий такт. 1. С движением рук в стороны ладонями книзу выпад правой вправо (левую вытянуть). «И» — 2. Переворот боком вправо. 3. Полуприсед на правой, левую ногу поднять в сторону под углом 90° . Полусогнутая правая рука поднята в сторону, ладонью к рейке, левая рука поднята в сторону ладонью книзу. Туловище вертикально. Голову повернуть налево. 4. Обозначить.

Четвертый такт. 1. Не опуская вытянутой левой, выпрямить правую ногу. 2. Обозначить. 3. Опустить вытянутую левую ногу в сторону до касания носком пола. «И». Слегка согнуть и приподнять левую кисть. 4. Опуская левую руку, приставить левую ногу назад в 5-ю позицию.

Методические указания. Повторить упражнение по 4—8 раз в каждую сторону. На затакт «И» первого такта отводить руку в сторону-книзу с отстающей от движения кистью. См. правила выполнения девлоппэ. В первом такте на счет «три» стоять на выворотной опорной ноге. См. правила наклона в сторону и поднимания руки в 3-ю позицию. Во втором такте выпад выполнять на выворотную ногу, с правильной осанкой, не обозначая позы (как проходящее движение). Во втором такте счет «три» выполнять четко, одновременно всеми частями тела, с поднятым туловищем.

То же, но в третьем такте на «И-четыре», делая энергичное движение левой рукой в 1-ю позицию (правая округляется попутно), согнув левую в пассэ, выполнить поворот направо на 360° на вытянутой правой ноге.

Упражнение 40. Музыкальный размер $\frac{2}{4}$ (полька).

И п.: лицом к гимнастической стенке, полусогнутые руки поднять вперед, ладони на рейке. Ноги вместе.

Затакт. «И». Полуприсед на правой, левую поднять назад под углом 90° .

Первый такт. 1. Прыжок вверх, меняя положение вытянутых ног сзади. «И». Полуприсед на левой, правая поднята назад под углом 90° . 2. Прыжок, меняя положение ног сзади. «И». Полуприсед на правой, левую назад.

Второй — четвертый такты то же, что первый.

Методические указания. Повторить упражнение 8—16 раз. Руки на рейке не напрягать. Менять положение ног сзади через 1-ю позицию, туловище прогнуто. См. правила прыжка, приземления.

То же, но во втором и четвертом тактах подбивной прыжок.

Волнообразные движения

В волнообразных движениях одновременно соединяются разнохарактерные движения: в одних суставах еще продолжается сгибание, а в других кончается разгибание. «Гребень» волнообразного движения без напряжения последовательно переходит от одного к другому. Волна заканчивается вытянутым (конечным) положением (туловища, рук).

Волна туловищем вперед и назад. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, напевно).

И. п.: лицом к основному направлению.

Затакт «И». Поднимая руки вперед ладонями книзу, принять положение круглого приседа, голову приподнять.

Первый такт. 1—3. С движением рук по дуге вниз, затем назад-вверх ладонями вперед, волна туловищем вперед. 4. Обозначить. «И». Наклон туловища назад в грудной части, ноги выпрямлены в коленях. Руки назад-вверх ладонями кверху, голову поднять.

Второй такт. 1. Не изменяя положения туловища и головы, повернув ладони книзу, незначительно согнуть ноги в коленях. 2—3. Движением рук по дуге вниз, затем вперед, волна туловищем назад. Круглый присед (положение затакта).

Третий — четвертый такты, то же, что первый и второй.

Методические указания. На затакт округлить туловище в поясничной и незначительно в грудной части, плечи опустить. Ягодичные мышцы напряжены. Руки вперед параллельно полу, ладони книзу. Голову приподнять, чтобы при выполнении волны подбородок не касался груди. Круглый присед без напряжения. В первом такте, на счет «два», одновременно с выведением таза (вперед) ладони повернуть вперед пальцами книзу. Во втором такте, на счет «два», одновременно с волной туловища в грудной части и полуприседанием, ладони повернуть книзу. Упражнение разучивать стоя лицом и спиной к опоре, держась руками за рейку, а также сидя и лежа на полу. При волне туловищем вперед, поднимаясь на полупальцы, преувеличенно сгибать ноги в коленях и выводить таз вперед не следует (движение проводящее).

То же на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ (с ускорением темпа амплитуду движения уменьшить).

То же на счет 1—4, поднимаясь на полупальцы.

Волна туловищем в сторону. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, напевно).

И. п.: лицом к основному направлению, голова повернута налево.

Затакт «II». Поднять руки вправо; левую согнуть перед грудью, правую в сторону-вверх ладонями книзу, наклонив туловище влево, вытянув левую ногу в сторону до касания носком пола.

Первый такт. 1. Не изменяя положения туловища и головы, сгибая правую ногу в колене, опустить руку вправо (левая перед грудью). 2—3. Руки по дуге опустить вниз, затем левую в сторону-вверх, а правую согнуть перед грудью (ладонями книзу). Одновременно с этим, сгибая и выпрямляя колени, сделать волну туловищем влево, голову направо. 4. Встать на левую, правую вытянуть в сторону до касания носком пола. Наклон туловища в грудной части вправо.

Второй такт. Волна туловищем вправо в положение затакта.

Третий — четвертый такты то же, что первый — второй.

Методические указания. На затакт и на счет «четыре» тазобедренный сустав опорной ноги подтянуть, туловище в грудной части наклонить в сторону, сохраняя правильную осанку. Смотреть в сторону, одноименную стороне волны. На счет «два» больше согнуть ноги в коленях, тяжесть тела передать с одной ноги на другую через полуприсед (колени впереди) и, поворачивая голову, перевести руки по дуге (повернув кисти) в сторону-вверх. При волне туловищем в сторону не наклоняться вперед, следить за тем, чтобы плечи были параллельны по отношению к основному направлению (см. методические указания к волне туловищем вперед и назад).

Спиральные повороты

Винтообразное движение всеми частями тела вокруг оси:

1. Спиральный поворот налево на 360° вокруг оси вверх.

И. п.: круглый присед, правая нога скрестно перед левой, руки вправо ладонями книзу (или переступая ногами на месте).

2. Спиральный поворот туловищем (волной вперед)

на 360° налево вокруг оси с последующим возвращением в и. п.

И. н.: круглый присед, правая скрестно перед левой, руки опущены (или переступая ногами на месте).

3. Движение рукой вверх по спирали.

И. п.: согнуть руку к одноименному плечу с опущенной кистью ладонью книзу.

4. Спиральный поворот вокруг точки на 360° на согнутых ногах. Музыкальный размер $\frac{4}{4}$ (медленно, бодро).

И. п.: лицом к основному направлению.

Затакт «И». Принять круглый присед на полупальцах, правая скрестно перед левой, руки в стороны ладонями книзу. Голова поднята.

Первый такт. Поворот на согнутых ногах налево на 90° . Туловище наклонено вправо. Ступни на одной линии, правая несколько впереди левой. Правая рука вниз, левая вверх. Голова повернута направо. Лицо обращено к основному направлению, смотреть вперед. 2. Поворот на согнутых ногах влево на 90° . Туловище согнуто. Пятки вместе, носки врозь. Руки в стороны ладонями кверху. Голова повернута назад (лицо обращено к основному направлению). 3. Поворот на согнутых ногах влево на 90° . Туловище наклонено влево. Ступни на одной линии, левая несколько впереди правой. Левая рука вниз, правая вверх. Голова повернута налево (лицо обращено к основному направлению). 4. Поворот на согнутых ногах налево на 90° в положение затакта «И».

Второй — четвертый такты то же, что первые.

Методические указания. На затакт «И» стоять на обеих согнутых ногах, при этом нижняя часть левой голени упирается сзади на правую; ступни вместе, скрестно, на полупальцах. Поворот выполнить не изменяя угла в согнутых коленях, путем перемещения пяток. Вытянутыми, ненапряженными руками описывать круг. Наклоны выполнять верхней частью туловища.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самостоятельная разминка в начале тренировки будет рациональна только в том случае, если спортсмен поймет значимость этой части тренировочного процесса для формирования своих двигательных навыков; если он хорошо изучит различные виды целенаправленных упражнений и освоит правильные методы подготовки своего опорно-двигательного аппарата. Путь к этому лежит через так называемую школу, воспитывающую культуру движения. Эта культура приобретает не механическим повторением одних и тех же элементов, а всей учебной работой, входящей в урок. Поэтому при проведении разминки в процессе тренировки необходимо обращать внимание не только на правильность положений частей тела, но и на строгую последовательность в соблюдении методических принципов.

Спортсмен должен уметь грамотно выполнять движения, специфичные для того или иного вида спорта, и элементы классического танца. Смешение в упражнениях элементов различных по стилю (например, выполненные акробатических упражнений с округленными руками, как в классическом танце) мешает правильному овладению ими и «засоряет» спортивные упражнения движениями, не имеющими отношения к физической культуре. Следовательно, движения и позы, используемые в разминке, должны быть правильными по форме. В этом отношении большую помощь тренеру и спортсмену может оказать хореограф. Приглашать же хореографа только для составления произвольных вольных упражнений нерационально.

При проведении хореографической разминки очень важно строго соблюдать методические принципы школы классического танца. Чтобы умело перейти от общепринятой в некоторых видах спорта разминки к разминке хореографической, тренер должен знать материал классического танца и иметь некоторый педагогический опыт. Хореографическую разминку следует вводить в группах новичков. Только в этом случае она станет для занимающихся привычной и необходимой.

Так как хореографическая разминка включает в себя не только упражнения классического танца, но и упражнения, характерные для некоторых видов спорта, то целесообразнее проводить ее у гимнастической стенки, а не

у станка (опоры). В данном случае можно использовать в уроке упражнения, связанные с висами, отягиваниями от рейки и др.

Увлечение округленными положениями рук (позиция-мп) в обязательных и произвольных вольных упражнениях не всегда оправданно и целесообразно. Овладение техникой этих движений зависит прежде всего от индивидуальных качеств спортсмена, строения и формы его рук, а также от того, каким видом спорта он занимается.

Применение позиций ног в хореографической разминке без соблюдения правил выворотности не достигает своей цели. Использование же правильных позиций ног в вольных упражнениях в качестве исходного положения противоречит спортивному стилю. Особое внимание следует уделить свойственному тренажу классического танца, четкому разграничению положений стопы на низких, средних и высоких полупальцах. Помимо того, что эти положения стоп сами по себе являются специальными упражнениями для развития ног (стоп), они служат в зависимости от позы или поворота на полу приемами техники их выполнения.

Полезно заниматься в спортивном зале, в котором против гимнастической стенки помещено зеркало. Оно поможет спортсмену зрительно контролировать свои движения и позы, исправлять ошибки. Систематическое выполнение упражнений у зеркала воспитывает умение «видеть себя со стороны», самостоятельно совершенствовать чистоту и форму движений.

Функции аккомпаниатора-пианиста очень многогранны. Посредством музыкального сопровождения он не только помогает тренеру организовать внимание занимающихся, но и воспитывает у них слух и музыкальный вкус. От аккомпаниатора в значительной мере зависит и отношение спортсмена к выполняемому упражнению.

Музыкальное сопровождение должно быть выразительным, характерным для каждого вида упражнения, отличаться ясным построением музыкальной фразы, укладывающейся в количество тактов, соответствующее продолжительности упражнения.

Каким бы опытным ни был хореограф в вопросах спортивной техники, как бы он ни знал специфику того или иного вида спорта, он все же остается специалистом-хореографом.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

- Базарова П., Мей В. Азбука классического танца. М., «Искусство», 1964.
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. Л.—М., «Искусство», 1948.
- «Все о балете». Сост. Е. Я. Суриц. М.—Л., «Музыка», 1966.
- Коидакова-Варламова Л. П., Стромская Е. П. Правильная осанка. М., «Медицина», 1967 г.
- Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л., «Искусство», 1968.
- Кристерсон Х. Х. Танец в спектакле драматического театра М.—Л., «Искусство», 1957.
- Куколевский Г. М. Советы врача спортсмену. М., Медгиз, 1961.
- Мачинский В. И. Гимнастика исправляет осанку. М., «Медицина», 1964.
- Морис В. Э., Тарасов Н. И., Чекрыгин А. И. Методика классического тренажа. Л., «Искусство», 1940.
- Попова Е. Я. Основы обучения дыханию в хореографии. М., «Искусство», 1968.
- Рогозин И. В. Танец в коллективе художественной самодеятельности. М., «Советская Россия», 1960.
- Ткаченко Т. Работа с танцевальными коллективами. М., «Искусство», 1958.
- Хамзин Х. Воспитание осанки у детей. ФИС, 1969.
- Янкелевич Е. И. Воспитание правильной осанки. ФИС, 1957.

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	3
Предисловие	5
Методические указания	7
Основные понятия	8
Позиции ног	10
Позиции рук	12
Положения туловища	—
Положения головы и движения сю	13
Правила проведения урока классического танца	15
Упражнения классического танца	—
Упражнения у опоры	—
Приседания (плиэ)	20
Вытягивание ноги (батман тандю)	24
Вытягивание ноги броском (батман тандю жэтэ)	26
Круг ногой (рон де жамб)	32
Сгибание и разгибание ног	42
Большой бросок вытянутой ногой (гран батман жэтэ)	46
Релевэ на полупальцы	48
Упражнения без опоры	—
Пор де бра	52
Позы классического танца	59
Прыжки	69
Вращения	77
Вращения в воздухе	83
Вспомогательные движения	85
Хореографическая подготовка	—
Упражнения на середине зала	86
Примерные упражнения	105
Волнообразные движения	106
Спиральные повороты	108
Заключение	110
Рекомендуемая литература	110

586202

Феликс Рихардович Морель

ХОРЕОГРАФИЯ В СПОРТЕ

Редактор **А. К. Гринкевич**. Художник **В. Я. Цейтлин**. Художественный редактор **О. И. Айзман**. Технический редактор **М. А. Полуян**.
Корректор **З. Г. Самылкина**.

Сдано в производство 18/VIII 1970 г. Подписано к печати 30/XI 1970 г.
Бумага тип. № 1. Формат 84×108¹/₃₂. Печ. л. 3,5. Усл. п. л. 5,8.
Уч.-изд. л. 5,68. Бум. л. 1,75. Тираж 12 000 экз. Издат. № 4361.
Цена 33 коп. Зак. 1098.

Издательство «Физкультура и спорт» Комитета по печати при Совете Министров СССР. Москва, К-6, Каляевская ул., 27.
Типография издательства ЦК КП Белоруссии, Минск, Лепинский проспект, 79.

БЕЛОРУССКАЯ РАДІОМАСТКА
МІНСК
С 1970

ΠΡΟΒΕΡΕΝΟΙ

1987

2002

ΠΡΕΣ

2009