

Учебно-методический центр по образованию в сфере культуры

Движения экзерсиса классического танца 1-ого года обучения

Методическая работа преподавателя МБОУДО «Детская
школа хореографии» г. Владимира Л.П. Балдиной

г. Владимир
2018 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	1 стр.
2. Позиции ног и рук.....	4 стр.
3. Plie.....	8стр.
4. Battement tendu	10стр.
5. Battement tendu jete	12 стр.
6. Plie soutenus.....	14 стр.
7. 1-я, 2-я, 3-я -формы port de bras.....	15 стр.
8. Повороты и наклоны головы, перегибы корпуса в сторону...	19 стр.
9. Положение ноги sur le cou-de-pied вперёд,назад, обхватное	20стр.
10. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.....	21стр.
11. Battement retire.....	23 стр.
12. Battement fondu	24 стр.
13. Battement soutenus.....	26 стр.
14. Petit battement sur le cou-de-pied.....	27 стр.
15. Battment frappe.....	28 стр.
16. Battement double frappe.....	29 стр.
17. Rond de iambe en l'air.....	30 стр.
18. Battement releve lent На 90°.....	31 стр.
19. Battement développe.....	32 стр.
20. Grand battement jete.....	34 стр.
21. Список литературы	36 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Работа с учащимися 1-го года обучения наиболее ответственна и требует серьезного осмысления; потому, что в этом возрасте закрепляется отношение к предмету и, что самое главное, создается основа для дальнейшего развития техники классического танца и исполнительской культуры.

Основная задача преподавателя на начальном этапе изучения движений экзерсиса классического танца (1год обучения): научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения классического танца; развить у учащихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве, развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности. Движения и положения сочетаются в небольшие комбинации с простым ритмическим рисунком, упражнения исполняются в сочетании с позициями рук.

Для исполнения всех движений классического танца необходимо правильная постановка спины, помогающая учащемуся приобретать устойчивость – апломб. «Стержень апломба - позвоночник» - так говорит А.Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца». Поставленная спина помогает при отдаче от пола в прыжках и мягком, сдержанном приземлении после прыжка, при всех движениях на пальцах и вращениях на полу и в воздухе. На первом году обучения не рекомендуется подтягивать спину в поясице, так как нагрузка на позвоночник, при недостаточно окрепших мышцах ног, может привести к его прогибу – ЛОРДОЗУ. Свободная грудная клетка, подтянутые живот, желудок и ягодичные мышцы – вот все, что требуется в первом классе. Устойчивости тела, помогут руки. Единый стержень, который должен образовать подтянутость бедер, опорной ноги и поясицы (при свободно опущенных плечах), даст возможность приобрести апломб, развиваться технике, а следовательно, и артистизму исполнения

Танец органически связан с музыкой. Без музыки не мыслимы и упражнения классического экзерсиса. Темп и ритм первого года обучения и последующих разные. Пока движение проходит в стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, в последствии он становится более разнообразным. В примеры комбинаций урока первого года обучения представленных в методической работе включены все программные движения, они раскладываются на доли.

Методическая работа включает в себя комплекс движений у станка. Обучение позволяет осваивать материал поэтапно и последовательно, присоединяя новые технические приемы к уже освоенным ранее движениям, постепенно их усложняя. Возможно изучение движений по следующему алгоритму:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения путем его повторения;
- в) работа над движением в комбинации.

Цель работы: Определить особенности изучения элементов экзерсиса классического танца; постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации, подробный методический разбор каждого движения 1-го года обучения, а именно:

- 1) время изучения и правила их исполнения;
- 2) музыкальный размер и музыкальные раскладки;
- 3) функциональное назначение;
- 4) гармоничное сочетание движений с примерами композиций.

Методическая работа разработана на основе собственного практического опыта работы с обширным контингентом обучающихся, разных по физическим данным, складу психики и нервной системы, с учётом интересов ребят, их познавательной активности и творческих возможностей. Приёмы и методы описанные в работе позволяют обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и. т. д.).

Представленная работа поможет преподавателю хореографических дисциплин наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой.

Позиции ног и рук.

Прежде чем приступить к изучению движений классического танца, следует выучить позиции ног и рук. В классическом танце существует пять выворотных позиций ног и три позиции рук.

Методика изучения позиций ног.

Первоначальное изучение позиций ног происходит лицом к палке, последовательность изучения: I, II, III, V, IV.

I позиция.

Встать лицом к палке, ноги поставить пятками вместе, пальцы развернуть в стороны по прямой линии. Ступни плотно прижаты к полу, без навала на большой палец, щиколотки предельно подняты вверх. Мышцы ног напряжены, колени вытянуты, позвоночник тянется вверх, плечи свободно раскрыты и опущены, лопатки не соединяются друг с другом. Центр тяжести тела точно распределяется на обе ноги. Руки при этом свободно лежат на палке напротив плеч, локти опущены вниз и находятся впереди корпуса. Кисти рук не обхватывают палку, все пять пальцев лежат сверху. Голова удерживается *en face* взгляд прямо перед собой, шея и мышцы лица не напряжены. Музыкальный размер 4/4 или 3/4. Фиксировать позицию следует 8 т. 4/4 или 32 т. 3/4.

II позиция.

Из I позиции одна нога скользящим движением отводится по прямой линии в сторону, тяжесть корпуса остается на опорной ноге, затем отведенная нога ставится во II позицию на расстояние равное длине ступни, корпус переносится и распределяется на обе ноги, руки легко перемещаются по палке, положение кистей против плеч сохраняется.

III позиция.

Из II позиции работающая нога по прямой линии движется к опорной ноге, мимо I позиции, пятка работающей ноги плотно прижимается к середине опорной ступни, корпус переносится на обе ноги

V позиция.

После усвоения III позиции изучается V позиция. Работающая нога движется до пальцев опорной ноги, ступни стоят выворотной одна перед другой и

плотно примыкают друг к другу. Пальцы одной ноги должны находиться у пятки другой. Колени при этом остаются вытянутыми, не допускать навала на большой палец, корпус на двух ногах. Работающая нога может закрываться в V позицию вперед или назад.

IV позиция

Как наиболее трудная изучается последней. Из I или из V позиции работающая нога, сохраняя выворотное положение, приемом *battement tendu* движется вперед, чтобы пальцы работающей ноги находились против пятки опорной, затем пятка работающей ноги опускается, отводя пальцы назад, параллельно опорной ноге на расстоянии ступни, чтобы пятка одной ноги находилась против пальцев другой. Корпус одновременно с опусканием пятки переносится на обе ноги.

Все правила выполнения позиций ног на протяжении курса обучения должны выполняться безукоризненно.

По мере усвоения позиций ног раскладка меняется. Фиксировать каждую позицию можно на 4 т. 4/4 или 16 т. 3/4, смена позиций происходит на последний такт. Следующий этап изучения позиций происходит боком к палке, держась одной рукой. Рука, лежащая на палке, находится впереди корпуса, локоть и запястье опущены вниз, пальцы слегка обхватывают палку, свободная рука находится в подготовительном положении или во II позиции, голова повернута *en face* или к свободной руке. Дальнейшее изучение позиций ног происходит на середине зала в той же последовательности, руки находятся во II позиции.

Одновременно с позициями ног изучаются позиции рук.

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук. Руки являются одним из основных выразительных средств артистов балета. Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Существующие три основные позиции подразделяются на полупозиции или их еще называют «промежуточные положения», «малые позиции», а также подготовительное положение, из которого начинается движение рук.

Методика изучения позиций рук.

Постановка рук начинает изучаться в следующей последовательности:

- подготовительное положение,
- I позиция,
- III позиция,
- II позиция.

Стоя на середине зала в полувыворотной позиции.

Подготовительное положение.

Руки опущены вниз перед корпусом и не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, несколько согнуты, образуя овал. Кисти рук и пальцы тоже закруглены, ладони направлены вверх, кисти не соприкасаются, расстояние между ними равно примерно двум пальцам. Пальцы сгруппированы: большой направлен к первой фаланге среднего пальца, не соприкасаясь с ним, указательный и безымянный незначительно отделяются от них, мизинец завершает позицию чуть сзади всей кисти. Все пальцы мягкие, между ними воздух. Плечи опущены вниз, их нельзя выдвигать вперед, отводить назад или поднимать. Голова enface, взгляд перед собой, шея не напряжена.

I позиция.

Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, согнуты в локтях и запястьях, образуя круг. Ладони направлены к корпусу. Локти и пальцы на одном уровне, кисти приближены друг к другу.

Принятая высота удобна для поддержания корпуса, за счет напряжения мышц верхней части руки, что очень важно для любого вида вращения.

Незначительное отклонение от уровня допускается только в сторону понижения.

III позиция.

Из I позиции руки поднимаются вверх и образуют овал над головой. Ладони направлены вниз, кисти сближены, руки не следует затягивать назад, локти направлены в стороны, плечи предельно опущены вниз. Если, не поднимая головы, посмотреть вверх и увидеть мизинцы, значит III позиция установлена правильно.

II позиция.

Руки раскрыты в стороны на высоте плеч, чуть впереди корпуса, локти и запястья слегка закруглены, кисти повернуты к зрителю, линия рук дугообразная, плечи опущены вниз, лопатки не соединяются, голова enface.

II позиция может изучаться из подготовительного положения, из свободного положения или из I позиции.

Из I позиции руки начинают раскрываться от пальцев, не проваливая локти вниз. Из свободного и подготовительного положения руки поднимаются во II позицию, ладони повернуты вниз, затем локти закругляются, кисти поворачиваются к зрителю, мизинец как бы поддерживает всю кисть.

Группировка пальцев во всех положениях одинакова - такое положение в учебной практике называется *arrondie*.

Существует еще одно очень важное положение рук и кистей - *allonge*. Оно является как бы переводным, проходящим движением, а также может быть фиксируемым (позы *arabesque*). Положение *allonge* может быть выполнено из каждой позиции. Руки и кисти удлиняясь вытягиваются, но не выпрямляются до конца, сохраняя мягкую плавную линию. Впервые это положение встречается при опускании рук со II позиции, там оно и отрабатывается. Музыкальный размер 4/4 или 3/4.

При изучении позиций рук следует фиксировать каждую позицию 4т. 4/4 или 16т. 3/4. При переводе рук из одной позиции в другую движение начинается от пальцев, Взгляд сопровождает сначала одну руку, затем другую. Руки должны быть мягкими, живыми, выразительными.

Пример перевода рук.

Музыкальный размер 4/4, исходное положение - полувыворотная позиция ног на середине зала, руки в подготовительном положении.

1т.	Прав. рука поднимается в I поз., лев. Рука остается в подг.
1т.	П.р.в подготовительное положение.
1т.	Две руки в I поз.
1т.	Две руки во II поз.
1т.	Allonge во II поз.
2т.	Опустить в подготовительное положение.
8т.	Все повторить левой рукой

Сначала взгляд сопровождает правую руку, затем - левую.

Экзерсис у палки.

Plie - приседание.

Как элемент входит почти во все движения классического танца. Оно вырабатывает гибкость, эластичность, выворотность ног, развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки.

а) Demi-plie - полуприседание.

Изучается лицом к палке в сентябре, после усвоения позиций ног. Музыкальный размер 4/4.

I позиция.

1т. - медленно, плавно начинают сгибаться колени, раскрываясь точно в стороны, тяжесть корпуса распределяется с равномерным упором на две ступни, без завала на большой палец, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый, плечи свободно опущены вниз, голова enface.

1т. - фиксируется demi-plie.

1т. - также медленно, ещё больше отводя колени в стороны, ноги вытягиваются до полного выпрямления коленей.

1т. - фиксируется I позиция.

Обратить внимание, чтобы учащиеся не оттягивались от палки и не наваливались на неё, чтобы пятки не отрывались от пола, копчик находился над пятками, колени равномерно открывались на мизинцы.

II позиция.

Распределить тяжесть корпуса точно на две ноги.

V позиция.

Пятки плотно удерживать на полу, щиколотки обеих стоп подняты, колено ноги стоящей сзади предельно открыто, сохранять ровность бёдер и плеч.

IV позиция.

Корпус точно распределить на две ноги, бедро работающей ноги не заворачивается, четырёхугольник сохраняется.

В каждой позиции demi-plie делается 3, 4 раза, смена позиции на последний такт. После усвоения лицом к палке, движение изучается одной рукой за палку.

Одна рука лежит свободно на палке, другая в подготовительном положении, голова повернута к плечу свободной руки.

Перед началом упражнения выполняется общепринятый preparation. Музыкальный размер 4/4 в 1-м полугодии он выполняется на 1т., 4/4, во 2-м полугодии - на 1т. 2/4.

2/4 - свободная рука поднимается в I позицию, взгляд сопровождает руку.

2/4 - рука открывается во II - ю позицию, голова за рукой, затем голова поворачивается enface и начинается demi-plie. Preparation всегда делается на вступительные аккорды.

Раскладка в demi-plie постепенно меняется в 1-й четверти оно делается на

2т. 4/4, во 2-й четверти на 1т. 4/4.

По усвоению у палки, движение изучается на середине зала, руки во II-й позиции, голова en face, в V и IV позициях делается epaulement.

Сочетается demi-plie с grand plie, с различными формами port de bras, с releve на полупальцы, на середине с battement releve lent и battement developpe.

б) Grand plie - полное приседание, grand plie является развитием demi-plie, оно выполняется тоже на двух ногах в какой-либо позиции, но с полным сгибанием колена и голеностопа. Изучается во 2-й четверти в положении «лицом к палке». Музыкальный размер 4/4 или 3/4.

Первоначально grand plie делается на 4т. 4/4, затем на 2т. 4/4, к концу года на 1т. 4/4 -в медленном темпе. Сначала делается demi-plie, затем пятки медленно отрываются от пола, при полной выворотности в бёдрах, корпус удерживается над пятками, не садится на них, поясница вытянута, выворотность ступней сохраняется. Без паузы внизу, пятки начинают опускаться на пол, но не ускорять темп выпрямления, колени медленно вытягиваются через упругое demi-plie. Обе пятки при опускании вниз и поднимании вверх отрываются от пола и ставятся на него одновременно.

Во II - й позиции во время приседания пятки от пола не отрываются, а бедренные части ног образуют прямую линию.

В V-й позиции пятки при полном приседании не разводятся.

В IV-й позиции корпус распределяется на обе ноги, сохраняется ровность плеч и бёдер, колено ноги, стоящей сзади, при полном приседании не опускается вниз, оно открывается предельно выворотнo.

Grand plie одной рукой за палку изучается в конце 1-го полугодия, или в начале 2-го. Оно требует координации движений ног, рук и головы при активном участии корпуса. Музыкальный размер 4/4, исходное положение - 1-я позиция, на preparation - рука открывается на II - ю позицию, на последнюю 1/8, она делает allonge. 1т. ноги делают demi-plie, рука медленно начинает опускаться, взгляд на кисть. 2/4 - пятки начинают отрываться от пола, рука у колена.

2/4 - полное приседание, рука опускается в подготовительное положение, не задевая колено.

2/4 - пятки начинают опускаться, рука медленно поднимается в 1-ю позицию, голова чуть снизу сопровождает руку. 2/4 - demi-plie, рука в 1-й позиции, взгляд на кисть.

1т. - колени медленно вытягиваются, рука открывается во II-ю позицию, взгляд за рукой.

Движение руки плавное, неразрывно связанное с движением ног, начинается и заканчивается одновременно с началом и окончанием grand plie.

На середине grand plie изучается во II-м полугодии en face, к концу года IV и V позиции epaulement.

Сначала руки могут быть в положении croise, левая рука в I-й позиции, правая рука во II-й позиции, голова в (.) 2, приседают ноги, руки

сохраняют положение croise: затем, когда корпус закрепится в правильном положении, действовать как и в остальных позициях.

Пример композиции grand plie в сочетании с releve и с port de bras.

Музыкальный размер 4/4. Исходное положение - 1-я позиция у палки, на preparation открыть руку во II-ю позицию, всего 16т.

2т	Grandplie
1т	Releve на п/п. правая рука поднимается в III-ю позицию
It.	Пятки опустить, рука возвращается во II-ю позицию, правой ногой battement tendu в сторону, поставить во II - ю позицию
It.	Во II-й позиции grand plie
It.	Releve на п/п
2т.	III-я форма port de bras, на последние 2/4 demi rond правой ногой вперед, поставить в IV позицию
4т.	Всё повторить как в I-й позиции, через battement tendu, правую ногу закрыть в V-ю позицию.
4т.	Все повторить, как во II - й позиции

Battements

a) Battement tendu

Данное движение заключается в выворотном и скользящем отведении ноги из I или V позиции вперед, в сторону или назад— и в выворотном скользящем возвращении отведенной ноги в исходную позицию.

Можно с уверенностью сказать, что battement tendu является первичным элементом, с помощью которого достигается правильное вытягивание всей ноги от колена до кончика пальцев-

При отведении ноги очень важно добиваться особенно отчетливой, интенсивной и взаимосвязанной работы подъема и пальцев с хорошо вытянутым коленом. Скольжение ноги при этом начинается всей ступней с постепенным отделением пятки от пола и выполняется без упора на носок в конечной точке.

Возвращается нога в исходную позицию с вытянутым коленом, легко скользя по полу, работающая нога движется к I - й позиции, но не ставится, а продолжает движение вдоль опорной ноги и плотно прижимается к ней. После усвоения battement tendu в положении «лицом к палке», движение изучается одной рукой, начиная из 1-й позиции с раскладки №2, а затем из 5-й позиции.

Существует определенное правило поворота головы, когда движение выполняется одной рукой за палку:

Battement tendu вперед - поворот головы к открытой руке - en dehors,
Battement tendu в сторону - голова en face,

Battement tendu назад - поворот головы с небольшим наклоном, взгляд в кисть -en dedans.

б) Battement tendu с demi-plie:

В этом движении оба элемента сливаются в единое целое, что достигается в момент возвращения работающей ноги в исходную позицию.

Demi-plie при этом начинается позже и окончательно углубляется, когда обе ступни соединились. Движение ног должно быть координировано.

Каждое движение делается на 4 т. 2/4;

1 т. - battement tendu,

1 т. - возвращается нога к позиции в demi-plie

2 т. - медленно вытягиваются колени.

Затем он делается на 2 т. 2/4, к концу года - может на 1т. 2/4.

в) double battement tendu

Этот вид может исполняться во 2-й и 4-й позициях. Он может быть однократным, двукратным опусканием пятки на пол. Этот вид способствует развитию ступни, укрепляет связки, вырабатывает упругость ахиллова сухожилия. Также он может исполняться с demi-plie во 2-й и 4-х позициях. Сначала он исполняется без перехода, а затем с переходом с опорной ноги, т.е degage.

На 1 т. пятка через п/п опускается либо во 2-ю позицию, либо в 4-ю, на 1т - пятка поднимается до полного вытягивания подъёма, корпус может оставаться на опорной ноге, а может переноситься на две ступни, в зависимости от построения композиции.

г) battement tendu passe par terre. (проведение ноги через I - ю позицию).

Этот вид изучается сразу после усвоения battement tendu вперёд и назад по 1-й позиции.

Делается battement tendu вперёд, затем нога возвращается в I-ю позицию и, не фиксируя её, продолжает делать battement tendu назад. I-я позиция - проходящая. Этот вид изучается для rond de jable par terre. Раскладка passe par terre соответствует изучаемой раскладке battement tendu.

Battement tendu является первичным элементом, с помощью которого достигается правильное вытягивание всей ноги от колена до кончиков пальцев. От грамотного изучения demi-plie и battement tendu в дальнейшем зависит правильное изучение всех последующих движений.

Все виды battement tendu по усвоению у палки переносятся на середину и сочетаются между собой.

Примеры композиций battement tendu:

№ 1 - 2-я четверть.

Музыкальный размер 2/4 - всего 32 т.

Исходное положение - I-я позиция, одной рукой за палку, на вступительные аккорды - preparation рукой.

4т	2 battement tendu вперед, каждый на 2 т. 2/4
4т	1 battement tendu вперед с окончанием в demi-plie
4т	2 battement tendu в сторону меняя позицию
4т	Double battement tendu во 2-ю позицию
16	Все повторить в en dedans

№ 2 - 3-я четверть на середине.

Исходное положение 5-я позиция en face, на, preparation руки открыть во 2-ю позицию.

2т	2 battement tendu вперед, каждый на 1т. 2/4
2т	Левая нога делает retire сзади на sou-de-pied
2т	2 battement tendu в сторону, меняя позицию
2т	1 double battement tendu во 2-ю позицию
2т	2 battement tendu назад
2т	Левая нога retire спереди на sou-de-pied
4т	2/4 Battement tendu назад, 2/4 passe par terre вперед, 2/4 passe par terre назад, 2/4 закрыть ногу в 5-ю позицию сзади
16	Всё с другой ноги

№ 3 - 4-я четверть.

Музыкальный размер 2/4 - всего 32 т.

Исходное положение- 5-я позиция, правая нога впереди, одной рукой за палку, на вступление руку открыть на 2-ю позицию, battement tendu делается на «затакт».

2т.	2/4 battement-teridu вперед с окончанием в demi-plie, 2/4 - - вытянуть колени
2т.	Повторить.
2т.	2 battement tendu вперед через паузу (каждый на 1/4).
2т.	3 battement tendu вперед подряд, 1/4 -пауза.
8т.	Всё повторить в сторону.
8т.	Всё повторить назад.
2т.	1 battement tendu в сторону, degage на правую ногу, с demi-plie во 2-ой позиции.
2т.	Degage на левую ногу с demi-plie во 2-ой позиции.
2т.	3 battement tendu в сторону, меняя позицию, правая нога остаётся в 5-й позиции впереди, на последнюю 1/4 demi-plie.
2т.	Полуповорот на двух ногах к палке.

д) ***battement tendu jete*** со сгибом подъёма работающей ноги.

Изучается в 3-й четверти. Музыкальный размер 2/4. 2/4 - *battement tendu jete* на 45°. 2/4 - работающую стопу сократить. 2/4 - вытянуть стопу. 2/4 - ногу опустить.

При сокращении стопы должен очень хорошо растягиваться ахилл, а при вытягивании стопы, ахилл предельно сокращён, а голеностоп вытянут, колено работающей ноги не сгибается, пятка при сокращении ещё больше подаётся вперёд, при вытягивании сохраняет выворотность.

Очень полезное движение для эластичности и выворотности стопы.

Примеры композиций *battement tendu jete*.

№ 1 - 3-я четверть.

Музыкальный размер 2/4 - всего 32.

Исходная позиция 5-я - en face на середине зала, на preparation руки открыть во 2-ю позицию.

4т.	3 <i>battement tendu jete</i> правой ногой вперёд, 3-й в <i>demi-plie</i> , голова повернута к правой руке - en dehors
4т.	2 <i>battement tendu jete</i> вперед с работой стопы
8т.	Всё повторить левой ногой назад, голова повернута к левой руке - en dedans
8т.	Правой ногой все повторить в сторону меняя позицию, правая нога остается сзади в 5-ой позиции, голова - en face
4т.	Releve на полупальцы в 5-й позиции, в (»)2 - руки делают 1-ю форму port de bras.
4т.	- <i>demi-plie</i> и полный поворот на 2-х ногах до (*)8

№ 2 - 4-я четверть.

Музыкальный размер 2/4 - 32т.

Исходное положение 5-я позиция у палки, на preparation руку открыть во 2-ю позицию, каждое u'e/e на 1/4 - бросок на «закат».

2т.	1т. <i>jete</i> вперёд <i>riqué</i> , 1т. - ногу закрыть в позицию.
2т.	Повторить.
2т.	2 <i>jete</i> вперёд через паузу.
2т.	3 <i>jete</i> подряд, 1/4 - пауза.
2т.	2 <i>riqué</i> в сторону, закрыть назад.
2т.	2 <i>riqué</i> в сторону, закрыть вперед.
2т.	<i>Jete</i> в сторону с работой стопы закрыть назад.
2т.	Левая нога retire на <i>cou-de-pied</i>

Plie soutenus

Изучается после изучения *demi-plie* и *battement tendu*. Музыкальный размер 4/4 или 2/4 - 1-я четверть.

1 -й вариант.

2/4 - *demi-plie* в I -й позиции,

2/4 - сохраняя выворотность опорного бедра, не вытягиваясь из *demi-plie*, работающая нога всей ступнёй по полу скользит вперёд, 2/4 - сохранить положение с ногой вперёд,

2/4 - одновременно две ноги завершают движение, опорная вытягивается в колене, работающая подводится в I-ю позицию.

2-й вариант.

Одновременно с *demi-plie* в опорной ноге, работающая нога скользит в какую-либо сторону. Завершают движение обе ноги вместе.

При исполнении *plie soutenus* вперёд, чтобы не было перекоса в бёдрах, угол в рабочей ноге сохраняется, выводится пяткой вперёд, корпус не уходит за работающей ногой, при исполнении в сторону - отводятся два бедра выворотной, копчик над опорной пяткой, при исполнении назад - отводится коленом, сохраняя пятку вперёд, обязательно всей ступнёй по полу. Также оно изучается из 5-й позиции.

Сочетается со всеми видами *battement tendu*. Изучается как самостоятельное движение, затем является частью каких-либо других движений: *battement soutenus*, *preparation* к *rond de jable par terre* и др.

2-й вариант

Одновременно с *demi-plie* в опорной ноге, работающая нога скользит в какую-либо сторону. Завершают движение обе ноги вместе.

При исполнении *plie soutenus* вперёд, чтобы не было перекоса в бёдрах, угол в рабочей ноге сохраняется, выводится пяткой вперёд, корпус не уходит за работающей ногой, при исполнении в сторону - отводятся два бедра выворотной, копчик над опорной пяткой, при исполнении назад - отводится коленом, сохраняя пятку вперёд, обязательно всей ступнёй по полу. Также оно изучается из 5-й позиции.

Сочетается со всеми видами *battement tendu*. Изучается как самостоятельное движение, затем является частью каких-либо других движений: *battement soutenus*, *preparation* к *rond de jable par terre* и др.

1-я, 2-я, 3-я - формы port de bras

Port de bras - это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движением корпуса. Port de bras является составной и неотъемлемой частью всех движений классического танца. Красота линий рук, их мягкость, гибкость и подвижность корпуса вырабатываются в port de bras. Учебная практика насчитывает 6 твердо установленных форм port de bras.

На первом году обучения изучаются 3 формы.

1-я форма port de bras музыкальный размер 3/4 или 4/4.

Изучается после усвоения всех позиций рук в 1-й четверти на середине зала, стоя в полувыворотной 1-й позиции. Руки в подготовительном положении, Музыкальный размер 3/4 - в медленном темпе,

4т. - руки медленно поднимаются в 1-ю позицию, взгляд на правую кисть. 4т. - руки поднимаются в 3-ю позицию 4т - руки раскрываются во 2-ю позицию.

4т. - через положение allonge, руки опускаются в подготовительное положение, взгляд всё время сопровождает правую руку, затем левую. Это было port de bras en dehors, также его можно делать en dedans. Руки проводятся в обратном направлении из подготовительного положения во 2-ю позицию, в 3-ю позицию, в 1-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. По мере усвоения раскладка меняется во 2-й четверти, оно делается на 2т. 4/4 или 8т. 3/4 - в медленном темпе.

Позиции рук уже не фиксируются, движение делается плавно и слитно, точно, свободно и легко, корпус подтянутый, с ровными опущенными плечами, взгляд сопровождает то одну руку, то другую. Также эта форма может исполняться в 5-ой позиции en face и epaulement, у палки и на середине, самостоятельно и в сочетании с такими движениями как: plie, rond de jambe par terre, battement fondu, adajlo и др.

2-я форма port de bras

Изучается на середине зала во 2-й четверти, после изучения положения epaulement.

Положение epaulement croise и efface – (поворот плеч, игра плеч.)

По методике А.Я. Вагановой, зал делится на 8 точек.

8-	1	2
7		3
6	5	4

Если из (•) 1 повернуть корпус в (*)8, правая нога стоит впереди в 5-й позиции, руки в подготовительном положении, голова в (*)2, то правая нога по отношению к (•) 1 будет закрывать левую ногу, получится в ногах скрещенное положение - это *epaulement croise*. Если корпус повернуть в (*)2, голова в (*)8, правая нога не закрывает левую ногу по отношению к (•) 1, т.е. ноги открытые - это *epaulement efface*. После того как учащиеся усвоили эти положения, можно изучать 2-ю форму *port de bras*. Исходное положение *epaulement croise* с правой ноги.

Музыкальный размер 4/4 - на вступительные аккорды, делается *preparation* - руки поднимаются в 1-ю позицию, взгляд на правую кисть, затем левая рука поднимается в 3-ю позицию, а правая рука открывается во 2-й позицию, взгляд сопровождает правую кисть.

1-й вариант

1т. - левая рука из 3-й позиции открывается во 2-ю позицию в (*) 6 - взгляд за левой рукой, одновременно правая рука поднимается в 3-ю позицию.

1т. - левая рука опускается в подготовительное положение, взгляд сопровождает её и переводится в (*)2 под правую руку.

1т. - две руки соединяются в 1-й позиции.

1т. - левая рука в 3-ю позицию, а правая во 2-ю позицию - взгляд за правой рукой, в (*)2.

2-й вариант.

1т. - левая рука из 3-й позиции открывается во 2-ю позицию, правая рука остается во 2-й позиции.

1т. - одновременно левая рука опускается в подготовительное положение, правая рука в 3-ю позицию.

1т. - руки в 1-й позиции,

1т. - открываются в исходное положение.

Прежде чем изучать 3-ю форму *port de bras*, следует выучить перегибы корпуса назад и наклоны корпуса вперёд, в конце 2-й четверти.

Наклоны вперёд удобно изучать спиной к палке.

Исходное положение

1-я позиция. Сохраняя предельно вытянутые ноги, корпус наклоняется вперёд под прямым углом, двумя руками держась за палку. При этом наклоне: ноги не оттягиваются назад, колени не сгибаются, внутренняя мышца не расслабляется, плечи опущены вниз, спина прямая, мышцы под лопатками не распускаются, голова немного опускается вниз.

Далее наклоны изучаются одной рукой за палку.

Музыкальный размер 4/4 - на *preparation* открыть руку во 2-ю позицию.

1т. - корпус наклоняется, рука опускается в 1-ю позицию.

1т. - фиксация

1т. - корпус выпрямляется, рука ещё в 1-й позиции.

1т. - рука открывается во 2-ю позицию.

Повторить несколько раз с одной и другой ноги.

Перегибы назад - изучаются лицом к палке в 1-й позиции. Музыкальный размер 4/4 или 3/4. 4/4

1т. - перегиб назад, голова направо.

1т. - фиксация

1т. - вернуть корпус из перегиба

1т. - голову перевести налево.

При перегибе назад - сначала происходит вдох в корпусе, затем раскрывая плечи, начинается перегиб под лопатками, который в дальнейшем доходит до талии, колени при этом вытянуты, бедра не заваливаются вперёд, живот подтянутый, голова повернута к плечу, корпус от палки не оттягивается. При возврате из перегиба не сутулиться, не ломать шею, не распускать столбики (т.е. ягодичные мышцы).

При перегибе одной рукой за палку, свободная рука находится в 3-й позиции, она не затягивается назад, но и не закрывает лицо, локоть направлен в сторону, плечи опущены вниз, возвращаясь из перегиба рука открывается во 2-ю позицию. После грамотного изучения наклонов и перегибов, изучается 3-я форма port de bras.

3-я четверть.

Музыкальный размер 4/4 - en dehors.

1т. - наклон корпуса вперёд, рука в 1-й позиции.

1т. - корпус выпрямляется, рука поднимается в 3-ю позицию.

1т. - перегиб назад 1т. - корпус возвращается из перегиба, рука открывается во 2-ю позицию.

En dedans.

1т. - свободная рука из 2-й позиции поднимается в 3-ю, взгляд вверх на кисть, корпус наклоняется вперёд рука опускается в I-ю позицию.

1т. - при выпрямлении корпуса, рука через подготовительное положение переводится во II-ю позицию allonge.

1т. - перегиб в корпусе назад, рука из II-й позиции поднимается в III-ю позицию, голова к руке.

1т. - корпус возвращается из перегиба, рука из III-й позиции через I-ю позицию открывается во II-ю позицию, в средних и старших классах рука из III позиции может сразу открываться во II позицию, минуя I позицию.

Также оно может исполняться в IV-й позиции у палки и на середине, en face и epaulement, включается в любые композиции экзерсиса.

Примеры композиций в сочетании с формами port de bras:

№ 1 - 2-я четверть Plie

музыкальный размер 4/4,

исходное положение I-я позиция у палки, на preparation руку открыть во II-ю позицию.

1т.	- demi-plie...
-----	----------------

1т.	- releve на полупальцы.
2т.	- grand plie.
4т.	- 1-я форма port de bras en dehors, battement tendu в сторону II-ой позиции.
8т.	- всё повторить во II-ой позиции, 1-ая форма port de bras en dedans, battement tendu в IV-ую позицию вперед.
8т.	Всё сделать в V-й позиции port de bras en dehors, battement tendu в сторону закрыть назад.
8т.	Все повторить, port de bras en dedans.

№ 2 - Rond de jambe par terre.

Музыкальный размер 4/4 - 3-я четверть, всего 16т.

Исходное положение I-я позиция у палки.

На вступительные аккорды - preparation к rond de jambe per terre

1т.	2 rond de jambe par terre en dehors, каждый на 2/4.
1т.	Rond на demi-plie заканчивается назад.
2т.	Passe par terre вперед и releve lent вперед на 90°, закрыть ногу в I-ую позицию.
4т.	3-я форма port de bras en dehors.
8т.	Всё повторить en dedans, 3-я форма port de bras en dedans.

№ 3 Adagio - 4-я четверть

музыкальный размер 4/4 - всего 16т.

исходное положение 1-я позиция en face на середине, на preparation руки открываются во II -ю позицию.

2т.	Grand plie в I-й позиции
2 т.	- правой ногой releve lent вперед на 90°, закрыть ногу в V-ю позицию вперед, руки опустить в под. положение.
2 т.	Battement developpe в сторону, руки открываются во II-ю позицию, на последние 2/4 - passe.
2 т.	Battement developpe назад, опустить ногу и закрыть в V-ю позицию сзади.
2т.	С левой ноги temps lie вперед.
2т.	Левой ногой temps' lie в сторону, закрыть правую ногу вперед в Vю позицию в (*)8, руки открыть левую в III-ю позицию, правую во II-ю позицию.
4т.	2-я форма port de bras на последние 2/4, через battement tendu в сторону левую ногу поставить в I-ю позицию.

Повороты и наклоны головы. Перегибы корпуса в сторону.

1. Повороты и наклоны головы изучаются в 1 -й четверти.

Поворот головы - это когда из положения en face, голова по прямой линии поворачивается к правому или левому плечу, подбородок не опускается, противоположное плечо не поворачивается вместе с головой, а опускается лопаткой вниз, возвращается голова также, т.е. по прямой линии. Эти повороты можно смягчить, делать не так строго, для этого подбородок чуть - чуть сначала опускается вниз, а затем мягко переводится к плечу и поднимается, взгляд также опускается вниз, при поднятии головы он тоже поднимается, и наоборот.

Наклоны головы - из положения en face, голова наклоняется ухом к плечу, при этом, противоположное плечо отводится чуть назад и тянется вниз, взгляд перед собой, затем голова возвращается в исходное положение.

Наклоны и повороты головы встречаются сразу при изучении позиций рук: 1-я и 3-я позиции исполняются с наклонами головы, II-я позиция - с поворотами головы.

2. Перегибы корпуса в сторону.

Перегибы в сторону изучаются в конце 2-й четверти, одновременно с перегибами назад.

Музыкальный размер 4/4 - исходное положение 1-я позиция лицом к палке. 1т. - корпус наклоняется на бок, голова en face или повернута к плечу. 1т. - фиксация.

1т. - медленно корпус возвращается

1т. - пауза.

Перегиб сначала делать на один бок, затем на другой, поочередно. При перегибе на бок проследить, чтобы противоположное плечо не уходило вперёд, ноги не сгибались в коленях и не оттягивались из 1-й позиции в противоположную сторону, перегиб происходит от талии на бок, до талии всё стоит неподвижно. Затем добавляется port de bras рукой.

Предварительно рука снимается с палки во 2-ю позицию, голова поворачивается к руке, при перегибе на бок, рука медленно поднимается в 3-ю позицию, голова сопровождает руку и поворачивается к другому плечу, при конечном перегибе, рука точно над головой. Возвращает из перегиба корпус - рука, она делает лёгкий вздох пальцами и корпус начинает выпрямляться, рука одновременно опускается во 2-ю позицию, взгляд за рукой. Сочетать перегибы на бок с перегибами назад, с relere на полупальцы, с grand plie.

Положение ноги sur le cou-de-pied вперёд, назад, обхватное.

Sur le cou-de-pied - положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги впереди или сзади.

Оно применяется в ряде упражнений урока классического танца.

Изучается в 1-й четверти, лицом к палке.

Музыкальный размер 3/4, 4/4, 2/4.

На вступление правая нога из II-й позиции делает *battement tendu* в сторону.

4/4

1т. - чуть отделяя пальцы от пола, правая нога медленно сгибается в колене, отводя бедро в сторону, низ ноги пяткой вперёд, не сокращая стопы, подводится к опорной ноге вперёд над косточкой, и прикасается большим пальцем, пятка работающей ноги не прикасается к опорной, а выводится вперёд. Колено опорной ноги вытянуто, бедро отведено в сторону за счёт раскрытого тазобедренного сустава.

2т. - фиксируется положение *sur le cou-de-pied*.

1т. - работающая нога медленно отводится в сторону.

Sur le cou-de-pied сзади - раскладка та же.

Стопа работающей ноги прикасается к щиколотке опорной сзади пяткой, оставляя подъём и пальцы вытянутыми на воздухе, пальцы чуть отведены.

Обхватное *sur le cou-de-pied* изучается последним.

Работающая нога подводится к опорной, стопа при сильно вытянутых пальцах и подъёме, обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка находилась впереди опорной ноги, а пальцы отводились назад, стопа работающей ноги, как-бы обнимает щиколотку опорной.

Sur le cou-de-pied хорошо развивает выворотность во всех суставах: голеностопного, коленного, тазобедренного и вырабатывает эластичность стопы.

Также оно изучается из положения спереди или сзади. При приведении ноги из положения спереди - сразу отводится колено работающей ноги, при полном натяжении стопы, при обратном движении: надо удерживать колено выворотной, а пятку подавать вперёд.

Sur le cou-de-pied из положения сзади: вперёд подводится пятка, отводится колено. Последним изучается *sur le cou-de-pied* из V-й позиции. Работающая нога не резко, а эластично, проходя через п/п, и, вытягивая стопу, поднимается на щиколотку опорной ноги, колено сразу отводится в сторону, бедро опорной ноги стоит неподвижно. При разучивании всех видов *sur le cou-de-pied* следить за правильным исполнением. Работающая нога предельно выворотна, голень должна быть выдвинута икроножной мышцей вперёд, следить за углом образуемым работающей ногой по отношению к корпусу. Корпус очень подтянутый, не оседает на опорном бедре. Все виды *sur le cou-de-pied*

являются частью таких движений: *battement frappe*, *battement fondu*, *battement soutenus* и др.

1. Demi-rond et rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

2. Battement retire.

Вначале объясняется понятие *en dehors et en dedans*.

Понятиями *en dehors* (наружу) и *en dedans* (внутри) определяются вращательные движения ноги по кругу или вращение фигуры на полу или в воздухе вокруг своей оси, на одной или двух ногах, с продвижением или на месте.

Впервые учащиеся знакомятся с этим понятием при изучении *rond de jambe par terre*, где работающая нога из I-й позиции движется по дуге вперёд, в сторону, назад от опорной ноги (*en dehors*).

Движение ноги в направлении назад, в сторону, вперёд к опорной ноге (*en dedans*). Усвоив на *rond* эти понятия, значительно легче ориентироваться при поворотах и турах.

Сначала изучается *demi-rond*, половина круга (на самом деле это четверть круга). Музыкальный размер 4/4 или 3/4 - 1-я четверть. Исходное положение 1-я позиция лицом к палке. Первоначальная раскладка, если музыкальный размер 4/4. 1т. - из I-й позиции правая нога скользит приёмом *battement tendu* вперёд, 1т. - предельно вытянутыми пальцами сохраняя выворотность, она движется по дуге в сторону II-й позиции. 1т. - фиксируется положение в сторону.

1т. - закрывается нога в I-ю позицию.. Следующий *demi-rond* со стороны назад, он также делается на 4т. 4/4, но по сложности исполнения это самый трудный *demi-rond*. При полной выворотности бёдер, нужно ногу провести по дуге так, чтобы колено работающей ноги не свернулось вниз, а пятка оставалась предельно выворотной, корпус абсолютно ровный. Это были *demi-rond en dehors*, следует повторить с одной и другой I-ю позицию, со стороны до положения вперёд и также закрывается в I-ю позицию. После изучения всех видов *demi-rond*, изучается *rond de jambe par terre*. Музыкальный размер 4/4. 1т. - *tendu* вперёд. 1т. - *demi - rond* до стороны. 1т. - *demi-rond* назад. 1т. - закрыть ногу в I-ю позицию.

Работающая нога выворотно легко, равномерно скользит по полу, при движении через I-ю позицию, скользить следует всей стопой по полу, не заходя за опорную ногу и не сокращая ступню.

При этом упражнении учащиеся впервые усваивают круговое движение тазобедренного сустава. Центр тяжести находится точно на опорной ноге, не смещается за работающей ногой, опорное бедро подтянуто и выворотно. Сначала *rond* делается с небольшой паузой в I-й позиции, затем I-я позиция проходящая.

Одной рукой за палку по той же схеме. На вступительные аккорды изучается *preparation* к *rond de jambe par terre*. Музыкальный размер 4/4 на 2т. 4/4.

2/4 - demi-plie в I-й позиции, правая рука в подготовительном положении, голова к правому плечу.

2/4 - правая нога приёмом plie soutenus выводится вперёд, рука поднимается в 1-ю позицию, взгляд на кситель.

2/4 - вытягиваясь из demi-plie в опорной ноге, правая нога делает demi-rond до стороны, рука открывается во II-ю позицию, голова поворачивается за рукой. 2/4 - правая нога продолжает делать demi-rond назад, - голова поворачивается en face. Далее продолжается rond de jambe par terre. Также preparation изучается en dedans.

Следующий вид rond de jambe par terre на demi-plie.

Каждый rond при изучении делается на 4т. 4/4.

2/4 - demi-plie в I-й позиции, рука в подготовительном положении, голова к правому плечу.

2/4 - не поднимаясь из demi-plie, правая нога выводится вперёд, рука поднимается в I-ю позицию, взгляд на правую кисть.

1т. - медленно работающая нога делает demi-rond до стороны, рука открывается во 2-ю позицию.

1т - работающая нога продолжает demi-rond назад, корпус чуть-чуть наклоняется вперёд, взгляд на правую кисть.

2/4 - опорное колено вытягивается, правая рука allonge,

2/4 - работающая нога закрывается в I-ю позицию, рука опускается в подготовительное положение, также он делается en dedans.

Очень важно скоординировать руку с ногами, проследить чтобы опорное колено во время rond не меняло уровня demi-plie и оставалось точно в сторону, работающая нога сохраняла угол в паху, не теряла натяжение в колене и стопе, корпус оставался точно на опорной пятке.

Раскладка по четвертям:

2-я четверть preparation на 2т. 4/4,

rond de jambe на 1т. 4/4,

ond на demi-plie 2т. 4/4.

3-я и 4-я четверти

preparation на 1т. 4/4,

rond de jambe на 2/4, у палки

rond на demi-plie на 1т. 4/4, у палки.

Пример композиции на середине, 3-я четверть

Музыкальный размер 4/4 - preparation 1т, всего 24т.

2т.	2 rond de jambe par terre,
2т.	Releve на полупальцы, правая рука поднимается в 3-ю позицию, опускается во 2-ю позицию.

2т.	Rond на demi-plie.
2т.	Releve lent в сторону на 90°, закрыть ногу в 1-ю позицию, руки остались во 2-й позиции.
8т.	Все en dedans с левой ноги, после releve lent закрыть ногу в 5-ю позицию вперёд в (*)2.
4т.	3-я форма port de bras en dehors
4т.	Оставаясь в этой (•) 3-й arabesque.

Battement retire - изучается из V-й позиции в начале 2-й четверти, или в конце 1-й четверти.

Retire бывает с ногой sur le cou-de-pied для battement soutenus и battement fondu и с ногой на 90° - для battement developpe, в дальнейшем для pirouette. Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4.

Изучение sur le cou-de-pied из V-й позиции это и есть retire sur le cou-de-pied. Retire на 90° изучается во 2-й четверти. Музыкальный размер 4/4.

2/4 - правая нога из V-й позиции сгибается на условное sur le cou-de-pied; 2/4 - предельно отводя бедро в сторону, работающая нога скользит по опорной ноге большим пальцем, пяткой вперёд, не расслабляя и не сокращая стопы, и доводится до колена под углом 90°, опорное бедро неподвижно, оно не поворачивается за работающей ногой.

2/4 - фиксация положения на 90°.

2/4 - скользящим движением по опорной ноге, работающая опускается в V-ю позицию. Можно на высоте 90°, перевести работающую ногу назад и опустить её сзади в V-ю позицию.

Retire сзади - работающая нога делает sur le cou-de-pied сзади пяткой, доводится до середины икры пяткой, дальше нога постепенно переводится на большой палец, 90° под коленом сзади держится вытянутыми пальцами, пяткой вперёд, стопу не косить, опускается в обратном порядке. Перевод ноги не акцентируется, он должен быть незаметным.

Это движение очень хорошо вырабатывает выворотность бедра, угол 90° в работающей ноге.

1. **Battement fondu**
2. **Battement soutenus**
3. **Petit battement sur le cou-de-pied.**

1. Battement fondu -тающий, текучий, изучается в 1-й четверти.

Принадлежит к группе плавных и сложных движений, развивает силу, выворотность, эластичность ног.

Сначала изучается подготовка к battement fondu.

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение 1-я позиция лицом к палке.

На preparation правая нога делает battement tendu в сторону.

1т. — работающая нога сгибается на условное sur le cou-de-pied.

1т. - demi-plie на опорной ноге.

1т. - опорная нога вытягивает колено.

1т. - работающая нога открывается в сторону.

Затем подготовка изучается с отрыванием ноги вперед и назад.

Обратить внимание:

Два бедра открываются точно в сторону, щиколотка опорной ноги без завала на большой палец, корпус находится над пяткой опорной ноги (не оттягивается назад), углы в паху не теряются, пятка рабочей ноги не прикасается к опорной, а отводится вперед, стопа вытянута (не сокращается).

Также demi-plie может делаться с ногой в положении sur le cou-de-pied сзади, нога всегда прижата пяткой.

После усвоения demi-plie с ногой в положении sur le cou-de-pied изучаются battement fondu. Две ноги одновременно начинают сгибать колени и упруго продолжается demi-plie на 1 т. 4/4, затем две ноги одновременно вытягиваются также на 1т. 4/4. Движение делается слитно, плавно, эластично, сохраняя все правила подготовки к fondu.

Во 2-й четверти оно изучается одной рукой за палку, сначала свободная рука держится во II -й позиции, затем нужно скоординировать руку с ногами.

На 2/4 - рука со II-й позиции опускается в подготовительное положение,

2/4 - поднимается в I-ю позицию.

3/4 - открывается во II-ю позицию.

1/4 - пауза или allonge, чтобы начать делать следующее fondu.

Во 2-м полугодии battement fondu делается на 45°. С sur le cou-de-pied работающая нога открывается по прямой линии в какую-либо сторону на высоту 45°, не задевая пальцами пол, по всем правилам приведения и отведения ноги вперед, в сторону, назад.

1т. - делается battement fondu на 45°.

2/4 - фиксировать положение.

2/4 - закрыть ногу в V-ю позицию через battement tendu.

В 4-й четверти *battement fondu* делается на 1т. 4/4 или 4т. 3/4 с *port de bras* рукой. Сочетается с *battement soutenus*, с *releve* на полупальцы, с *port de bras*, на середине с различными позами.

Примеры композиций

№ 1 - 4-я четверть Музыкальный размер 4/4 - 16т.

Исходное положение V-я позиция у палки.

1т.	<i>Battement fondu</i> вперёд с рукой.
1 т.	<i>Battement fondu</i> в сторону, рука во II -й позиции.
1 т.	<i>Battement fondu</i> назад с рукой.
1 т.	<i>Passe par terre</i> вперёд, руку опустить.
2 т.	<i>Battement soutenus</i> вперёд с рукой, с окончанием на полупальцы.
2 т.	<i>Battement soutenus</i> в сторону с рукой, закрыть ногу назад на полупальцы.
6 т.	<i>Все en dedans</i> .
2 т.	Вместо <i>soutenus</i> в сторону правая нога делает <i>retite</i> на 90° сзади с переводом вперед, рука делает 1-ю форму <i>port de bras</i> .

№ 2 - 3-я или 4-я четверть.

Музыкальный размер 4/4 - всего 16т.

Исходное положение V-я позиция, *en face* на середине зала.

1т.	1 <i>fondu</i> вперёд на 45°, с рукой.
1т.	Ногу опустить и закрыть в 5-ю позицию, руку в подготовительное положение.
2т.	<i>Battement fondu</i> в сторону, закрыть в V-ю позицию, вперёд, корпус повернуть в (*)3, голова в(*)1, руки в подготовительном положении.
4т.	- 1 <i>arabesque</i> в (*)3, закрыть левую ногу сзади в V-ю позицию, довернуть корпус <i>en face</i> .
4т.	Левой ногой <i>все en dedans</i> , т.е. назад <i>fondu</i> , в сторону, закрыть ногу вперёд в V-ю позицию, довернуть корпус в(*)7, голова в(*)1.
4т.	2-й <i>arabesque</i> в (»)7, правую ногу закрыть назад в V -ю позицию, пятки довернуть в(*)8, пропуская вперёд правую стопу, руки в подготовительном положении, голова в(*)2.

2). **Battement soutenus** – (непрерывное, неослабевающее).

Изучается после всех видов sur le cou-de-pied и plie soutenus, в 1-й четверти носком в пол.

Музыкальный размер 3/4 или 4/4, Всегда исполняется из V-й позиции.

Если изучается во 2-й четверти, тогда можно одной рукой за палку. Исходное положение V-я позиция, одной рукой за палку, другая рука в подготовительном положении.

Музыкальный размер 4/4. 2/4 - правая нога делает условное sur le cou-de-pied, правая рука в I -ю позицию, 2/4 - на опорной ноге demi-plie, работающая нога не повышаясь, начинает открываться пяткой вперёд в направлении IV-й позиции, носком в пол, рука открывается во II-ю позицию, взгляд за рукой.

2/4 - фиксируется положение в ногах, рука делает allonge

2/4 - работающая нога, одновременно с вытягиванием опорного колена, закрывается в V-ю позицию, рука опускается в подготовительное положение.

Изучается движение во все направления в данной раскладке, по всем правилам plie soutenus.

Battement soutenus делается плавно, эластично, выворотной, слитно. Во 2-м полугодии оно делается на 45° и концу года с подъёмом на полупальцы. Раскладка остаётся на 2т. 4/4.

1т. - рабочая нога делает battement soutenus на 45°.

2/4 - рабочая нога опускается на пол, опорная ещё больше углубляет demi-plie, рука allonge.

2/4 - две ноги втягиваются в 5-ю позицию, рука опускается в подготовительное положение.

При подъёме на полупальцы, проследить за правильным исполнением:

Опорная нога сначала вытягивает колено, затем слитно поднимается на полупальцы, а работающая нога как можно дальше подтягиваясь к V-й позиции, сохраняет вытянутые пальцы. Сочетается оно с rond de jambe par terre, с rond de jambe en l'air, с battement developpe.

Пример композиции.

Музыкальный размер 4/4 - всего 32т.

Исходное положение 5-я позиция en face на середине.

2т.	Battement soutenus вперёд на 45°.
2т.	Battement soutenus в сторону закрыть в V-ю поз. вперёд.

2т.	Battement developpe вперёд, на 2/4 - passe.
2т.	Battement developpe в сторону закрыть ногу назад в V-ю поз., повернуть корпус в (*)8.
4т.	Поза efface вперёд с левой ноги, правая рука в I-й поз, левая во II-й поз, закрыть ногу, руки опустить.
4т.	Поза ecarte назад левой ногой, правая рука во II-й поз., левая рука в III-й поз., закрыть ногу назад в V-ю поз.
16 т.	Все en dedans с левой ноги.

3). **Petit battement sur le cou-de-pied.** (маленькое движение)

Изучается после всех видов sur le cou-de-pied, в 1 -й четверти лицом к палке.

Музыкальный размер 2/4 - на preparation открыть battement tendu в сторону.

1т. - правая нога сгибается на обхватное sur le cou-de-pied.

1т. - приоткрывается в сторону.

1т. - сгибается sur le cou-de-pied сзади.

1т. - приоткрывается в сторону низом ноги.

Так оно повторяется несколько раз.

При этом движении работающая нога свободно разгибается и сгибается в колене, но бедро сохраняет неподвижность и выворотность. Причём разгибание происходит на половину расстояния до II-й позиции, а сгибание sur le cou-de-pied поочередно, то вперед, то назад.

Затем движение изучается одной рукой за палку, свободная рука во II-й позиции, раскладка меняется.

Во II-й четверти каждое открывание на 1/4, в 3-й и 4-й четверти на 1/8 - спокойно. Сочетается с battement ffappe, с rond de jambe en Fair, с pas de bourree simple.

1. **Battment frappe**
2. **Battement double frappe**
3. **Rond de jambe en Fair**

1. **Battement frappe** - (ударяющие battement)

Изучается в 1-й четверга, Лицом к палке, после изучения всех видов sur le cou-de-pied. Музыкальный размер 2/4, на preparation battement tendu в сторону.

2т. 1/4 работающая нога сгибается на обхватное sur le cou-de-pied с лёгким ударом об опор-ную ногу,

3/4 - фиксация обхватного sur le cou-de-pied.

2т. - 1/4 - работающая нога выпрямляется сильным движением с небольшим проскальзыванием вытянутых пальцев по полу до конечной точки в сторону,

3/4 - фиксация ноги в сторону.

Sur le cou-de-pied сзади нога подводится сдержаннее, но столь же отчётливо.

При броске ноги вперёд - удерживать бедро работающей ноги выворотной, не допуская его движения вперёд, а низ ноги и пятка наоборот активно подаются вперёд. Сгибая ногу sur le cou-de-pied - быстрее оттягивать бедро, не распускать при обхвате стопы.

При броске ноги назад - вытягивая ногу, поддерживать выворотность бедра, не опускать колено вниз, при сгибании подводить активно пяткой, бедро оставляя выворотным.

Во 2-й четверга одной рукой за палку на 2т. 2/4,

В 3-й четверти на 30° - обратить внимание:

чтобы работающая нога каждый раз попадала в одну точку, высота определяется уровнем положения sur le cou-de-pied и уровнем неподвижного бедра, чтобы стопа при обхвате не распускалась, чтобы корпус не оседал на опорном бедре.

Это движение отрабатывает быстрое, точное и энергичное сгибание и такое же разгибание работающей ноги.

В 4-й четверти battement frappe делается на 1т. 2/4 - удар, 1/4 - бросок.

Пример композиции у палки.

Музыкальный размер 2/4 - всего 32т.

Исходное положение 5-я позиция en face.

На вступление свободную руку открыть во 2-й позиции, правая нога

battement tendu в сторону.

2т.	Double frappe вперёд.
2т.	2 frappe вперёд.
2т.	Double frappe в сторону.
2т.	2 frappe в сторону, меняя sur le cou-de-pied.
4т.	7 petit battenient на последнюю 1/4 открыть ногу в сторону, в
4т.	Пререгиб на бок (к палке) с ногой вытянутой в сторону, рука поднимается в 3-ю позицию и опускается во 2-ю позицию.
16т.	Всё повторить en dedans.

2. Battement double frappe:

Состоит из элемента petit battement и battement frappe, т.е. происходит два удара по опорной ноге, меняя sur le cou-de-pied, и затем - бросок.

Изучается во 2-й четверти.

Музыкальный размер 2/4,

Первоначальная раскладка на 4т. 2/4 каждое движение.

1/4 - удар сзади, 1/4 - ногу приоткрыть,

1/4 - удар спереди, 1/4 - пауза,

1/4 - бросок ноги Вперёд носком в пол,

3/4- пауза, следующее направление в сторону, удар будет вперёд, назад, бросок в сторону, следующее направление назад - удар вперёд, назад - бросок назад. Во 2-ом полугодии раскладка переносится на 2т. 2/4 и делается на 30°. Сочетается double frappe с frapped, с petit battement.

Пример композиции на середине.

Музыкальный размер 2/4 - всего 32т., исходное положение - 5-я позиция en face, на preparation руки открыть во 2-ю позицию, правая нога battement tendu в сторону.

6т.	Double frappe вперёд в сторону назад каждое на 2т. на 30°
2т.	Ногу опустить и закрыть в V-ю позицию сзади.
2т.	Demi-plie в V-й позиции, releve на полупальцы, руки в I-й позиции, голова в (*)1.
1т.	Полный поворот на 2-х ногах.
1т.	Demi-plie в V-й позиции, battement tendu правой ногой в сторону.
4т.	3 frappe в сторону, первый с ударом назад, опустить на пол degage на неё.
16т.	Все en dedans с левой ноги.

3). **Rond de jambe en l'air.**

Название этого движения условное, нога в воздухе описывает не круг, а эллипс. Сначала изучается подготовка к *rond de jambe en l'air*.

Музыкальный размер 4/4 или 2/4, 2-я четверть.

На *preparation* из I-й позиции правая нога через *battement tendu* в сторону поднимается на 60°.

4/4 - 1т. - работающая нога, сохраняя выворотность и неподвижность бедра, начинает медленно сгибаться к опорной ноге.

1т. - не прикасаясь к ней, работающая нога также медленно открывается в исходное положение до полного вытягивания колена, подъем и пальцы сохраняют натяжение. Повторять несколько раз одной и другой ногой. Очень важно выработать угол в паху и силу мышц работающего бедра. Последить чтобы работающая нога не укладывалась на опорную ногу, корпус не оттягивался назад или ложился на палку, опорное бедро сохраняет выворотность и неподвижность.

Затем изучается *rond de jambe en Г air*.

1т. - 3/4 — работающая нога сгибается к опорной.

1/4 - низ ноги, при неподвижном верхе - выводится вперед

1т. - 3/4 - работающая нога отводится в сторону, пальцами вытянутой стопы рисуя круг.

1/4 - пауза с вытянутой ногой на 60°.

Rond en dehors.

En dedans - работающая нога всё делает наоборот.

3/4 - работающая нога со стороны низом ноги выводится чуть вперед, бедро остается неподвижным.

1/4 - пальцы подводятся к опорной ноге.

3/4 - по прямой линии работающая нога открывается в сторону.

1/4 - пауза.

Во 2-м полугодии изучается одной рукой за палку.

Preparation - 1т. 4/4.

2/4 - правая рука в I-ю позицию, голова на кисть, ноги в V-й позиции.

1/4 - *battement tendu* в сторону, рука во II-ю позицию.

1/4 - работающая нога поднимается на 60°, голова *en face*.

Раскладка остается на 2т. 4/4 или 4т. 2/4. к концу года на 1т. 4/4, или 2т. 2/4. Рекомендуется исполнять не менее 3,4 rond.

Сгибать и вытягивать ногу надо сильно, эластично, сохраняя очертания эллипса, что отлично развивает легкость и четкость вращательного движения коленного сустава.

Пример композиции у палки.

Музыкальный размер 4/4 - всего 16 т., исходное положение V-я позиция, на preparation правую руку открыть во II-ю позицию, правую ногу в сторону на 60°.

3т.	3 rond de jambe en l'air en dehors, каждый на 1т.
2/4	- опустить ногу на пол.
2/4.	Согнуть её на обхватное sur le cou-de-pied.
1т.	3/4 - 3 petit battement. начиная назад. 1/4 - пауза.
2т.	- повторить ещё 2 раза по три.
1т.	Открыть ногу в сторону в пол, поднять на 60°.
4т.	3 rond de jambe en Fair en dedans, закрыть ногу в V-ю позицию вперед.
1т.	Plie-releve в V-ой позиции, руки в I-ю позицию.
2/4.	Полный поворот на двух ногах к палке, руки в I -ой позиции.
2/4.	Demi-plie, правая рука открывается во II-ю позицию.
1т.	Releve на п/п, руки в I-ю позицию, полный поворот от палки.
1т.	Demi-plie в V-ой позиции, правая рука во II-ю позицию, вытянуть колени, руку опустить в подготовительное положение.

1. Battement releve lent на 90°.

2. Battement developpe.

3. Grand battement jete

1. Battement releve lent на 90° - (поднимание ноги).

Из I-й и V-й позиции.

Изучается вперед-спиной к палке, в сторону и назад - лицом к палке.

1-я раскладка. 2-я четверть.

1т. - правая нога делает battement tendu вперед из I-й позиции.

1т. - нога продолжает движение и поднимается на высоту 90°.

1т. - фиксация высоты.

1т. - 2/4 - работающая нога опускается на пол.

2/4 - закрывается в I-ю позицию.

Также повторяет левая нога и так по несколько раз.

Relevd lent развивает величину шага и его точность, его следует выполнять вытянутым коленом, подъемом и пальцами. Поднимается и фиксируется работающая нога вперед нежной мышцей, не ослабляя её натянутость.

Опорная нога вытянута, колено не сгибается, корпус точно на опорной пятке, не подается назад, спина прямая, поясница не вылезает, плечи ровные не поднимаются и не поворачиваются в сторону работающей ноги. При положении ноги в сторону последить за точным направлением и углом в паху. Обе ноги раскрыты на предельную выворотность, ребра ровные, корпус не сгибается к работающей ноге, не оттягивается с опорной пятки, плечо опорной ноги тянется вниз.

При положении ноги назад - корпус немного подается вперед, прогибать спину не следует, копчик на опорной пятке, работающая нога сохраняет выворотность бедра, икры и пятки, опорное плечо опущено вниз и как бы тянется к работающей ноге, ребра абсолютно ровные, лопатки не соединяются.

К концу 2-й четверти можно делать одной рукой за палку, сначала раскладка остается на 4т. 4/4, затем на 2т. 4/4, можно исполнять из I-й и V-й позиции.

2/4 - *battement tendu* вперед, рука в I-й позиции.

2/4 - нога на 90°, рука во 2-й позиции.

2/4 - фиксация 90°, на последнюю 1/8 - *allonge* в руке.

2/4 - нога через *battement tendu* закрывается в позицию, рука одновременно опускается в подготовительное положение. При исполнении *releve lent* одной рукой за палку, опорное плечо и бедро не поворачиваются за работающей ногой, свободная рука не затягивается назад, сохраняет 2-ю позицию (особенно при положении назад), когда нога в стороне, рука всегда находится впереди ноги.

Характер этого движения плавный, слитный. Сочетается с *battement developpé*, с *pas de deux*, с *retire*, с *plie*, с *rond de jambe par terre*, с *port de bras*.

2. Battement developpé (вынимание).

Изучается по схеме *releve lent*, после изучения *retire* на 90°, во 2-й или в 3-й четверти. Музыкальный размер 4/4, всегда делается из V-й позиции.

1т. - правая нога делает *retire* на 90°.

1т. - сохраняя выворотность бедра, низ ноги выворачивая икру и пятку вперед, медленно вынимается под углом 90°, стараться вынимать нежной мышцей, корпус по всем правилам *releve lent*.

1т. - фиксация

1т. - ногу через *battement tendu* опустить в V-ю позицию.

При изучении в сторону, работающая нога делает *retire* впереди или сзади, если хороший шаг и выворотность, то можно сначала повисить бедро с *retire* 90° до 110°, а затем куда показывает колено, открывается низ ноги, до полного вытягивания всей ноги. При изучении назад - выворотное бедро работающей ноги должно утвердиться под прямым углом по отношению к корпусу и только потом нога вытягивается в колене, а корпус

чуть подается вперед.

Одной рукой за палку раскладка остается на 4т. 4/4, затем переносится на 2т. 4/4.

Во время retire рука поднимается в I-ю позицию, во время открывания ноги, рука во 2-ю позицию, после фиксации ноги на 90°, рука делает allonge и одновременно заканчивается движение руки и ноги.

Еще один вид battement developpe passe - когда работающая нога с высоты 90° не опускается в V-ю позицию, а сгибается под углом 90° у колена сбоку, не фиксируя это положение, работающая нога сразу вынимается в любое другое положение.

Passe - из направления спереди, отводится бедром в сторону, сохраняя натяжение и выворотность стопы.

Passe - из направления сзади, активно подводится низ ноги, по возможности удерживая бедро сзади. Отводить ногу из passe в какое-либо направление, по всем правилам developpe, делается оно на 2/4.

Пример композиции у палки.

№1 - Музыкальный размер 4/4, всего 16т., исходное положение V-я позиция.

2т.	Battement developpe правой ногой вперед, опустить ногу на пол, не закрывая в V-ю позицию, рука остается во 2-й позиции
2т.	Releve lent вперед, на последние 2/4 passe, рука через подготовительное положение в I-ю позицию
2т.	С passe developpe в сторону рука во II-ю позицию, закрыть ногу в V-ю позицию сзади
2т.	Retire левой ногой спереди, рука со II-й позиции в III-ю позицию, затем через II-ю в подготовительное положение.
8т.	- все en dedans, на последние 2т можно сделать 3-ю форму port de bras, или releve на п/п, или оставить retire с рукой в III-ю

№2 - пример композиции на середине.

Музыкальный размер 4/4 - всего 16т, исходное положение en face V-я позиция.

2т	Battement developpe правой ногой вперед, опустить ногу на пол, на последнюю 1/4 - demi-rond до стороны .
1т	Releve lent в сторону на 90°
1т	2/4 passe, 2/4 - retire с опусканием ноги назад в V-ю позицию
2т	Левой ногой battement developpe в сторону, на 1/4 - demi-rond по полу назад.
1т	Releve lent левой ногой назад на 90°
1т	2/4 - passe, 2/4 - retire с опусканием ноги в 5-ю позицию назад в (.) 8, руки остались во II -й позиции

2т	Grand plie в V-й позиции epaulement creise, заканчивается оно, левая рука поднимается в III-ю позицию, правая рука во II-ю позицию
2т	2-я форма port de bras, сохраняя положение в руках, корпус повернуть до (*)2
2т	Поза efface вперед правой ногой, на последние 2/4 - degage на правую ногу
2т	Поза efface назад, руки постепенно делают allonge, левая рука в III-ей позиции, правая во II-й позиции На последние 2/4 - руки опустить, ногу закрыть вперед в V-ю позицию

3. Grand battement jete - это большое движение, большой battement.

Изучается во 2-й четверти из 1-й позиции, в 3-й четверти из V-й позиции, сначала спиной и лицом к палке.

Данное движение схоже с battement releve lent, но выполняется в темпе быстрого и слитного броска свободной ноги на 90°. Работающая нога выбрасывается легким скользящим движением стопы по полу и продолжает свой взлет с возрастающей силой, легко и свободно достигая высоты 90°. Возвращается нога сдержаннее, легко касаясь вытянутой стопой пола и приемом battement tendu закрывается в позицию. Музыкальный размер 2/4 или 3/4, первоначальное изучение на 2т. 2/4 или 4т. 3/4.

1/4 - бросок, 1/4 - опустить на пол,

1/4- закрыть ногу в позицию,

1/4 - пауза.

Изучать двумя руками за палку не менее 2-х недель.

Весь бросок следует выполнять энергично, слитно, выворотню, с вытянутыми коленями 2-х ног, подъёмом и пальцами в работающей ноге, точно по прямой линии. Опорная нога выворотная, при броске вперед, в сторону или назад не двигается за работающей ногой, остается неподвижной. Корпус при броске вперед и в сторону абсолютно ровный и подтянутый, опорное плечо тянется вниз.

При броске назад корпус наклоняется несколько вперед, наклон корпуса увеличивает высоту броска.

Наклон происходит с одновременным броском ноги, выпрямление вместе с возвращением ноги в позицию.

При изучении grand battement одной рукой за палку, раскладка остается, рука во II-й позиции.

Во 2-м полугодии каждый бросок делается на 1т.2/4 или 2т.3/4, к концу года можно на 1/4, - пауза, бросок делается на «затакт» .

К концу года grand battement усложняется *pointe*. Первый бросок ноги не

закрывается в позицию, а остается вытянутыми пальцами на полу, второй бросок происходит с этого положения и заканчивается в позицию. Темп и сила броска сохраняются полностью, особенно натяжение и легкость всей ноги.

Примеры композиций конца года.

Музыкальный размер 2/4 - всего 16т., темп сдержанный, исходное положение 5-я позиция у палки, на preparation руку во 2-ю позицию.

2т	2 grand battement через паузу, бросок на «затакт»
2т	- 1 pointe вперед
4т	все в сторону меняя позицию
4т	все назад, ногу закрыть в I-ю позицию
4т	3 plie-releve по 1-й позиции, каждый на 1т, последний такт ноги опустить в 1-ю позицию, руку в подготовительное положение.

Список литературы.

1. Базарова Н. Классический танец. Л.: «Искусство», 1984 Учебное пособие ГРИФ
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца Л.: «Искусство», 1983, 2005 Учебное пособие ГРИФ
3. Ваганова. А. Основы классического танца. Л.: «Искусство», 1939, 1963, 1980, 2005 Учебное пособие ГРИФ
4. Васильева Е. Танец М.: «Искусство», 1968 Учебное пособие Гриф
5. Вихрева Н. Классический танец. Для начинающих. М.: «Театралис», 2004 Учебно-методическое пособие ГРИФ 10-09
6. Костровицкая В. Сто уроков классического танца. Л.: «Искусство», 1981 Методич пособие Гриф10-09
7. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. Л.: «Искусство», 1986 Учебник Гриф10-09
8. Пестов П. Урок классического танца 1 курс. М.: «Вся Россия», 1999 Учебно-метод пособие ГРИФ10-09
9. Сафронова Л. Уроки классического танца. С.-П.: «АРБ», 2003 Учебное пособие ГРИФ