

Т. Барышникова

АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ



Т. БАРЫШНИКОВА

АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ

*Методические указания в помощь
учащимся и педагогам детских
хореографических коллективов,
балетных школ и студий*



«РЕСПЕКС»

«ЛЮКСИ»

Санкт-Петербург

1996

ББК 85.32

Т. Барышникова

Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. — СПб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС». — 256 с., ил.

ISBN 5-7345-0061-5

**По вопросам оптовых закупок книги
обращаться в издательство «РЕСПЕКС»:
Санкт-Петербург, ул. Можайская, 18-7,
тел. (812)-316-15-18**

ISBN 5-7345-0061-5

© Состав, оформление,
ОО «Фирма ЛЮКСИ», 1996

© Название и эмблема серии «Учитель и
ученик», ОО «Фирма ЛЮКСИ», 1995

© ОО «РЕСПЕКС», 1996

ТАНЕЦ — ЭТО РАДОСТЬ

Что же такое танец? Откуда идут его истоки? Как овладеть этим искусством? Очень многие люди, особенно дети, задают себе эти вопросы, увидев на сцене или по телевизору «Щелкунчика», «Лебединое озеро», красивый народный или эстрадный танец.

Еще в самые древние времена танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю — танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Хореография — искусство, любимое детьми. Ежегодно тысячи любителей танца приходят в хореографические коллективы, танцевальные ансамбли, студии. Многие детские танцевальные коллективы приобрели большую популярность не только в нашей стране, но и за рубежом. Телевидение широко показывает детскую самодеятельность, знакомит с детскими танцевальными коллективами. Глядя, с какой легкостью и мастерством танцуют дети на сцене, мы забываем, что за этим стоит каждодневный труд их самих и их педагогов.

Эту книгу мы предлагаем прежде всего тем, кто занимается танцем, познает красоту и силу своего тела, развивается физически, кто решил овладеть профессиональными навыками танцовщика в сопрокосновении с музыкой, с народным фольклором, с историей и развитием русского балетного театра.

В книге содержатся сведения об истории танца и балетного искусства; основные сведения о классическом, народно-характерном и партерном экзерсисе; комплексы упражнений, направленные на развитие танцевального шага, «выворотности», формирования осанки и стопы.

Для разнообразных видов хореографического искусства, в первую очередь для классического, в также для характерного и историко-бытового танца используется одна общепринятая терминология. Вопрос терминологии в хореографическом искусстве имеет большое значение, так как она является своеобразным языком этого вида искусства. Общепринятая терминология дает словесное определение танцевального элемента. В книге приводится словарь танцевальной терминологии, которая используется на занятиях хореографии.

Прежде чем поступить в танцевальный коллектив или балетную студию, вы должны знать те факторы, которые учитываются при отборе в детские хореографические коллективы. Сведения об этом вы сможете найти в этой книге.

В книге также содержатся некоторые методические рекомендации в помощь руководителям и педагогам хореографических коллективов.

ИСТОРИЯ ТАНЦА



ИСТОРИЯ ТАНЦА

Вы знаете, что первые танцы древности были далеки от того, что в наши дни называют этим словом? Они имели совсем иное значение. Разнообразными движениями и жестами человек передавал свои впечатления от окружающего мира, вкладывая в них свое настроение, свое душевное состояние. Возгласы, пение, пантомимная игра были взаимосвязаны с танцем. Сам же танец всегда, во все времена был тесно связан с жизнью и бытом людей. Поэтому каждый танец отвечает характеру, духу того народа, у которого он зародился. С изменением социального строя, условий жизни менялись характер и тематика искусства, изменялся и танец. Своими корнями он глубоко уходит в народное творчество.

Пляски были очень распространены у народов древнего мира. Танцующие стремились к тому, чтобы каждое движение, жест, мимика выражали какую-нибудь мысль, действие, поступок. Выразительные танцы имели огромное значение и в быту, и в общественной жизни. Очень часто празднества начинались и сопровождались плясками.

В произведениях древних поэтов, писателей, художников встречаются названия танцев и их участников, описываются правила исполнения.

Древнегреческий поэт Гомер в «Илиаде» описал хоро-

вод, а в «Одиссее» — мужской дуэт на фоне танцующих юношей. Описание танцев мы можем встретить и у Аристотеля, в трагедиях Эсхила, Софокла, Еврипида, в комедиях Аристофана.

Танцы древних греков можно разделить на священные (обрядовые, ритуальные), военные, сценические, общественно-бытовые. Примерно такие же по характеру танцы были и у других народов.

Первые балеты возникли в средневековой Франции. Именно там из танцев с покачиваниями и притопами, подскоками и прыжками, называемых *бранлями* (*бранли* — от слова *branle*, т.е. качание, хоровод), со временем возникла французская хореография.

Профессионалы-хореографы средних веков своим мастерством подняли искусство исполнения танца на новую высоту. Их достижения явились тем фундаментом, на котором позднее сформировался классический академический балет. В то время, когда танец соединяется с музыкой и появляется в привычном для нас понимании, расцветают такие музыкально-танцевальные формы, как сюита, пастораль, интермедия.

В XVI веке был сделан большой шаг вперед в развитии техники танца. Фабрицио Карозо в 1581 году издал в Венеции книгу «Танцовщик», где описал танцы Венеции, технику их исполнения, основные танцевальные движения. Во Франции Туано Арбо тоже выпустил книгу под названием «Орхесография», в которой говорил о значении танца, о зависимости танца от музыки. Приход в балет профессионально обученных исполнителей способствовал дальнейшему развитию танца. Этот процесс был длительным. Постепенно балет становился самостоятельным видом искусства, обновлялась танцевальная техника, оживлялся темп, облегчался костюм.

Замечательным событием стало открытие во Франции в 1661 году Королевской академии танца. Тринадцать академиков во главе с балетмейстером Шарлем Бошаном должны были развивать дальше благородное искусство танца.

В Италии, Франции, Англии хореографы каждый по-своему искали четко выраженную форму нового балетного спектакля, новые возможности танцевальной техники,

пантомимы, музыки, декоративного и костюмного оформления. Появились смелые новаторы, которые пытались освободить балет от рутины, от однообразия и штампов. Среди них был и француз Жан Жорж Новер. Новер хотел, чтобы балет стал искусством в высоком смысле слова, он утверждал, что танец должен стать действенным, осмысленным и эмоциональновыразительным. Под влиянием новой эстетики многое изменяется в балете, костюм становится свободным, не стесняющим движений танцовщицы, туфли — типа греческих сандалий. Такие преобразования подготовили почву для дальнейшей реформы балетного театра и появления романтического балета.

Наиболее последовательно и полно романтическое направление проявилось во французском балете. Почти все романтические балеты строились одинаково. В них противопоставлялись два мира — реальный и фантастический, мир мечты. Образ воздушного сказочного создания — *сильфиды*, в светлом газовом облаке *туник* (то же, что *пачка* — женский балетный костюм), с крылышками за спиной и с венчиком на голове, характерен для романтического балета.

Сильфида — дух воздуха — была гостьей на земле, ее воздушность балетмейстер подчеркивал в танце: в нем преобладали прыжки, парения над сценой. Исполнителя роли *Сильфиды*, одетая в воздушный костюм — *пачку*, стремясь создать впечатление невесомости героини, едва касалась сцены кончиками пальцев. Так утверждался танец на пальцах, каким мы знаем его сейчас. Однако тогда не было специальной обуви с твердым носком и с жесткой прокладкой (*пуантов*) и танцовщице приходилось приподниматься на кончиках собственных пальцев в мягких балетных туфлях.

Предполагается, что впервые поднялись в танце на пальцы Мария Тальони в балете «Сильфида» и русская танцовщица Авдотья Истомина в балете «Зефир и Флора». Обученная по методу отца, Мария Тальони обладала удивительной устойчивостью, была способна долго стоять на кончиках пальцев или парить в прыжке, задерживаясь и как бы повисая в воздухе. Искусство Марии Тальони воспевали поэты, художники.

БОГАТСТВО РУССКОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Зарождение различных танцев и музыки на Руси относится к глубокой древности. Точно установить время появления плясок очень трудно. Так, старинные изображения пляшущих людей — литые серебряные фигурки — найдены в одном из кладов на Киевщине. Ученые считают, что сделаны они были в VI веке н. э. В древнем искусстве славян неразрывно сочетались музыка, слово и танец. Об этом свидетельствуют такие выражения, как «играть песню», «ходить песню», «водить песню». Связь танца и песни во все времена придавала русской народной пляске особое очарование, мелодичность, певучесть и содержательность.

Древнейшими народными плясками на Руси были пляски-игры, изображающие трудовые процессы.

Самым древним русским народным танцем был хоровод, он сопровождался песней. Хоровод — массовый танец, его рисунок — простой круг — олицетворял движение Солнца вокруг Земли. Под пение танцующих в хороводе разыгрывались целые сценки. В шуточных хороводах участники изображали животных и птиц. В танце-игре «Зайка» юноша наряжался зайцем, вертелся, подпрыгивал, стремился вырваться из круга танцующих. В хороводе «Воробышек» солист должен был точно передать походку старика, хромого, скупого, пьяного, нищего, купца, боярина. Все это он исполнял по заданию танцующих или хора.

Русские народные пляски были сольными и массовыми. Массовые пляски — это прежде всего пляски-игры, хороводы, а позднее — кадрили, ланцы, шестеры и т. д.

Но особенно хороша русская сольная пляска, когда соревнуются двое мужчин в буйном переплясе, танцуют девушка и парень в парном поединке. Девушка в нем кокетливо зазывает, а юноша стремится ответить ей лихостью и удалью.

В сольной пляске от танцующего требовалось выразительное исполнение — высокое техническое мастерство и актерское дарование, умение передавать содержание танца зрителю. При этом содержание передавалось обяза-

тельно в реалистической, достоверной форме, без условностей и символичности. Пляска имела четкую драматическую основу. Все эти качества в дальнейшем составили главное слагаемое русской национальной культуры, русского балетного искусства.

Первыми профессиональными исполнителями русского народного танца были скоморохи. В Киевской Руси скоморошество было весьма популярно. В те далекие времена скоморохов считали существами, отмеченными богами, а искусство их — служением божеству. Они образовывали особые «ватаги», которые бродили по Руси и давали представления, называемые позорищами, т. е. зрелищами. Мастерство исполнения русских плясок скоморохами было довольно высоким.

Непосредственными продолжателями скоморошских представлений были игрища — короткие народные театральные представления сатирического характера, высмеивающие человеческие пороки, изображающие вечную тему борьбы добра и зла. Основным выразительными средствами игрищ были пляски и пантомима, с помощью которых и передавалось содержание.

Не меньшее значение имел танец и в народной комедии. Народная кукольная комедия сохраняла старинный народный танец, тщательно отбирая и обобщая его движения, складывавшиеся веками. Упрощенные, доведенные до совершенства отчетливостью исполнения, они давали возможность передать характер, первоначальные танцевальные приемы русской, украинской и цыганской плясок.

Разновидностью русской народной кукольной комедии, в которой большое место занимал танец, был театр Петрушки. В кукольной петрушечной комедии танцевали и Петрушка, и его жена, и остальные персонажи.

Большой интерес в плане развития профессионального танцевального искусства представляет школьный театр XVII века. Именно в нем наметился переход от народных форм представлений к профессиональному театру.

Начиная с XVI века, оживляются связи Московского государства с Западной Европой, а в XVII веке наряду с

народным и школьным театром начинает создаваться придворный театр. 8 февраля 1673 года состоялось представление первого в России балетного спектакля, который назывался «Балет об Орфее и Эвридике». Этот спектакль был еще далек от современного балета. В него кроме танцев и пантомимы включались пение и сценическая речь.

В 1718 году Петр I издает указ об ассамблеях, которые положили начало публичным балам в России. На ассамблеях все должны были принимать участие а танцах. Существовал строгий церемониал их исполнения. Следует сказать, что русскую публику на ассамблеях не устраивали чинные европейские танцы и нередко в разгар бала танцующие переходили на более живые и яркие, более привычные им русские народные пляски. Петр не возбранял это.

Вместе с танцами в быт входила светская музыка, что было не менее значительным событием, так как свидетельствовало о росте в стране музыкальной культуры.

Интерес к танцам все больше возрастал. Появились и первые учителя танцев — танцмейстеры, которых выписывали, как правило, из-за границы. Они не только учили танцевать, но и воспитывали учеников.

Становление и развитие русской балетной школы началось с организации в 1731 году в Петербурге Шляхетского кадетского корпуса, в учебный план которого было введено изучение изящных искусств, в том числе и бального танца. Танцмейстером в кадетский корпус в 1734 году был приглашен француз Жан Батист Ланде. Именно по его прошению, подписанному 4 мая 1738 года, была организована «Собственная Ее Величества танцевальная школа» (в настоящее время — Академия русского балета имени А.Я.Вагановой в Санкт-Петербурге).

В школу принимали детей «подлого звания», то есть детей из народа. Это был новый и очень важный шаг в борьбе за создание самостоятельной национальной балетной школы.

Двенадцать девочек и двенадцать мальчиков — первые ученики Ланде. Среди них особенно выделялись Аксинья Баскакова, Авдотья Тимофеева, Елизавета Зорина, Афанасий Топорков, Андрей Нестеров.

Под влиянием французской и итальянской школ происходило рождение новой самобытной русской школы классического танца. Во второй половине XVIII века русское балетное искусство шагнуло далеко вперед. На русских сценах, оттесняя иностранцев, стали появляться все больше русских танцовщиков-профессионалов, русских постановщиков балетов.

Соединение хореографии и музыкального симфонизма стало национальной традицией русского балетного искусства. И связано это с именами композиторов П.И. Чайковского и А.К. Глазунова и балетмейстеров Мариуса Петипа и Льва Иванова.

Балеты Чайковского — цельные, строго продуманные произведения. В них невозможно менять последовательность танцевальных номеров, делать вставки из произведений других авторов. Главное отличие балетной музыки Чайковского — глубокая содержательность и танцевальность.

Современное искусства танца немыслимы без П.И. Чайковского, без его «Лебединого озера», «Спящей красавицы», «Щелкунчика». Драматическая, но в то же время мелодичная музыка этих балетов одинаково волнует зрителей разных континентов и возрастов.

15 января 1895 года «Лебединое озеро» было поставлено Л.Ивановым и М.Петипа. С этого времени начинается новый этап в развитии не только русского, но и мирового классического балета.

За несколько лет до этой знаменательной победы состоялись еще две премьеры: 3 января 1890 года — премьера балета «Спящая красавица», а через два года, 6 декабря 1892 года, — премьера «Щелкунчика».

«Спящая красавица» — выдающееся явление в истории мировой хореографии XIX века. Благодаря прекрасной, подлинно русской, глубоко содержательной музыке танцовщикам удалось создать многогранные, жизненно правдивые образы героев. Каждое движение артистов, каждый танец были осмысленными, предельно выразительными. На сцене действовали живые люди, со своими чувствами, переживаниями, страстями. Многие сцены в этом балете стали образцами музыкального и балетмей-

стерского искусства. Музыкально-хореографические образы открывали новые выразительные возможности в языке классического танца.

Балет «Щелкунчик», так же как и «Спящая красавица», развивал тему борьбы добра и зла, и здесь герои уже активно боролись за победу добра, за светлое будущее. Поставил «Щелкунчика» Лев Иванов по сценарию Петипа. Глубоко проникнув в смысл музыкальных образов, поняв развитие музыкальной драматургии балета, он создавал рисунок танцев в полном соответствии с музыкой — танец выражал содержание музыки. Это было новым словом в хореографии.

Вторая половина XIX века справедливо называется в балете эпохой Мариуса Петипа. Шестдесят три года прожил он в России. Француз по происхождению и русский по духу, он был блестящим мастером хореографии, выдающимся балетмейстером. С именем Петипа связано торжество русского балетного искусства. За пятьдесят шесть лет работы он поставил более 60 балетов вместе с русскими композиторами, художниками, артистами.

Большая заслуга в развитии русского балетного академизма принадлежит Х.П. Иогансону. Тщательно изучив русскую систему хореографического образования и наблюдая в течение долгих лет русских исполнителей, он создал свою, иогансоновскую систему преподавания, главное в которой было развитие в учениках прежде всего индивидуальности, особенностей природных данных, наиболее ярких граней таланта.

За свою долгую педагогическую деятельность он подготовил несколько поколений русских выдающихся танцовщиц и танцовщиков, таких как А. Павлова, Т. Карсавина, О. Преображенская, М. Кшесинская, П. Гердт, Н. Легат, М. Фокин.

Деятельность Энрико Чеккетти в балетном училище Петербурга сыграла значительную роль в подготовке ряда поколений русских артистов балета. Русские танцовщики учились у Чеккетти виртуозности, умению выполнять движения быстро и темпераментно. Однако блестящая техника никогда не считалась главным достоинством на

русской сцене, и довольно быстро ученики Чеккетти переходили к Иогансону — совершенствовать чистоту форм классического танца, добиваться выразительности исполнения. А ученики Иогансона работали над техникой в классе Чеккетти, который для своих русских учеников выработал особую систему преподавания.

В начале XX века хореографическое искусство на Западе переживает упадок. Классический балет как жанр практически перестает существовать. На смену ему приходят всевозможные ритмопластические танцы. В каждой стране они назывались по-разному: в одних — современный танец, в других — выразительный, свободный, художественный, ритмопластический и т.д. Но их всех объединяло одно — их создатели отрицали классический танец, как устаревший и не способный раскрывать современные темы и образы. Танцы Востока, Египта, Индии, Греции, Ассирии, древней Иудеи составляли их эстетическое кредо. Наиболее яркими представителями этого направления хореографии были Айседора Дункан, Франсуа Дельсарт, Эмиль Жак-Далькроз.

Формирование эстетического идеала хореографического искусства в начале XX века в Европе и Америке проходило под непосредственным влиянием русского классического балета. Одна за другой появляются балетные труппы в странах, не знавших ранее классического балета. Например, балетные театры США своим появлением обязаны русским педагогам и балетмейстерам — М. Мордкину, А. Соколовой, М. Фокину, Дж. Баланчину.

С середины XIX века в Америке становятся популярными музыкальные комедийные представления с танцами, предшественники современных мюзиклов. Параллельно с этим шло развитие танца модерн. Первыми хореографами, для которых главным стал танец модерн, были известные американские танцоры Руфи Сен-Денис, Тед Шоун. Они стремились в танце передать чувства и мысли современного человека, используя для этого пластику танцев Индии, Египта, Японии.

Одно из значительных мест в истории американской современной хореографии занимает Джон Батлер. Он

добился больших творческих удач в различных жанрах: в классическом балете, танце модерн, в опере, оперетте, в музыкальных спектаклях. Стилль работы Джона Батлера включает в себя и технику классического танца, и технику танца модерн. Батлер использует в своей работе и фольклор.

Среди американских балетмейстеров особое место занимает Джордж Баланчин. Труппа Дж. Баланчина воспитана на единых художественных принципах. Артисты обладают свободой и гибкостью в технике классического танца, ориентируются в танцевальной музыке, ощущая ритм, дух и мелодическую основу каждого движения.

Начало XX века стало временем новых направлений в русском искусстве. В балете они связаны с именами А. Горского и М. Фокина, по-новому утверждавшими идейно-художественные принципы театра. Мировое признание пришло к Фокину во время гастролей русского балета в Париже в 1909 году. Гастроли эти, получившие название Русских сезонов, организовал один из основоположников «Мира искусства» Сергей Павлович Дягилев. Успех был настолько велик, что Дягилев, Фокин и ведущие русские артисты сразу стали мировыми знаменитостями. Среди многочисленных звезд Русских сезонов особое место занимают четыре имени: Анна Павлова, Вацлав Нижинский, Тамара Карсавина и Ольга Спесивцева.

Русское хореографическое искусство прошло сложный путь развития. Каждый новый спектакль выдвигал новые художественные требования. Балетмейстеры находили пути обновления старого в драматургии спектакля, в его хореографической и музыкальной партитуре, в соединении классического и народного танцев.

Профессиональный классический балет вырос на основе народного танцевального искусства. Народные танцы жанрово разнообразны, очень богаты темами и сюжетами, отличаются друг от друга не только в разных странах, но и в разных краях, областях. Балетмейстеры всегда обращались к народному творчеству, отыскивая в нем новые сюжеты, обогащая хореографическое искусство народными мелодиями, ритмами, своеобразными танцевальными композициями, яркими художественными образами.

Интересен и разнообразен танцевальный фольклор нашей страны. Множество самодеятельных и профессиональных танцевальных коллективов сохраняют фольклорные образцы и развивают дальше народное танцевальное искусство.

В 1935 году в марте в Москве был открыт Театр народного творчества, который дал возможность приобрести к хореографическому искусству и стать танцорами многим людям. Осенью 1936 года состоялся первый фестиваль народного танца, а в феврале 1937 года был организован Ансамбль народного танца СССР под руководством И. А. Моисеева. Спустя год, в 1938 году, была создана танцевальная группа при Государственном русском народном хоре им. М. Е. Пятницкого.

В настоящее время в нашей стране множество профессиональных и самодеятельных ансамблей народного танца, ансамблей песни и пляски, народных хоров с танцевальными группами.

С 1937 года, с момента организации Ансамбля народного танца СССР, весь свой талант, все свои творческие возможности И. Моисеев отдает работе с этим коллективом. Он обновляет старые танцы, ставит новые. Много внимания балетмейстер уделяет изучению хореографического искусства народов нашей страны и народов мира. Балетмейстер ставит не только отдельные танцы, концертные миниатюры, но и фольклорные циклы, танцевальные сюиты. В них своеобразная народная хореография накладывается на академическую основу танца, сливается с ней. Многие композиции Моисеева вошли в золотой фонд классического наследия народно-сценической хореографии.

Творчество профессиональных ансамблей народного танца оказывает влияние на развитие классического хореографического искусства, а также обогащает репертуар самодеятельных ансамблей народного танца.

Искусство танца не стоит на месте, оно постоянно развивается, обновляясь все более сложными формами. На сцену театров приходят новые молодые танцовщики, которые своим искусством приносят радость людям.

ВЫ ХОТИТЕ СТАТЬ ТАКИМИ ЖЕ ИЗВЕСТНЫМИ?

Их имена навсегда останутся в истории мирового танцевального искусства.

Агриппина Яковлевна Ваганова — замечательный педагог хореографии и балетмейстер. Ваганова оставила сцену и занялась педагогической работой. Сопоставляя, критически отбирая все наиболее близкое из того, что довелось ей узнать за годы ее учебы и работы в Мариинском театре, Ваганова постепенно сформировала свои художественные и педагогические принципы, которые легли в основу ее педагогической системы, ее «вагановского» метода, основу которого составляет осмысленность хореографических приемов, техники, а не формальное изучение отдельных движений.

Сначала А.Я. Ваганова преподавала в Школе русского балета, а с 1921 года — в Ленинградском хореографическом училище, с которым была связана до последних дней своей жизни. В 1946 году Вагановой было присвоено звание профессора хореографии. Среди ее учениц такие блестящие балерины, как М. Семенова, О. Иордан, Г. Уланова, Т. Вечеслова, Г. Кириллова, Н. Дудинская, А. Шелест, И. Колпакова и другие.

Анна Павлова — жизнь ее принадлежала целиком искусству. Замечательная актриса, обладающая даром перевоплощения, Павлова была на месте в любой роли — лирической, трагедийной, характерной, комической. На сцене Мариинского театра Павлова станцевала много ролей. В 1905 году М. Фокин сочинил для Павловой танец «Умиравший лебедь» на музыку Сен-Санса, который всю жизнь оставался любимым концертным номером балерины. Павлова поражала зрителя везде, где бы она ни танцевала. Сильфида из «Шопенианы» в ее исполнении стала эмблемой Русских сезонов в Париже. Двести спектаклей в год она танцевала во многих странах, на самых разных сценах, для разной публики, но всегда и везде сохраняла идеалы русского национального балета.

Михаил Фокин — прекрасный танцовщик, балетмейстер, педагог; он к тому же хорошо рисовал, играл на

различных музыкальных инструментах. С 1902 года Фокин уже начал заниматься педагогической деятельностью. Эстетические требования Фокина сводились к тому, чтобы танец, музыка и художественное оформление спектакля составили единое целое, чтобы формы танца соответствовали характеру всего балета. Мировое признание пришло к Фокину во время гастролей русского балета в Париже в 1909 году. Прекрасный танцовщик с благородной манерой исполнения, Фокин проявил свой талант в основном в балетмейстерском творчестве. Лучшими постановками Фокина были балеты «Петрушка», «Жар-птица», «Шехерезада».

Сергей Павлович Дягилев — организатор Русских сезонов. Он подобрал для заграничных гастролей исключительную по своему составу труппу. В нее входили А. Павлова, С. Федорова 2-я, В. Нижинский, М. Мордкин и другие. Балетмейстером и художественным руководителем был назначен М. Фокин. Спектакли оформляли прекрасные художники А. Бенуа, Л. Бакст, А. Головин, Н. Рерих.

Елена Андриянова — выдающаяся романтическая танцовщица, она была любима не только в Петербурге, но и во многих городах страны, в которых гастролеровала, и за рубежом. Народный танец на балетной сцене — вот чему посвятила себя Андриянова. Андриянова исполняла главную роль на премьере балета Адана «Жизель». Воздушный танец первой русской Жизели органично соединялся с пантомимой. Созданный образ поражал драматизмом. Современники высоко ценили ее талант — виртуозность исполнения классического и народного танцев. Многие балетмейстеры ставили балеты специально для нее, например «Пахиду».

Авдотья Истомина — первая русская балерина, выдающаяся танцовщица начала XIX века. Имя Истоминой часто встречается в литературе: в стихах, в затем в мемуарах. Зрители восхищались ее искусством. Среди поклонников ее таланта были Пушкин, Грибоедов, Шаховской, Всеволожский, многие будущие декабристы.

Вацлав Нижинский — выдающийся танцовщик, обладал редкими способностями, даром удивительного внеш-

него и внутреннего перевоплощения. Он поражал своим необычайно полетным прыжком, легкостью и грациозностью движений, удивительными актерскими данными. Нижинский танцевал классические роли, такие как Альберт в «Жизели», Зигфрид в «Лебедином озере» и др., а также главные роли в балетах Фокина «Карнавал», «Шехерезада», «Видение розы», «Петрушка», «Нарцисс», «Синий бог», «Дафнис и Хлоя».

Мария Тальони — самая яркая звезда романтического классического балета ее времени. Танец Марии Тальони был как бы неземным. В нем преобладали необычные прыжки, полеты, остановки в прекрасных позах. Вершиной ее искусства — балет «Сильфида», основа творчества, классический танец.

Иван Иванович Вальберх — первый русский балетмейстер, он пришел на сцену 1786 году, в «век» Екатерины II, когда появление на театральной афише фамилии русского балетмейстера придворного театра было немыслимо. Следует отметить, что Вальберх придавал большое значение балетной музыке, считал ее не просто сопровождением действия, но частью драматургии спектакля. Вальберх был не только балетмейстером в театре, но и руководил балетной школой. Это была большая победа.

Айседора Дункан — американская танцовщица, одна из основоположниц танца модерн, имела громкую славу. Ей подражали во всех странах мира, ее копировали, перенимали ее манеру танцевать. Дункан отрицала классический танец, выдвигала принцип общедоступности танцевального искусства. Опираясь на древнегреческую традицию, Дункан заимствовала греческую пластику, стремилась слить воедино танец и музыку.

Лев Иванович Иванов многое сделал для развития народного танца и достиг в этом совершенства. В 1900 году в балете Ц. Пуни «Конек-Горбунук, или Царь-девица» он впервые поставил чардаш. Велики заслуги Иванова в симфонизации русского балета, в усилении выразительности классического танца. Особенно ярко это проявилось при работе над балетами П.И. Чайковского — «Щелкунчик» и «Лебединое озеро».

Тамара Карсавина — балерина реалистического направления. Она была очень музыкальна, хорошо рисовала. Поначалу ее успехам в классическом танце мешала недостаточная выворотность одной ноги. Однако темпераментность и выразительность ее танца привлекли к ней внимание, и она танцевала главные партии в Мариинском театре: Жизель, Одетта-Одиллия, Раймонда, Никия, Аврора, Царь-девица, Пахида, Лиза.

Руфи Сен-Денис и Тед Шоун — основали в Лос-Анджелесе школу, которая называлась «Денишоун». В отличие от Дункан они не отвергали классический танец, и использовали его выразительные возможности.

Марта Грэхэм — ученица школы «Денишоун», создала свою систему преподавания, свою систему педагогических приемов и организовала школу современного танца.

Галина Уланова — великолепная классическая танцовщица, своим искусством она развивала принципы и традиции русской хореографической школы. При создании образов ее совершенная танцевальная техника органично сливалась с пластикой и драматической игрой. Танцу Улановой свойственны чистота и строгость линий и форм, мягкость, изящество и естественность жеста.

Мировую славу балерине принесли два балета — «Жизель» и «Ромео и Джульетта». Уланова танцевала также Золушку в одноименном балете С. Прокофьева, Парашу в «Медном всаднике», Тао Хоа в «Красном маке».

Сергей Лифарь — французский хореограф, строил свои балеты на слиянии классического танца с новой пластикой и символикой.

Ролан Пти — очень популярный балетмейстер как во Франции, так и в других странах мира. Балеты Р.Пти не только жанрово многообразны, они национальны по форме.

Майя Плисецкая — содержательность и музыкальность, выразительность и техническое совершенство — вот что характеризует ее творчество, в котором верность традициям сочетается с новаторскими устремлениями.

Репертуар Плисецкой необыкновенно широк: Маша из «Щелкунчика», Одетта-Одиллия, фея Сирени и Авро-

ра из «Спящей красавицы», Китри из «Дон Кихота» и многие другие. Классическая танцовщица удивительно тонко сочетает характерный танец и академическую строгость с неиссякаемой энергией.

Шедевром стал в исполнении Плисецкой «Умиравший лебедь» Сен-Санса, поставленный еще Фокиным для великой Анны Павловой.

Интересно также и творчество Плисецкой как балетмейстера. Свидетельство тому поставленные ею на музыку Р.Щедрина балеты «Анна Каренина» и «Чайка». Исполняя заглавные партии в этих балетах, М.Плисецкая создала психологически тонкие, глубокие образы героинь.

Очень интересной работой Плисецкой является ее книга «Я — Майя Плисецкая», в которой она делится своими мыслями, воспоминаниями, переживаниями.

Пьер Лакотт — французский балетмейстер. Он обновляет партитуры романтических композиций, воссоздает художественную гармонию классического искусства танца, реставрирует старинные спектакли, шедевры ранних балетных эпох.

Константин Сергеев — с первых шагов на сцене встал в ряды тех, кто боролся за чистоту классического танца, за сохранение классического наследия. Роли следовали одна за другой: Зигфрид, Альберт, Юноша, Дезире — партии классических балетов. Прекрасный полетный прыжок, легкость и мягкость исполнения самых сложных движений, актерская выразительность свидетельствовали о незаурядных данных артиста. Лучшие его роли — Евгений в «Медном всаднике», Ромео в балете «Ромео и Джульетта».

Екатерина Максимова — балерина академической школы, наделенная огромным сценическим обаянием, необыкновенно грациозная, изящная. Ее танец отличается отточенностью, чистотой каждого движения, артистизмом. Прекрасные данные позволяют ей выступать в самых различных по жанру, по характеру партиях. Классический репертуар открывается для Максимовой партией Жизели, которую она готовила с Г. Улановой. Е. Максимова танцевала во всех балетах П. Чайковского, в ее репертуаре Одетта-Одиллия, Маша, Аврора. В балетах

Прокофьева она выступала в партиях Джульетты и Золушки.

Танец Максимовой вносит свежую струю в старые любимые спектакли и, обновляя традиции, она продлевает им жизнь, наполняя их своим талантливым исполнением. Максимова танцует и в новых балетах. Такое разнообразие ролей подчеркивает исключительные возможности балерины в самых различных жанрах: лирико-драматическом, героическом, трагедийном, комедийно-сатирическом. Е. Максимова снялась в фильмах-балетах «Галатhea» и «Анюта».

Владимир Васильев — танцовщик, который обладает удивительным даром актерского перевоплощения. Исключительные танцевальные данные Васильева позволяют ему танцевать самые разнообразные балеты: классические, лирические, комедийные, героические, драматические, трагедийные: «Лейла и Меджнун», «Спартак», «Паганини», «Иван Грозный», «Ромео и Джульетта».

Великолепны в его исполнении партии Базиля, Альберта, Зигфрида, Щелкунчика, Дезире, Спартака, Ивана Грозного. Все их объединяет мужественное, волевое начало.

Васильев обращается и к балетмейстерской деятельности. Он поставил балеты «Икар» С.Слонимского, «Эти чарующие звуки» на музыку Торелли, Корелли, Рамо и Моцарта, «Макбет» К. Молчанова.

Он овладел не только высотами классической техники, но и искусством перевоплощения, восприняв традиции своих знаменитых предшественников.

Елизавета Гердт — прославленная балерина и педагог, посвятившая искусству балета всю свою жизнь. Одним из свидетельств большого признания ее актерского таланта — серебряная звезда, подаренная Елизавете Павловне к пятидесятилетию ее сценической деятельности зрителями галерки.

Рисунок ее танца законченно скульптурен, гармонично уравновешен, у него легкая, но четкая линия, в которой нет места акварельной зыбкости или экспрессивной сгущенности красок. Интерпретации Гердт классических партий присуща утонченно-холодная бес-

страстность, виртуозный академизм. Ей поручают ведущие партии в балетах «Спящая красавица», «Раймонда», «Лебединое озеро», «Конек-горбунок», «Баядерка», «Щелкунчик» и других спектаклях.

Среди воспитанниц Елизаветы Гердт прославленные балерины Анна Шелест, Майя Плисецкая, Екатерина Максимова, Раиса Стручкова и многие другие. Елизавета Павловна щедро отдавала своим воспитанницам не только знания, но и все богатство своей души. Она всегда старалась подсказать, на что надо обратить внимание, будь то область изобразительного искусства, литература, история или музыка.

Наталья Дудинская — одна из лучших учениц А.Я.Вагановой. Не одно поколение зрителей с увлечением и любовью встречалось на сцене с героинями Дудинской. Лауренсия и Сари, Гаянэ и Золушка, Аврора и Раймонда, Одетта и Жизель — невозможно перечислить все те шедевры, что составляют уникальную галерею — галерею пластических образов Наталии Дудинской.

Наталья Михайловна Дудинская — один из крупнейших педагогов, который учит постигать живую трепетную душу русской школы классического танца юных артистов балета.

Этот список можно дополнить и продолжить еще очень многими известными именами людей, которые внесли свой вклад в русское или мировое танцевальное искусство.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ХОРЕОГРАФИИ



ТЕРМИНЫ КЛАССИЧЕСКОГО И НАРОДНО-ХАРАКТЕРНОГО ТАНЦА

Терминология классического и народно-характерного танца сложилась в XVII веке (1661 г.) во Франции, в Королевской Академии танца. Постепенно эта танцевальная терминология стала общепризнанной во всем мире. Но она претерпела много изменений, дополнений, прежде чем пришла к той стройной и строгой системе, которой мы пользуемся в настоящее время. Немалый вклад в уточнение терминологии внесла русская школа классического танца и ее создательница профессор Агриппина Яковлевна Ваганова.

Однако французский язык остался в терминологии столь же обязательным, как латынь в медицине. Произношение французских слов, указанное в скобках, является условным.

Adagio [адажио]	медленно, медленная часть танца.
Allegro [аллегро]	прыжки.
Allonge [алонже]	удлинить, продлить, вытянуть. Движение из adagio, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.
Aplomb [апломб]	устойчивость
Arabesque [арабеск]	поза, название которой происходит от стиля арабских фресок. В классическом танце существует четыре вида позы «арабеск» № 1, 2, 3 и 4.
Assemblé [ассамбле]	соединять, собирать. Пряжок с собиранием вытянутых ног в воздухе. Пряжок с двух ног на две ноги.
Attitude [аттитюд]	поза, положение фигуры. Поднятая вверх нога полусогнута.

Allegro [аллегро]	прыжки
Balancé [балансе]	качать, покачиваться. Покачивающееся движение.
Pas ballonné [па баллонэ]	раздувать, раздуваться. В танце характерно продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le coude pied.
Pas ballotté [па балоттэ]	колебаться. Движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку. Корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.
Balancoire [балансуар]	качели. Применяется в grand battement jete.
Batterie [батри]	барабанный бой. Нога в положении sur le coude pied проделывает ряд мелких ударных движений.
Pas de bourrée [па де буррэ]	чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.
Brise [бризе]	разбивать, раздроблять. Движение из раздела прыжков с заносками.
Pas de basque [па де баск]	шаг басков. Для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8, т. е. трехдольный размер. Исполняется вперед и назад. Баски — народность в Испании.
Battement [батман]	размах, биение.
Battement tendu [батман тандю]	отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.

Battement fondu [батман фондю]	мягкое, плавное, «тающее» движение.
Battement frappé [батман фраппэ]	движение с ударом, или ударное движение.
Frappé [фраппэ]	бить.
Battement double [батман дубль фраппэ]	движение с двойным ударом.
Battement développé [батман девлоппэ]	раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу.
Battement soutenu [батман сотеню]	выдерживать, поддерживать. Движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.
Cabriole [кабриоль]	прыжок с подбиванием одной ноги другой.
Chain [шен]	цепочка.
Changement de pieds [шажман де пье]	прыжок с переменой ног в воздухе.
Changement [шажман]	смена.
Pas chasse [па шассэ]	гнать, подгонять. Партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.
Pas de chat [па де ша]	кошачий шаг. Этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчеркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.
Le chat [ле ша]	кошка.

Pas ciseaux [па сизо]	ножницы. Название этого прыжка происходит от характера движения ног, выбрасываемых вперед по очереди и вытянутых в воздухе.
Coupe [купэ]	отрывистый. Подбивание. Отрывистое движение, короткий толчок.
Pas couru [па курю]	пробежка по шестой позиции.
Croisée [краузэ]	скрещивание. Поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.
Dégagée [дегаже]	освобождать, отводить.
Développée [девлонпэ]	вынимание.
Dessus-dessous [десю-десу]	верхняя часть и нижняя часть, «над» и «под». Вид pas de bourre.
Écartée [экартэ]	отводить, раздвигать. Поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.
Effacée [эфасэ]	развернутое положение корпуса и ног.
Echarpe [эшаппэ]	вырываться. Прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.
Pas emboité [па амбуатэ]	вкладывать, вставлять, укладывать. Прыжок, во время которого происходит смена полусогнутых ног в воздухе.
En dehors [ан деор]	наружу, из круга.
En dedans [ан дедан]	внутри, в круг.
En face [ан фас]	прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.

En tournant [ан турнан]	вращать, поворачивать корпус во время движения.
Entrechat [антраша]	прыжок с заноской.
Fouetté [фуэтэ]	стегать, сечь. Вид танцевального поворота, быстрого, резкого. Открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.
Ferme [фермэ]	закрывать.
Pas failli [па файи]	подсекать, пресекать. Ослабевающее движение. Это движение имеет мимолетный характер и часто служит для подготовки трамплина к следующему прыжку. Одна нога как бы подсекает другую.
Galoper [галоп]	гоняться, преследовать, скакать, мчаться.
Glissade [глиссад]	скользить, скольжение. Прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.
Grand [гранд]	большой.
Jeté entrelacé [жетэ антрэлясэ]	перекидной прыжок.
entrelacé [антрэлясэ]	переплетать.
Jeté [жетэ]	бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке.
Jeté fermé [жетэ фермэ]	закрытый прыжок.
Jeté passé [жетэ пассэ]	проходящий прыжок.
Levé [левэ]	поднимать.

Pas [па]	Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец».
Pas d'actions [па д'аксион]	действенный танец.
Pas de deux [па дэ дэ]	танец двух исполнителей, классический дуэт, обычно танцовщика и танцовщицы.
Pas de trois [па де трыа]	танец трех исполнителей, классическое трио, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.
Pas de quatre [па де катр]	танец, четырех исполнителей, классический квартет.
Passé [пассэ]	проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переводение ноги.
Petit [пти]	маленький.
Petit battement [пти батман]	маленький батман, на щиколотке опорной ноги.
Pirouette [пируэт]	юла, вертушка. Быстрое вращение на полу.
Plié [плие]	приседание.
Demi-plié [деми плие]	маленькое приседание.
Pointé [пуантэ]	носок, пальцы.
Port de bras [пор де бра]	упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы.
Préparation [прэпарасион]	приготовление, подготовка.
Relevé [релевэ]	приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы.

Relevé lent [релевэ лян]	медленный подъем ноги на 90 градусов.
Renversé [ранверсэ]	опрокидывать, переворачивать. Опрокидывать корпус в сильном перегибе и в повороте.
Rond de jambe par terre [рон де жамб пар тер]	вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.
rond [рон]	круг.
de jambe [де жамб]	нога.
terre [тер]	земля.
Rond de jambe en l'air [рон же жамб ан лер]	круг ногой в воздухе.
l'air	воздух.
Sauté [сотэ]	прыжок на месте по позициям.
Simple [семпл]	простой, простое движение.
Sissonne [сисон]	прямого перевода не имеет, означает вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.
Sissonne fermée [сисон ферме]	закрытый прыжок.
Sissonne ouverte [сисон уверт]	прыжок с открыванием ноги.
Sissonne simple [сисон семпл]	простой прыжок с двух ног на одну.
Sissonne tombée [сисон томбе]	прыжок с падением.

Saut de basque [со де баск]	прыжок басков. Прыжок с одной ноги на другую с поворотом корпуса в воздухе.
Soutenu [сутеню]	выдерживать, поддерживать, втягивать.
Sur le cou de pied [сюр ле ку де пье]	положение одной ноги на щиколотке другой, опорной, ноги.
Temps lié [тан лие]	связанное во времени. Связующее, плавное, слитное движение.
Temps levé soutee [тан левэ сотэ]	прыжок по первой, второй или пятой позиции или из пятой позиции на одну и ту же ногу.
Temps levée	временно поднимать.
Tire-bouchon [тир бушон]	закручивать, завивать. В этом движении поднятая нога находится в полусогнутом положении вперед.
Tour chainée [тур шенэ]	сцепленный, связанный, цепь кружков. быстрые повороты, следующие один за другим.
Tour en l'air [тур ан лэр]	воздушный поворот, тур в воздухе.
Tour [тур]	поворот.
Выворотность	раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.
Координация	соответствие и согласование всего тела.

ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТАНЦЕМ



Многим кажется, что танцевать так же легко, как ходить. Это мнение обманчиво. Для овладения искусством танца нужно обладать определенными способностями, и, прежде чем поступать в тот или иной хореографический коллектив, мы советуем вам ознакомиться с требованиями, которые предъявляются при поступлении.

ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ УЧИТЫВАЮТСЯ ПРИ ОТБОРЕ ДЕТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ХОРЕОГРАФИЕЙ

При отборе детей для занятий в хореографическом коллективе или детской балетной школе обращают внимание на внешние сценические данные поступающего, а также проводят проверку его профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъема), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок.

Правильный отбор детей для обучения танцу и успешное решение задач учебно-воспитательной работы возможны только при тщательном изучении их анатомо-физиологических и психологических особенностей. Это позволяет делать меньше ошибок при приеме. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

РОСТ

Большое значение для танца, в особенности классического, имеет рост. Рост и развитие детей идут непрерывно, но темпы роста и развития не совпадают. Известно, что в некоторые возрастные периоды преобладает рост, а в другие — развитие. Периоды ускорения роста соответствуют определенным в жизни ребенка годам и достаточно четко отражают генетически детерминированный биологический ритм, который можно использовать с целью совершенствования процесса обучения в хореографии.

Волнообразность темпов роста и развития определяет необходимость выделения нескольких возрастных периодов. Возрастные периоды ускорения роста принято также называть периодами вытягивания: до 1 года, с 3 до 7 лет, с 11–12 лет до 15 лет; а периоды некоторого замедления роста — периодами округления: с 1 до 3 лет и с 7 до 10–11 лет (С. Гальперин, 1974). Приблизительно до 10 лет мальчики и девочки растут одинаково, у девочек с 11–12 лет (более раннее наступление полового созревания), а у мальчиков с 13–14 лет темп роста ускоряется, и к 14–15 годам рост мальчиков и девочек почти одинаков. Однако с 15 лет мальчики растут быстрее.

В 8–9 лет у девочек наступает препубертатный период. У мальчиков он наступает в 10–12–13 лет. Костная система в младшем школьном возрасте еще окончательно не сформирована. Не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Позвоночник гибок и податлив, при длительном неправильном положении тела возможно его искривление. Поэтому необходимо следить за правильной осанкой и походкой.

В эти годы дети обладают уже достаточным уровнем психического развития, но очень возбудимы. Для этого возраста характерны богатство воображения, эмоциональность и непосредственность реакций. Однако из-за относительно слабой устойчивости внимания дети на занятиях быстро теряют темп и ритм.

Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений педагогом наиболее эффективен.

Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

В 12 — 14 лет наступает пубертатный период, период полового созревания детей. В это время в их организме происходят резкие эндокринные сдвиги, меняется функциональное состояние всех органов. У детей этого возраста меняются пропорции тела. У девочек после интенсивного роста нижних конечностей начинается увеличение поперечника таза и ширины грудной клетки. У мальчиков происходит максимальное увеличение поперечника таза, окончательное вытягивание туловища, увеличение объема грудной клетки. Кости утолщаются. Окончательно устанавливаются изгибы позвоночника. Нарастает мышечная масса, увеличивается сила и выносливость мышц.

Наиболее благоприятный возраст для восприятия движения в хореографии — 10–11 лет, а затем — 15–16 лет. При этом нужно отметить, что у девочек процесс освоения движений более точный, чем у мальчиков в том же возрасте.

С точки зрения обучения хореографии большой практический интерес имеет прогнозирование роста и изменений пропорций тела детей в процессе их развития.

ПРОПОРЦИИ ТЕЛА

Различают три основных типа или формы пропорций тела: первая форма — долихоморфная — характеризуется относительно узким туловищем, плечами и тазом и относительно длинными ногами и руками, причем само туловище сравнительно короткое; вторая форма — брахиморфная — в противоположность первой характеризуется относительно длинным и широ-

ким туловищем и сравнительно короткими ногами и руками; третья форма — мезоморфная — представляет собой среднюю форму строения тела, промежуточную между двумя предыдущими.

СООТНОШЕНИЕ РОСТА К ВЕСУ В ВОЗРАСТЕ 7-10 ЛЕТ

7 лет			8 лет		
рост	вес		рост	вес	
м/д*	м	д	м/д	м	д
118	18,3	18,7	124	21,2	20,8
119	18,9	19,3	125	21,9	21,5
120	19,4	19,8	126	22,5	22,1
121	20,0	20,4	127	23,2	22,8
122	20,6	20,9	128	23,8	23,4
123	21,1	21,4	129	24,5	24,1
124	21,7	22,0	130	25,1	24,8
125	22,3	22,5	131	25,8	25,4
126	22,9	23,0	132	26,4	26,1
127	23,4	23,6	133	27,1	26,7
128	24,0	24,1	134	27,7	27,0
129	24,6	24,3	135	28,4	
9 лет			10 лет		
128	22,2	22,5	134		25,3
129	22,9	23,2	135	26,6	26,0
130	23,6	24,0	136	27,3	26,6
131	24,2	24,7	137	28,0	27,3
132	24,9	25,5	138	28,7	27,9
133	25,6	26,2	139	29,4	28,6
134	26,3	27,0	140	30,1	29,3
135	27,0	27,7	141	30,8	29,9
136	27,6	28,5	142	31,5	30,6
137	28,3	29,2	143	32,2	30,2
138	29,0	30,0	144	32,9	31,9
139	29,7	30,7	145	33,6	32,6
140	30,4	31,5	146	34,3	33,2
141	31,0		147	35,0	33,9

В хореографии предпочтение отдается долихоморфному и мезоморфному типам сложения.

В представленной таблице «Соотношение роста к весу детей в возрасте 7-10 лет» данные касаются возраста детей, когда они принимаются для обучения танцу (м — мальчики, д — девочки).

Существует несколько методов измерения пропорций тела, выраженных в индексах. Обычно берется соотношение роста ребенка в положении стоя к росту в положении сидя, выраженное в процентах.

Расчет ведется по формуле:

$$\frac{\text{рост в положении сидя} \times 100}{\text{рост в положении стоя}} = \text{индекс}$$

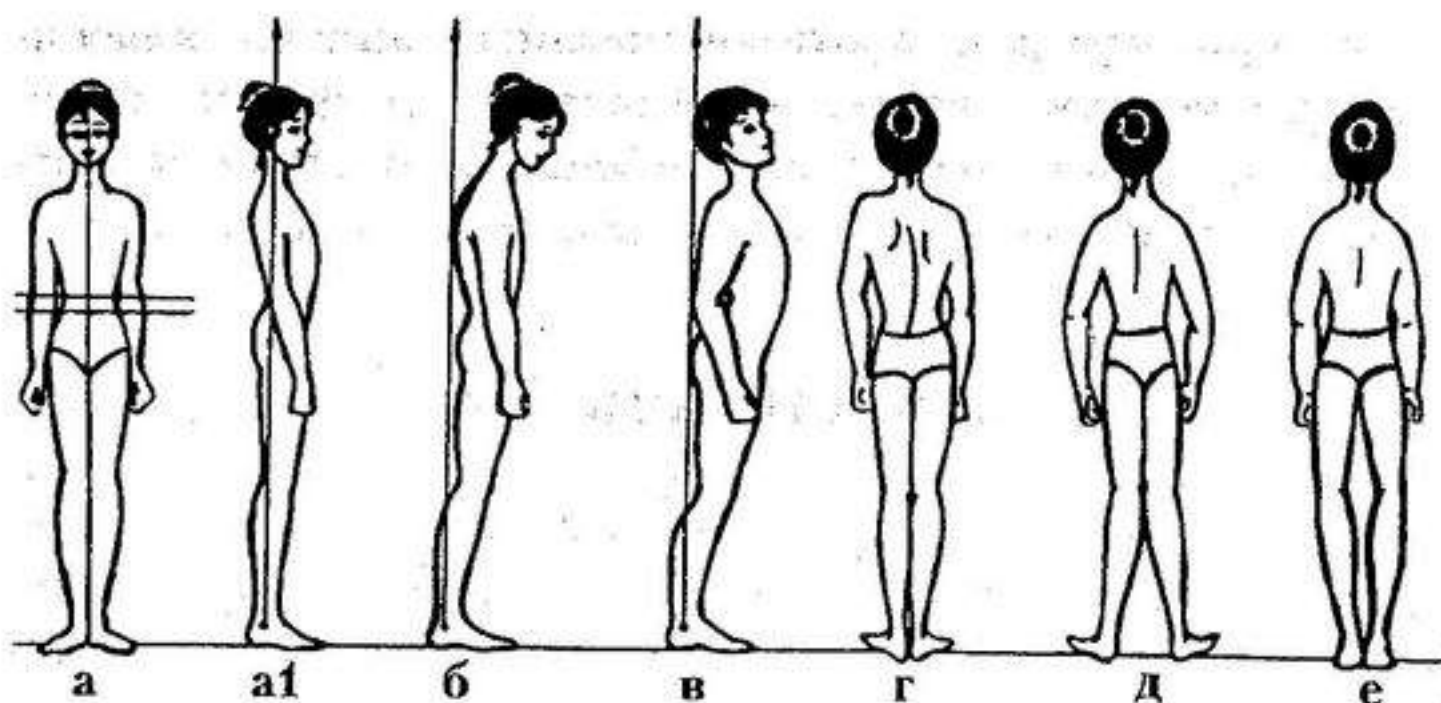
Не только правильное телосложение, но и соотношение веса, роста и окружности грудной клетки играют значительную роль при выполнении многих сложных движений.

ОСАНКА

Для занятий танцем важно иметь не только пропорциональное телосложение, но и правильную осанку.

В анатомическом отношении осанка человека рассматривается в трех плоскостях, проходящих через общий центр тяжести человека: поперечная (горизонтальная), делящая тело на верхнюю и нижнюю половины; продольная (сагитальная), которая разграничивает тело на две симметричные части — правую и левую; передне-задняя (фронтальная), учитывающая строение передней и задней частей тела.

Основа осанки — позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально.



Нормальная (правильная) осанка и осанки с отклонениями
 а — нормальная (правильная) осанка анфас; а1 — нормальная (правильная) осанка в профиль; б — сутулость (кифоз) в — прогиб в пояснице (лордоз); г — ассиметрия лопаток (незначительный сколиоз); д — Х-образные ноги; е — О-образные ноги.

Правая и левая части симметричны: шейно-плечевые линии на одном уровне, углы лопаток на одной высоте и на одном расстоянии от позвоночника, треугольники талии (пространство между линиями туловища и вытянутыми вдоль руками) одинаковы.

В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как ассиметрия лопаток (незначительный сколиоз), седлообразная спина (лордоз), сутулость (кифоз) могут быть исправлены.

Как отклонения в осанке рассматриваются О-образные и Х-образные ноги. В Х-образных ногах внутренние связки коленей длиннее, а наружные — короче. При О-образных ногах внутренние связки коленей сокращены и бедра удалены друг от друга. Некоторые формы Х-образных и О-образных ног поддаются исправлению путем применения специальных тренировочных упражнений.

Серьезным недостатком осанки считают плоскосто-

пие, при котором противопоказаны занятия классическим танцем. Однако незначительные формы плоскостопия в процессе роста ребенка и постоянных целенаправленных упражнений могут быть исправлены.

ВЫВОРОТНОСТЬ НОГ

Выворотность ног — это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

Для определения выворотности ног ребенка подводят к станку и устанавливают его в I позицию, придерживая туловище в вертикальном положении, затем просят его глубоко присесть, отрывая постепенно пятки так, чтобы бедра как можно больше раскрылись в стороны (супинировались), то есть предлагают исполнить grand plie. Взяв руками за бедра чуть выше колен и помогая ребенку раскрыться, можно видеть, легко или с трудом он это делает. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. При недостаточной выворотности ног колени при приседании широко не раскрываются, а уходят вперед, и никакими усилиями их раскрыть нельзя.

Дополнительную проверку выворотности проводят выполнением упражнения, так называемой «лягушки», которое выполняется лежа на спине подтягиванием стоп к ягодицам с последующим раскрытием бедер в стороны. Если колени свободно прилегают к полу, значит, у поступающего есть выворотность в тазобедренных суставах (при этом необходимо следить, чтобы не было прогиба в пояснице).

Выворотность ног в тазобедренном суставе можно проверить и другим способом. Ребенок встает боком к станку в I позицию, придерживаясь за палку. Затем

педагог поднимает ему ногу в сторону на 90 градусов и осторожно отводит ее назад, при этом необходимо следить за тем, чтобы нога сохраняла выворотное положение. Если у ребенка выворотность ног недостаточная, пятка и нога при отводе их назад не сохраняют выворотности всей ноги.

При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- на строение тазобедренного сустава — на степень податливости ноги, то есть на способность всей ноги (бедро, голени, стопы) занять выворотное положение;
- на возможность развития выворотности ног исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные Х-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается при занятиях хореографией.

Выворотное, или супированное, положение ног во время танца обеспечивает артисту возможность свободного выполнения движений классического танца и создает условия для такой интерпретации хореографического рисунка, которая отвечает законам художественного восприятия, законам красоты. Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с легким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм.

Большая подвижность ног объясняется тем, что при выворотном положении ног большой вертел бедренной кости находится не снаружи, а сзади тазобедренного сустава, таким образом устраняется костное препятствие для выполнения ногой движений большой амплитуды. Поэтому требование хорошей выворотности ног — безусловная необходимость для классического танца.

На выворотность ног в голени влияют связки коленного сустава, поэтому обращается внимание на их состояние и на возможность растягивания внутренних связок коленного сустава специальными упражнениями.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов.

Во-первых, от строения тазобедренного сустава. В одних случаях вертлужная впадина уплощена, а в других отличается глубиной. Чем глубже головка бедренной кости входит в вертлужную впадину, а связки, фиксирующие бедренную кость в вертлужной впадине, жестче, тем меньше выворотность ног, и, наоборот, у детей с хорошей выворотностью ног вертлужная впадина неглубокая и связки эластичные.

Природная выворотность ног зависит также от расположения вертлужных впадин. В одних случаях они обращены вперед, а в других больше в стороны.

Если вертлужные впадины расположены в стороны, то даже с глубоко входящей во впадину головкой бедра у такого ребенка можно ожидать среднюю выворотность ног, а эластичные, податливые связки помогают добиваться хорошей супинации (поворота) бедра. Если же вертлужные впадины обращены вперед, близко друг к другу и при этом головки бедренных костей посажены в них глубоко, то такое анатомическое строение ноги делает детей профессионально непригодными для занятий хореографией, так как амплитуда движения ног у них ограничена.

Во-вторых, выворотность ног зависит и от строения ног будущего танцовщика. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косолапие»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в голених и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в голених и стопах может быть плохая выворотность в бедрах. В случае свободной выворотности в бедрах

при недостаточной выворотности в голених и стопах можно добиться подвижности коленного сустава и голеностопа («выработать» их выворотность).

СТОПА

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из I позиции нога выдвигается в сторону (в положение II позиции), колено выпрямляется. Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму.

Стопа — сложный в анатомическом и функциональном отношении аппарат — является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. А в классическом танце играет еще и немалую эстетическую роль, создавая своим вытянутым подъемом вместе с вытянутой ногой законченную линию в рисунке танца.

По анатомическому строению различают стопу нормальную, сводчатую и плоскую. У стопы два продольных свода: внутренний и наружный. Внутренний (рессорный) имеет высоту 5 — 7 см, наружный (опорный) около 2 см. Стопа имеет поперечный свод.

Уплотнение продольного и поперечного сводов проявляется в плоскостопии. Этот дефект отрицательно сказывается на занятиях хореографией. При небольшом плоскостопии с помощью целенаправленных тренировок возможно улучшение сводов стоп.

Подъем стопы — это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают три формы подъема стопы: высокий подъем, средний и маленький.

«БАЛЕТНЫЙ ШАГ»

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала проверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок становится боком к станку, держась за него одной рукой, или выводится на середину зала. Из I позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают в сторону до той высоты, до какой позволяет это делать бедро будущего артиста. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90 градусов, для девочек — выше 90 градусов. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

Шаг также создает в танце линии, обеспечивает широту и свободу движений. Амплитуда шага в стороны и вперед зависит от степени выворотности ног и подвижности тазобедренных суставов. Амплитуда шага назад зависит от подвижности позвоночного столба, силы и эластичности задней группы мышц бедра. Амплитуда шага способствует высоте прыжка.

ГИБКОСТЬ ТЕЛА

Это одно из главных профессиональных требований к тем, кто собирается заниматься классическим и народным танцем. Она показатель пластичности тела артиста, придает танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытуемого назад и вперед. Для этого ребенка ставят так, чтобы ноги были вытянуты, стопы сомкнуты, руки

разведены в стороны. Затем ребенок перегибается назад до возможного предела, при этом его обязательно страхуют, придерживая за руки. Поскольку гибкость тела зависит от ряда слагаемых (подвижности суставов, главным образом тазобедренного, гибкости позвоночного столба, состояния мышц), следует обратить внимание на правильность прогиба в области верхних грудных и нижних поясничных позвонков.

Проверка гибкости вперед (проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок) производится также наклоном корпуса вниз при вытянутых ногах как стоя, так и в положении сидя на полу. Ребенок должен медленно наклонить корпус вперед (сильно вытянув позвоночник), стараясь достать корпусом (животом, грудью) и головой ноги и одновременно обхватить руками щиколотки ног. При хорошей гибкости корпус обычно свободно наклоняется вперед.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвонковых дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

ПРЫЖОК

Прыжок придает танцу необходимые для него качества: легкость, воздушность, полетность — и поэтому является его важной составной частью.

Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным коротким приседанием. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка требуется оттянуть пальцы ног вниз.

Для прыжка важно качество, обозначаемое в хореографии словом *ballon* (баллон), — умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности.

При прыжке работающие мышцы в течение короткого времени сокращаются до максимума, при этом действуют две главные силы: сила отталкивания от опоры и сила тяжести тела. Поэтому высота прыжка находится в прямой зависимости и от них. При этом необходимо, чтобы отдельные звенья тела в момент отделения его от опоры находились по отношению друг к другу в состоянии неподвижности.

КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки и т.п. Они могут быть закреплены в памяти. Запоминание движения, профессиональная память — одна из особенностей координации, зависящей от работы зрительного и вестибулярного аппаратов и других органов.

В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

Двигательная координация — это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ КООРДИНАЦИЯ

Это умение согласовывать движения частей тела во времени и пространстве под музыку.

УСТОЙЧИВОСТЬ

Основной характеристикой равновесия или апломба тела является устойчивость.

Стержень апломба — позвоночник, но важную роль для устойчивости играют хорошее зрение, нормальная работа вестибулярного аппарата, координация, общее хорошее физическое развитие и здоровая нервная система.

На устойчивость также влияет и проекция общего центра тяжести. Чем ближе к опоре центр тяжести тела и чем больше ее площадь, тем выше устойчивость тела.

ТЕМПЕРАМЕНТ

При обучении детей танцу необходимо знать, к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного ребенка.

Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека:

- темперамент сангвиника — сильный, уравновешенный подвижный;
- темперамент холерика — сильный, неуравновешенный, подвижный;
- темперамент флегматика — сильный, уравновешенный инертный;
- темперамент меланхолика — слабый.

Наиболее подходящими для занятий танцем из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков, флегматики требуют особых, индивидуальных, занятий.

ОПРЕДЕЛИТЕ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ



Для того, чтобы научиться хорошо и красиво танцевать, нужно овладеть инструментом — своим телом. Для начала нужно его изучить...

ТЕСТЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

Тест 1. Наклоните голову вперед. Подбородок должен коснуться груди.



Тест 2. Наклоните голову назад. Ваш взгляд должен быть направлен точно вверх или немного назад.



Тест 3. Наклоните голову в сторону. Верхний край одного уха должен находиться на одной вертикальной прямой с нижним краем другого.



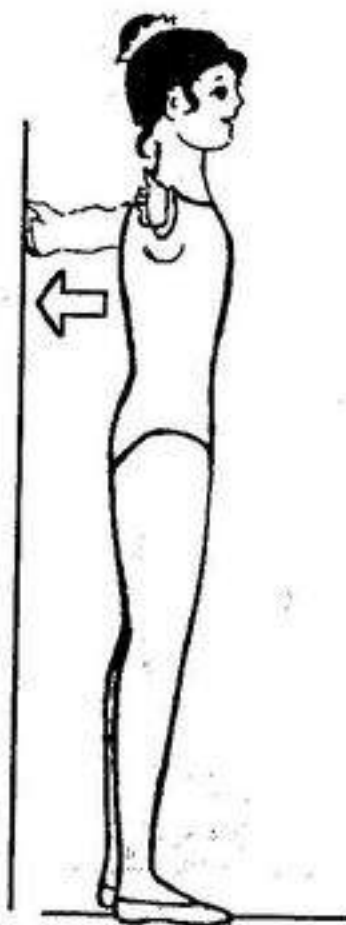


Тест 4. Поверните голову в сторону. Ваш взгляд должен быть обращен точно в сторону.

ТЕСТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ПОДВИЖНОСТЬ ПЛЕЧЕВЫХ СУСТАВОВ

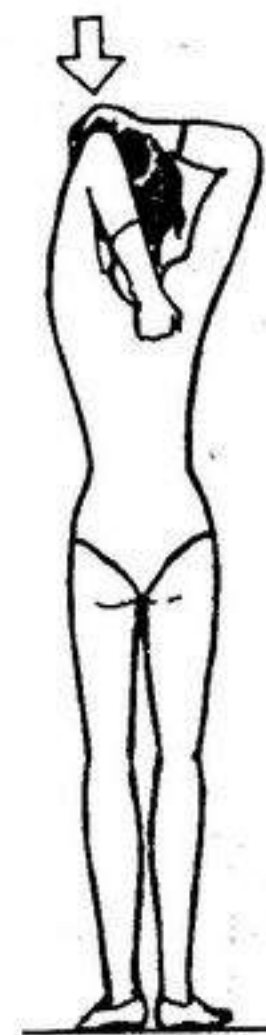
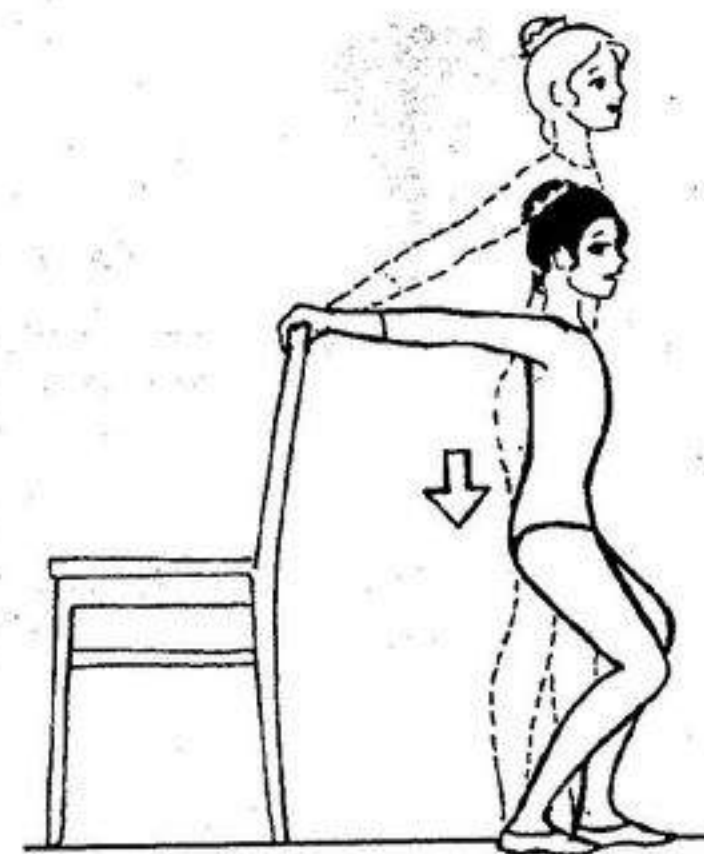


Тест 1. Поднимите согнутые в локтях руки и скрестите предплечья за головой так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.



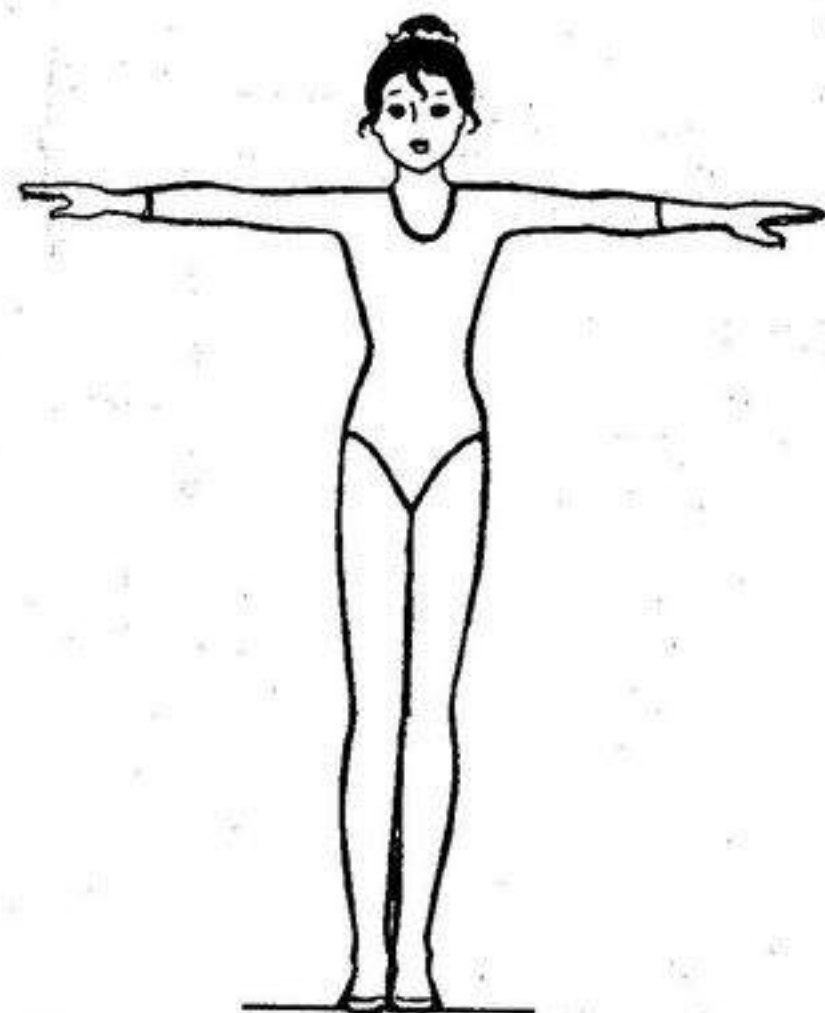
Тест 2. Встаньте спиной к стене на расстоянии длины стопы, руки в стороны ладонями вперед. Коснитесь пальцами стены, не отклоняя туловище от вертикали.

Тест 3. Встаньте спиной к стулу и возьмитесь руками за его спинку хватом сверху (большие пальцы располагаются с наружной стороны). Слегка отставьте вперед одну ногу и присядьте как можно ниже, не отрывая руки от спинки стула и не отклоняя туловище от вертикали. Линии рук и туловища должны образовать прямой угол.

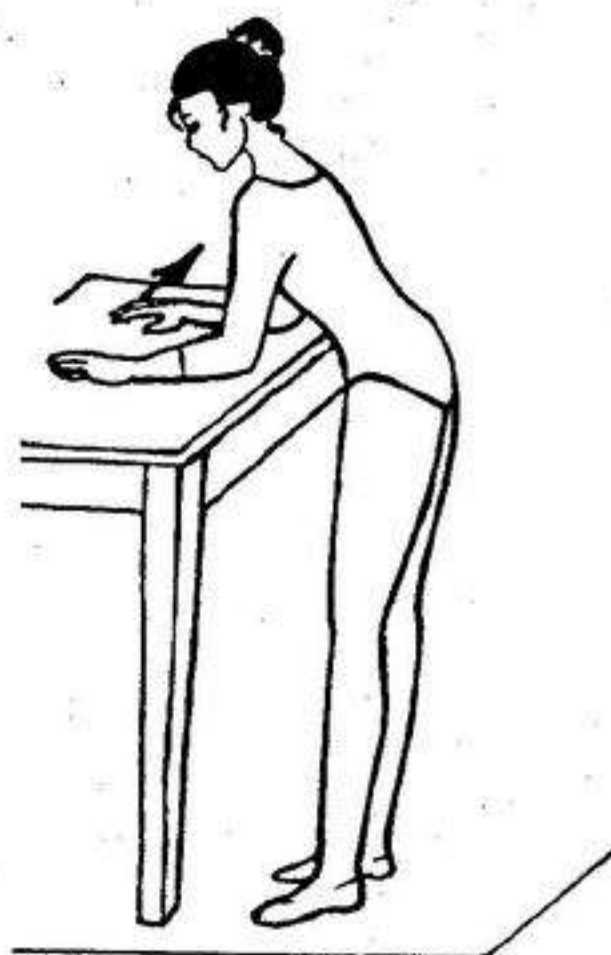


Тест 4. Согните одну руку локтем вверх, а другую — локтем вниз, предплечья за головой и за спиной. Коснитесь пальцами одной руки пальцев другой. То же, поменяв положение рук.

**ТЕСТЫ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ОЦЕНИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ
ЛОКТЕВОГО СУСТАВА И ЭЛАСТИЧНОСТЬ МЫШЦ
ПЛЕЧА И ПРЕПЛЕЧЬЯ**

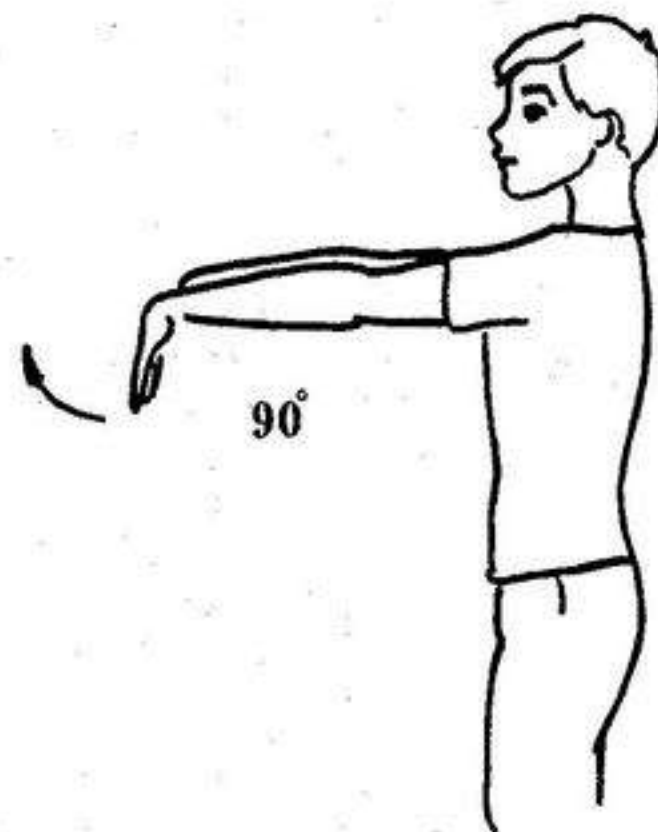


Тест 1. Встаньте перед зеркалом и вытяните руки в стороны. В норме предплечье должно составить с плечом прямую линию.

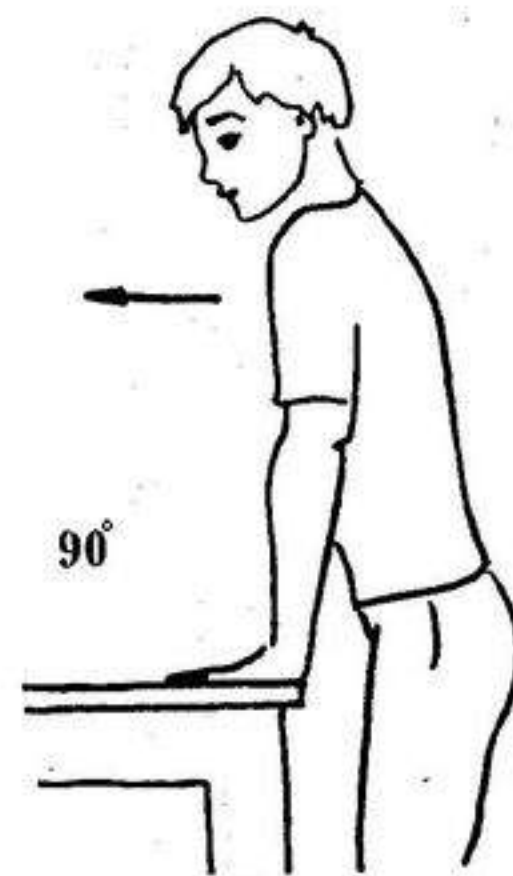


Тест 2. Положите на стол руки, согнутые в локтевом суставе на 90 градусов. При вращении внутрь кисть должна касаться стола ладонью, а при вращении наружу — тыльной поверхностью.

**ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДВИЖНОСТИ
ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА, ЭЛАСТИЧНОСТИ
МЫШЦ КИСТИ И ПРЕПЛЕЧЬЯ**



Тест 1. Вытяните руки вперед и опустите кисти вниз ладони прямые. Тыльная поверхность ладони должна быть перпендикулярна предплечью.



Тест 2. Встаньте лицом к столу, поставьте на него руки пальцами вперед, выпрямив локти и пальцы. Предплечье должно быть перпендикулярно тыльной стороне ладони.

Тест 3. Положите ладони на стол пальцами вперед и подвиньте их как можно дальше в сторону мизинцев, не отрывая от стола и не сгибая. Основание указательного пальца должно оказаться на одной линии с локтевым краем предплечья.



ТЕСТЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА, ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ГОЛЕНИ И СТОПЫ



Тест 1. Присядьте, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45–55 градусов.

Тест 2. Встаньте лицом к спинке стула и обопритесь о нее руками. Отставьте выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Носки и колени направлены строго вперед. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50–60 градусов.



Тест 3. Из положения стоя на коленях сядьте на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

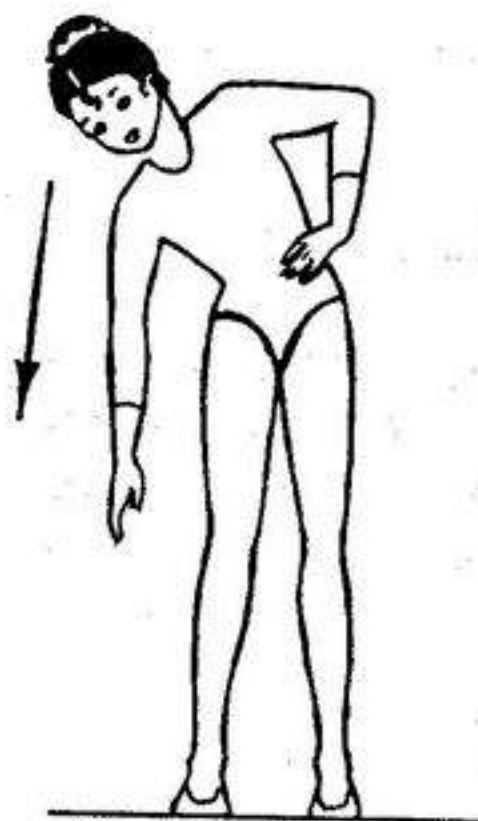


ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ГИБКОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА



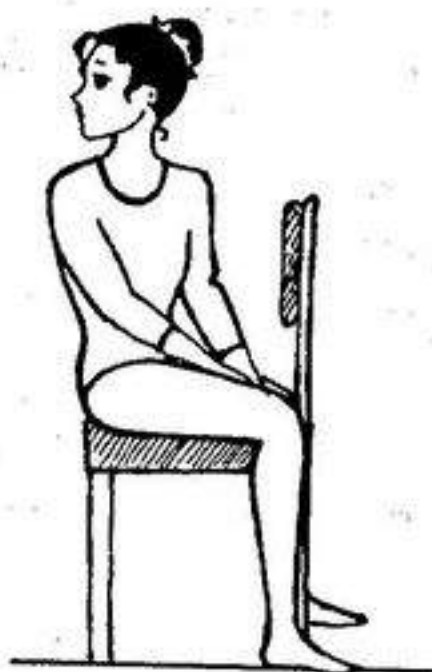
Тест 1. Встаньте прямо, ноги вместе. Наклонитесь как можно ниже вперед, опустив руки вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

Тест 2. Лежа на животе с закрепленными стопами, прогнитесь, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью (грудиной) и полом должно составлять 10–20 сантиметров.



Тест 3. Встаньте спиной к стене, ноги на расстоянии 30 сантиметров друг от друга. Наклонитесь как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. То же в другую сторону. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

Тест 4. Сядьте на стул лицом к его спинке и упритесь руками в колени разведенных ног. Не меняя положение таза и ног, поворачивайте голову назад. Вы должны увидеть поднятые над головой руки партнера, стоящего на расстоянии двух метров позади вас.

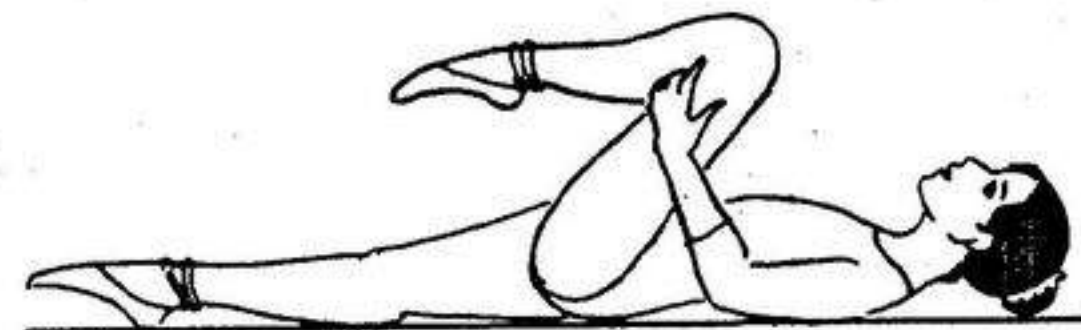


ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ, ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ БЕДРА

Тазобедренный сустав — самый большой из всех суставов. К нему прикреплены крупные, хорошо развитые мышцы, которые обеспечивают возможность выполнения разнообразных движений — ходьбы, бега, прыжков и многих других.



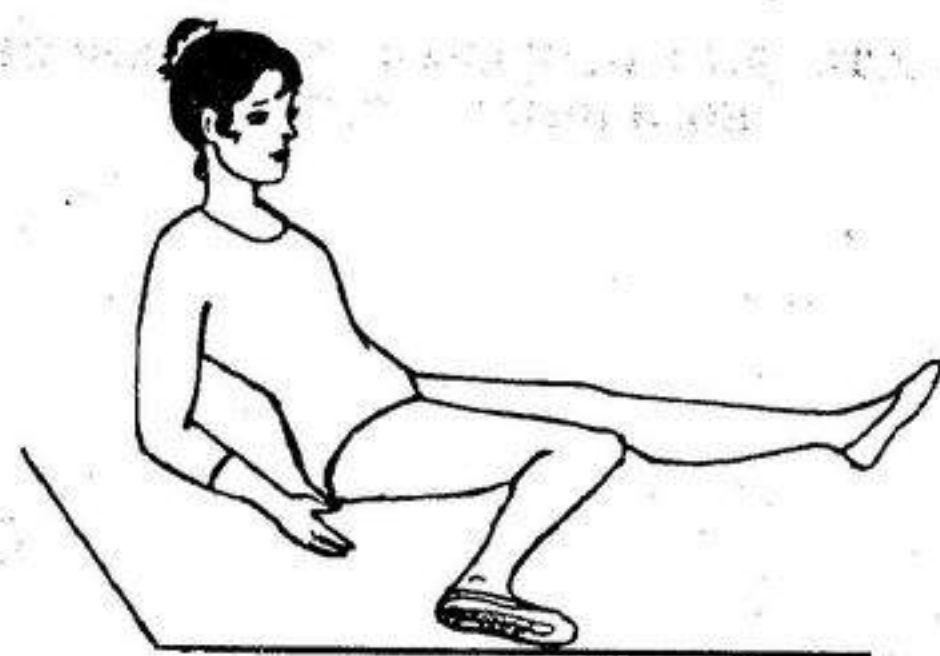
Тест 1. Лежа на спине, согните одну ногу, возьмите ее обеими руками за колено и притяните как можно ближе к груди. Другая нога остается выпрямленной. Бедро должно соприкасаться с передней поверхностью туловища.



Тест 2. Лежа на животе (подбородок касается пола), согните одну ногу и с помощью рук постарайтесь коснуться ее пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

Тест 3. Сидя, на жесткой поверхности, туловище вертикально, разведите выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90 градусов.





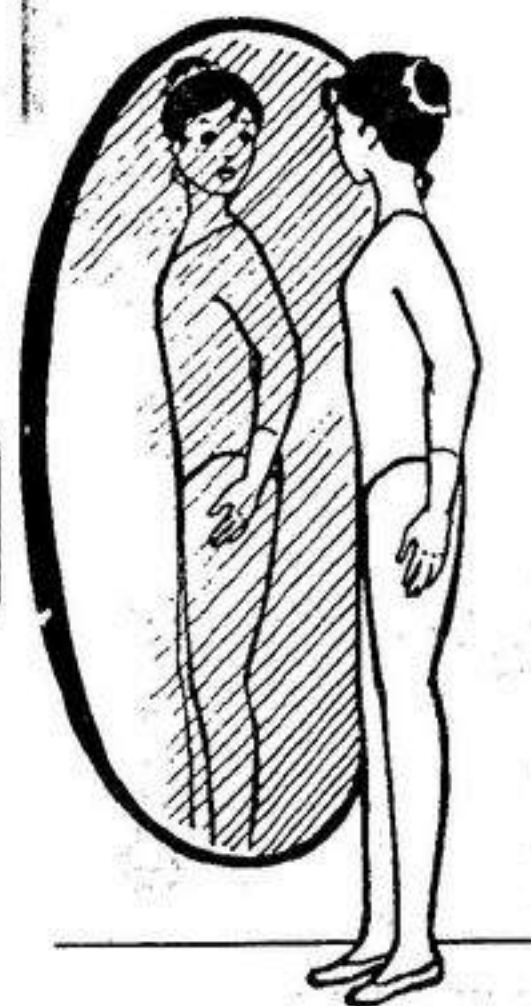
Тест 4. В положении полулежа на спине с опорой на локти согните одну ногу коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижным, а колено согнутой ноги почти касаться пола.



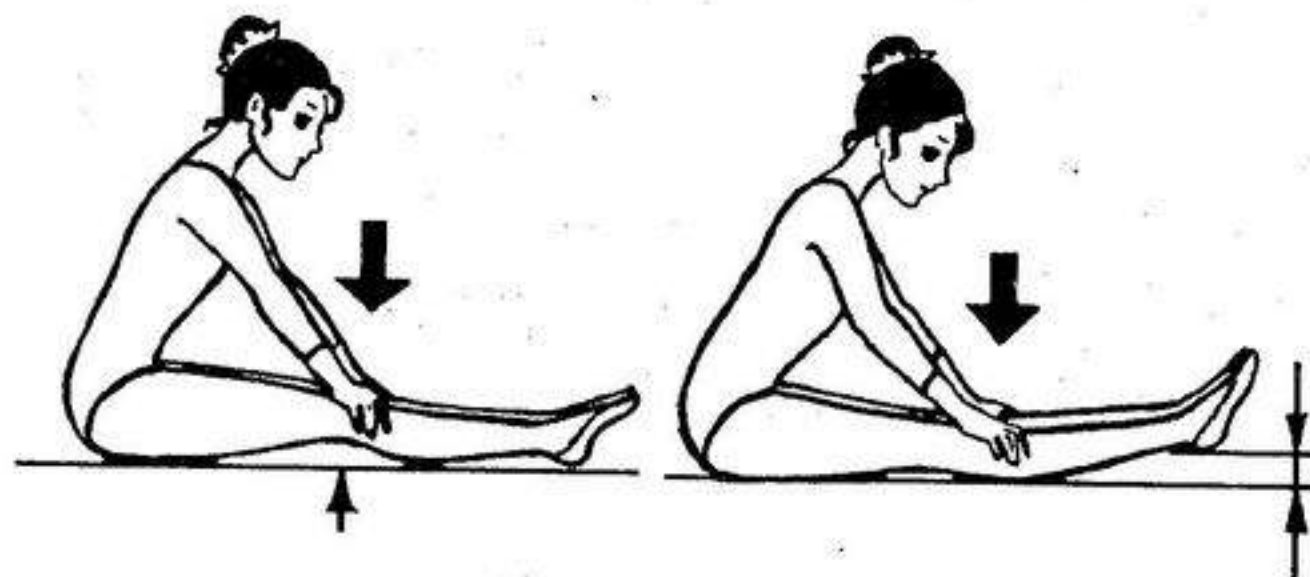
Тест 5. Сядьте на стул, согните одну ногу и положите ее стопой на колено другой. Голень согнутой ноги при помощи рук должна принять горизонтальное положение.

ТЕСТЫ ДЛЯ ПРОВЕРКИ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

Тест 1. Сидя на полу, максимально согните ноги коленями вверх. В норме икроножная мышца должна соприкасаться с задней поверхностью бедра.



Тест 2. Встаньте боком к зеркалу, ноги выпрямите. В норме голень должна быть естественным продолжением бедра.



Тест 3. Сидя на жесткой поверхности, максимально выпрямите ноги, прижимая их к полу под коленями. Если при этом пятки значительно отрываются от пола, это свидетельствует о переразгибе в коленном суставе. Если не удалось до конца выпрямить ноги и между коленями и полом имеется свободное пространство, то у вас недостаточная подвижность коленного сустава.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТЕЛА



Вы узнали о требованиях, которые предъявляют при отборе в танцевальный коллектив «Калинка» или «Россияночка»? Определили возможности своего тела и обнаружили какие-то незначительные недостатки? Не стоит расстраиваться и отступать!.. Мы предлагаем вам выполнять эти упражнения. Некоторые из них простые и похожи на обычную гимнастику. Другие же упражнения более сложные и требуют дополнительных усилий и настойчивости для достижения хороших результатов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ГИБКОСТИ ШЕИ

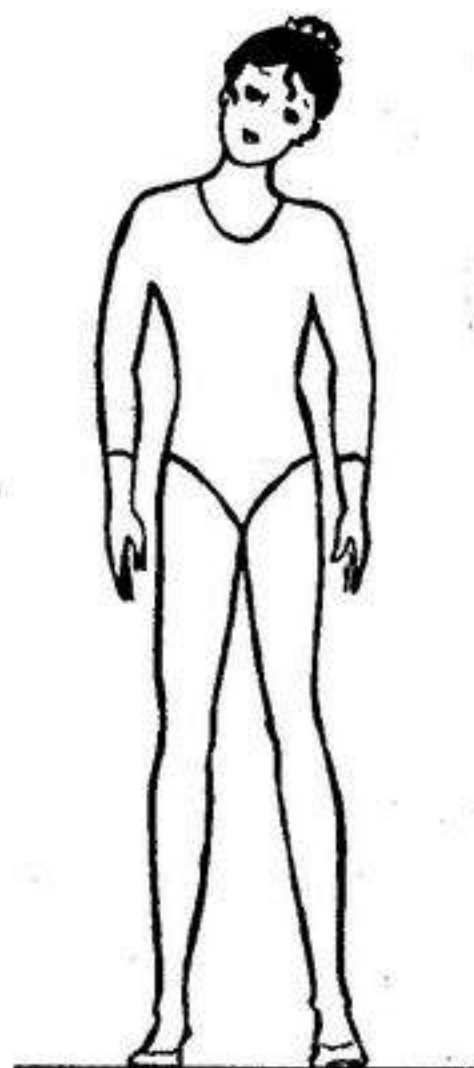
Выполняя их, необходимо соблюдать следующие правила.

Главное — занимайтесь регулярно.

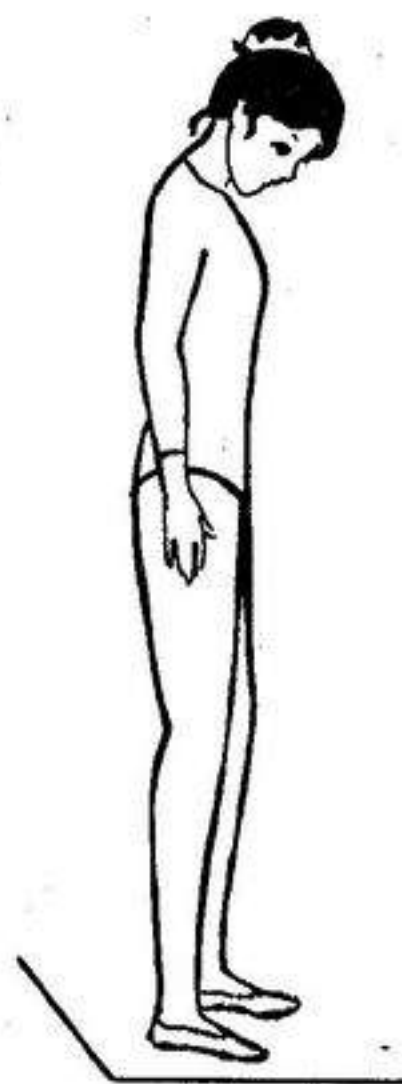
Перед началом занятий хорошо разогрейтесь, то есть сделайте любые приятные вам упражнения, пока в мышцах не появится ощущение тепла.

Упражнения на гибкость выполняйте плавно, без рывков, в медленном темпе. Каждое упражнение выполняйте до появления ощущения легкой болезненности.

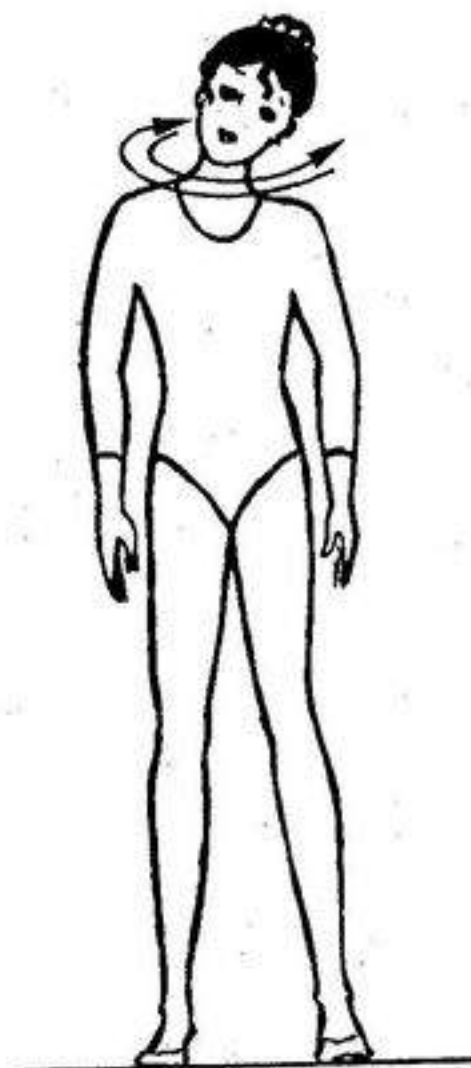
Попробуйте выполнять предлагаемые упражнения регулярно в течение месяца, а затем еще раз оцените гибкость по тестам: результат должен быть значительно лучше.



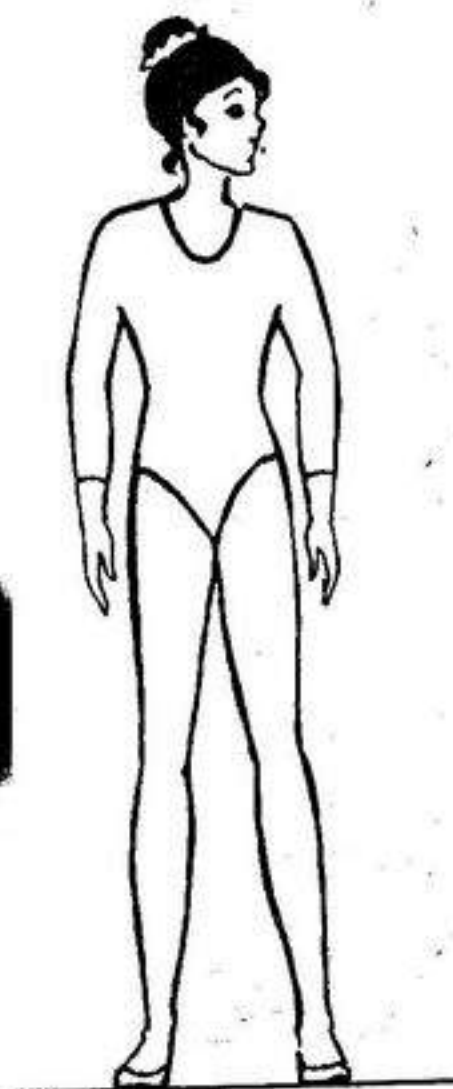
Упражнение 1. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» наклоните голову вправо (почувствуйте растяжение мышц противоположной стороны шеи). То же в другую сторону. Повторить упражнение 2 раза.



Упражнение 2. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» наклоните голову вперед, стараясь как бы «свернуться» (почувствуйте растяжение мышц шеи и спины). То же назад. Повторить упражнение 2 раза.

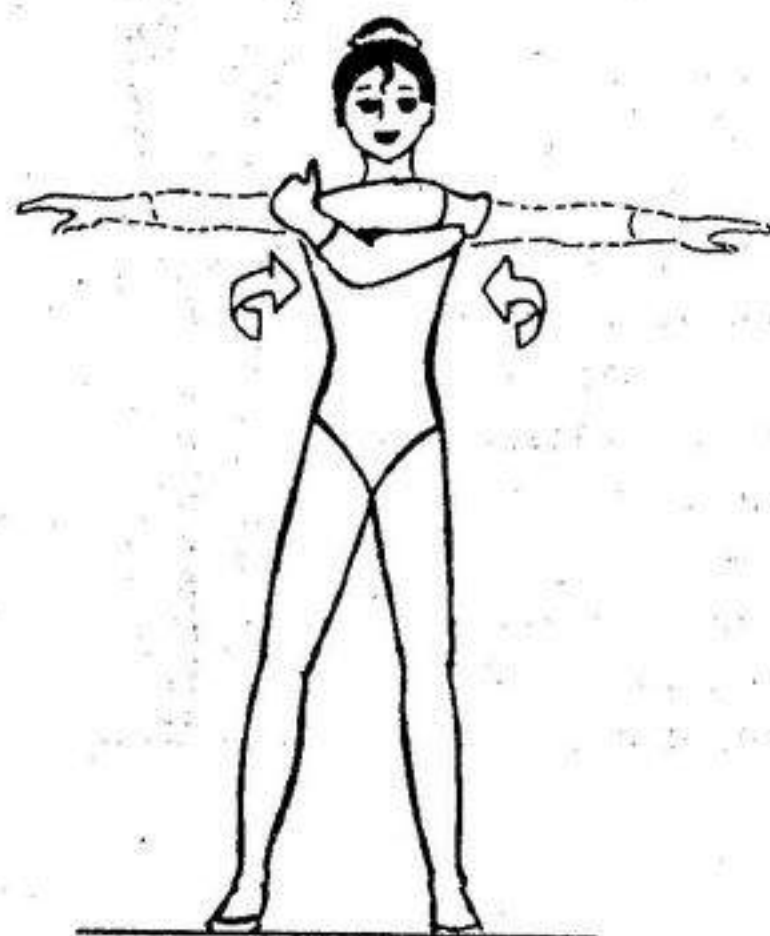


Упражнение 3. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» выполняйте круговое движение головой вправо с максимальной возможной амплитудой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» — то же в другую сторону. Повторить упражнение 2 раза.

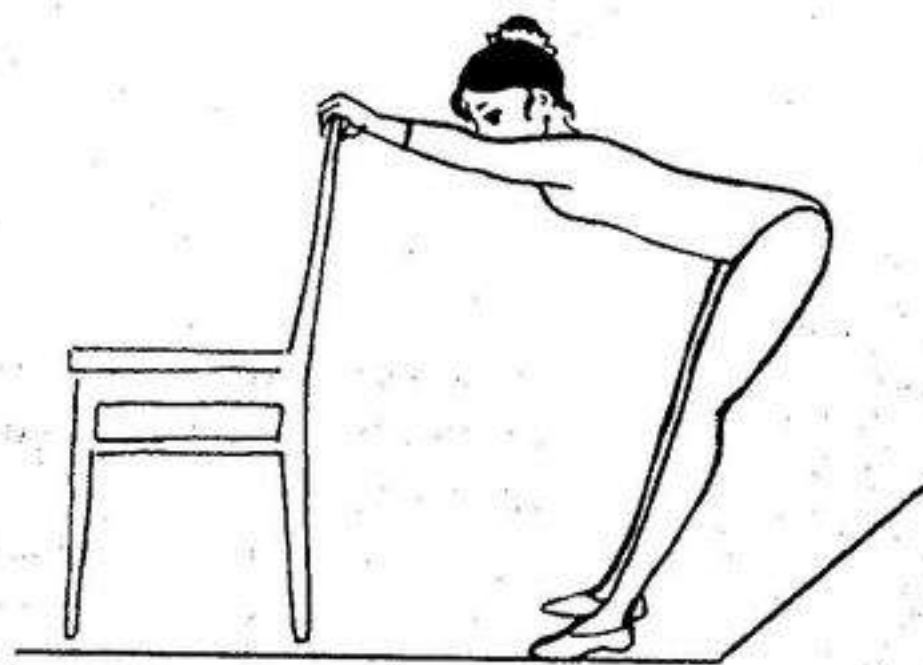


Упражнение 4. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре» поверните голову влево. То же в другую сторону. Повторить упражнение 2 раза.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЭЛАСТИЧНОСТИ
ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ПОДВИЖНОСТИ ПЛЕЧЕВЫХ
СУСТАВОВ**

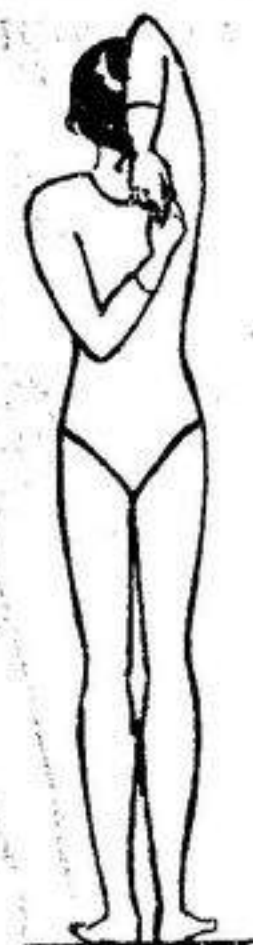


Упражнение 5. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в сторону. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» «обнимите» себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 2 раза.

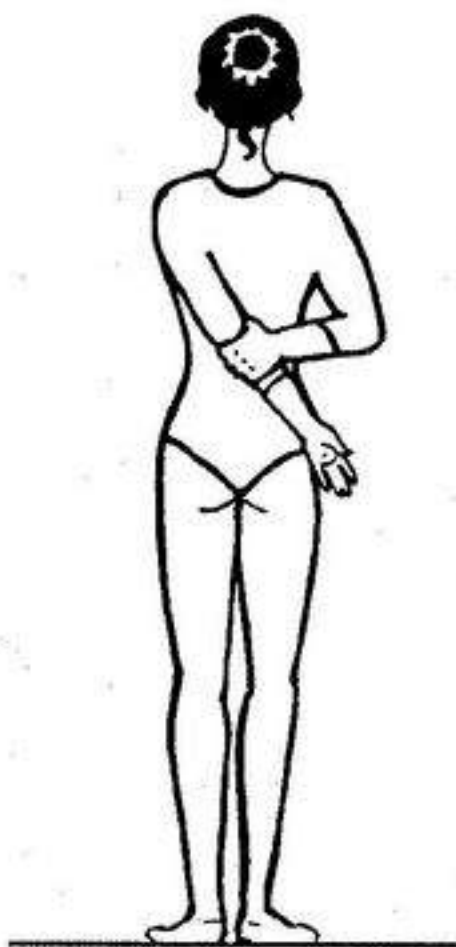


Упражнение 6. Исходное положение — стоя на расстоянии шага лицом к спинке стула, ноги на ширине плеч. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь», наклоняясь вперед, положите руки на спинку стула и, не сгибая локти, потянитесь плечевыми суставами к полу; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 7. Исходное положение — стоя, левую руку согнуть локтем вверх так, чтобы пальцы касались лопатки. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь», надавливая правой рукой на локоть левой (очень осторожно!) старайтесь опустить ладонь ниже; на счет «восемь» поменяйте положение рук. Повторить упражнение 4 раза.

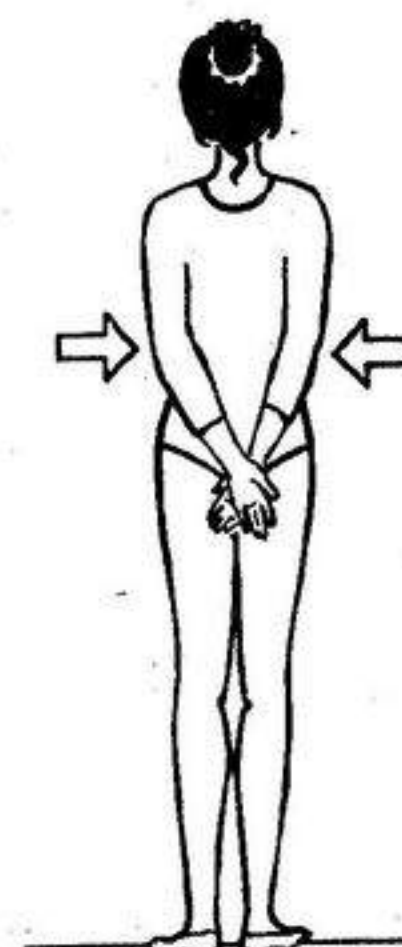
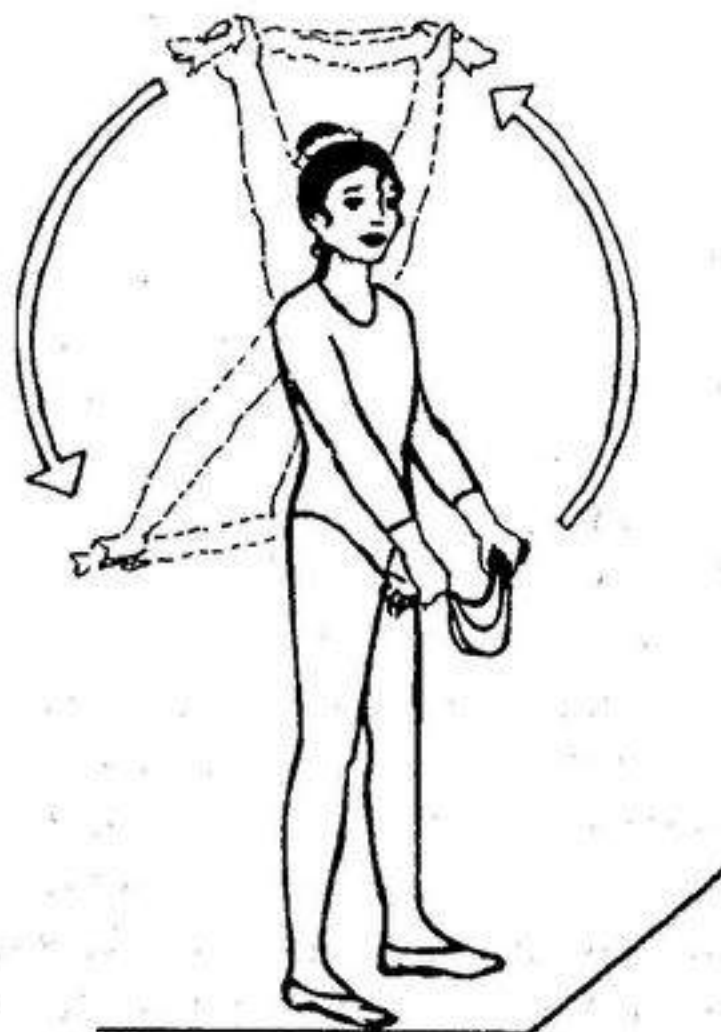


Упражнение 8. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» положите правую руку на левое плечо, левой возьмитесь за правый локоть; надавливая на него, старайтесь продвинуть локоть к левому плечу; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза.



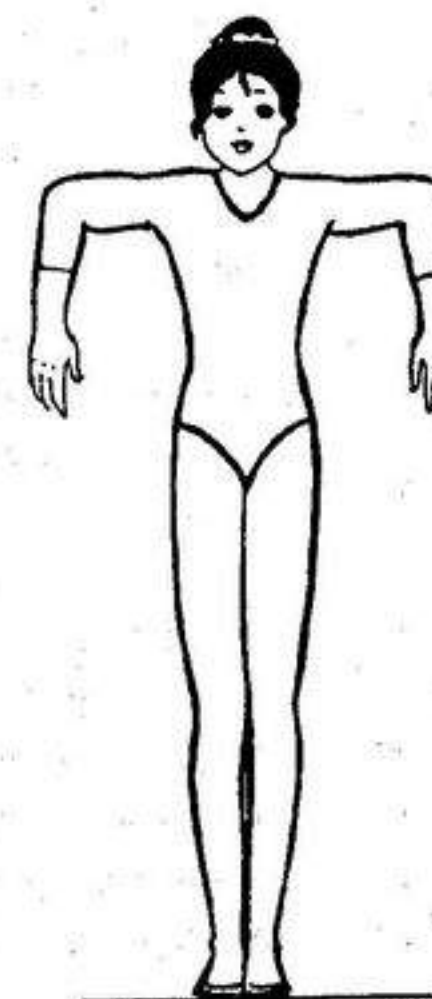
Упражнение 9. Исходное положение — стоя, скрестить руки за спиной. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» положите кисть одной руки на локоть другой; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 10. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, взять в руки концы полотенца. На счет «раз-два-три-четыре» поднимите руки вверх и, не сгибая локти, переведите руки назад, натягивая полотенце; на счет «четыре-пять-шесть-семь» — то же, что на счет «раз-два-три-четыре», но в обратном порядке. Повторить упражнение три раза. Расстояние между руками можно постепенно сокращать. Это движение следует выполнять по кругу.

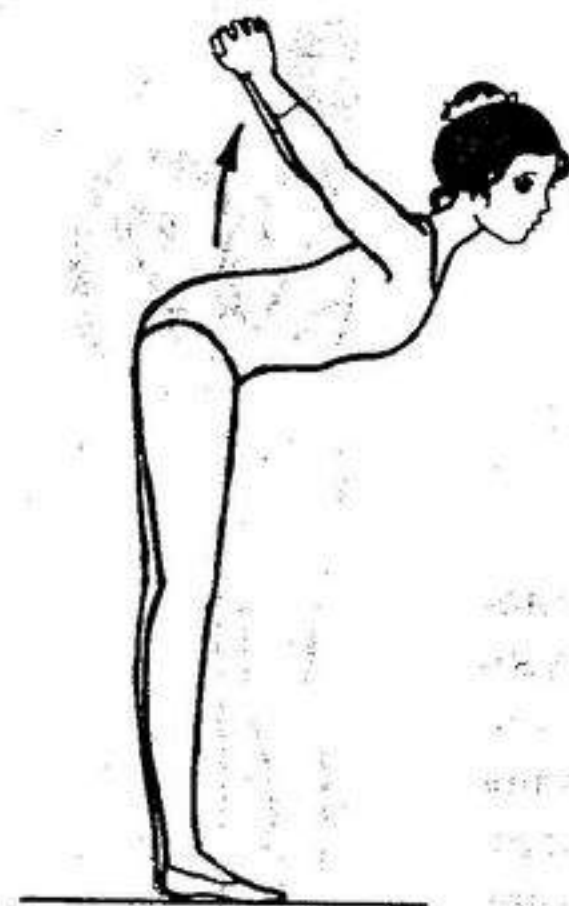


Упражнение 11. Исходное положение — стоя, кисти опущенных рук переплести за спиной. На счет «раз-два-три-четыре-пять-шесть-семь» разверните плечи, стараясь как бы приблизить локти друг к другу; на счет «восемь» вернитесь в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

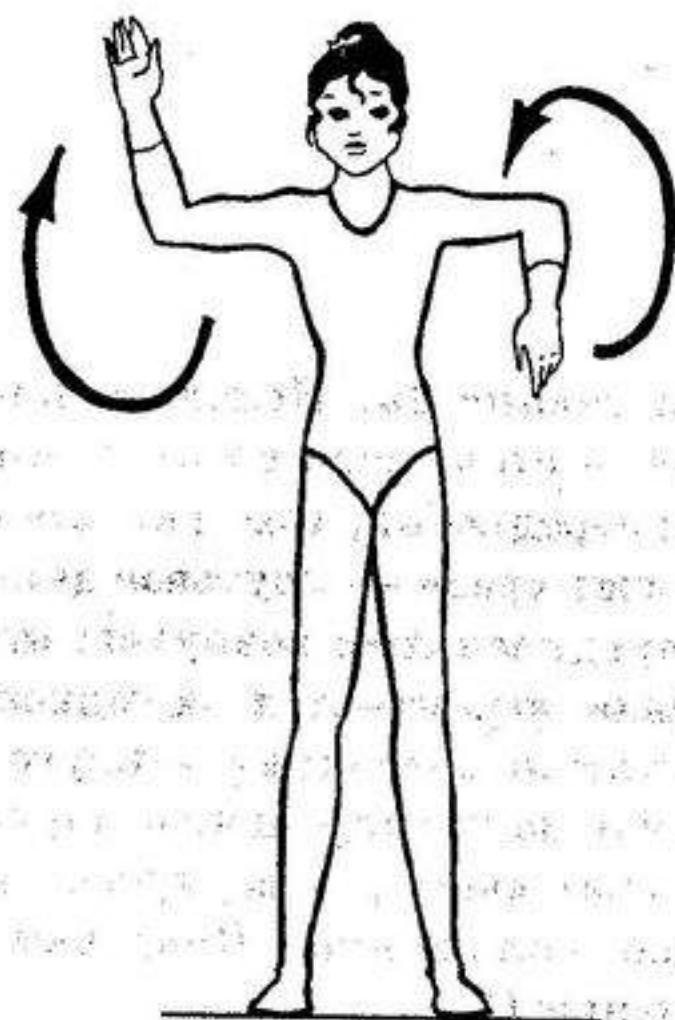
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА И ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ



Упражнение 12. Исходное положение — стоя, руки в стороны, согнуты в локтях предплечьями вверх. На счет «раз» опустить предплечья; на счет «два» вернуться в исходное положение. Плечи неподвижны. Повторить упражнение 16 раз.



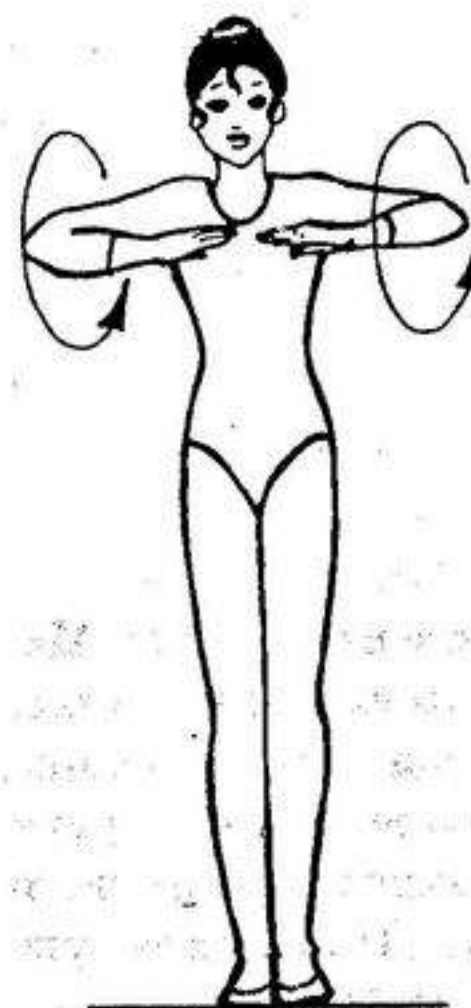
Упражнение 13. Исходное положение — стоя в горизонтальном наклоне вперед, руки согнуты локтями назад, пальцы сжать в кулак. На счет «раз» выпрямить руки назад; на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 14. Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки в стороны. Поочередные круги предплечьями вовнутрь и наружу. Повторить упражнение 16 раз.

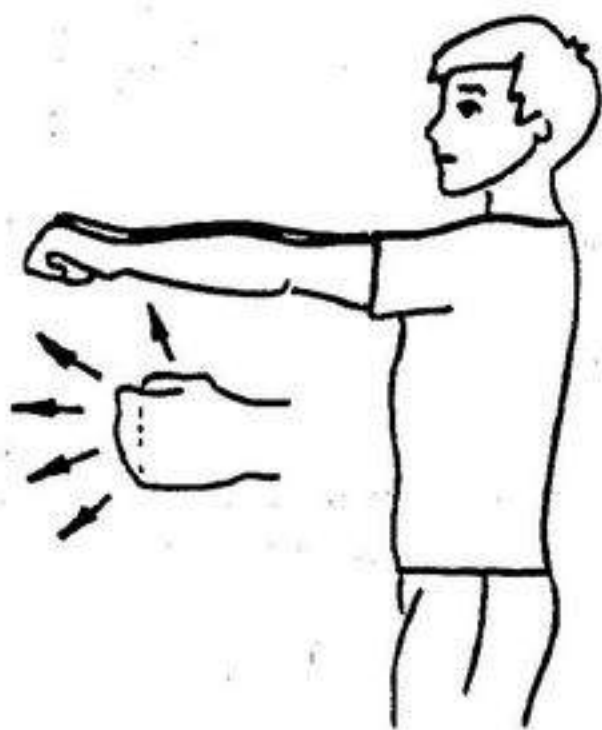


Упражнение 15. Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки вперед, кисти соприкасаются тыльной стороной. На счет «раз-два» делать круговые движения в локтевых суставах; на счет «три-четыре» — то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.

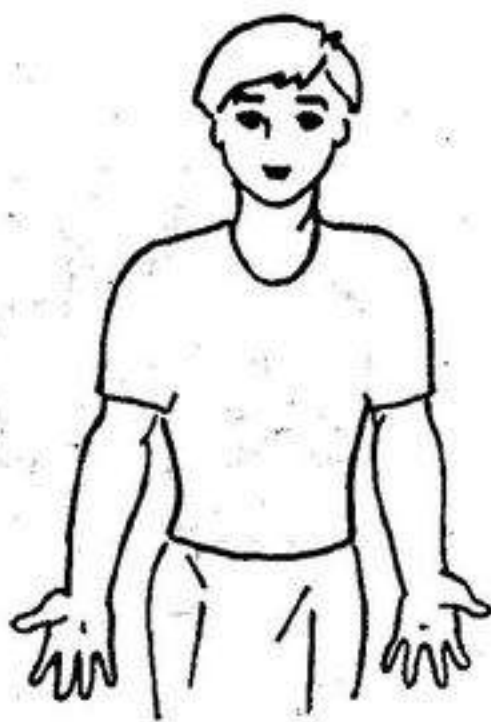


Упражнение 16. Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки согнуты перед собой, локти в стороны. На счет «раз» — круговое движение предплечьями вовнутрь; на счет «два» вернуться в исходное положение; на счет «три» — круговое движение предплечьями наружу; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ
ЛУЧЕЗАПЯСТНЫХ СУСТАВОВ, РАЗВИТИЯ
ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ КИСТИ И ПРЕДПЛЕЧЬЯ**

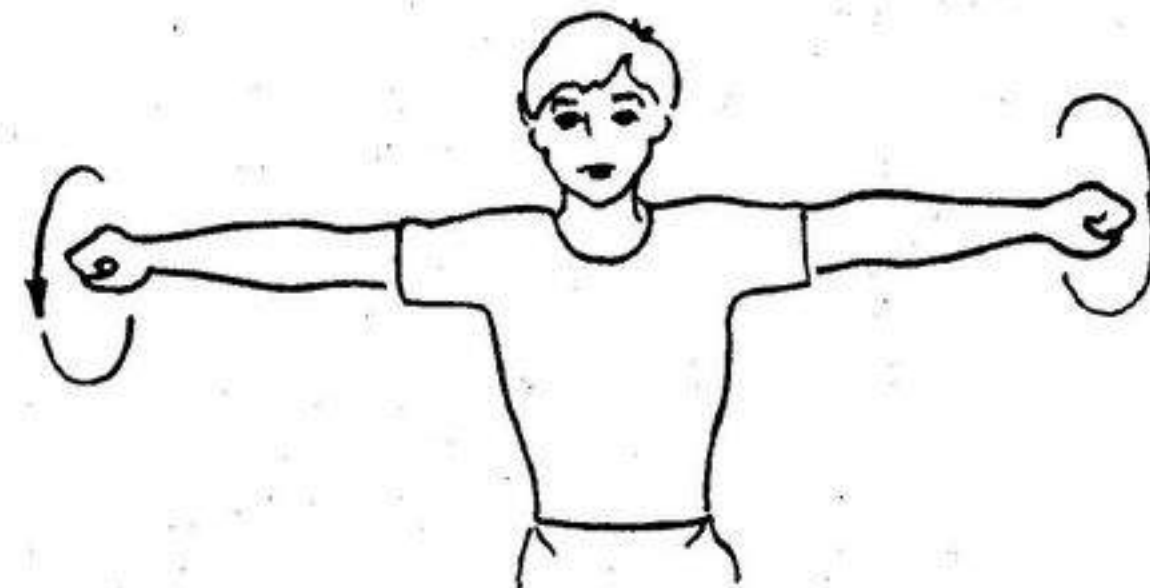
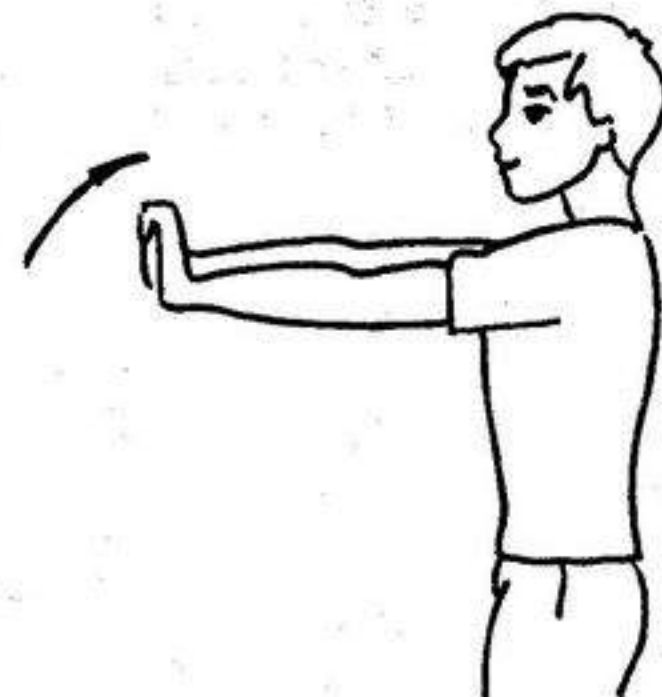


Упражнение 17. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы сжаты в кулак. На счет «раз» выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире. На счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 18. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет «раз-два-три-четыре» последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца, приближая их к запястью; на счет «пять-шесть-семь-восемь» разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить упражнение 8 раз.

Упражнение 19. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуть. На счет «раз-два» поднять согнутые кисти вверх, на счет «три-четыре» опустить согнутые кисти вниз. Повторить упражнение 16 раз.



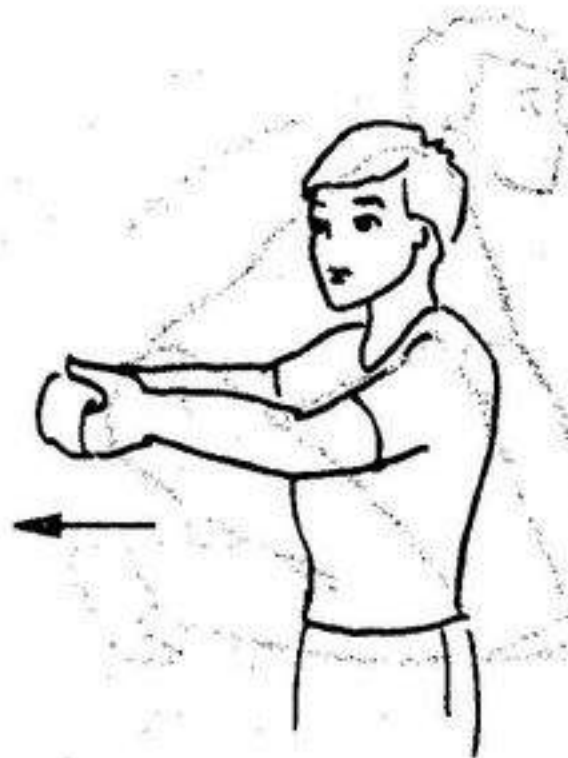
Упражнение 20. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальцы собраны в кулак. На счет «раз-два» вращать кисти вперед. То же назад. Повторить упражнение 16 раз.

Упражнение 21. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, пальцы собраны в «замок». На счет «раз-два-три-четыре» «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить упражнение 12 раз.



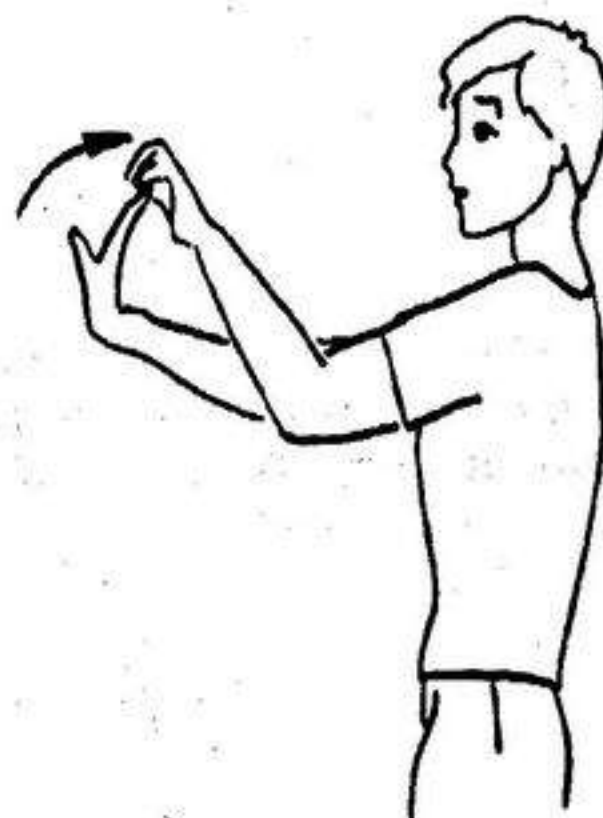


Упражнение 22. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны вверх, пальцы развести. На счет «раз-два» вращать кистями вперед. То же назад. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 23. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, пальцы собраны в «замок». На счет «раз-два» вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.

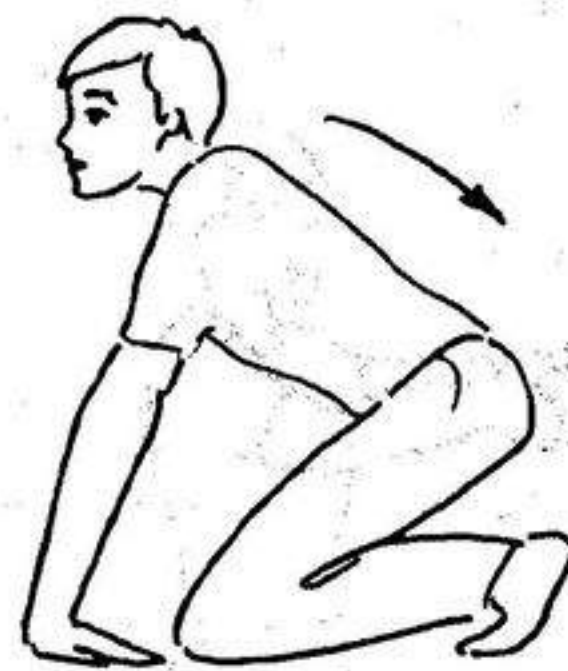
Упражнение 24. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. На счет «раз-два-три» соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 12 раз.



упражнение 8 раз.

Упражнение 25. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет «раз-два-три» отогнуть вверх пальцы одной руки с помощью другой; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же, поменяв положение рук. Повторить

Упражнение 26. Исходное положение — на коленях, с опорой на руки кистями к себе. На счет «раз-два», стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали, ладони от пола не отрывать; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.



**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ
ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА И ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ
ГОЛЕНИ И СТОПЫ**

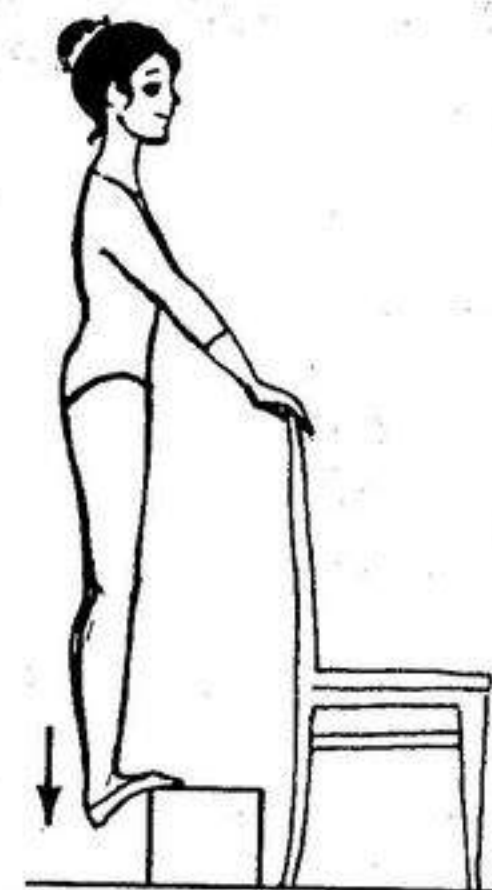


Упражнение 27. Исходное положение — стоя. На счет «раз» согнуть правую ногу, встав на носок, поднять пятку вперед (нагрузка распределяется равномерно на все пальцы стопы); на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить упражнение 16 раз.

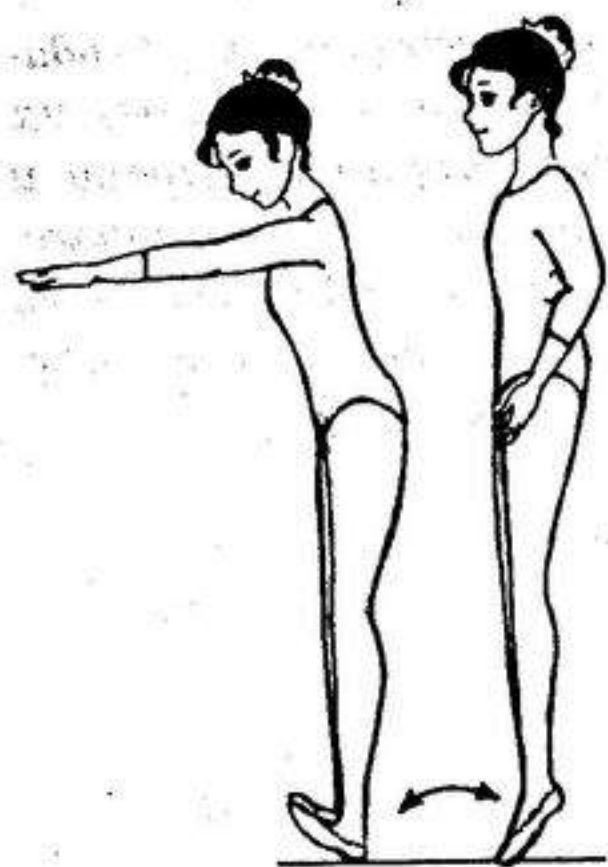


Упражнение 28. Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» подняться на носки как можно выше; на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.

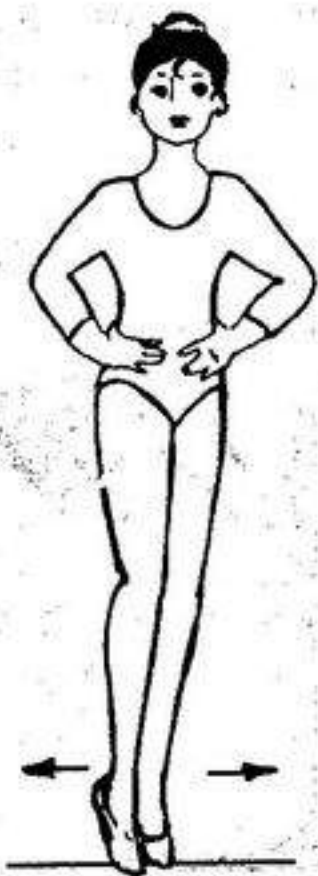
Упражнение 29. Исходное положение — стоя, носки на небольшом возвышении, пятки на весу, руками взяться за опору. На счет «раз» постараться опустить пятки как можно ниже вниз; на счет «два» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 30. Исходное положение — стоя лицом к спинке стула в положении выпада с опорой руками. На счет «раз-два», сгибая сзади стоящую ногу, потянуться коленом к полу, пятку от пола не отрывать; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.



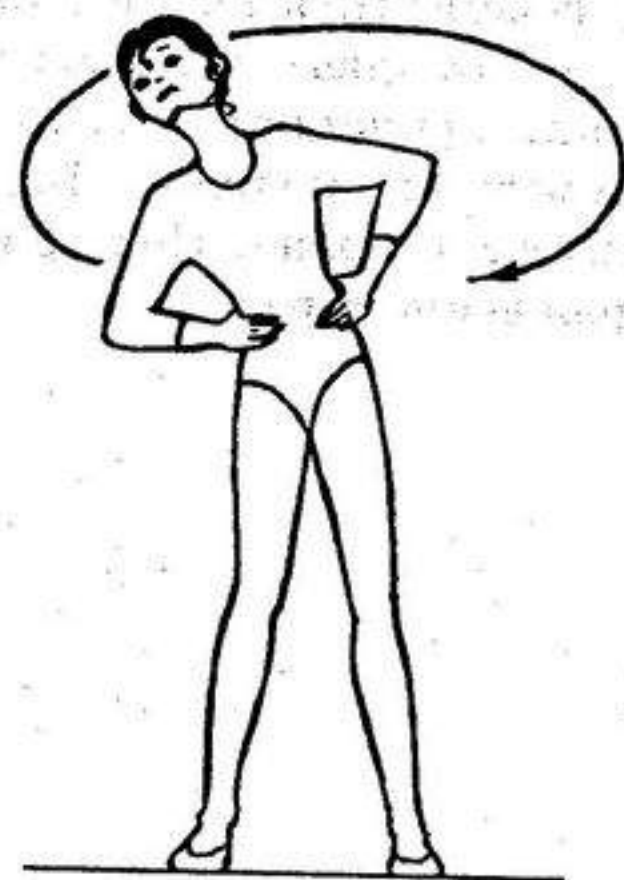
Упражнение 31. Исходное положение — стоя. На счет «раз», приподнимаясь на носки, переместить пятки вправо; на счет «два», опираясь на пятки, приподнять носки и переместить их вправо. То же в другую сторону. Повторить упражнение 8 раз.



Упражнение 32. Исходное положение — стоя. На счет «раз», приподнимая носки, выполнить перекат на пятки, руки вперед; на счет «два», опуская руки, перекатиться с пяток на носки. Повторить упражнение 16 раз.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ ПОЗВОНОЧНИКА

Чтобы улучшить подвижность суставов, необходимо выполнять упражнения, повторяющие основные их движения: сгибания и разгибания, наклоны вправо и влево, круговые движения, скручивания. В целях снижения нагрузки на межпозвоночные диски в большинстве упражнений исходное положение — лежа или сидя. (смотрите главу «Партерный экзерсис»).



Упражнение 33. Исходное положение — стоя, ноги врозь. На счет «раз-два-три-четыре» круговое движение туловищем вправо; на счет «пять-шесть-семь-восемь» — то же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.

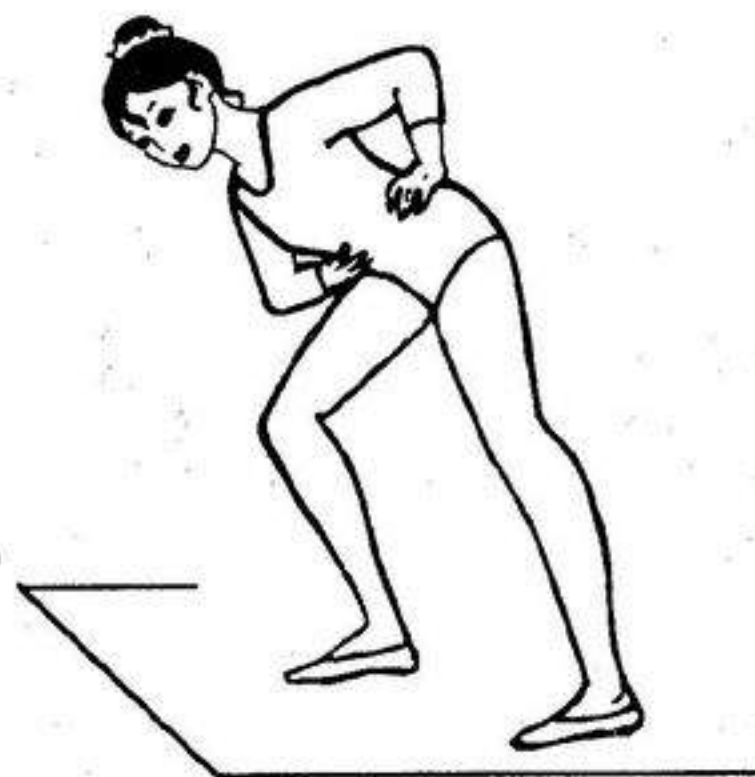
Упражнение 34. Исходное положение — стоя в горизонтальном наклоне вперед, ноги врозь, руки на коленях. На счет «раз-два» вывести поясницу вверх, голову опустить, спину округлить; на счет «три-четыре-пять» опустить поясницу, голову поднять, прогнуться. Повторить упражнение 16 раз.



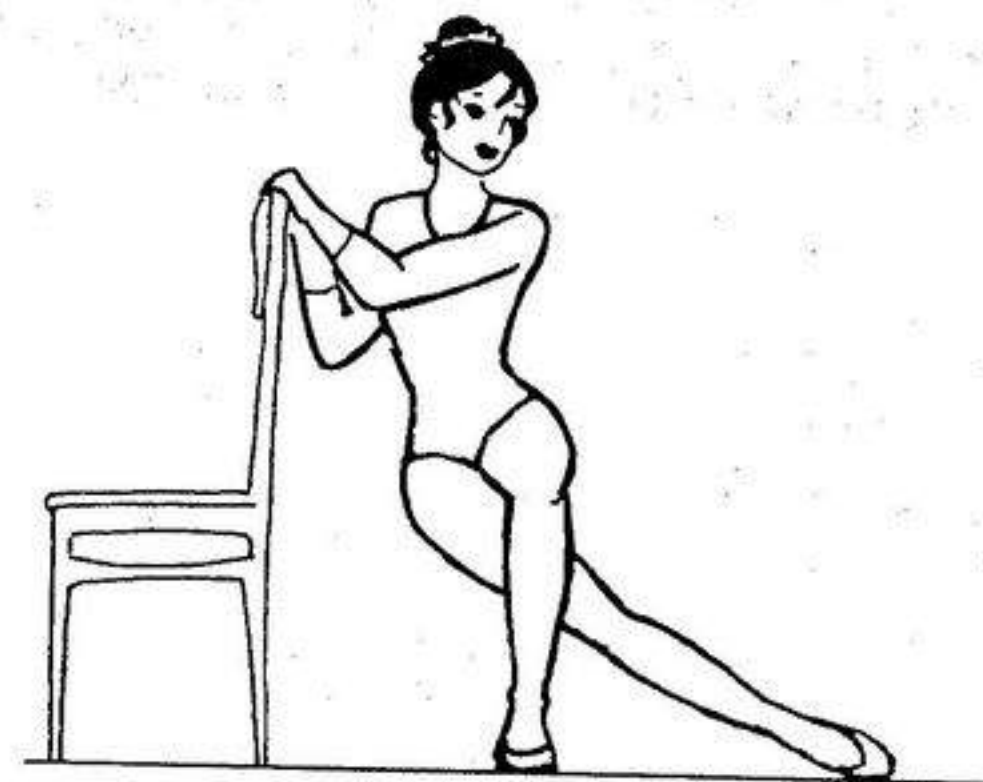
**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ
ПОДВИЖНОСТИ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ
И ЭЛАСТИЧНОСТИ МЫШЦ БЕДРА**



Упражнение 35. Исходное положение — стоя на левом колене, согнутая правая нога впереди, руки на правом колене. На счет «раз-два-три» подать левое бедро и таз вперед-вниз; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же с другой ноги. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 36. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч, руки на бедрах. На счет «раз-два-три» присесть на правой ноге и наклониться вперед; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 16 раз.



Упражнение 37. Исходное положение — стоя правым боком к стулу и держась за его спинку руками. На счет «раз-два-три», приседая на левой ноге, вывести за ней правую ногу как можно дальше в сторону, туловище вертикально; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнение 12 раз.

Упражнение 38. Исходное положение — стоя, ноги шире плеч. На счет «раз» — наклоны вперед, положить ладони на пол; на счет «два» развести пятки в стороны; на счет «три» развести носки в стороны; на счет «четыре» — как на счет «два»; на счет «пять» перевести пятки вовнутрь; на счет «шесть» перевести носки вовнутрь; на счет «семь» — как на счет «пять», на счет «восемь» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10 раз.



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УЛУШЕНИЯ ПОДВИЖНОСТИ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ

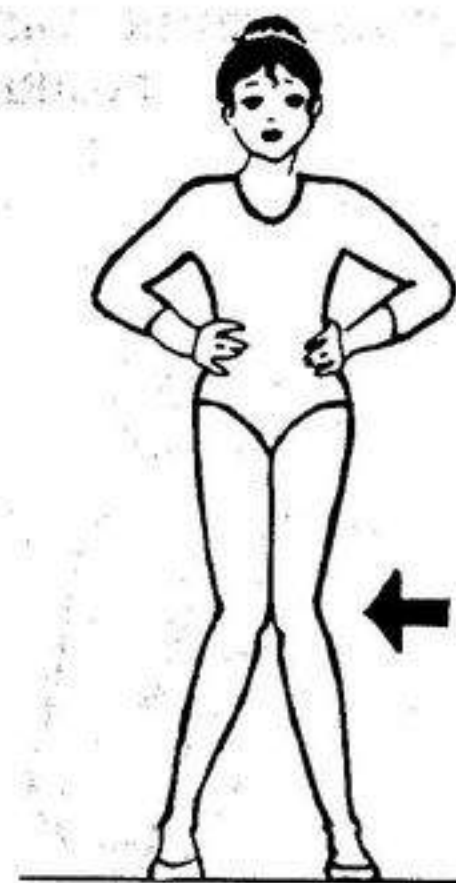


Упражнение 39. Исходное положение — стоя. На счет «раз-два» присесть, не отрывая пяток от пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–12 раз.

Упражнение 40. Исходное положение — стоя, правая нога впереди, левая сзади. На счет «раз-два-три», сгибая правую ногу, сделать выпад; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить упражнения 10–12 раз.



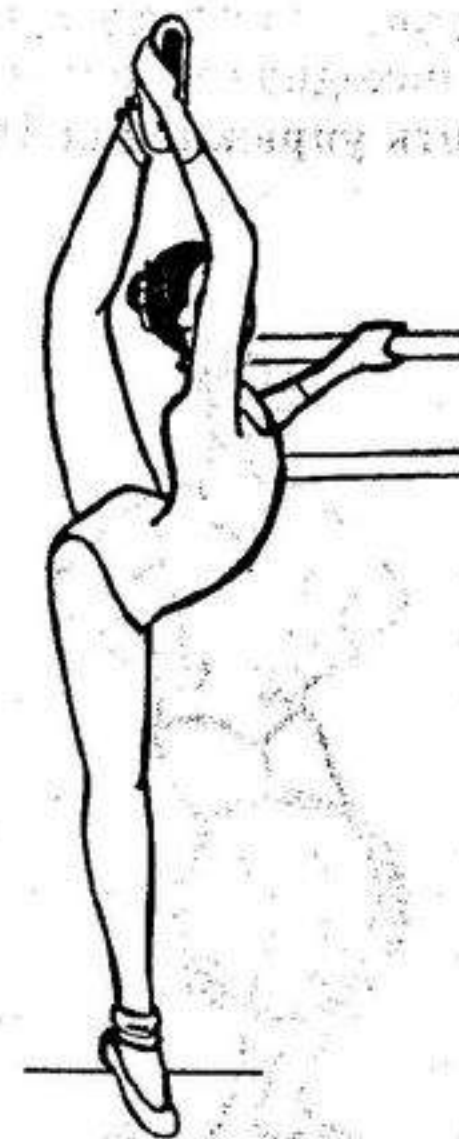
Упражнение 41. Исходное положение — стоя, руки на поясе. На счет «раз-два», слегка приседая, сделать горизонтальный круг коленями вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–12 раз.



Упражнение 42. Исходное положение — стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет «раз-два», слегка приседая, соединить колени; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10–12 раз.

УПРАЖНЕНИЯ У ПАЛКИ ДЛЯ РАСТЯЖКИ И ФОРМИРОВАНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНОГО ШАГА

Все упражнения у палки и подготовка к ним делаются с очень подтянутыми ягодицами и сильно вытянутой опорной ногой.



Упражнение 43. Исходное положение — стоя у палки или на середине комнаты, поднять одну ногу назад в «шпагат». Опорная нога должна быть выворотна, обе ноги — вытянуты. Руками стараться брать за бедро поднятой ноги.



Упражнение 44. Исходное положение — стоя лицом к палке, держась за нее обеими руками. Положить одну ногу на палку выворотню, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. Медленно сгибать опорную ногу. Бедра надо держать на одной линии с телом.

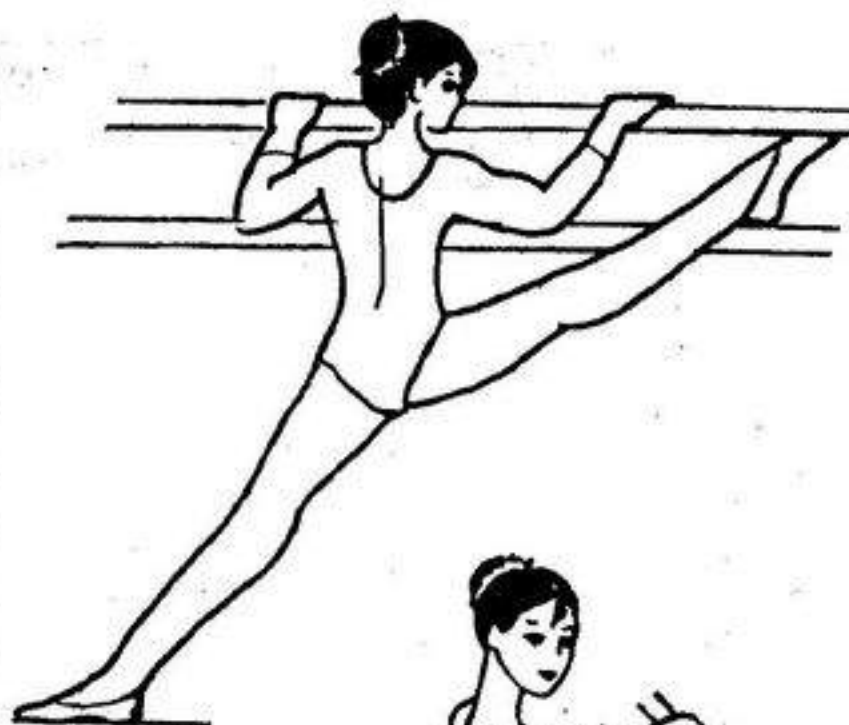


Упражнение 45. Исходное положение — стоя лицом к палке и держась за нее. Кидать выворотную и вытянутую ногу назад, опорная нога также вытянута и выворотна. Плечи и спину держать ровно, не наклоняться вперед.



Упражнение 46. Исходное положение — стоя лицом к палке, положить на нее одну ногу. Обе ноги должны быть выворотны и вытянуты. Бедро поднятой ноги взять в себя. Отклоняться назад, спину и плечи держать ровно. Чтобы не повредить горловые связки, голову поверните в сторону.

Упражнение 47. Исходное положение — стоя лицом к палке, держась за нее обеими руками. Положить одну ногу на палку выворотню, опорная нога вытянута и выворотна, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом бедра надо держать на одной линии с телом.



Упражнение 48. Исходное положение — стоя лицом к палке, одну ногу положить на нее. Обе ноги должны быть выворотны и вытянуты. Наклонить корпус к ноге. Спина должна быть прямой, к ноге нужно тянуться противоположным плечом.



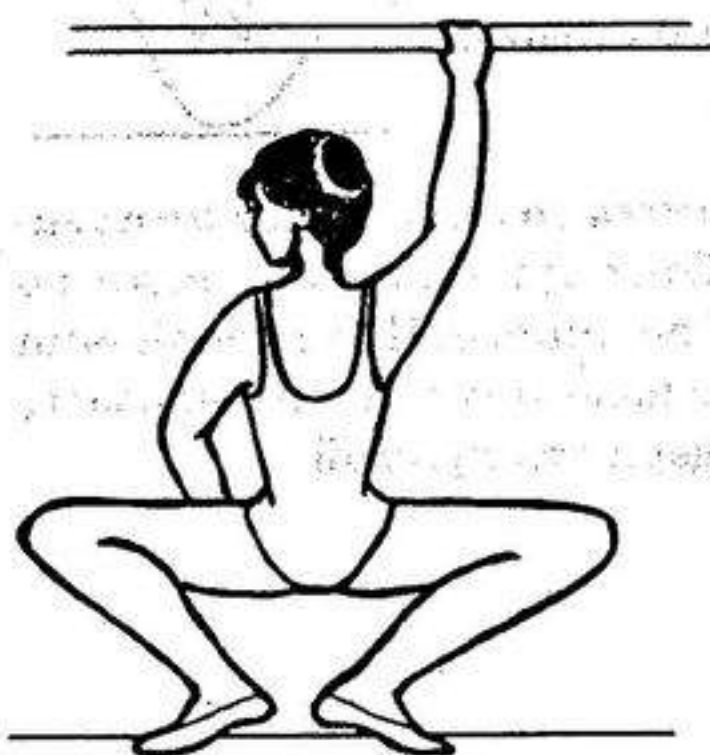
Упражнение 49. Исходное положение — стоя лицом к палке, поставить согнутую ногу на палку. Опорная нога выворотна и вытянута. Все больше сгибать ногу, прижимаясь к палке; спину при этом держать прямой.

Упражнение 50. Исходное положение — стоя, ноги вместе. Руки на затылок, локти в стороны. Наклониться вперед с прогнутой спиной. Голову не опускать. Смотреть вперед. Выпрямиться и слегка прогнуться назад, поднимая одновременно руки вверх. Ногу отставить назад на носок.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ИСПРАВЛЕНИЯ ОСАНКИ

При асимметрии лопаток (незначительном сколиозе) применяются упражнения для устранения бокового смещения оси позвоночника, нормализации положения головы и лопаток. При выполнении упражнений необходимо следить за сохранением срединного положения головы позвоночника, за симметрией шейно-надплечных линий.

При асимметрии лопаток следует укреплять мышцы спины и особенно мышцы, прилегающие к лопаткам. Полезны упражнения, способствующие укреплению мышц живота, особенно косых.



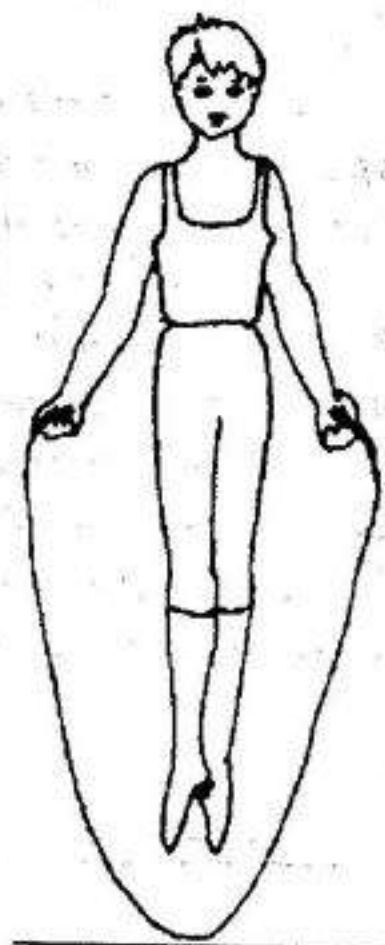
Упражнение 51. Исходное положение — стоя у станка или гимнастической стенки. Взяться руками за рейку на уровне плеч. Затем руку, соответствующую стороне искривления (опущенного плеча), положить на одну перекладину выше другой руки, стараться выровнять линию плеч и лопаток. Сделать глубокое приседание и возвратиться в исходное положение.

Все перечисленные выше упражнения могут пригодиться не только тем, кто мечтает танцевать, но и всем, кто хочет иметь красивую осанку, фигуру, походку.

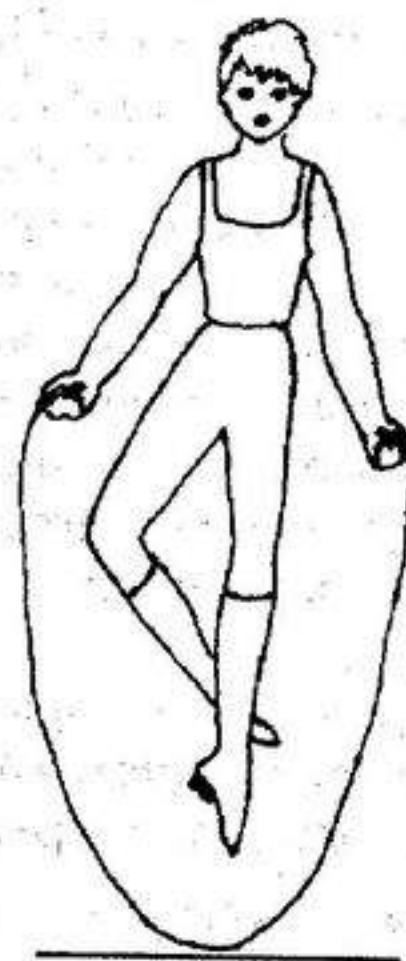
ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Для развития силы ног, а также для формирования чувства ритма мы рекомендуем включать в занятия прыжки со скакалкой. Скакалку лучше использовать не резиновую, а плетеную.

Прыжки со скакалкой очень разнообразны. Предлагаем вам только некоторые из них.



Прыжки на двух ногах. Прыжок выполняется с вытянутыми коленями и ступней. Необходимо следить, чтобы спина была прямая и при прыжке не сгибалась вперед. Можно выполнять этот же прыжок с укороченной стопой, поставив ноги по I позиции.



Прыжки со сменой ног по позициям. Этот прыжок выполняют по I, II и V позициям. При исполнении прыжка надо высоко подпрыгивать, спину держать прямой.

Прыжки на одной ноге. Прыжок выполняется на одной ноге. Колени и стопа опорной ноги максимально вытягиваются в прыжке.

Согнутая нога должна находиться в положении *sur de pied*.

Прыжки с высокоподнятыми ногами. Эти прыжки можно выполнять следующим образом:

- поднимая пятки как можно выше сзади;
- поднимая колени как можно выше вперед;
- подтягивая колени в стороны, в «лягушку». Спину и при этих прыжках необходимо держать прямой.



Прыжок «Мячик». Этот прыжок выполняется из глубокого приседания. Спину надо держать прямой, чтобы сохранить равновесие. Колени можно направлять вперед или в сторону.

Прыжки через скакалку в четыре сложения. Остановимся на этом прыжке подробнее. Сложите скакалку четыре раза. Высоко подпрыгнув, перепрыгните через скакалку вперед, а затем назад. Спину обязательно необходимо держать прямой, иначе вы можете упасть вперед или назад.

Прыжки особенно полезно делать мальчикам, т. к. прыжок уже является «трюком» и очень часто используются в народных детских танцах, а также являются хорошей тренировкой, способствующей развитию силы ног. В репертуарах многих детских коллективов есть танцы, основанные на прыжках со скакалкой.

Достигнув мастерства в прыжках, их можно усложнить двойным прокручиванием скакалки за один прыжок.

ЕЩЕ РАЗ ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ:

1. Для достижения наибольших результатов необходимо все упражнения выполнять с максимальным напряжением, испытывая «боль» в тех мышцах, для развития которых вы выполняете то или иное упражнение. Эта «боль» показывает, что вы исполняете упражнение правильно, и со временем она станет для вас привычной и даже приятной.

2. С большим вниманием относитесь к замечаниям, которые вам делает педагог.

3. Если вы хотите стать замечательными танцорами, солистами в танцевальном коллективе, то заниматься нужно не только в танцевальном классе, но и повторять все упражнения и движения дома. Чем больше вы будете заниматься, тем большего вы достигнете.

4. Мы рекомендуем проводить занятия с использованием «грузов» на ногах и на поясе. Это поможет укрепить силу ног и пресс, что просто необходимо для хорошего исполнения танца. «Грузы» очень легко изготовить самим. Для этого изготавливаются манжеты из плотной ткани в виде патронташа (смотрите рисунок). Размеры манжета соответствуют окружности щиколотки ноги с учетом крепкой застежки. Для застежки можно использовать пуговицы, крючки. Патронташ равномерно заполняется песком или дробью. Вес груза для ног — 300 г, для пресса — 500 г. Вес со временем можно увеличивать.



5. Обязательно нужно знакомиться с творчеством других танцевальных коллективов, как взрослых, так и детских. Следить за развитием танцевального искусства в нашей стране и зарубежом. Для этого надо посещать концерты и театры, смотреть телепередачи о танцевальном искусстве, читать литературу о мастерстве великих танцоров.

ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС



Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает партерный, классический, народно-характерный, джазовый и в стиле «модерн». Остановимся на трех из них.

Что такое партерный экзерсис? Зачем его надо выполнять?

Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-характерному экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнение, вы должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

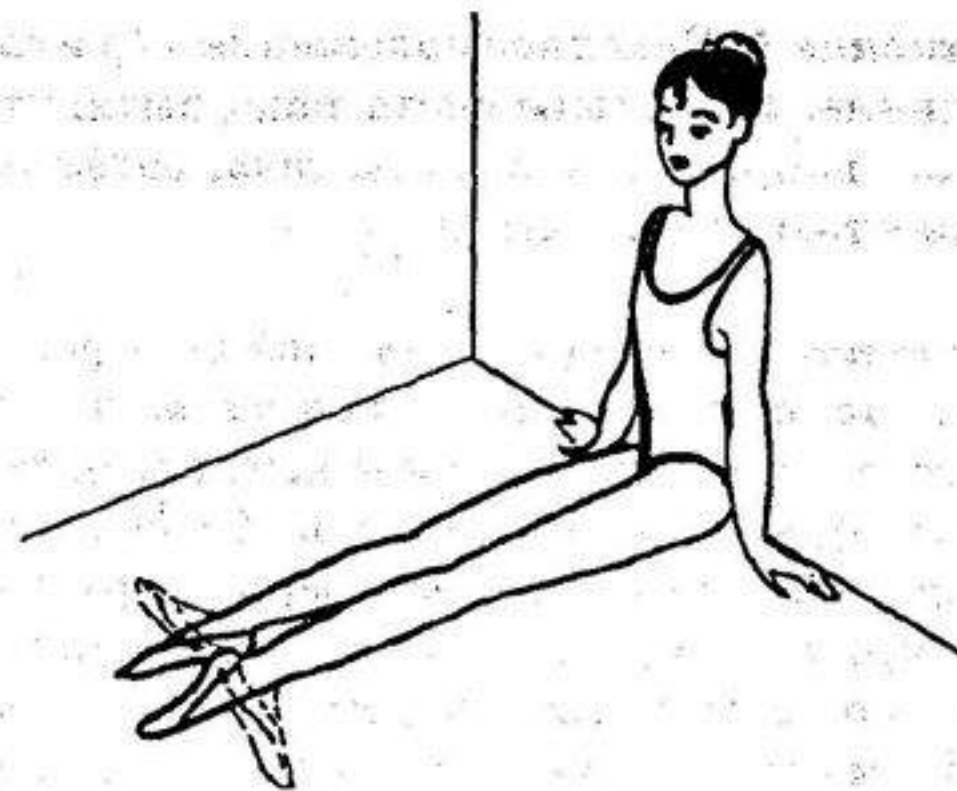
Упражнение 1. Исходное положение — расслабиться, лежа на спине. На четыре счета надо вытянуть ноги и пальцы ног; напрячь все мышцы тела, затем на четыре счета полностью расслабиться.

Упражнение 2. Исходное положение — расслабиться на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе, голове и руках, медленно вытягивая пальцы ног (невыворотно), напрячь мышцы ног. На счет «три-четыре» поднять как можно выше носки вверх (сократить подъем, чуть отделить пятки от пола). При этом все внимание сконцентрировать на мышечном чувстве другой группы мышц, особенно подколенных и голеностопных.

Эти упражнения, кроме того, способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы.



Упражнение 3. Исходное положение — расслабиться, лежа на спине. На счет «раз-два» при свободно лежащем корпусе медленно, вытягивая пальцы ног, напрячь только мышцы ног. На счет «три-четыре», напрягая и сокращая ягодичные мышцы, повернуть бедра, голени и стопы внутренней стороной наружу так, чтобы пятки подошвенной стороной коснулись друг друга, а мизинцы — пола. Поворот в тазобедренном суставе производится мышцами, которые, сокращаясь, растягиваются. Ощутите работу этих мышц. Упражнение позволяет улучшить выворотность ног.

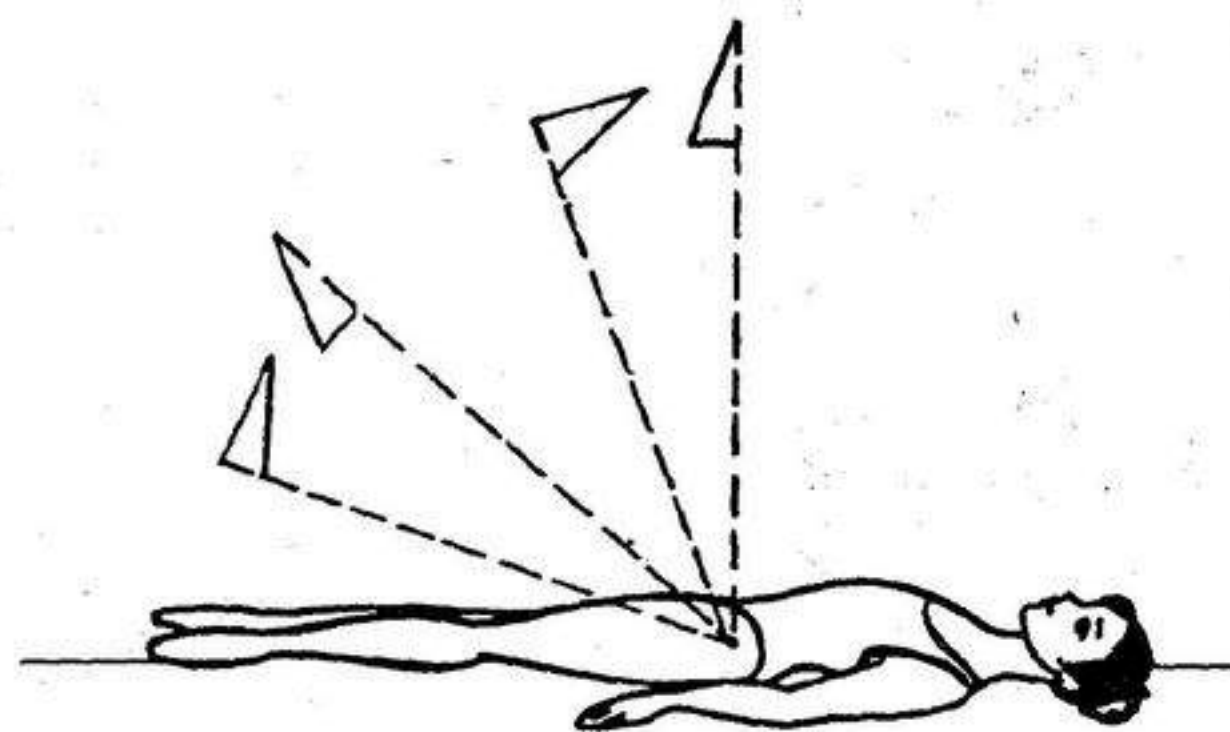


Упражнение 4. Исходное положение — расслабиться, лежа на спине или сидя. На счет «раз-два», вытянув ноги, развернуть их внутренней стороной наружу (выворотно), а пятками (подошвенной стороной) прикоснуться друг к другу, мизинцы должны коснуться пола (мышцы напрягаются). На счет «три-четыре» сократить подъем ног так, чтобы пятки коснулись друг друга и вместе с подошвами и носками образовали прямую линию, а мизинцы коснулись пола, то есть должна получиться I позиция. Ноги в коленях выпрямлены. Ощутить сокращение мышц, а затем расслабить мышцы. Упражнение на улучшение выворотности ног.

Упражнение 5. Исходное положение — сесть на пол, согнув ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить пальцы ног руками. На счет «раз-два-три-четыре» медленно наклониться вниз; распрямляя ноги, прижаться головой к ногам, сохраняя первую позицию ног. На «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

Это упражнение способствует выработке выворотности и подвижности голени в коленном суставе, а также растягивает и укрепляет мышцы спины, и особенно, поясницы.





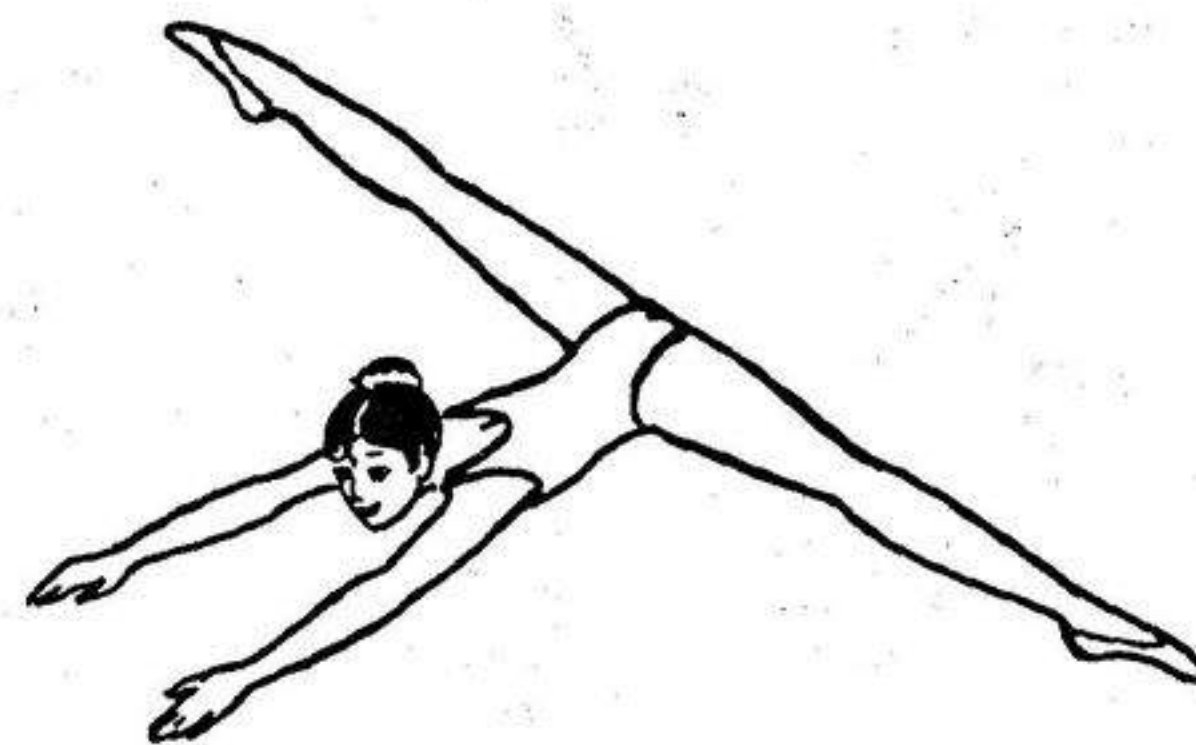
Упражнение 6. Исходное положение — лежа на спине, развернуть ноги внутренней стороной наружу (выворотно). Медленно поднимать то одну, то другую или обе ноги вверх, то вытягивая, то сокращая их в I позицию.

Это упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, способствует выработке выворотности ног, а также исправляет недостатки осанки.

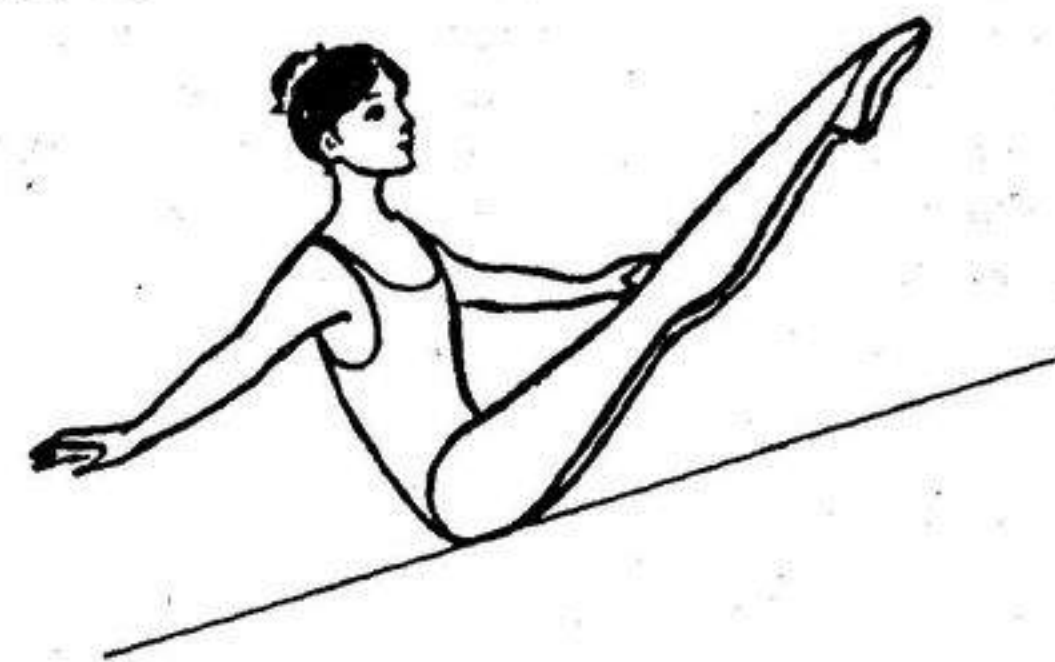
При седлообразной спине (лондозе) необходимы упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, растягивание мышц-сгибателей и укрепление мышц-разгибателей тазобедренных суставов, растягивание задних связок нижнегрудного и поясничного отделов позвоночника (растягивание мышц и связок спины, особенно поясницы).



Упражнение 7. Исходное положение — лечь на пол, вытянуть ноги вперед, корпус прямой, руки опущены вниз. На счет «раз-два» быстро наклонить корпус вниз, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ногам, выпрямив позвоночник. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно поднять корпус, прийти в исходное положение.

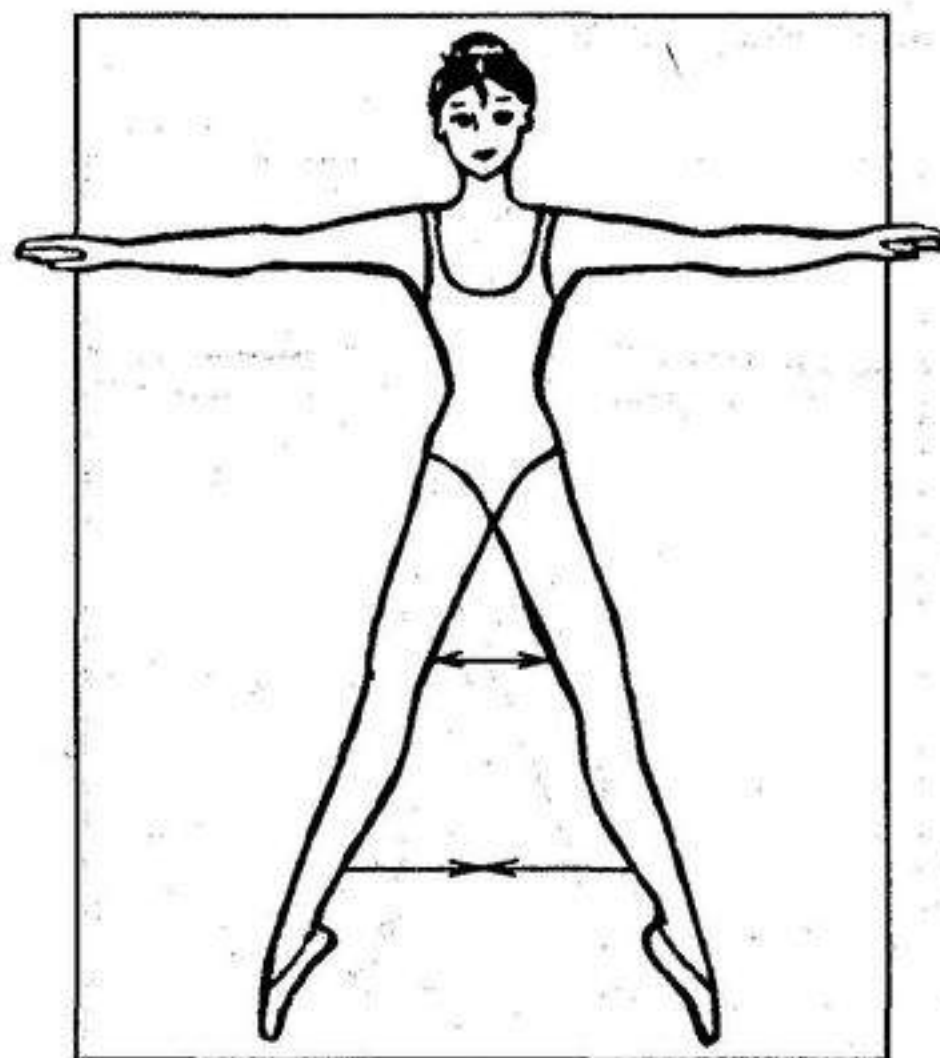


Упражнение 8. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги раскрыть циркулем в стороны. На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Это упражнение также способствует выработке амплитуды балетного шага.

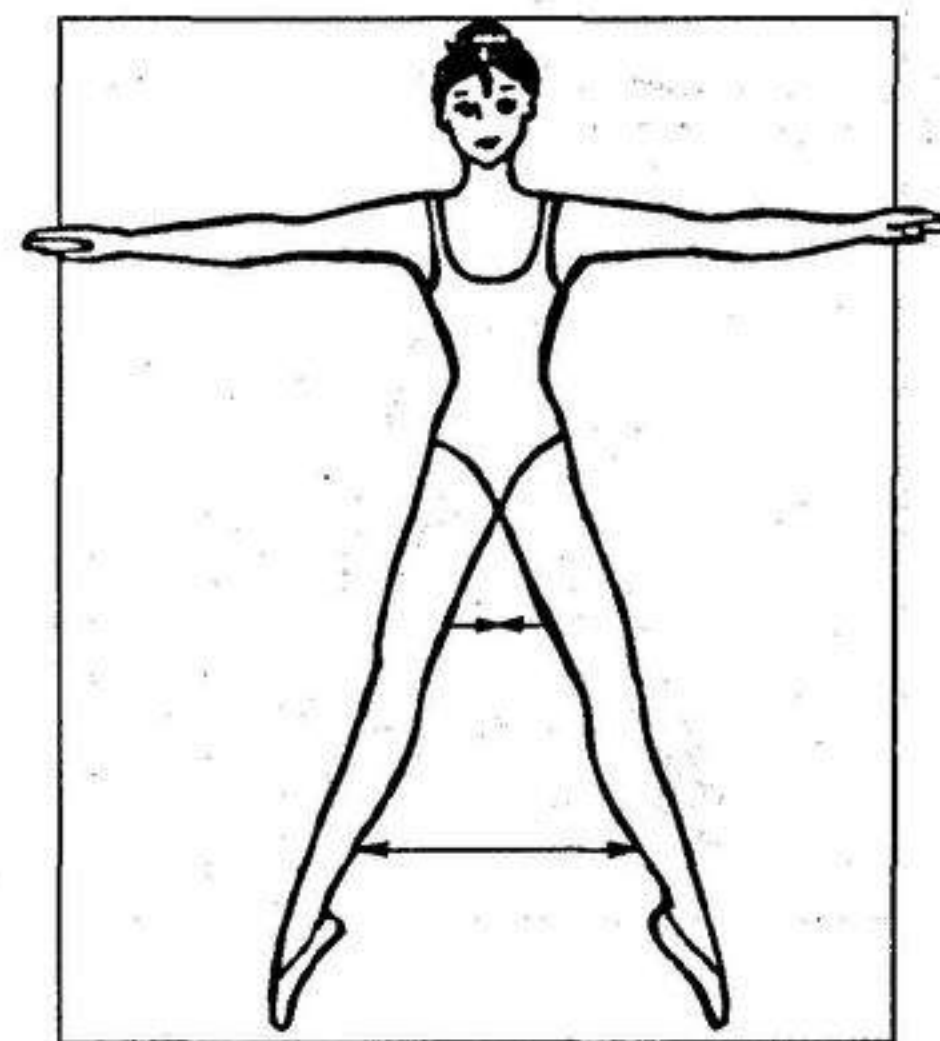


Упражнение 9. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги (образовать угол). Руки для равновесия поднять и раскрыть в стороны. На «три-четыре» положение зафиксировать. На счет «раз-два-три-четыре» прийти в исходное положение.

Упражнение 10. Исходное положение — лечь на пол на спину, вытянуть ноги, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, на счет «три-четыре» прижать голову к коленям и зафиксировать это положение. На счет «раз-два» вернуться в исходное положение, на счет «три-четыре» расслабиться.



Упражнение 11. Исходное положение — сесть на пол, вытянутые ноги развести циркулем в стороны, руки поднять и раскрыть горизонтально на уровне надплечий. На счет «раз-два» развернуться стороной опущенного плеча к противоположной ноге и наклониться вниз, стараясь достать рукой пальцы вытянутой ноги, на счет «три-четыре» зафиксировать это положение. На счет «раз-два-три-четыре» вернуться в исходное положение.

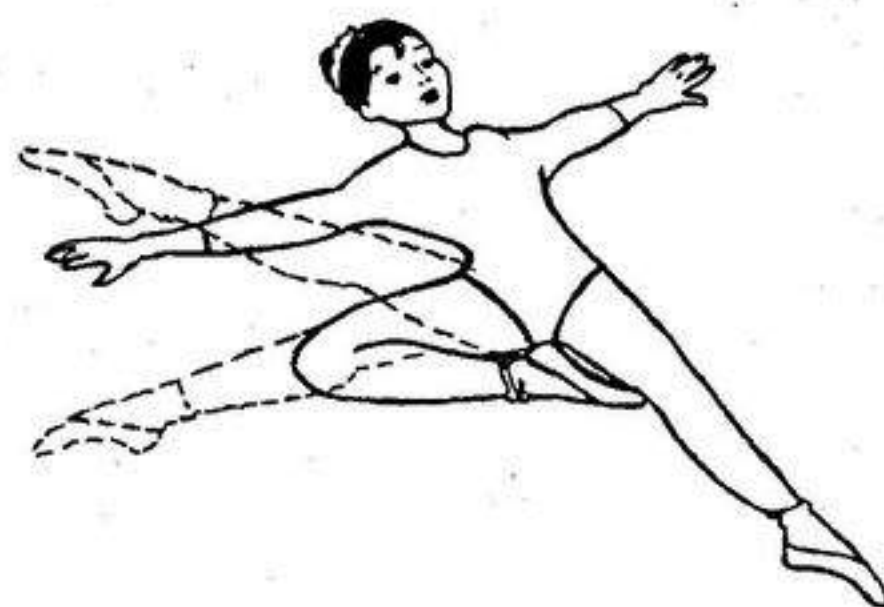


При Х-образных ногах все упражнения направлены на растягивание связок в тазобедренном суставе. Упражнения выполняются с чуть расслабленными коленями. Одним из особенно эффективных корректирующих упражнений является упражнение «циркуль».

Упражнение 12. Исходное положение — лечь на спину, ноги вытянуть, руки положить вдоль тела. На счет «раз-два» легко раскрыть ноги в сторону циркулем, пальцы вытянуть, колени держать чуть присогнутыми, на «три-четыре», возвращая ноги в исходное положение, сосредоточить сопротивление на стопе и голени. Вернуться в исходное положение.

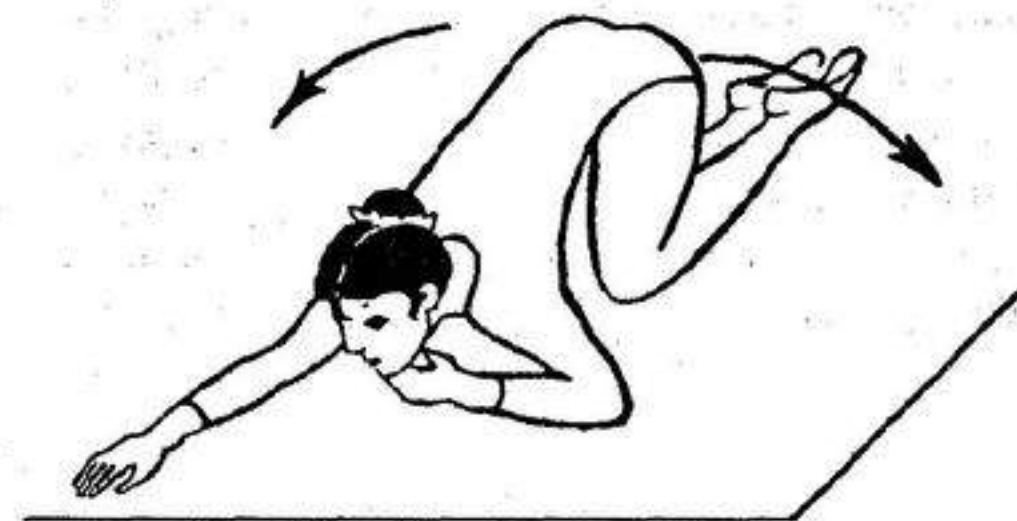
Упражнение 13. При О-образных ногах необходимо растягивать подколенные связки ног. Рекомендуется упражнение «циркуль». Причем раскрывать ноги следует, начиная со стоп, стараясь как можно дольше удерживать стянутыми бедра и колени ног. Возвращаясь в исходное положение, первыми соединить колени.

При плоскостопии следует укрепить рессорную функцию мышечно-связочного аппарата стоп, для чего используются упражнения, включающие хождение на полупальцах и пятках поочередно и на наружных краях стоп, а также вращение стопами, лежа на полу. Кроме того, могут быть использованы все упражнения, связанные с сокращением и вытягиванием стоп.

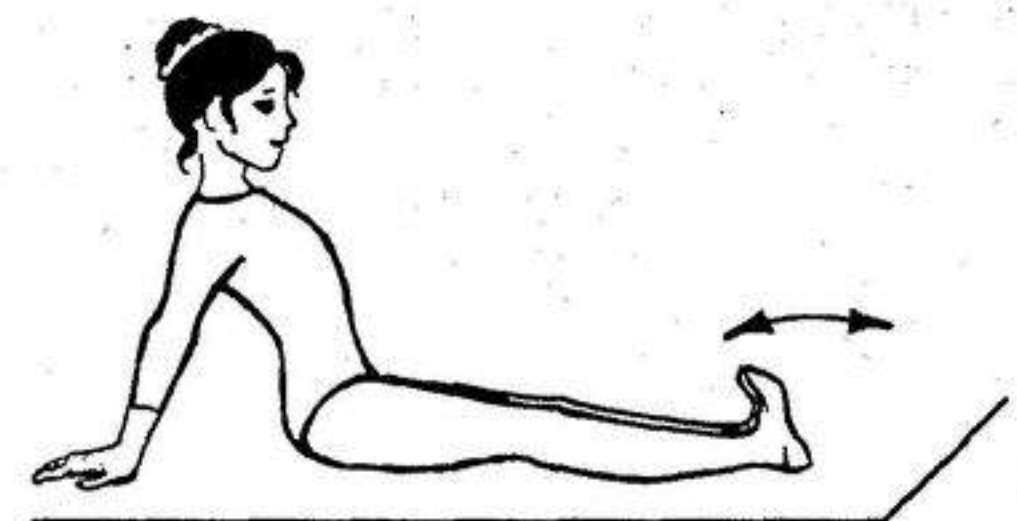


Упражнения 14. Исходное положение — лечь на спину, ноги вытянуты, повернуты внутренней стороной наружу (выворотно, I позиция), руки раскрыты в стороны и положены на уровне надплечий. На счет «раз-два» одну ногу, сгибая в колене, подтянуть как можно выше к плечу (другая вытянута выворотно), согнутая нога скользит пальцами по вытянутой ноге, не отрываясь от пола. На счет «три-четыре» зафиксировать это положение. Колено стараться положить на пол, пальцы ног вытянуть. На счет «раз-два» медленно выпрямить ногу и вернуть в исходное положение. Ногу поднимать как можно выше. То же самое проделать другой ногой.

Упражнение 15. Броски ногами поочередно, то правой, то левой, вперед и в стороны. Исходное положение — лечь на спину, вытянуть ноги выворотно, руки положить вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз» выбросить правую ногу вверх на 90 градусов, сильно вытянув пальцы ног и колено. Другая нога, вытянутая и выворотная, лежит на полу неподвижно. На счет «два» медленно опустить ногу в исходное положение. Выполнить правой, потом левой ногой. То же самое в стороны.



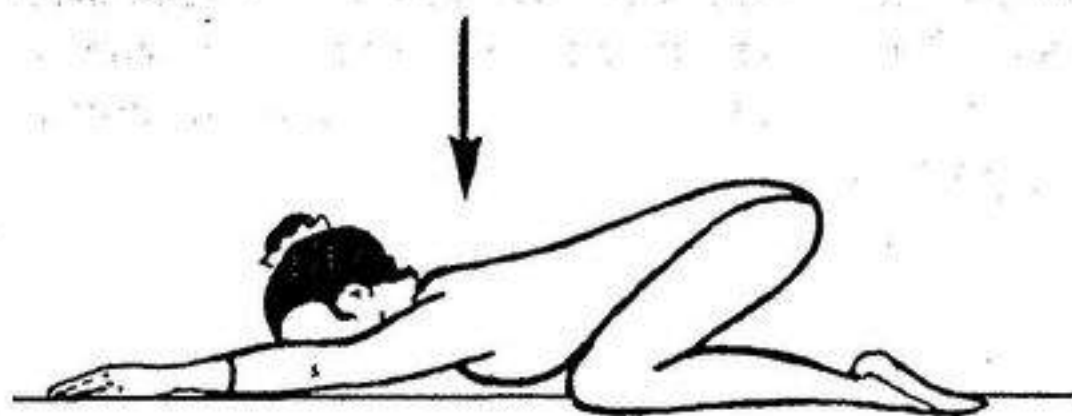
Упражнение 16. Исходное положение — стоя на коленях, правая рука вперед, левая под головой. На счет «раз-два» отклонить таз вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



Упражнение 17. Исходное положение — сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» носки на себя; на счет «два» вытянуть носки, стараясь коснуться большими пальцами пола. Повторить 16 раз. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.

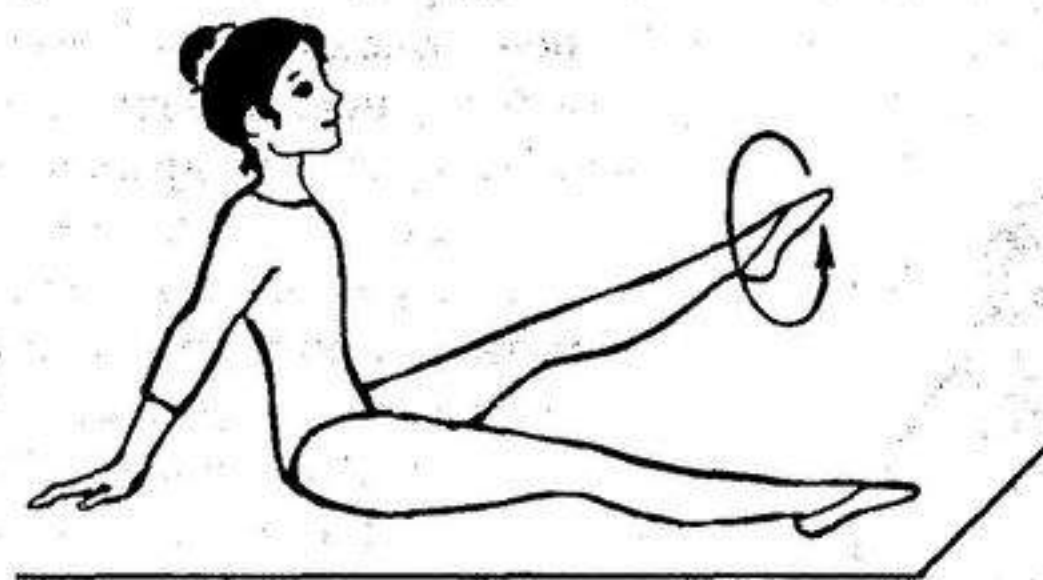


Упражнение 18. Исходное положение — сесть на пятки, носки вытянуть. На счет «раз», опираясь левой рукой о пол, захватить правой левое колено и постараться приподнять его; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение увеличивает подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы.



Упражнение 19. Исходное положение — стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу. На счет «раз-два-три-четыре» потянуться плечами к полу; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение повышает подвижность локтевого сустава, эластичность мышц плеча и предплечья.

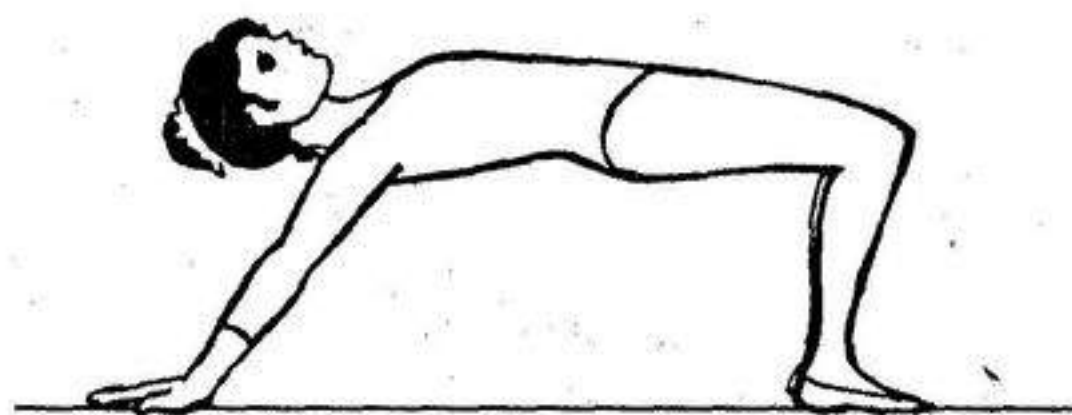
Упражнение 20. Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» прогнуться, опираясь на локти и не отрывая таз и голову от пола; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.



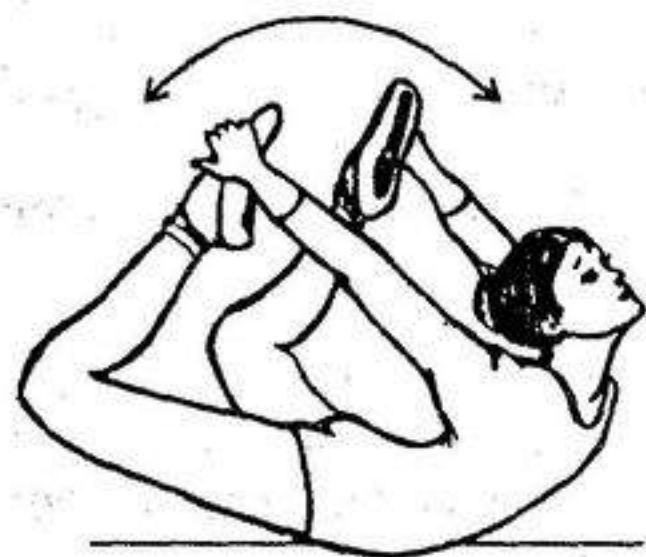
Упражнение 21. Исходное положение — сесть на пол с опорой на руки сзади. На счет «раз» приподнять выпрямленную правую ногу; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же с вращением стопы вовнутрь. Каждое вращение повторить по 4 раза. Это упражнение способствует увеличению подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.



Упражнение 22. Исходное положение — сидя, ноги согнуты, грудь прижата к бедрам, руками взяться за пятки. На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, не отрывая туловища от ног; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

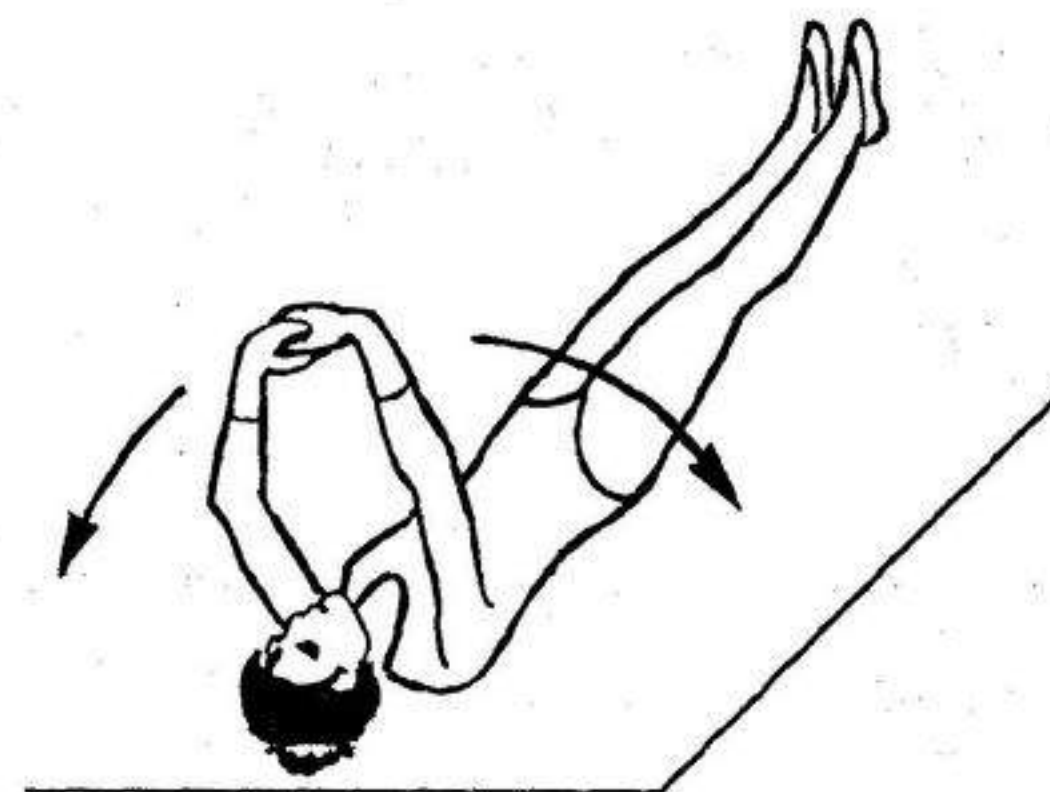


Упражнение 23. Исходное положение — сесть на пол с опорой на руки, сзади ноги согнуты врозь, стопы на полу. На счет «раз-два-три-четыре» приподнять таз и подать его вперед, к пяткам; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



Упражнение 24. Исходное положение — лечь на пол на живот, разведенные ноги согнуть, руками взяться за стопы. На счет «раз-два-три-четыре» попытаться выпрямить ноги, приподнимая верхнюю часть туловища; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

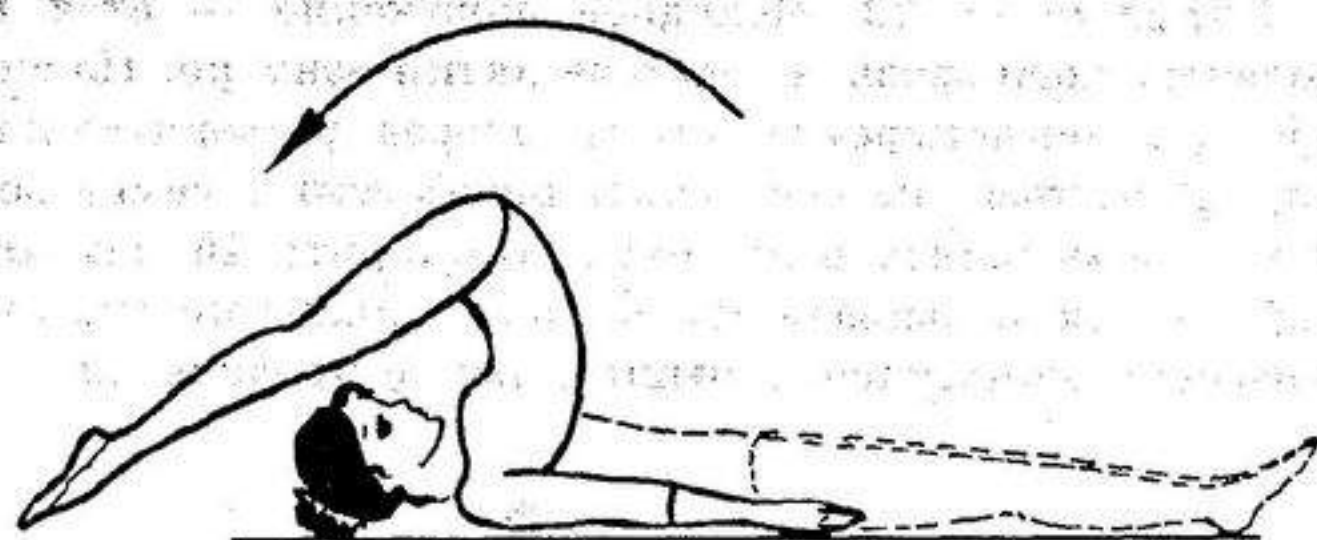
Упражнение 25. Исходное положение — лечь на пол на спину, ноги слегка врозь, руки вдоль тела. На счет «раз-два» отвести туловище вправо, не отрывая спины от пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение также способствует улучшению гибкости позвоночника.



Упражнение 26. Исходное положение — лечь на спину, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх. На счет «раз» увести руки вправо; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.

Упражнение 27. Исходное положение — лечь на спину, руки за голову, ноги согнуты. На счет «раз-два» постараться коснуться коленями пола справа, голову повернуть влево; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

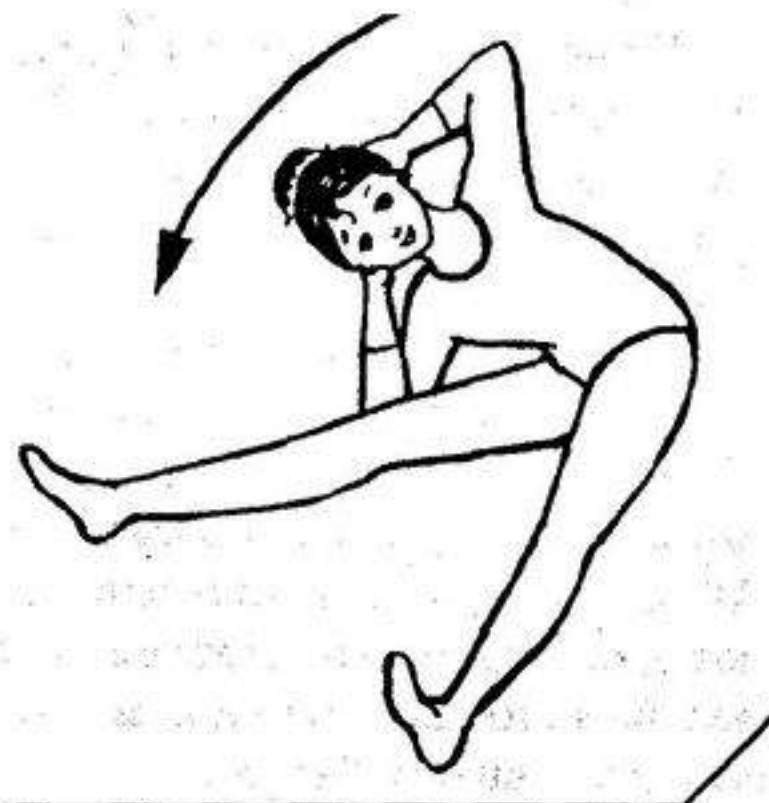
Упражнение 28. Исходное положение — лечь на спину. На счет «раз» согнуть правую ногу, взявшись руками за голень; на счет «два» выпрямить ногу с помощью рук; на счет «три» — как на счет «раз»; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



Упражнение 29. Исходное положение — лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 30. Исходное положение — сесть на пол. На счет «раз-два-три» наклон вперед, стараясь грудью коснуться ног, руки вперед, ноги в коленях не сгибать; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

Упражнение 31. Исходное положение — сесть на пол, ноги как можно шире развести врозь, руки за голову. На счет «раз-два» наклониться вправо, стараясь коснуться локтем пола за коленом правой ноги; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.



Упражнение 32. Исходное положение — стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри. На счет «раз-два-три-четыре» подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться; на счет «пять-шесть-семь-восемь» вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз. Это упражнение развивает подвижность локтевого сустава, повышает эластичность мышц плеча и предплечья.



Упражнение 33. Исходное положение — сесть на пол, ноги врозь, ладони перед собой на полу пальцами друг к другу. На счет «раз-два-три» наклониться вперед, стараясь положить локти на пол; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.

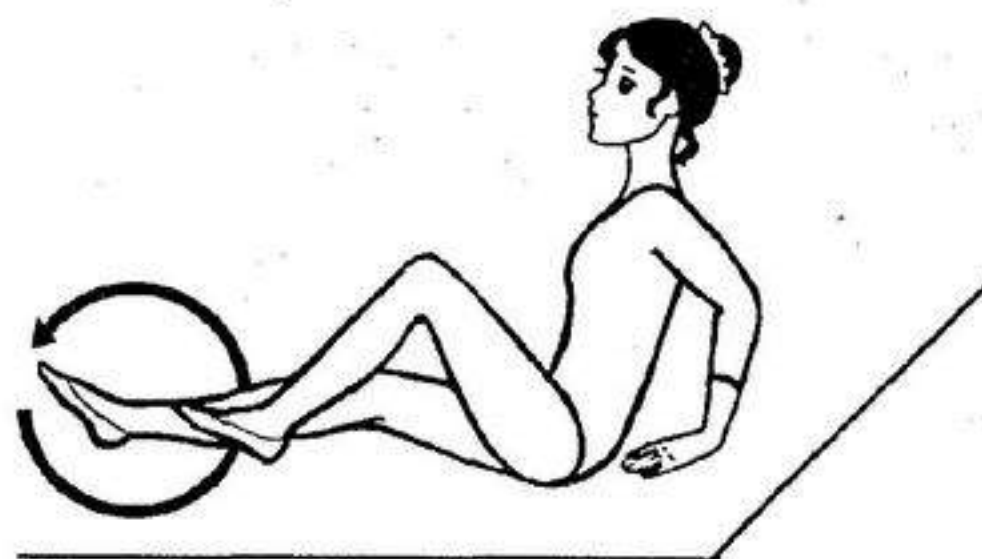
Упражнение 34. Исходное положение — сесть с опорой на руки сзади, ноги согнуть врозь. На счет «раз» опустить правое колено вовнутрь, стараясь коснуться им пола; на счет «два» вернуться в исходное положение. То же другой ногой. То же двумя ногами одновременно. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.





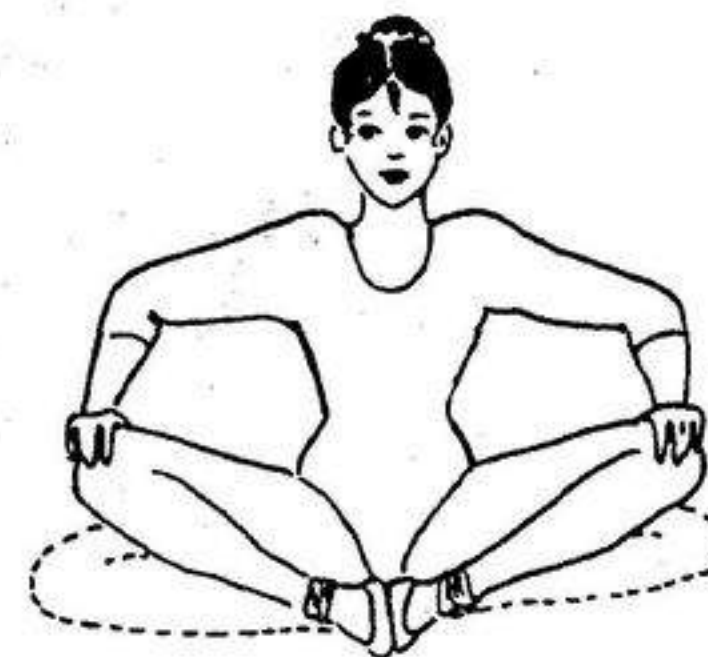
Упражнение 35. Исходное положение — лечь на живот. Бедра отвести, колени согнуть, стопы касаются друг друга подошвенной частью. Спину максимально прогнуть назад, удерживая стопы и бедра на полу. Лучше это упражнение выполнять вдвоем, чтобы партнер помогал удерживать стопы и бедра на полу. Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг.

Упражнение 36. Исходное положение — сидя на коленях и пятках. На счет «раз-два-три» выпрямиться и прогнуться, стараясь вывести бедра как можно больше вперед; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 12 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.



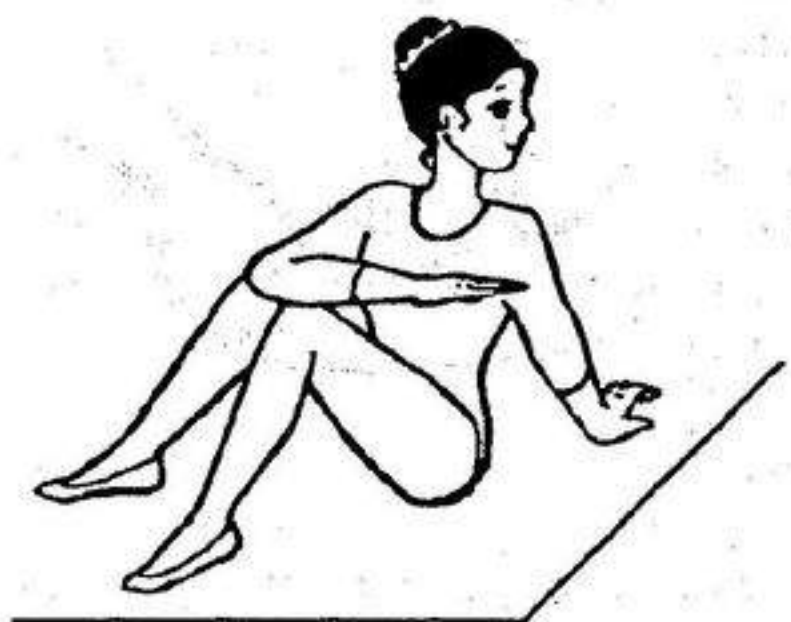
Упражнение 37. Исходное положение — сесть на пол с опорой на руки. Поочередное сгибать ноги как при езде на велосипеде. Повторить 10 — 12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

Упражнение 38. Исходное упражнение — сесть на пол, ноги согнуть в коленях, бедра отвести назад в стороны, стопы соединить подошвенной частью. На счет «раз-два-три», опираясь руками на колени, опустить их как можно ниже к полу; на счет «четыре» вернуться в исходное положение. Повторить 16 раз. Это упражнение выполняют для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра и для развития выворотности и танцевального шага.



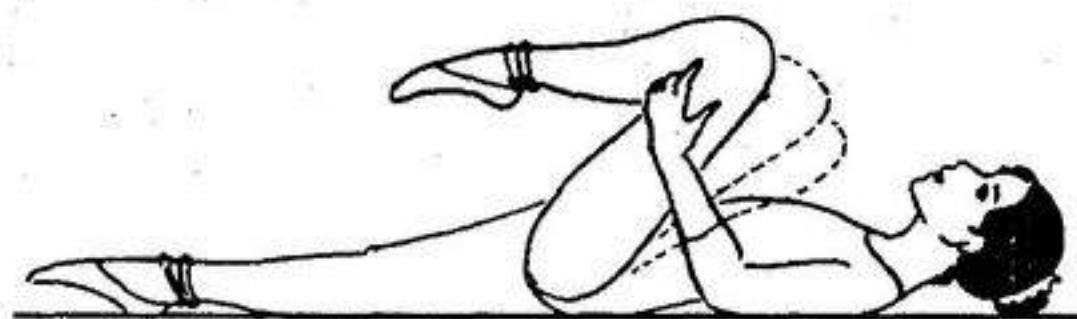
Упражнение 39. Исходное упражнение — стоя на коленях. Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ноги. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед. Это упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.

Упражнение 40. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты вверх (бедра вертикально, голени горизонтально). На счет «раз-два» сделать круг голеними вправо. То же влево. Повторить 10 — 12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



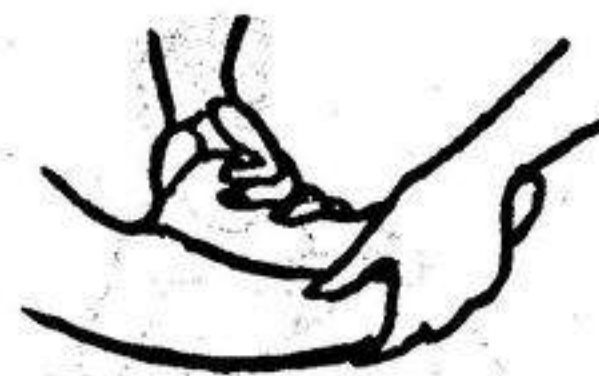
Упражнение 41. Исходное положение — сидя на полу, согнутые ноги врозь, руки перед грудью. На счет «раз-два» поворот корпуса влево, правым локтем коснуться левого колена, левую руку увести как можно дальше назад и коснуться пола; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 16 раз. Это упражнение улучшает гибкость позвоночника.

Упражнение 42. Исходное положение — лежа на спине, руки разведены в стороны. Поднять вытянутую ногу и отвести ее в сторону, удерживая таз на полу. Повторить упражнение с другой ноги. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.



Упражнение 43. Исходное положение — лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, бедро прижать руками к груди. При этом нужно следить, чтобы другое бедро удерживалось на полу, выпрямляя ногу в колене. Следить за тем, чтобы таз не смещался и правая нога оставалась вытянутой. То же с другой ноги. Упражнение способствует развитию выворотности и танцевального шага.

Упражнение 44. Исходное положение — сидя на полу. Ногу согнуть и выворотню положить на другую. Одной рукой возьмите снизу пятку, другой возьмите голеностоп сверху и начинайте давить на него. Упражнение выполняют для формирования стопы.



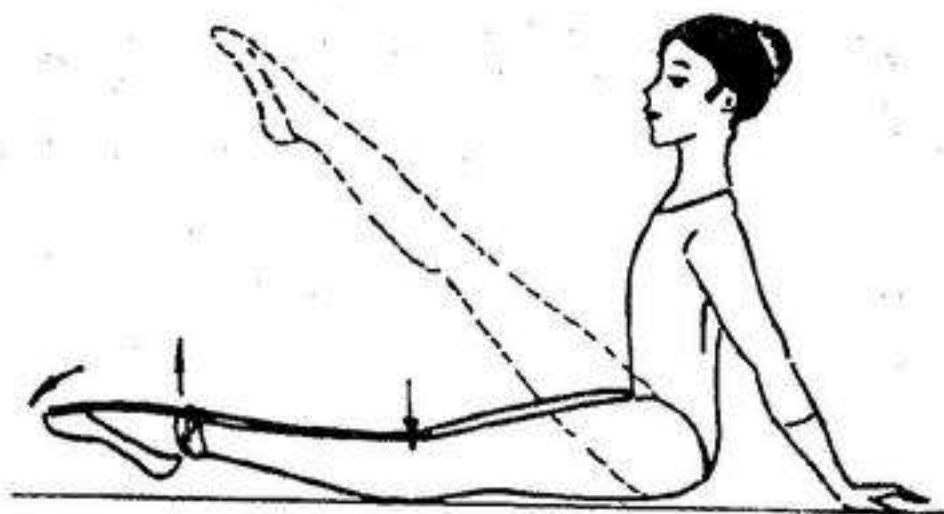
Упражнение 45 «Качалка» (см. рисунок к упражнению 24)

Исходное положение — лежа на животе. Согните руки назад, дотянитесь до согнутых ног и возьмитесь за пальцы ног. Начинайте раскачиваться. Упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.



Упражнение 46. Исходное положение — лежа на животе, ноги фиксируют I позицию. Поднимите ногу вверх (от исполнителя), тяните ее рукой к себе и верните в исходное положение. Затем упражнение повторяют с другой ноги. Ногу стремиться поднимать как можно выше, живот держать на полу. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.

Упражнение 47. Исходное положение — стоя на коленях, руки на поясе. На счет «раз-два» сесть вправо; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. То же в другую сторону. Повторить 10–12 раз. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



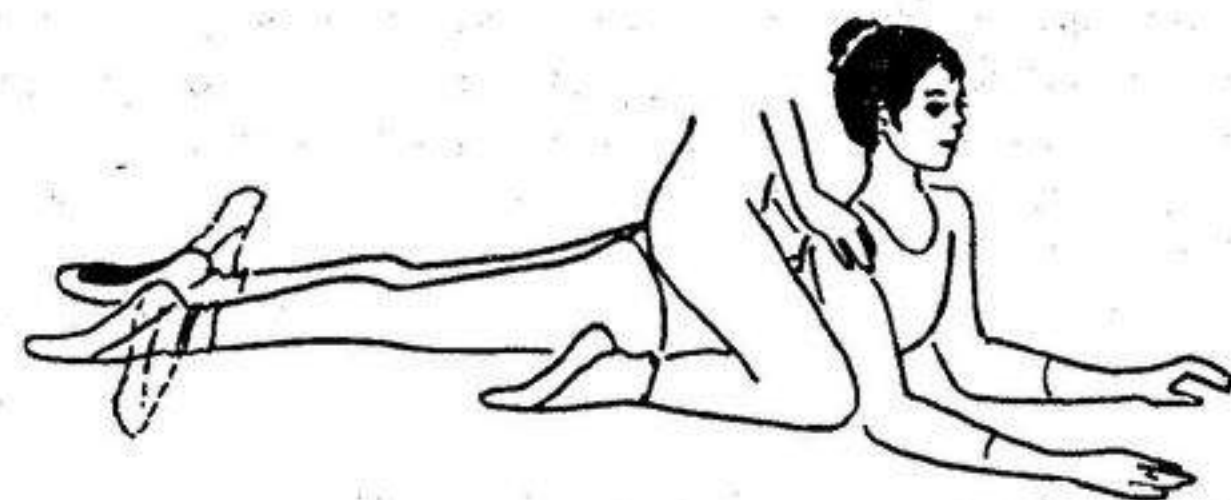
Упражнение 48. Исходное положение — сидя на полу, ноги вместе, стопы очень вытянуты, спина прямая, немного прогнута. Выпрямляйте колени так, чтобы коснуться ими пола, при этом пятки отрывайте от пола как можно дальше, носками старайтесь дотянуться до пола. Это упражнение можно усложнить, поднимая вытянутые ноги под углом над полом. Упражнение выполняют для формирования стопы, а также для улучшения гибкости коленных суставов.

Упражнение 49. Исходное положение — сидя на полу, колени и стопы вытянуть. С абсолютно прямой спиной наклоняйтесь вперед, к ногам. Следите за тем, чтобы спина не сгибалась. Упражнение развивает гибкость плечевого и поясного суставов.

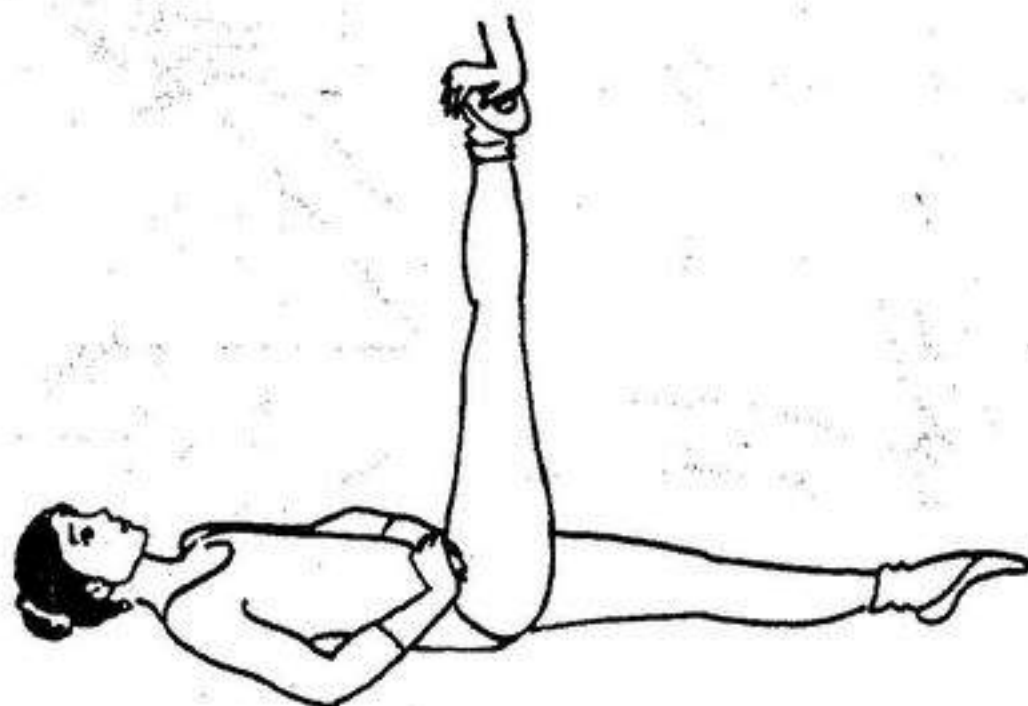
Упражнение 50. Исходное положение — стоя на коленях, носки врозь, руки на поясе. На счет «раз-два» сесть на пол между носками; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.



Упражнение 51. Исходное положение — сесть на пол. Разведите ноги в стороны до предела, одну ногу согните в колене перед собой. Другая девочка сзади придерживает согнутую коленку и отводит выворотную и вытянутую ногу назад. Затем ноги меняют. Упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.



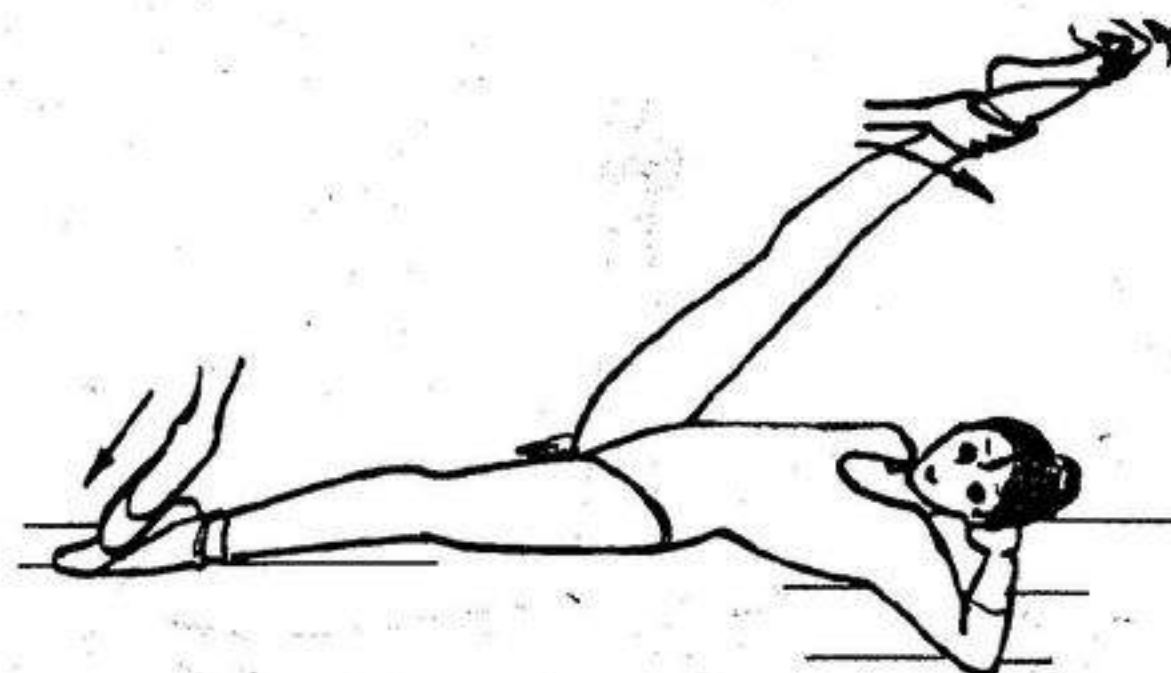
Упражнение 52. Исходное положение — лечь на живот, так чтобы грудная клетка касалась пола, колени прямые, стопы вытянуты или находятся в I позиции. Поднимайте плечи вверх и назад, руки лучше держать за головой. Лучше это упражнение делать вдвоем, чтобы другая девочка придерживала грудную клетку на полу и оттягивала плечи назад. Это упражнение выполняют для развития гибкости плечевого и поясного суставов.



Упражнение 53. Исходное положение — лечь на спину, спину выпрямить, плечи и бедра прижать к полу. Ноги максимально выпрямлены, стопы вытянуты. Одну ногу поднимают вперед на 90 градусов, ступня выворотной и «утюгом». Другая девочка, надавливая всем телом на поднятую ногу, помогает прижимать бедро к полу. Уменьшите угол между ногой и телом и, снова нажимая на ступню, прижмите бедро к полу. Нельзя наклонять ногу во время давления. Это упражнение выполняют для развития танцевального шага и выворотности.



Упражнение 54. Исходное положение — сидя на коленях. Одной рукой возьмитесь за пятки так, чтобы они не расходились, другой — за палку. Отрывайте колени от пола, сгибая при этом голеностоп, но не переходя на пальцы. Старайтесь колени поднять выше, а спину держать прямой. Это упражнение способствует формированию стопы и осанки.



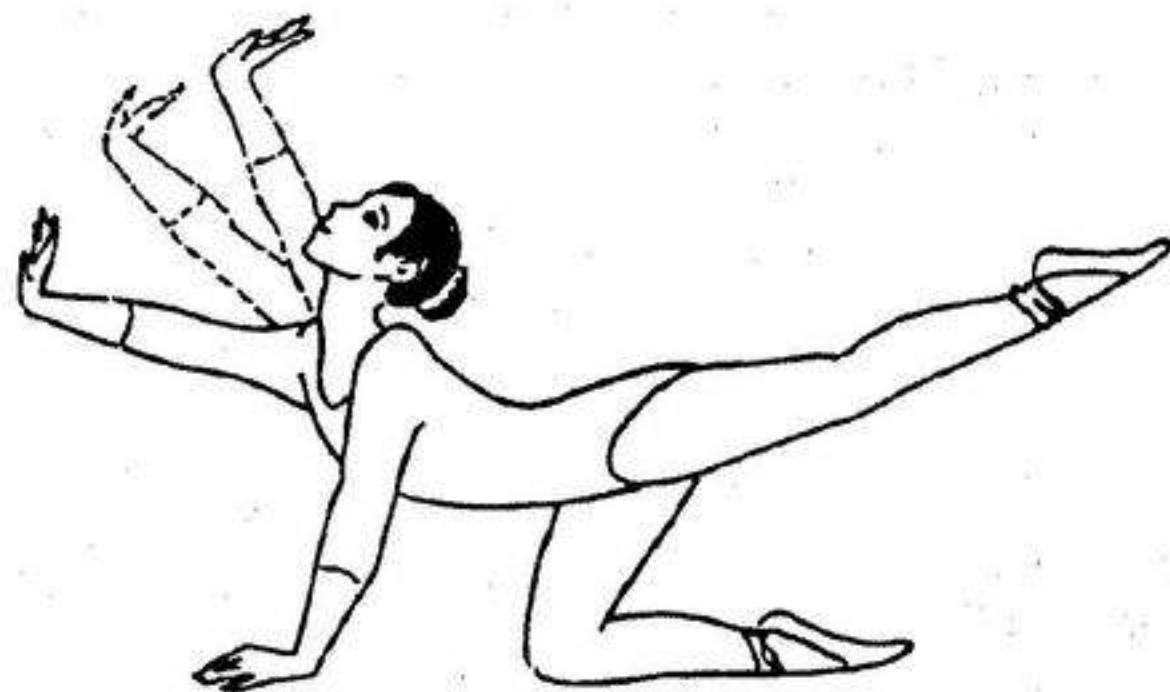
Упражнение 55. Исходное положение — лежа на полу, спина, плечи и бедра прижаты к полу, колени выпрямлены, стопы вытянуты. Другая девочка берет одну ногу и, придерживая вторую на полу, начинает тянуть ногу на 180 градусов. Плечи и бедра на полу. Упражнение повторяется с другой ногой. Это упражнение выполняют для развития выворотности и танцевального шага.



Упражнение 56 «Шпагат». Если мышцы паха уже хорошо растянуты, сядьте на «шпагат». Ноги должны быть прямые, стопа спереди вытянута, а сзади «утюгом» (сокращенная стопа). Противоположное передней ноге плечо отведено вперед. Упражнение усложняется тем, что можно заднюю ногу сгибать, приближая к голове. Это упражнение также развивает выворотность и танцевальный шаг учащегося.

Упражнение 57. Исходное положение — сесть на пол по-турецки. На счет «раз-два» постараться встать без помощи рук; на счет «три-четыре» вернуться в исходное положение. Упражнение улучшает гибкость коленных суставов.

Поговорим еще раз об искажении осанки. Если эти искажения фиксированы, выражены резко и вы не можете принять правильное положение, то в этом случае требуется лечение. Если же нарушения нестойкие, слабо выраженные, то такие нарушения поддаются исправлению при упорной целенаправленной работе. Наиболее часто встречаются кифоз (сутулость), поясничный лордоз (седлообразная спина), сколиоз (боковое искривление позвоночника). Ниже приводятся упражнения, которые дают возможность исправить эти дефекты.

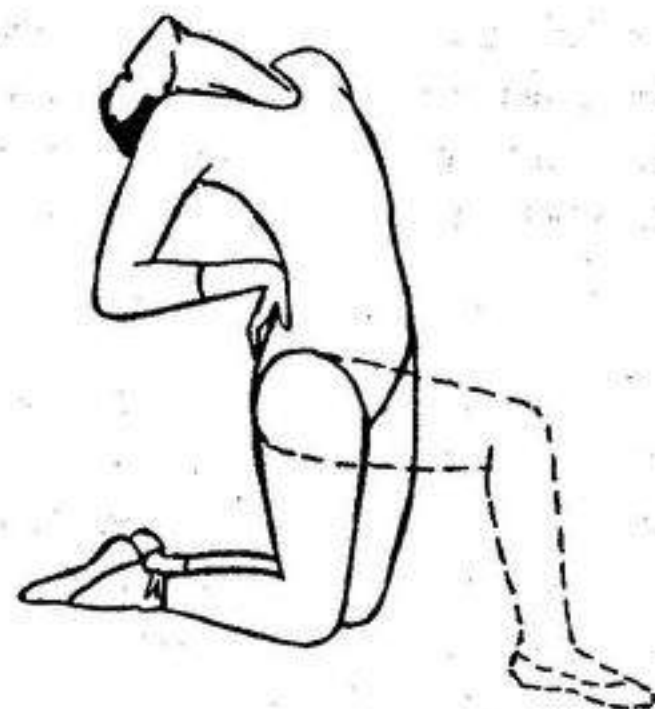


Упражнение 58. Исходное положение — упор на коленях.

«Раз» — мах правой ногой назад, левая рука поднимается вверх.

«Два» — исходное положение.

«Три» — мах левой ногой назад, правая рука поднимается вверх. Руку стараться поднимать как можно выше.



Упражнение 59. Исходное положение — встать в упор на коленях. Спину прогнуть, голову поднять до предела вверх и опустить назад, одну ногу выдвинуть вперед. Вернуться в исходное положение. Повторить 10–12 раз.

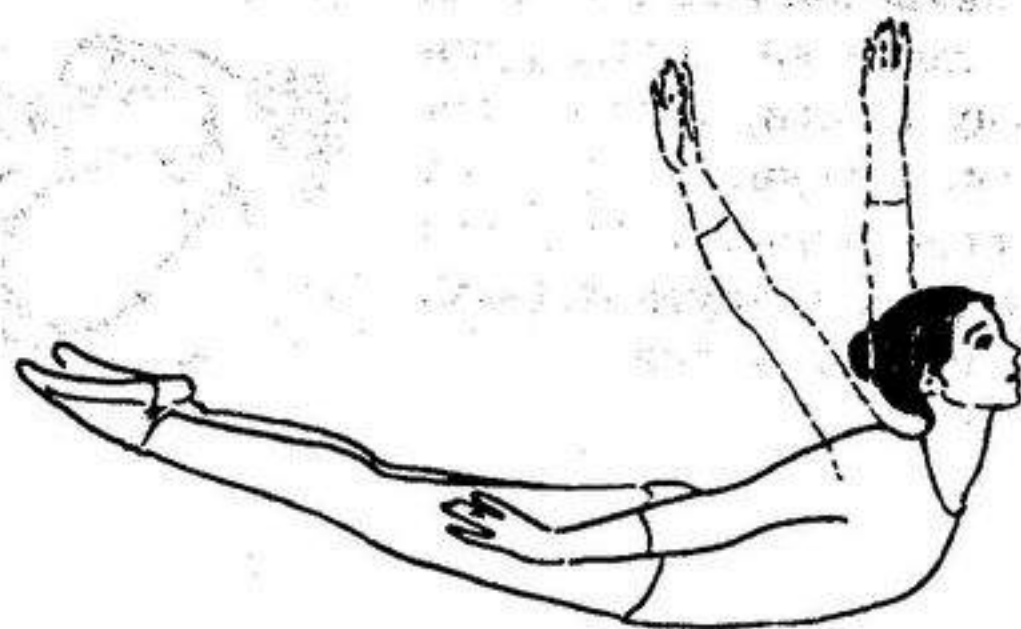
Упражнение 60. Исходное положение — сидя, ноги вместе, стопы на полу, колени согнуты. Руки в сторону.

«Раз-два» — поворот туловища вправо, руки за голову, локти назад, лопатки свести.

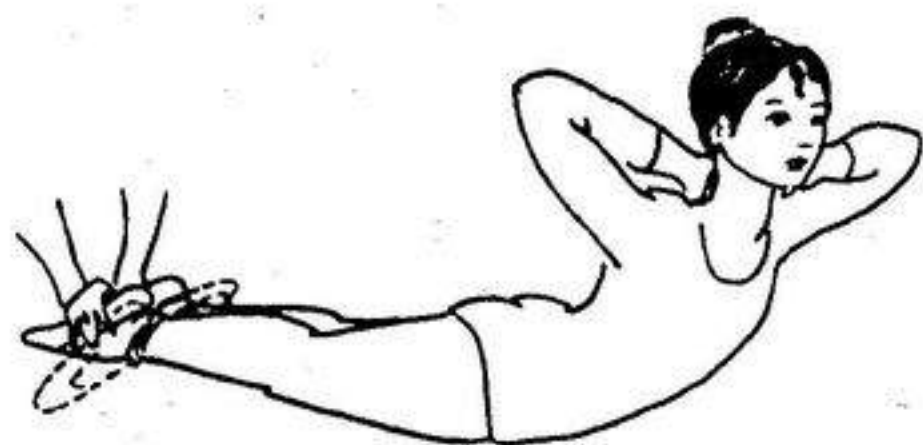
«Три-четыре» — исходное положение. Упражнение повторяется в другую сторону.



Упражнение 61. Исходное положение — встать на колени и сесть на пятки, руки за голову. Подняться с пяток (стоять на коленях), выдвигая таз вперед, сильно разогнуть тазобедренные суставы. Руки развести в стороны ладонями вверх. Вернуться в исходное положение.

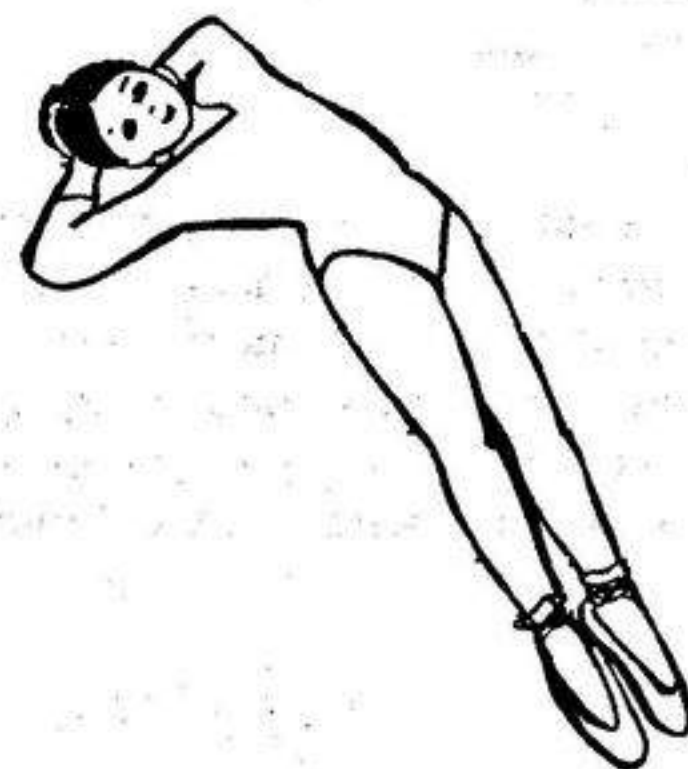


Упражнение 62. Исходное положение — лежа на животе, поднять вытянутые ноги назад над полом, прогнуться, руки назад. Удерживайте это положение некоторое время. Затем опустить руки и ноги на пол, расслабить мышцы. Можно также выполнять это упражнение с поднятыми руками, стараясь поднимать руки как можно выше над головой.



Упражнение 63. Исходное положение — лежа на животе, руки за голову, ноги вместе. Стопы вытянуты или находятся по I позиции. Стопы удерживает партнер. Выполняйте прогиб назад, удерживая бедра и живот на полу.

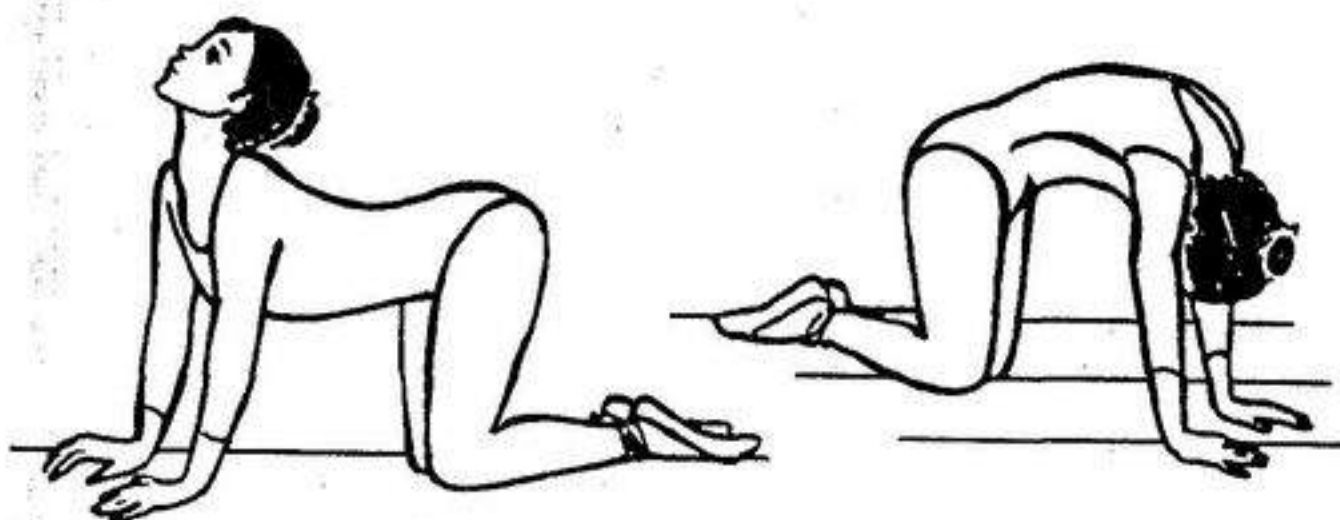
Упражнение 64. Исходное положение — лежа на спине, руки вверх. Согнуть ноги, прижать колени руками к груди. Вернуться в исходное положение, потянуться руками вверх, вытянуть подъем, прижать поясницу к полу.



Упражнение 65. Исходное положение — лежа на спине, руки вверх. «Раздва» — руки за голову, наклон вправо. «Три-четыре» — исходное положение, потянуться. То же в другую сторону.

Упражнение 66. Исходное положение — сесть, скрестив ноги («по-турецки»). Руки в стороны. Наклон вправо, правая рука за спину, левая поднимается вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить в другую сторону. Делается еще разворот в талии вперед и назад.





Упражнение 67. «Кошечка». Исходное положение — упор на коленях. «Раз-два» — спину прогнуть, голову поднять до предела вверх. «Три-четыре» — спину выгнуть, голову опустить вниз.

Упражнение 68. Исходное положение — лежа на животе, согнуть ноги в коленях и захватить стопы руками. Удерживать это положение несколько секунд. В дальнейшем для развития гибкости поясного отдела постараться достать ногами пол перед головой, руками надо брать за бедра (смотрите рисунок упражнения 24).

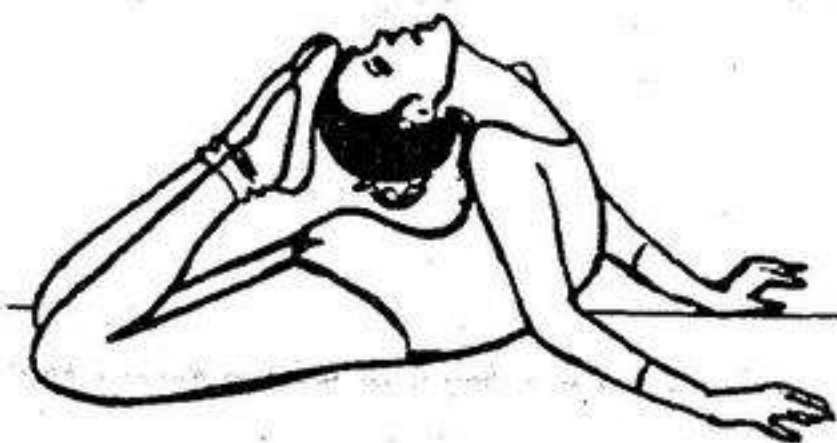
Упражнение 69. Исходное положение — встать на колени, руки опущены вниз.

«Раз-два» — правую ногу вытянуть вперед в сторону на носок, наклон к правой ноге.левой рукой коснуться носка правой ноги, правую руку назад.

«Три-четыре» — исходное положение.

Повторить в другую сторону.

Упражнение 70 «Рыбка». Исходное положение — лежа на животе. Упираясь на руки, прогнуть спину назад. Согнув ноги в коленях, стараться коснуться ногами головы.

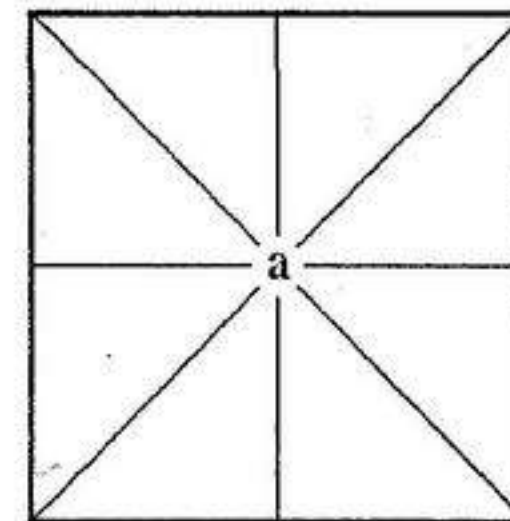


КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС



Движения экзерсиса выполняются сначала у станка, затем на середине зала. Движения экзерсиса у станка выполняются в четырех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за палку станка; стоя спиной к станку, открыв руки в стороны и положив их на палку; стоя за станком, лицом в зал; придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за палку станка одной рукой.

Для обозначения степени поворота корпуса в описании движений классического танца используется способ обозначения, взятый из книги А. Я. Вагановой «Основы классического танца».

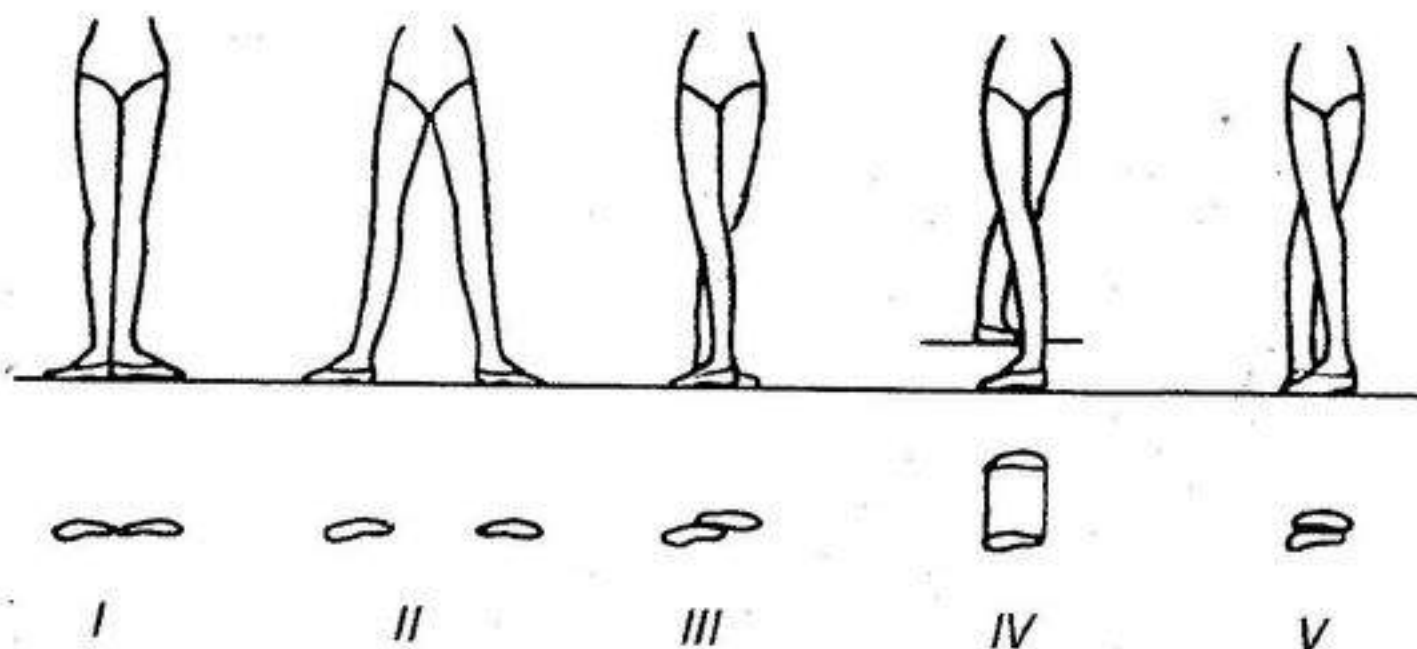


а — место, которое занимает ученик

ПОЗИЦИИ НОГ

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всем желании вы не найдете шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвертая.

**Первая позиция**

Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция

Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

Третья позиция

В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

Пятая позиция.

Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

Четвертая позиция

Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.

Постановка тела начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бедра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займет выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведенная через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180 градусов необходимо тело слегка подать вперед, придав ему «отвесное» положение, и устойчивость.

Опорная нога это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

Работающая нога — нога, которая находится в движении.

Вытягивание пальцев ноги (носки). Это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсисе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы ее направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы выгнут, а щиколотка ноги напряжена.

Постановка тела во II и III позициях у станка через вытягивание пальцев ног (носки стопы) в сторону.

Постановка тела во II позиции ног начинается с разучивания перехода тела из I позиции ног во II, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из I позиции ног во II производится скользящим движением рабочей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка рабочей ноги выдвинута вперед, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание рабочей ноги во II позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из II позиции в III необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через I позицию задвинуть ногу в III позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

ПОЗИЦИИ РУК

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существуют три основные позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырех направлений: подготовительное положение рук — руки опущены вниз; 1-я позиция — руки направлены вперед; 2-я позиция — руки направлены в стороны; 3-я позиция — руки направлены вверх.

Однако нужно выделить еще исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бедер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

Подготовительное положение рук. Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.



подготовительная
позиция

Первая позиция рук. Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закругленной линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3–5 см.



1 позиция

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперед и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь на 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всем своем протяжении.



2 позиция

Вторая позиция. Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую, округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.



3 позиция

Третья позиция. Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти, продолжая общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию. Установив правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног, руки свободно отпустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и все

тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения руки переводятся в 1-ю позицию, из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение. Также из подготовительного положения через 1-ю позицию руки переводятся во 2-ю позицию, после чего опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и, в то же время, чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижными.

Полупозиция от подготовительного положения — это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при этом кисти рук опущены и находятся по линии бедер. Полупозиция от 1-й позиции рук — это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти рук параллельны талии. Полупозиция от 3-й позиции рук — это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.

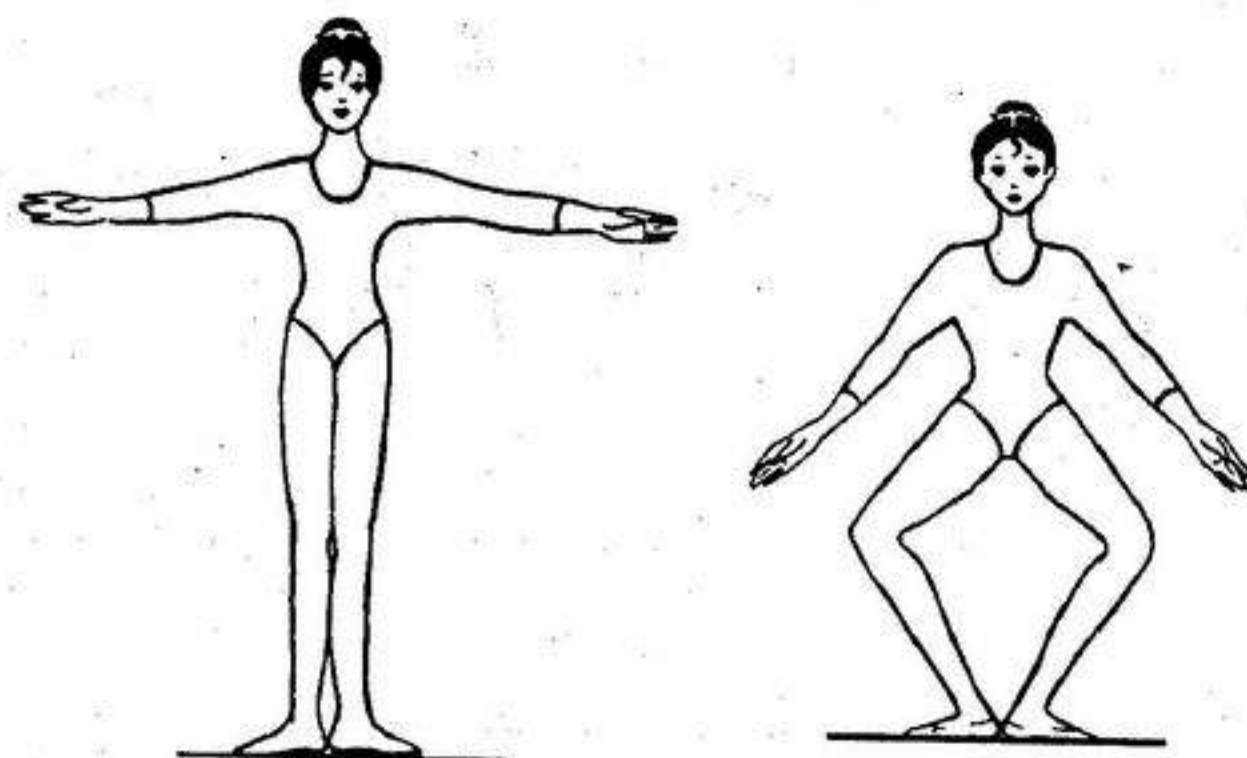
PLIÉ

Plié — общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Plié выполняется на пяти позициях; сначала оно делается как demi plié, а затем переходят на grand plié, или большое приседание.

При выполнении plié необходимо соблюдать следующее: распределять тяжесть тела не только равномерно на обе ноги, но и на обе ступни.

Demi plié исполняют, не поднимая пятки от пола. Стопы плотно прижаты к полу. За этим надо внимательно следить, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава. Сгибание и разгибание ног происходит в трех суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. При исполнении demi plié усиленно раскрываются бедра

исходное
положение

раз

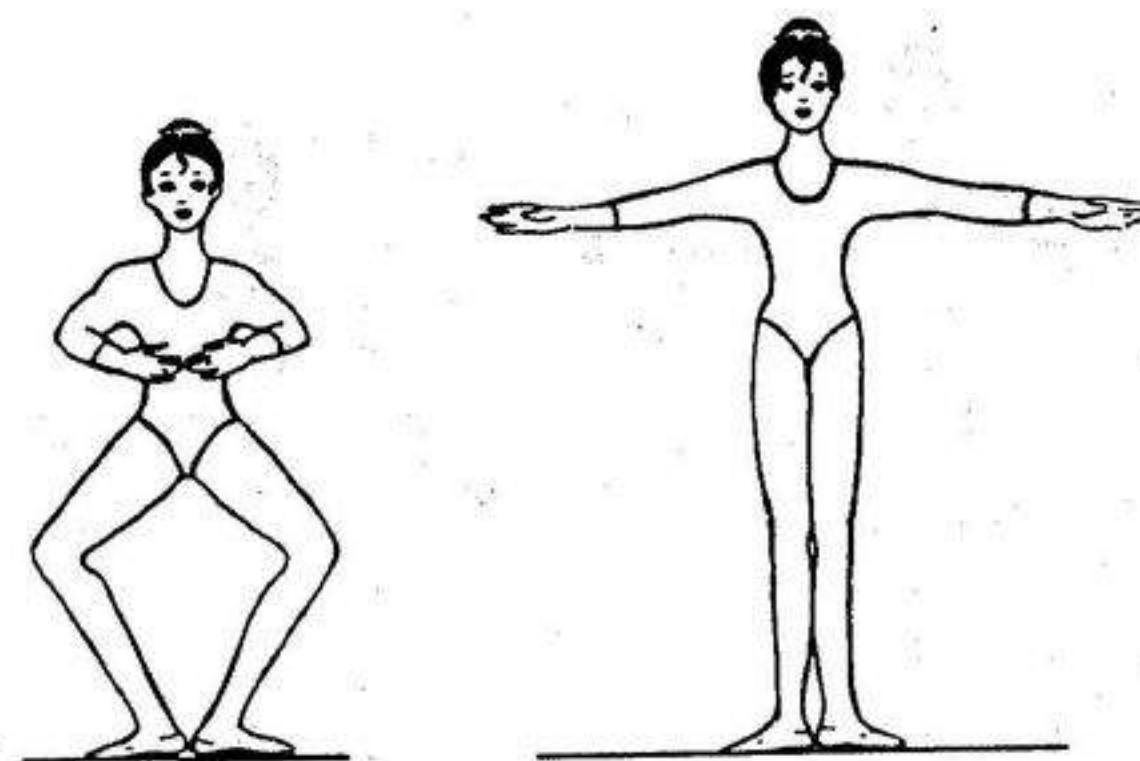
и колени, принимая выворотное положение, при этом оба колена должны проецироваться на срединную линию стоп. Приседание делается плавно и равномерно. Голень со стопой при медленном и равномерном приседании образуют острый угол. Плечи и колени находятся в одной вертикальной плоскости, мышцы всей спины, особенно поясничные, напряжены. Корпус является как бы противовесом ног, находящихся в пружинистом состоянии. Возвращение в исходное положение также плавное и равномерное. Колени выпрямляются, а тело вытягивается вверх.



два

К изучению grand plié приступают после тщательной проработки demi plié.

Как при demi plié, так и при grand plié важно усиленно открывать колени, т. е. соблюдать полную выворотность всей ноги, особенно надо следить за верхней частью — от бедра до колена. Колени сгибаются всегда по направлению к носку. При grand plié как можно дольше удерживают пятки,



три

четыре

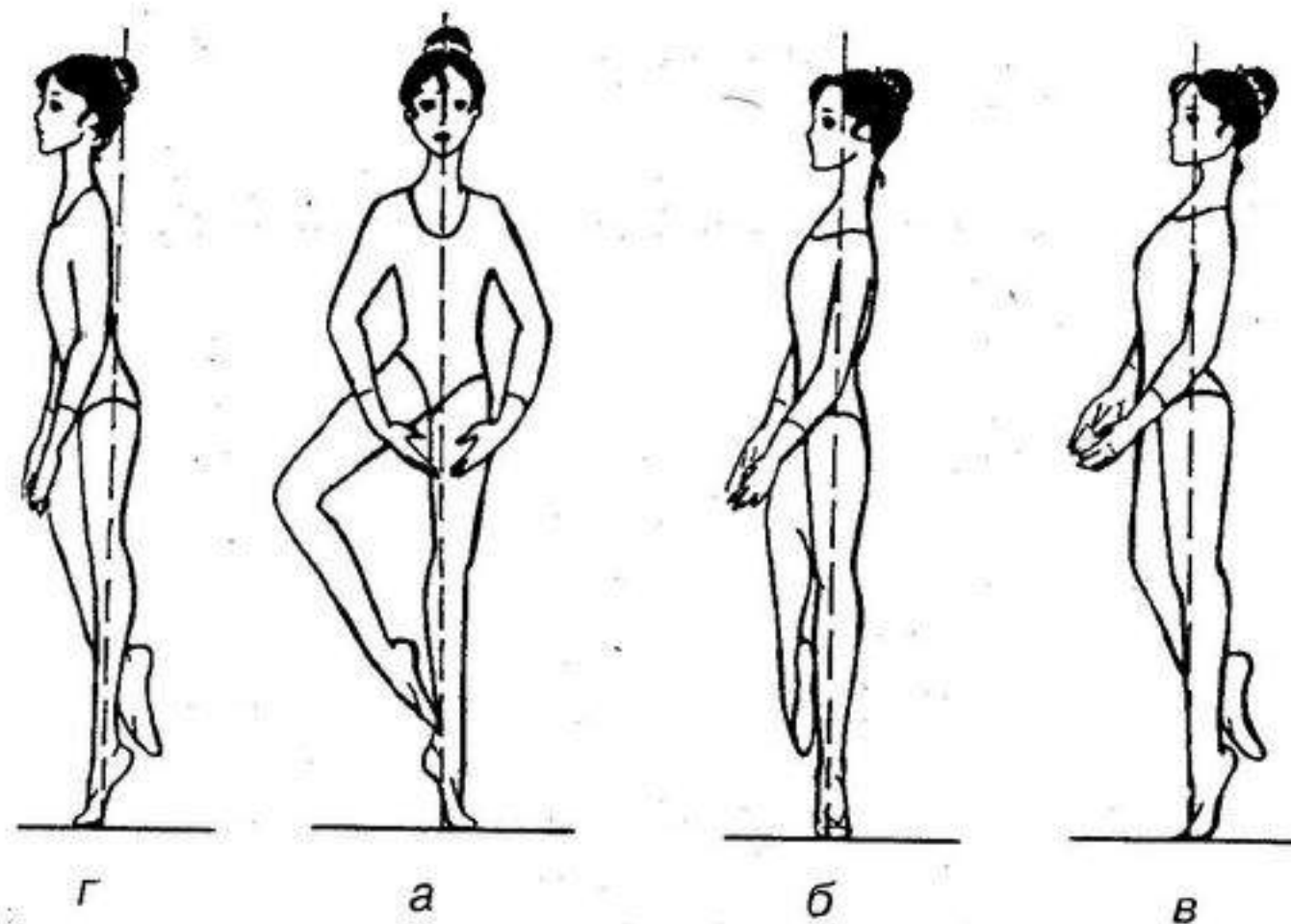
не отрывая от пола. Когда дальше уже невозможно растягивать сухожилия ног, поднимают пятки мягко и постепенно. При этом корпус сохраняет вертикальное положение. Все мышцы спины, особенно поясничные, напряжены. Нельзя высоко поднимать пятки и садиться на них.

При исполнении grand plié во II позиции пятки не отрываются от пола. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги. Выпрямлять ноги следует равномерно и плавно, сохраняя выворотность бедер.

APLOMB

Приобрести aplomb — обладать устойчивостью в танцах — вопрос центрального значения для всякого танцовщика. Во время экзерсиса у палки корпус должен держаться прямо на ноге так, чтобы в любой момент можно было отпустить руку, которой держишься за палку, не потеряв равновесия. Ступня ноги, стоящей на полу, не должна опираться на большой палец, а вес тела должен равномерно распределяться по всей ее поверхности. Корпус, который не стоит прямо на ноге, а наклоняется к палке, не вырабатывает aplomb.

Когда экзерсис делается на полупальцах на середине, устойчивости содействует правильное положение рук.



Постановка корпуса:

а, б — правильная; в, г — неправильная, чрезмерный наклон назад

Рука, повисшая в верхней своей части, не дает возможности удержать устойчивость.

Стержень устойчивости — позвоночник, при различных движениях надо научиться его ощущать.

ЕРАULEMENT

Ерауlement — это первая черта будущего артистизма, которое вносится в упражнения начинающего. При изучении ерауlement следует знать, что кроме фронтального положения тела (*en face*) существуют, даже значительно чаще, положения (ерауlement), определяемые поворотом плеча: ерауlement *crouis  e* и *effas  e*. I и II позиции делаются в свойственном им положении *fas  e*. Но в III и V позиции делаются уже с поворотом плеча: если правая нога впереди, правое плечо поворачивается вперед и голова — направо. IV позиция допускает двойкий поворот.

CROISÉE И EFFACÉE

Croisée в переводе означает скрещивание. Позиция *croisée* бывает вперед и назад.

Croisée вперед. Встать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус повернут в точку 8 плана класса, голова направо — получается скрещивание ног. Левая рука наверху, а правая отведена в сторону — основное положение *croisée* вперед.

Croisée назад. Встать на правую ногу, с тем же поворотом корпуса и головы, левая нога с вытянутыми пальцами сзади. Поднимается вверх та же рука, что и отведенная нога, т.е. левая рука наверх, правая в сторону, голова направо.

Effacée. В этой позе нога открыта и вся фигура развернута.

Effacée вперед. Встать на левую ногу, правая открыта вперед с вытянутыми пальцами, корпус в точку 2, голова налево, левая рука вверх, правая открыта в сторону, корпус наклонен назад.

Effacée назад. Встать на правую ногу, левая — с вытянутыми пальцами назад, направленная носком в точку 6. Голова, руки и корпус в том же направлении. Но корпус немного наклонен вперед.

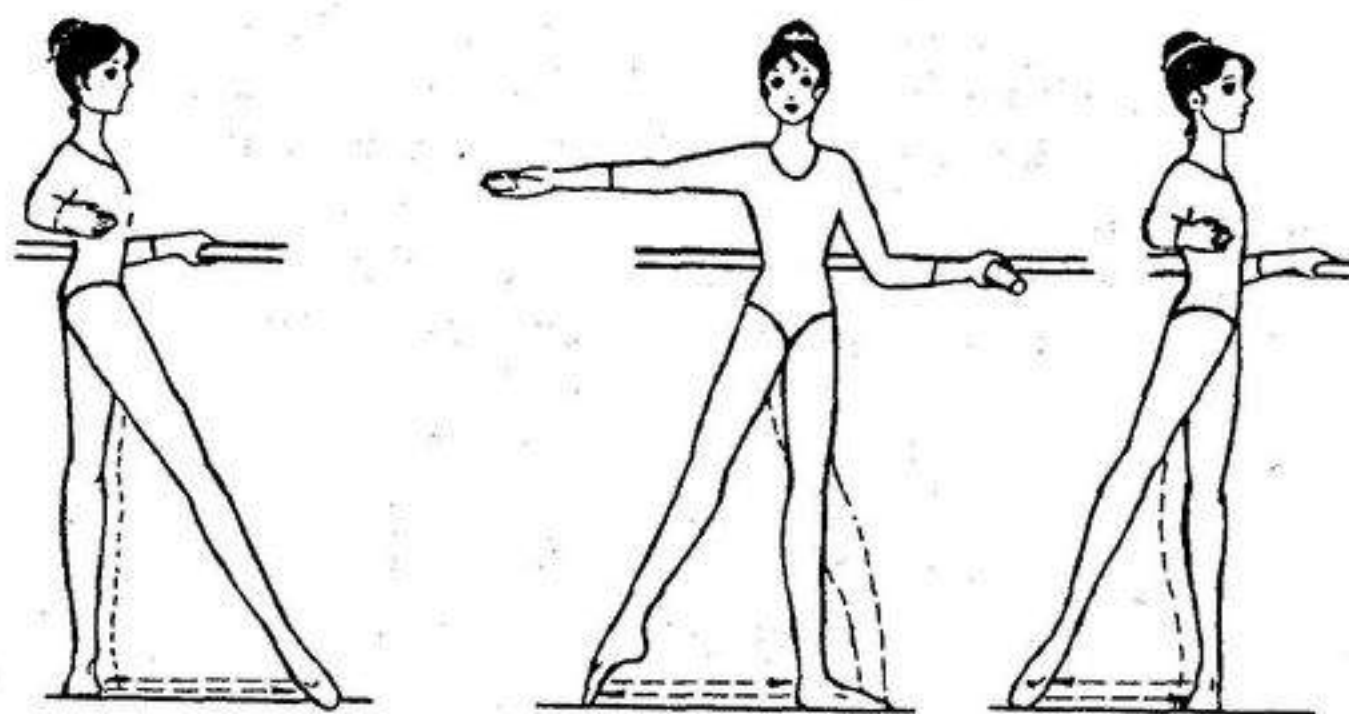
EN DEHORS И EN DEDANS

Понятием *en dehors* определяются вращательные движения, направляющиеся «наружу». Поворот будет от ноги, на которой стоишь, то есть если стоишь на левой ноге, то вертись направо, а если на правой, то налево.

Обратное понятие *en dedans* — вращение внутрь. Поворот будет к ноге, на которой стоишь, т.е., если стоишь на левой ноге, то поворот налево, а если на правой, то направо.

BATTEMENT

Battement означает в танцевальной терминологии отведение и приведение ноги. Он характеризуется скользящим отведением и приведением выворотной ноги из I, II и IV позиций. Отводя ногу в сторону, слегка надавить на пол пяткой работающей ноги, как бы проглаживая его. Достигнув предельной точки II позиции ног, стараться как можно выше поднять пятку от пола и выдвинуть ее вперед, а пальцы ног слегка оттянуть назад. Мышцы ноги и колено напряжены, и вся нога выворотна от паха. Нельзя упираться пальцами в пол и подшибать их.

Battement tendu simple

Сначала движение выполняется по I позиции с соблюдением тех же правил, как и в V позиции. При исполнении battement tendu из I позиции в сторону необходимо следить за выворотностью опорной ноги. Корпус должен держаться прямо и не поворачиваться в сторону работающей ноги. При возвращении работающей ноги в I позицию стопа, медленно расслабляясь, плавно опускается и скользящим движением придвигается к пятке опорной ноги. Колено подтянуто, и вся нога от паха

сохраняет выворотное положение — пятка и бедро не должны сворачиваться, то есть терять выворотность.

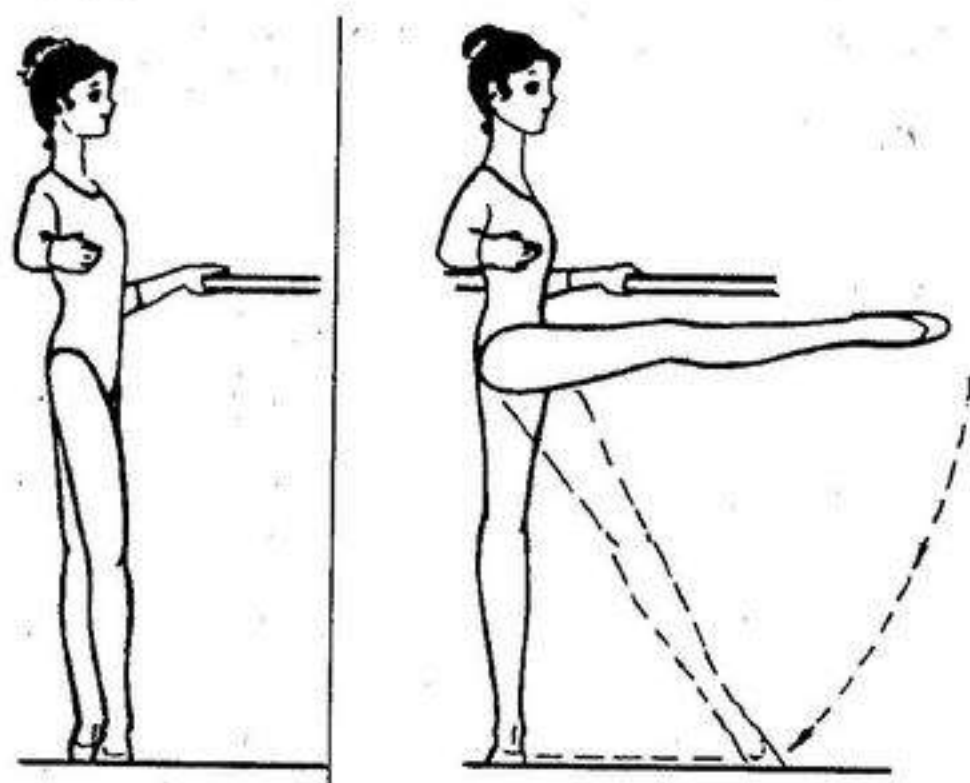
При исполнении battement tendu перенос тяжести тела на опорную ногу должен происходить одновременно с движением работающей ноги в сторону, вперед и назад. Разворот ног в выворотное положение должен происходить одновременно и с одинаковой силой для обеих ног, корпус при этом сохраняет вертикальное положение, плечи опущены, позвоночник выпрямлен, мышцы живота слегка втянуты, ягодичные мышцы собраны и зафиксированы в области копчика.

Ноги в V позиции, правая впереди. Упор всего тела на левой ноге, правая скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя, насколько это возможно, выворотной пятку. При небрежном исполнении этого движения часто наблюдается, как нога, скользя носком по полу, ранее чем достигнет предельно вытянутыми пальцами и подъемом конечной точки, отрывается от пола и затем упирается в него. В момент возвращения ноги на место необходимо как можно выворотнее ставить ступню, тщательно достигая V позиции.

То же движение делается в сторону II позиции и назад. Нужно все время строго соблюдать выворотность.

Battement tendu jeté

Нога выбрасывается вперед и назад против I позиции, а затем против V позиции. Скользя по полу, нога выбрасывается в воздух на 45 градусов вперед, в сторону или назад, при этом не следует поднимать чрезмерно верхнюю часть ноги (бедро). Не останавливаясь на крайней точке, нога проходит через I и V позицию и продолжает движение. При движении вперед каждый раз, когда нога проходит через V позицию, носок должен тщательно соприкасаться с пяткой другой ноги. При движении в сторону внимание нужно обращать на выворотность действующей ноги. При движении назад нога должна идти так, чтобы ее спереди не было видно и чтобы колено не сгибалось.

Grand battement jeté

Исполняется, как *battement tendu jeté*, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90 градусов. При этом корпус не должен производить никаких движений, только при исполнении *grand battement* назад рекомендуется корпус наклонять слегка вперед.

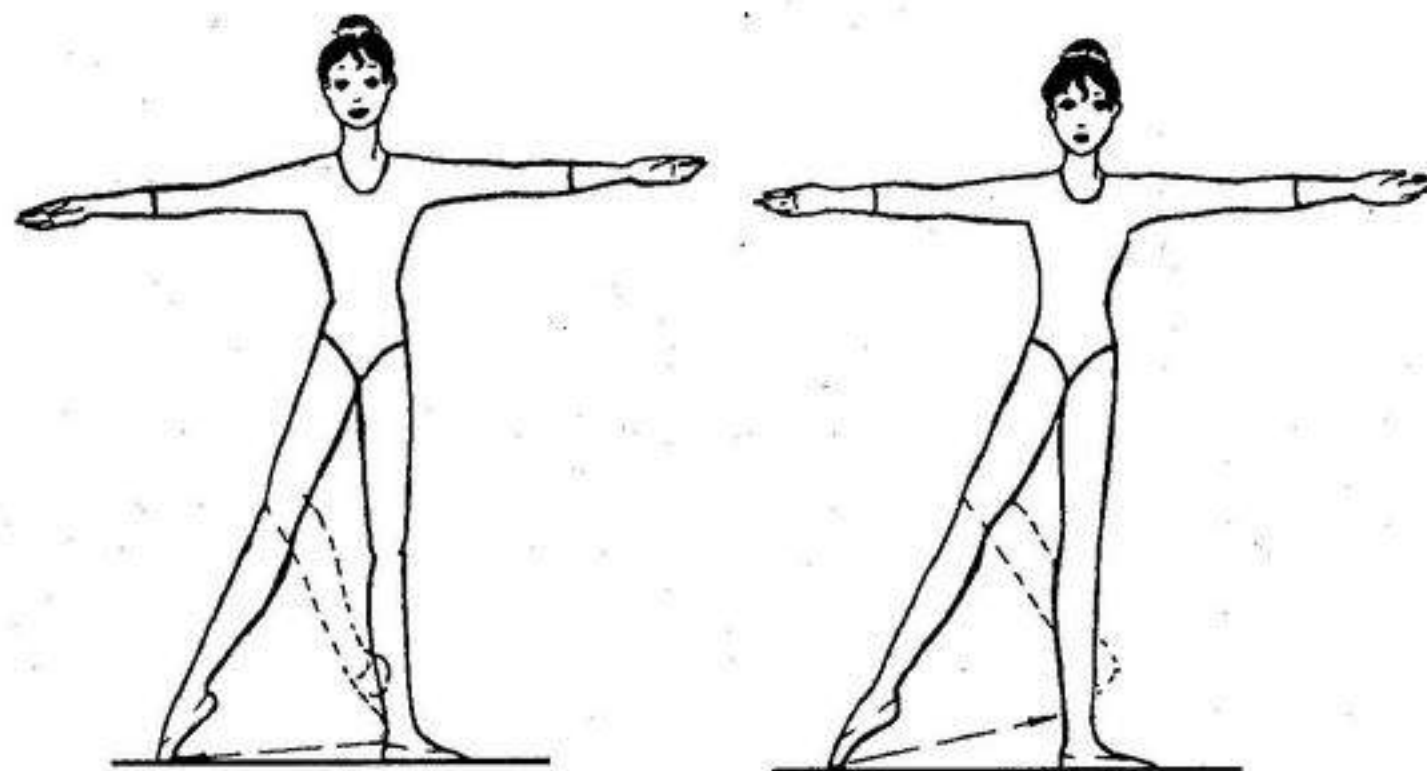
Из I позиции нога скользящим движением быстро отводится в сторону II позиции, колено, подъем и пальцы вытянуты. Затем делается бросок всей ноги с носка на высоту не ниже 60 — 90 градусов. Натянута и выворотная, сохраняя силу мышц, нога сдержанно опускается с вытянутым носком на пол и скользящим движением возвращается в исходное положение.

Во время броска необходимо следить, чтобы опорная нога была бы выворотна, вытянута и неподвижна. Корпус неподвижен, спокоен.

Battement frappé

Исходное положение: I, III и V позиции ног.

Исходное положение правой ноги — на II позиции, с вытянутыми пальцами, правая нога бьет левую *sur le cou-de-pied* вперед (обхватное — положение ноги на щиколотке другой ноги, причем ступня с вытянутым



подъемом и опущенными пальцами носком охватывает эту щиколотку) и затем резко возвращается на II позицию, проскальзывая вытянутым носком по полу. При этом бедро работающей ноги сохраняет выворотное положение и неподвижно.

Когда *battement frappé* делается назад, нога не ударяет *sur le cou-de-pied*, а проходит сзади щиколотки. *Sur le cou-de-pied* назад выполняется так же, как и вперед, но пятка примкнута к щиколотке сзади.

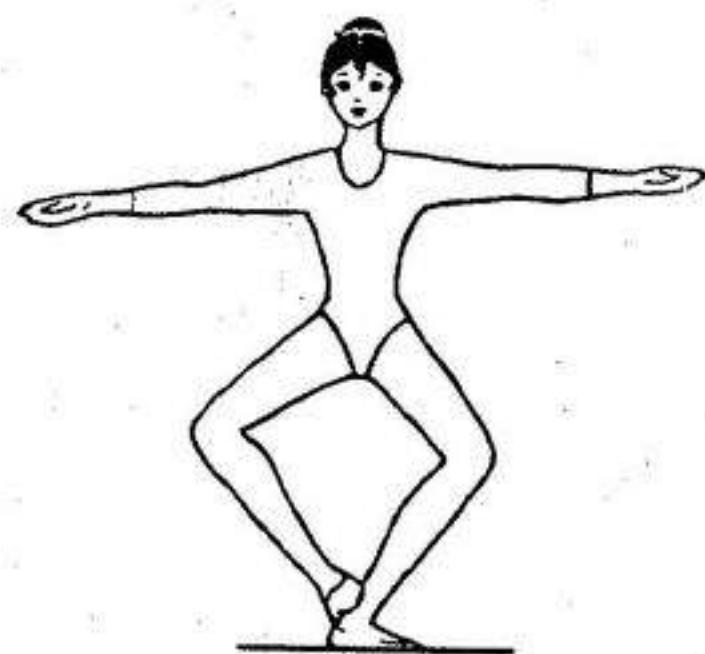
Battement battu

Исходная точка *sur le cou-de-pied*. Из этого положения правая нога делает ряд быстрых коротких ударов по пятке левой ноги, сохраняя положение *sur le cou-de-pied*. Ударять следует носком, нога должна двигаться свободно в части ниже колена.

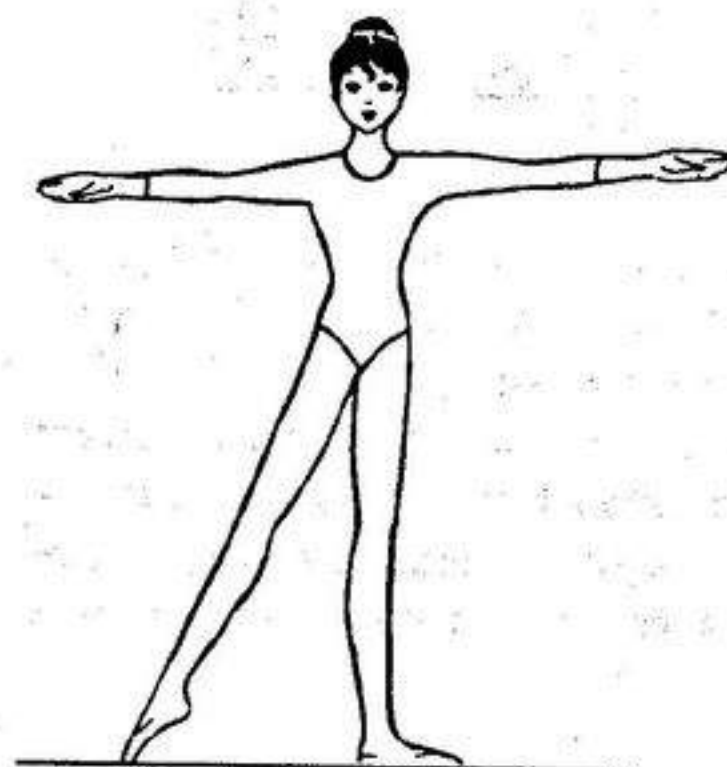
Battement fondu

Выполняется из I позиции ног у станка в сторону, вперед и назад.

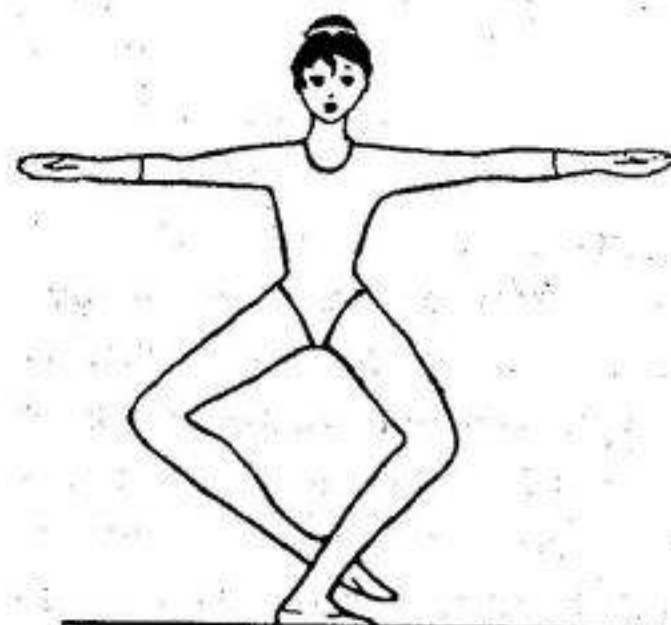
Прежде чем приступить к изучению *battement fondu*, необходимо выучить положение ноги в *sur le cou-de-pied* (условное). В условном *sur le cou-de-pied* нога, согнутая в колене, с вытянутым подъемом и пальцами прикасает-



раз



два



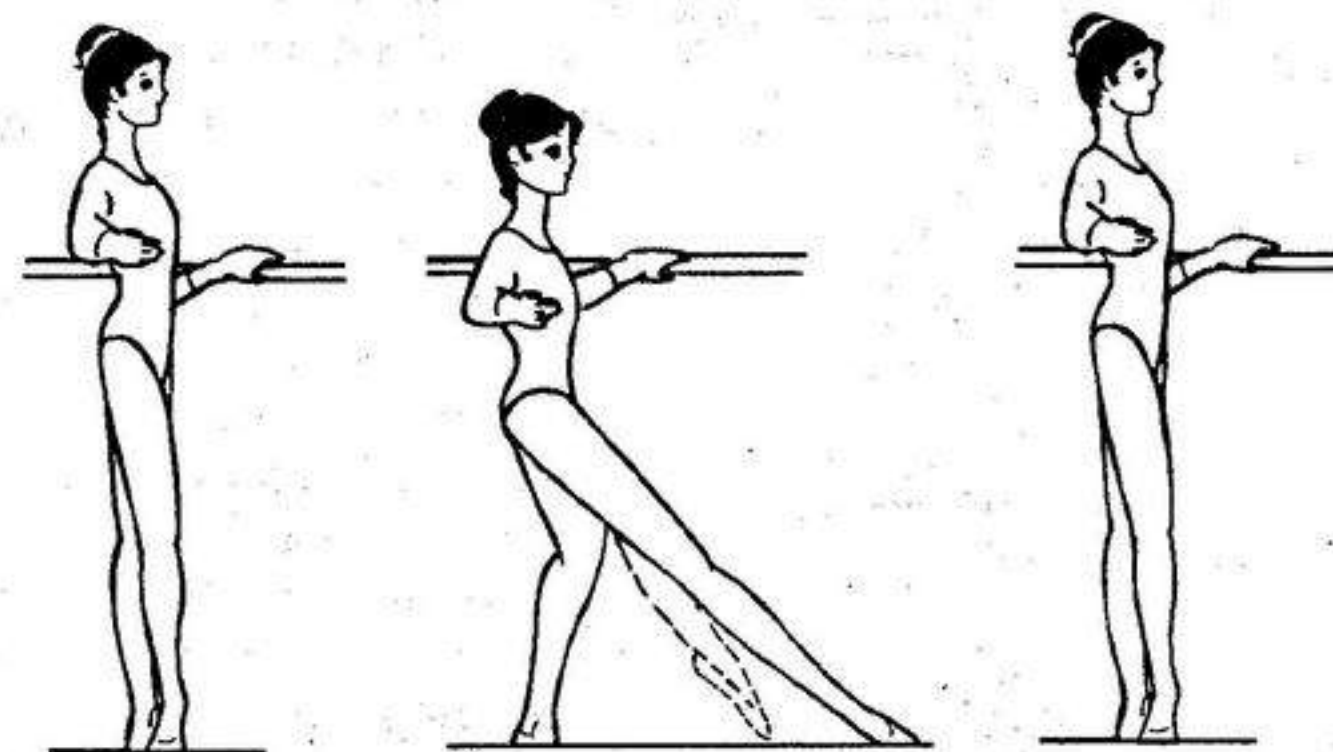
три

ся кончиком большого пальца выше лодыжки опорной ноги. Пятка и икроножная мышца выдвигаются вперед, бедро и колено выворотно. Корпус прямой.

Из I позиции сделать preparation, то есть открыть ногу скользящим движением в сторону II позиции. Приподняв слегка носок от пола, упругим движением сгибая ногу в колене, приблизить стопу с вытянутым подъемом и пальцами к щиколотке опорной ноги впереди над лодыжкой, левая делает одновременно demi plié, соблюдая выворотность бедра и колена. Плавное выпрямляя колено опорной ноги, одновременно вытянуть работающую в сторону в пол. Затем движение повторить, приводя уже на sur le cou-de-pied сзади опорной ноги.

При исполнении движения необходимо, чтобы приседание на опорной ноге и сгибание работающей происходили одновременно, а также одновременно выпрямлялась бы опорная нога и вытягивалась работающая. Колено опорной ноги проецируется на среднюю линию стопы. Корпус в спокойном состоянии, поясница «схвачена» (напряжена).

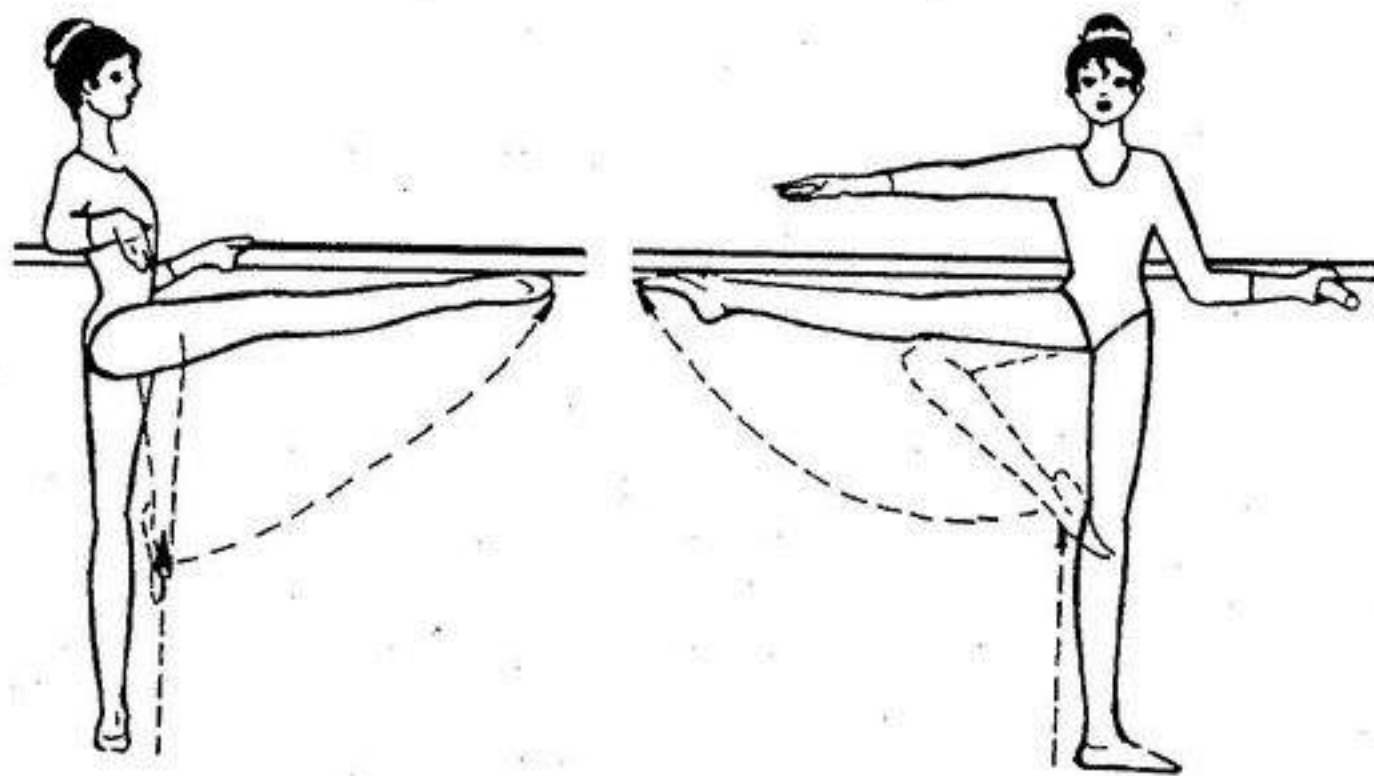
Battement soutenu



Из V позиции одновременно правая нога вынимается вперед, на II позицию или назад, левая делает plié. Затем левая нога поднимается на полупальцы, а правая одновременно подтягивается к ней, и обе вытянутые ноги соединяются в V позиции на полупальцах, откуда движение повторяется или делается в другую сторону. Обратите внимание, что вынимаемая нога не должна сгибаться и подниматься высоко.

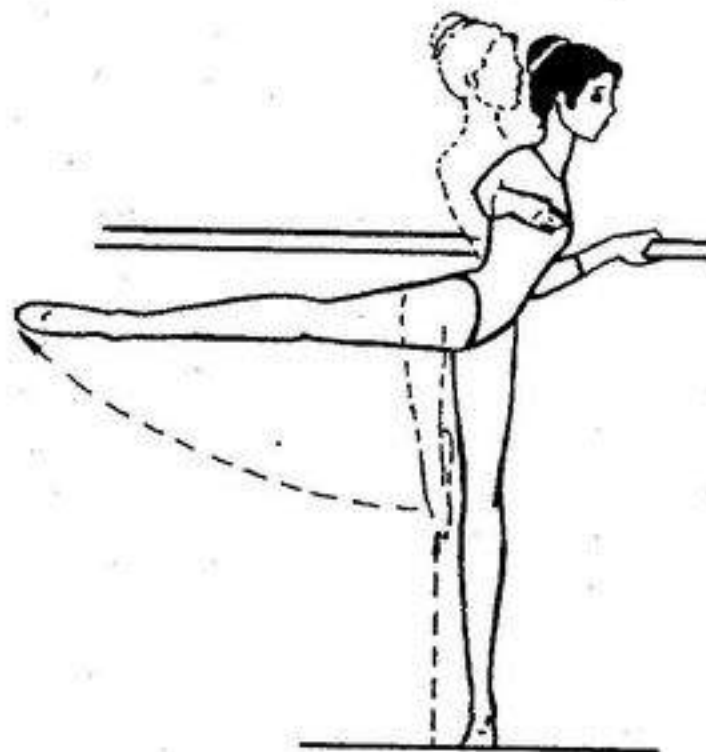
Battement développés

Из V позиции нога с вытянутым подъемом и пальцами поднимается в положение sur le cou-de-pied, фиксируется, затем медленно проводится по передней части опорной ноги до колена, при этом сильно пятка выдвигается вперед, а бедро и колено отводятся по линии плеча в сторону (до подколенной мышцы). Мышцы талии сокращены. Затем, слегка приподняв колено вверх, открыть во II позицию на 90 градусов. При открывании ноги в сторону следить, чтобы колено работающей ноги не опускалось и нога сохраняла вытянутость и выворотность. Зафиксировать высоту. Опорная нога выворотно.



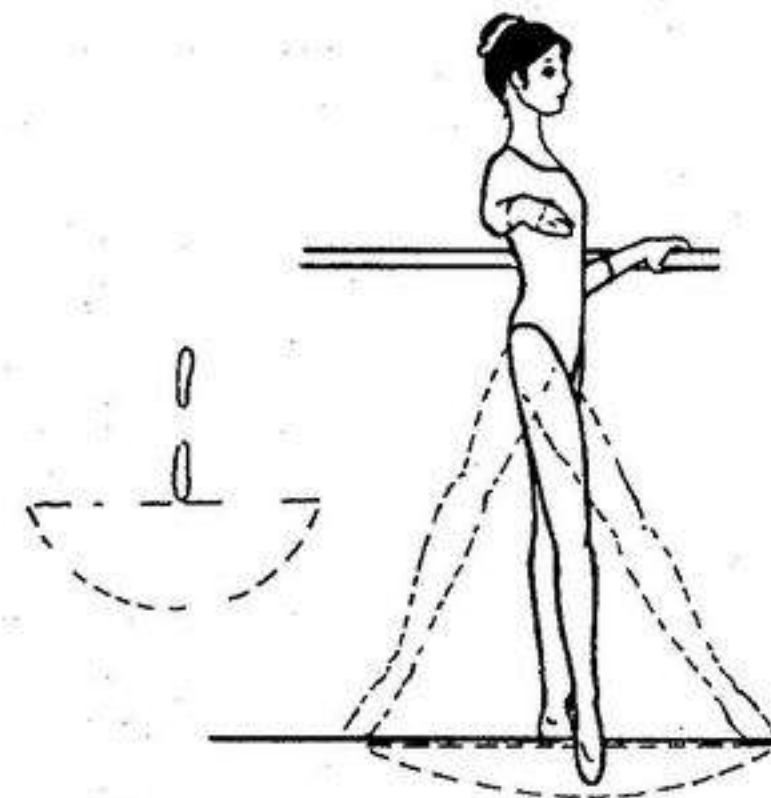
ная, мышцы бедра подтянуты вверх, тазобедренная часть корпуса должна быть ровной и неподвижной. Опускать ногу надо сдержанно, с вытянутым подъемом и пальцами, сначала на носок, затем спокойно придвинуть ногу скользящим движением в исходное положение.

При исполнении battement développé назад нога, дойдя до колена опорной ноги, отводится назад, при этом бедро отводится как можно выше, нога вытягивается назад и фиксирует высоту. Подтянутый корпус слегка наклоняется вперед. Работающая нога медленно опускается. Корпус выпрямляется одновременно с возвращением ноги в исходное положение.



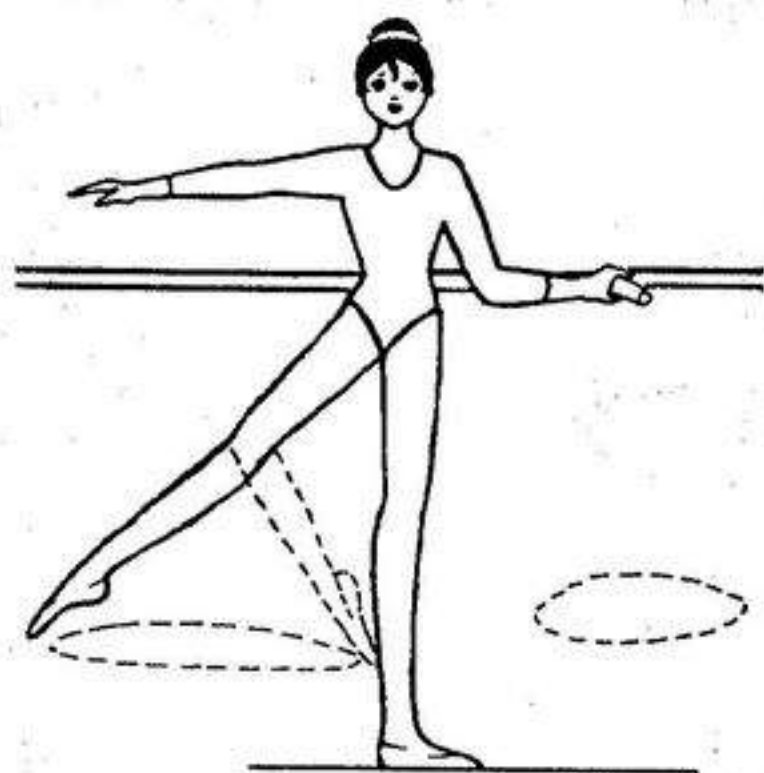
RONDS DE JAMBES

Rond de jambe par terre



En dehors. Движение начинается с I позиции. Нога проводится вперед так же, как в battement tendu, отсюда описывается носком дуга через II позицию назад до положения против I позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через I позицию с опущенной до земли пяткой и вытянутыми коленями. При движении необходимо, чтобы нога достигла сзади своей предельной точки.

En dedans. Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с I позиции и чертит ту же дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил. Заканчивая движение, ногу ставят в V позицию вперед в отличие от общего правила заканчивать упражнение в V позицию назад. При этом движении необходимо, чтобы нога достигла предельной точки спереди.

Rond de jambe en l'air

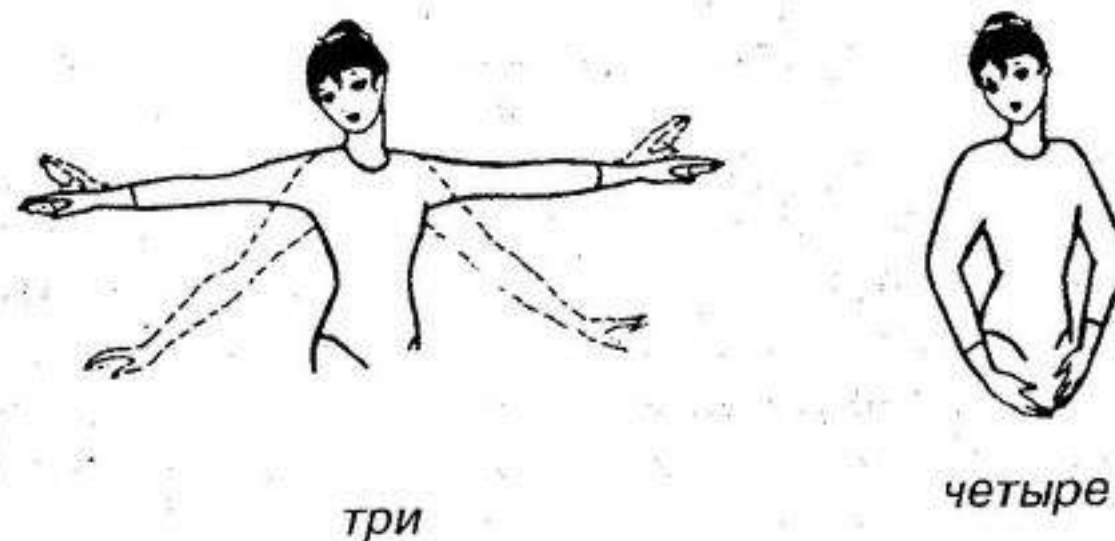
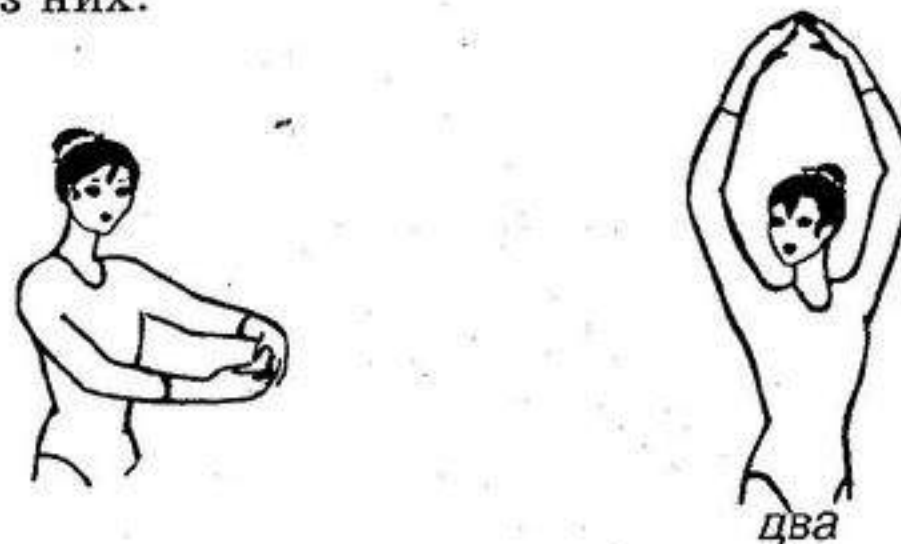
En dehors. Из V позиции открыть правую ногу на II позиции на 45 градусов, вытянув пальцы. Отсюда носок описывает овал, растянутый в сторону слева направо, начиная с задней его дуги. Когда колено сгибается и носок доводится до икры (но не под колено), он не должен заходить ни спереди, ни сзади за икру левой ноги. Тазобедренный сустав остается в неподвижном состоянии, верхняя часть ноги, от колена кверху, неподвижна.

En dedans. При движении en dedans нога начинает описывать овал с передней его дуги и вразрез с общепринятым правилом, закончив движение, опускается в V позицию вперед.

Rond de jambe en l'air следует исполнять особенно точно, не позволяя ноге «встряхиваться» в коленном суставе. Правильное исполнение rond de jambe en l'air делает верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть (от колена к носку) послушной при всех вращательных движениях. Хорошо развитая нога, послушная и гибкая, придает выразительность каждому движению в танце.

PORT DE BRAS

Port de bras лежит в основе великой науки рук в классическом танце. Виды port de bras очень разнообразны, особых названий каждая форма не имеет. Вот несколько из них.



четыре

1. Встать в V позицию croisée, правая нога впереди. Из подготовительного положения рука поднимается в 1-ю позицию и фиксируется, затем в 3-ю позицию. Из 3-й позиции, удлиняя кисть, руку раскрыть, спокойно опустить до 2-й позиции и закрепить, затем сделать незаметный «вдох» кончиками пальцев и, несколько смягчая и округляя локоть, спокойно опустить ладонь вниз до исходного, а затем и подготовительного положения.

2. Исходное положение — еraultment croisée, III или V позиция ног, правая нога впереди. Preparation — открыть руки через 1-ю позицию. Левая рука поднимается в 3-ю позицию, правая в сторону 2-й позиции.

На первую и вторую четверть, начиная движение от кончиков пальцев, левая рука раскрывается на 2-ю

позицию, взгляд направлен на кисть левой руки. На третью и четвертую четверти правая рука поднимается, закрываясь в 3-ю позицию, левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается и останавливается чуть выше подготовительного положения. Взгляд следует за кистью этой руки, голова слегка опускается, поворачивается направо, взгляд направлен мимо локтя правой руки. На первую и вторую четверть второго такта правая рука, опускаясь, а левая — поднимаясь, соединяются в 1-й позиции. Взгляд — на кисти рук. На третью и четвертую четверти правая рука открывается во 2-ю позицию, левая, — в 3-ю. Голова возвращается направо, в исходное положение.

ATTITUDES

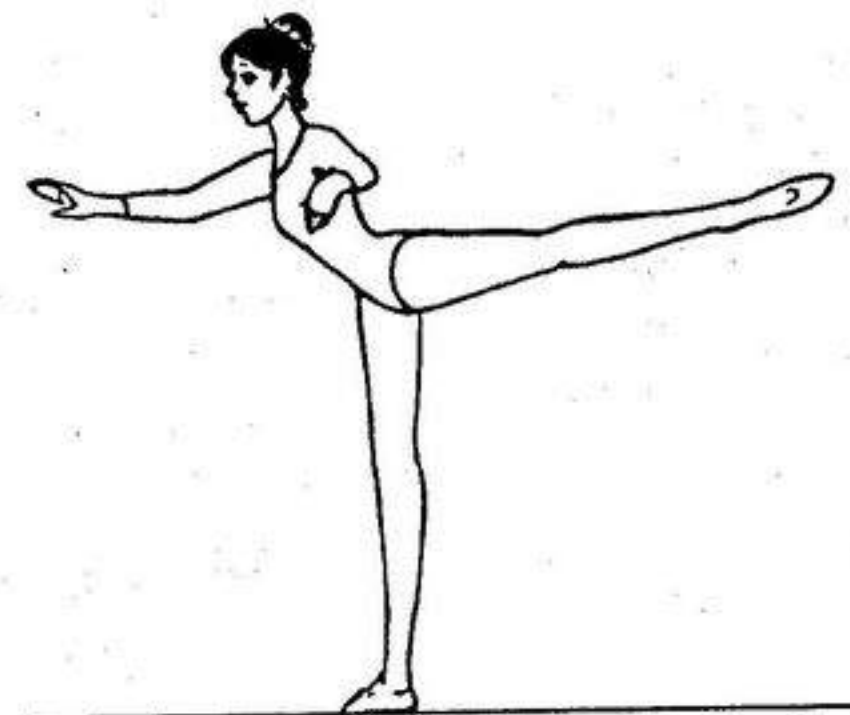


Словом attitudes обозначаются позы *croisée* или *effacée* на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90 градусов и отведенной назад в согнутом положении. Нога, отведенная назад, должна быть с хорошо убранным назад коленом, причем его нельзя ронять. Согнутая нога позволяет гнуться и корпусу, при поворотах движение красиво, легко.

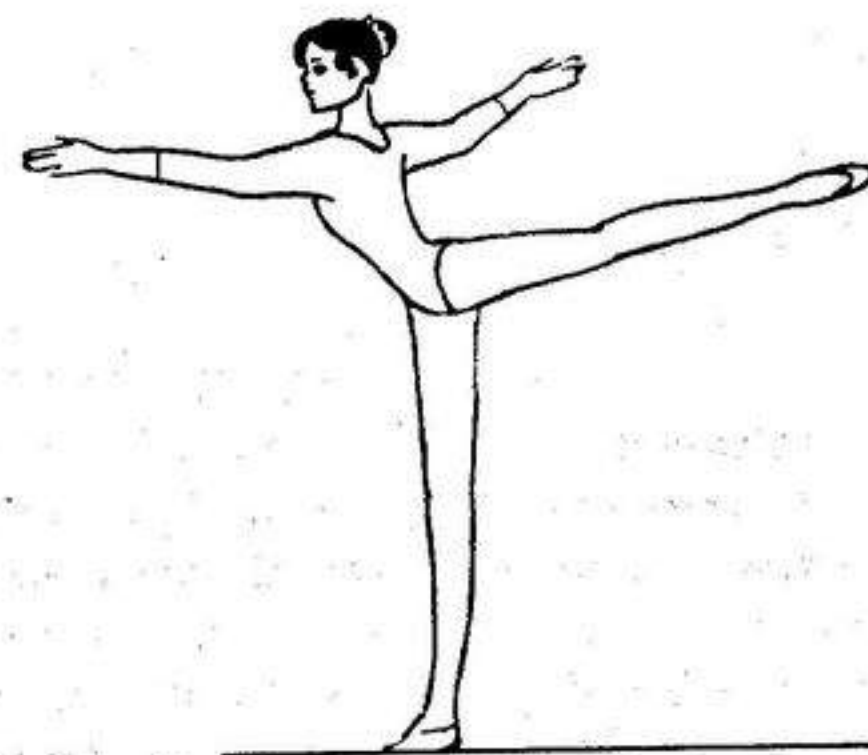
ARABESQUES

Arabesque — одна из основных поз современного классического танца. Главные четыре arabesque, принятые в танце, следующие.

1-й arabesque (назывался также *ouverté*, *allongé*). Тело опирается на одну ногу, другая, вытянутая и прямая, отделяется от пола и простирается назад на высоту не менее 90 градусов. Ноги в положении *effacée*. Рука, противоположная поднятой ноге, вытянута вперед, другая отведена в сторону; кисти вытянуты и обращены ладонью вниз — они как бы опираются на воздух. В arabesque решающую роль играет спина: только хорошо ее поставив, можно создать красивую линию.

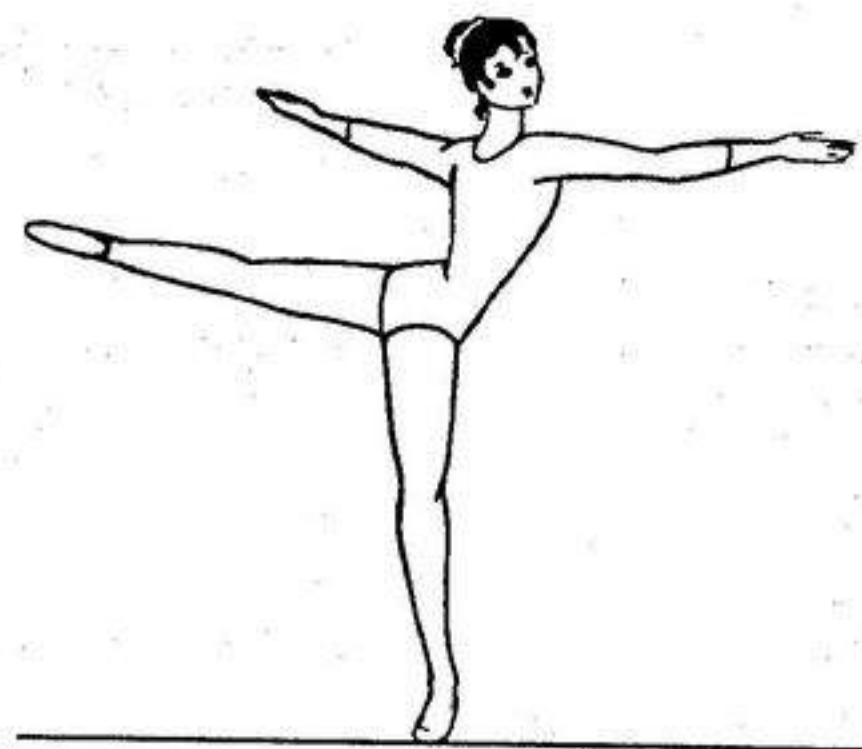
*2-й arabesque.*

Корпус и ноги в том же положении, как и в 1-м, но вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой ноге. Другая отведена назад настолько, что видна позади корпуса. Голова обращена к зрителю.





3-й arabesque. Этот arabesque обращен лицом к зрителю. Ноги на croisée назад на 90 градусов. Корпус наклонен вперед, схвачен в спине. Вперед вытянута рука, соответствующая вытянутой назад ноге, другая отведена в сторону. Лицо обращено к этой руке, взгляд как бы следит за ее движением.



4-й arabesque. Ноги в том же положении, как и в 3-м, но впереди рука, противоположная поднятой ноге, и корпус делает поворот, схваченный сильным выгибом спины. Другая рука видна из-за спины. Этот arabesque обращен к зрителю вполоборота спиной. Необходимо следить, чтобы ступня стоящей на полу ноги не теряла выворотности. Голову повернуть к зрителю, подчеркивая направление взглядом. Плечи должны быть на одном уровне. Корпус не должен наклоняться вперед.

ECARTÉE

Еcartée назад. Стоя на правой ноге, отвести левую на developpée на 90 градусов в направлении точки 6. Нога сильно выворотная от самого бедра. Вся поза берется диагонально в одной плоскости, к зрителю.

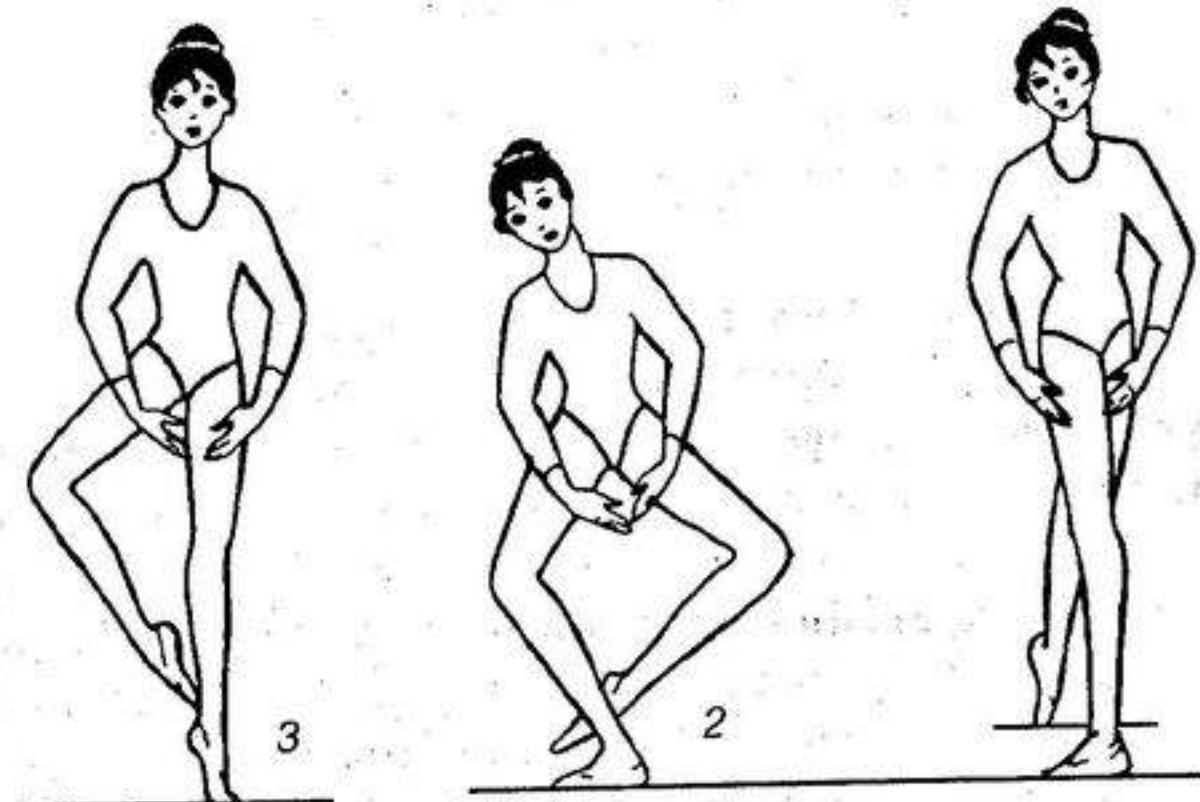
Еcartée вперед. Направление ноги в точку 8, поза — гордая, осанистая. Рука поднята та же, что и нога. Голова повернута в том же направлении.

В этой позе нужно следить за плечами, чтобы, несмотря на наклон набок, плечи не теряли линии и чтобы одно плечо не было выше другого, что достигается в данном положении хорошим захватом спины в пояснице.

PAS DE BOURRÉE

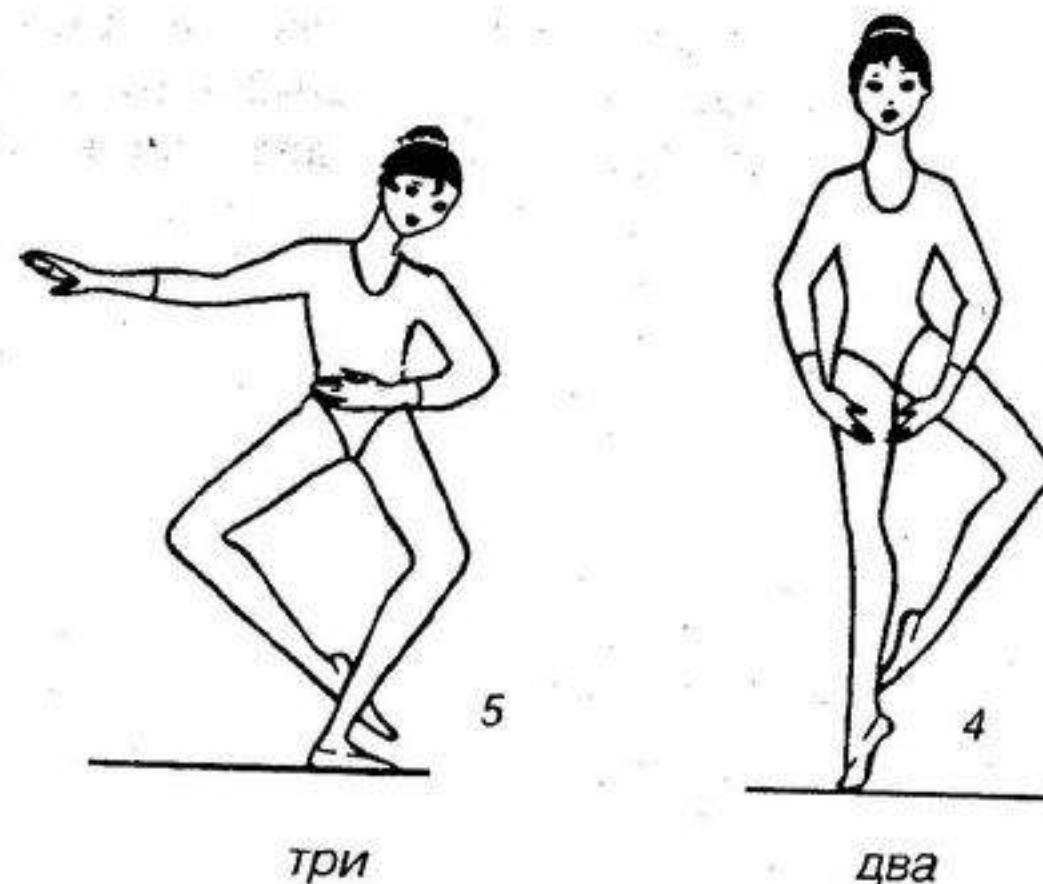
В классическом танце для передвижения пользуются не простым шагом, а чеканно танцевальным. Один из наиболее распространенных видов такого шага — pas de bourrée.

Pas de bourrée делится на два основных вида: с переменной ног и без перемены ног. В первом случае, если



раз

за тактом



начать с правой ноги, по окончании впереди будет левая. Во втором случае — правая.

Рассмотрим *pas de bourrée* с переменной ног.

Встать в позу *croisée* назад с левой ноги (правая нога на полу всей ступней). Руки в подготовительном положении. *Demi plié* на правой ноге (левая — *sur le cou-de-pied* сзади).

Встать на левую ногу на полупальцы, подводя ее к правой; поднять правую *sur le cou-de-pied* вперед (но не прижимая к левой ноге, а на небольшом расстоянии от нее), переступить на правую на полупальцы в сторону II позиции, не перемещаясь чрезмерно с места; левая нога *sur le cou-de-pied* впереди. Упасть на левую ногу на *demi plié*, на *croisée*. Правая *sur le cou-de-pied* назад. То же повторяется с другой ноги (с ходом в другую сторону).

Когда делается несколько *pas de bourrée* подряд, мы получаем *pas coupé*. Большей частью оно исполняется в быстром темпе.

COUPÉ

Это маленькое промежуточное движение, способствующее началу другого *pas*.

Например, при выполнении *pas ballonée* вперед, надо сделать сначала *demi plié* на правой ноге (левая нога *sur le cou-de-pied* сзади) и перейти на *demi plié* на левую ногу,

сделав это коротким движением, как бы притопнув ногой. Правая нога попадает *sur le cou-de-pied* и отсюда продолжает движение. Так же *coupé* делается и назад.

XV. PASSÉ

Passé соответствует своему французскому названию — проходящее, переводящее. Если мы стоим на *developpée* вперед на *effacée* и хотим передать ногу на *arabesque*, не обводя ее *grand rond de jambe*, мы согнем ногу в колене, оставив ее на высоте 90 градусов, проведем носком близко к стоящей ноге и выведем на 3-й *arabesque*. Прохождение этого пути и называется *pas de passé*.

XVI. TEMPS RELEVÉ

Temps relevé — французское название движения, происходящее от глагола *se relever* (подняться), что и определяет его форму.

Petit temps relevé. Встать в V позицию, правая нога впереди; сделать *demi plié*, правая нога *sur le cou-de-pied* впереди, правая рука согнута на I-й позиции, правая нога проходящим движением вперед без остановки отводится на II позицию на 45 градусов; одновременно правая рука открывается на 2-ю позицию, левая нога одновременно поднимается на полупальцы. Начинать это движение нужно только нижней частью (от колена вниз), удерживая верхнюю часть ноги от перемены положения. Таким образом, нижняя часть ноги вытягивается лишь настолько, насколько позволяет сдержанность мускулов верхней части ноги.

Grand temps relevé. Начало то же, как и для *petit temps relevé*, но правая нога подогнута высоко, носком у колена, после *demi plié* нога выбрасывается на II позицию на 90 градусов.

Temps relevé служит *preparation* для *tours* в том случае, когда они делаются не с двух ног, а стоя на одной ноге, в то время как другая в воздухе.

ПРЫЖКИ

Прыжки классического танца крайне разнообразны. Они делятся на две основные группы. В первой группе — прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Во второй группе — движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка: но они не устремлены вверх, а, как ползучие растения, стелются по земле.

Воздушные прыжки, в свою очередь, подразделяются на четыре вида:

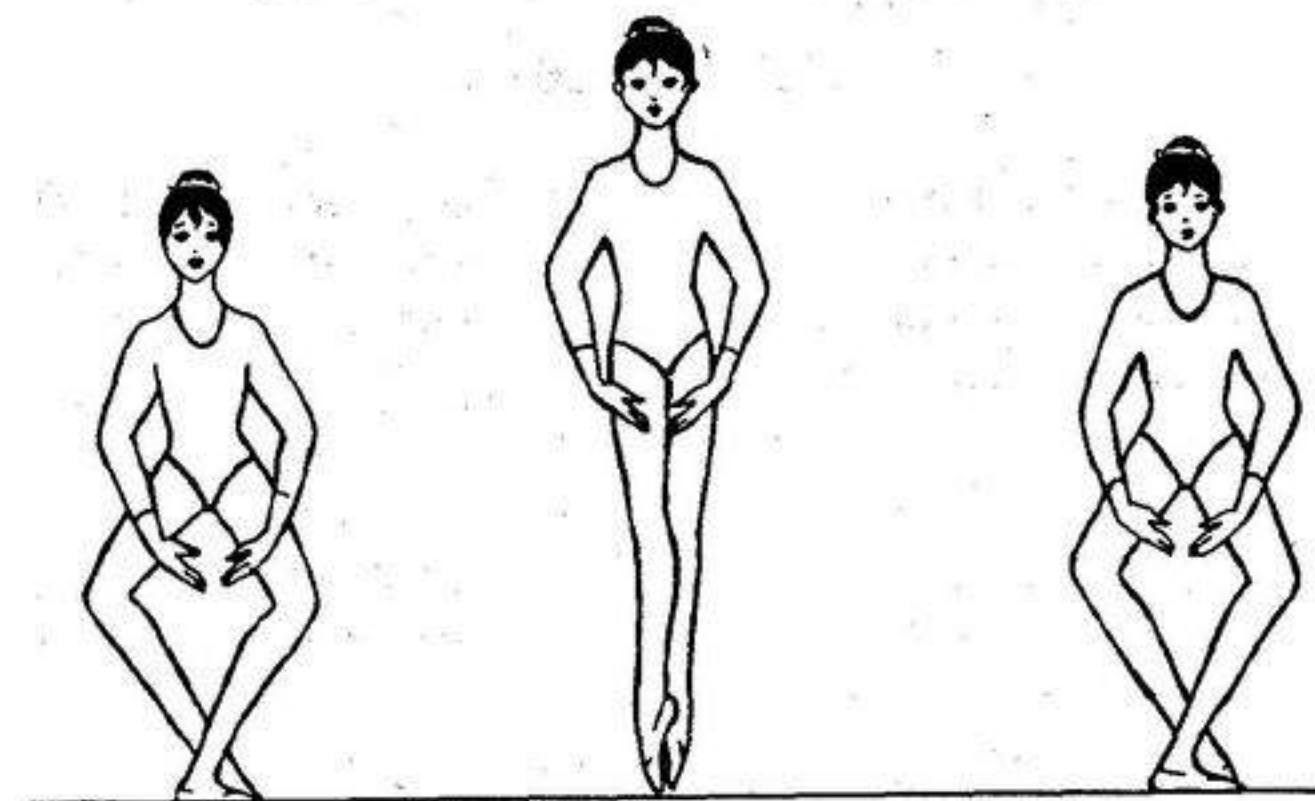
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с двух ног на одну;
- прыжки с одной ноги на другую;
- прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов.

При исполнении прыжка необходимо руководствоваться следующим:

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано *demi plié*. Необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное *demi plié*, т.е. не отрывать пятки от пола.
2. В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он выполняется на одну ногу, другая принимает требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройность спины, т. е. не выпячивать ягодиц.
3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на *demi plié*, после чего вытянуть колени.

XVII. CHANGEMENT DE PIEDS

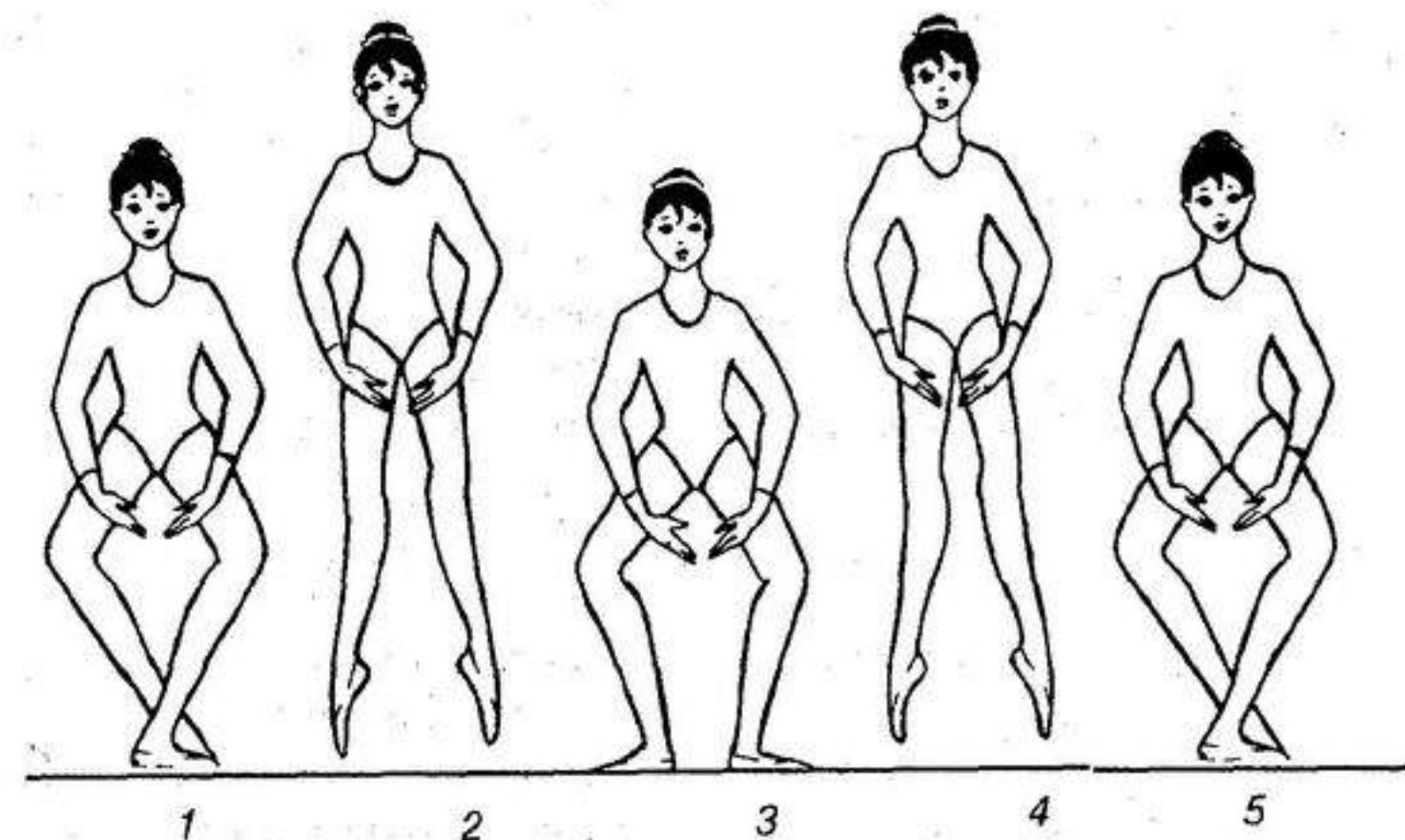
Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plié*, оттолкнуться от пола, прыгнуть вверх, захватив вытянутые пальцы, выгнув подъем и вытянув колени; опускаясь на пол, подменить ноги, левая будет впереди. Опускаться



так же: сначала носком, затем пяткой, заканчивая движение *demi plié* в V позицию. Прием вырабатывает мягкость и эластичность прыжка, устраняя малейшую его жесткость.

XVIII. PAS ECHAPPÉ

Demi plié в V позиции, оттолкнуться пятками и сразу же с вытянутыми пальцами и коленями прыжком перейти на II позицию на *demi plié*. Затем возвратиться обратно

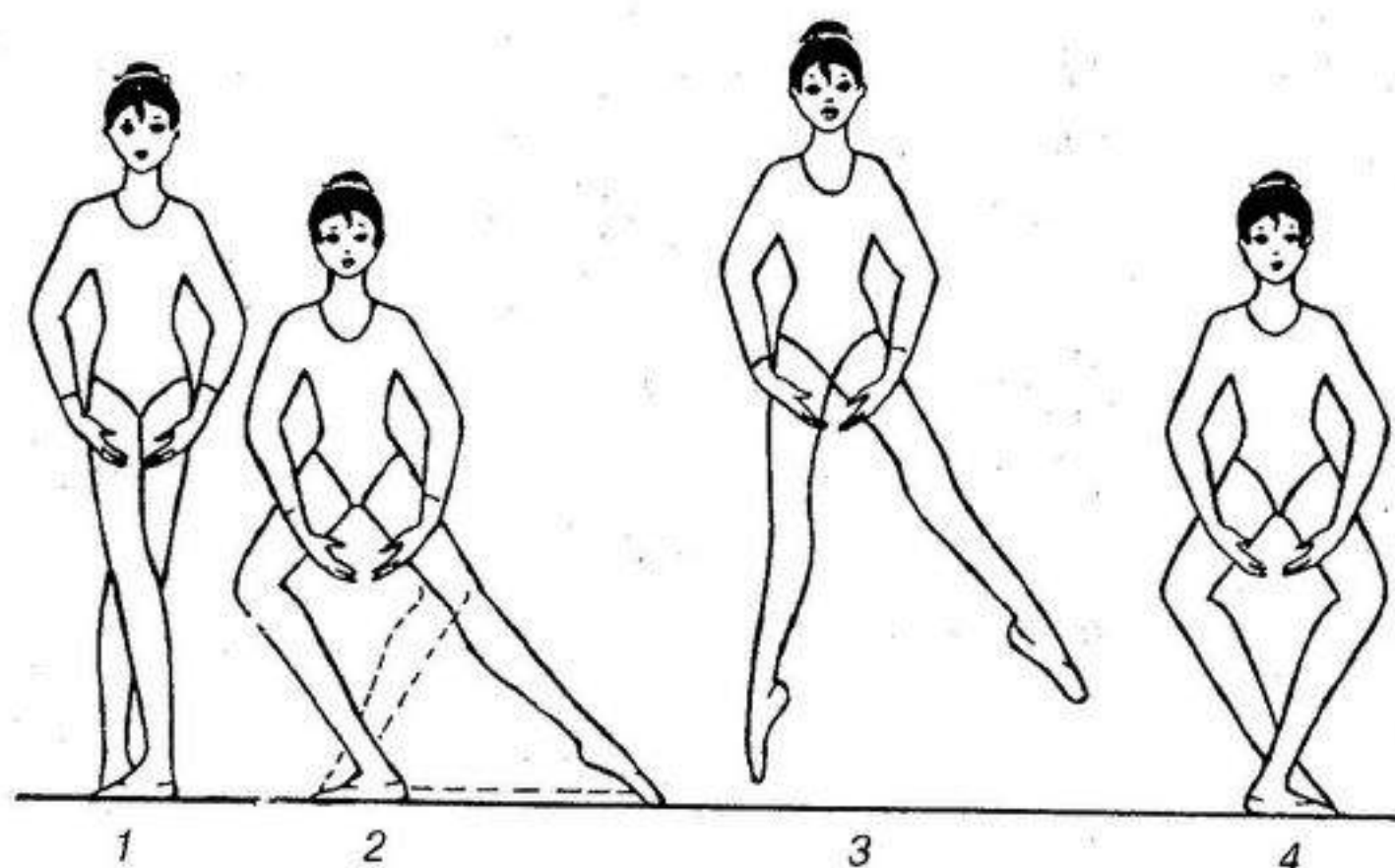


таким же прыжком, с вытянутыми пальцами и коленями, закончить в V позиции.

Echappé можно делать, заканчивая его на одну ногу. Pas выполняется так же, только ноги возвращаются не на V позицию, а одна из них идет sur le cou-de-pied.

PAS ASSEMBLÉ

Встать в V позицию, правая нога впереди, demi plié и одновременно левая нога отводится скользящим движением в сторону II позиции и, вытянутая, касается носком пола во II позиции; правой ногой, оставшейся в plié,



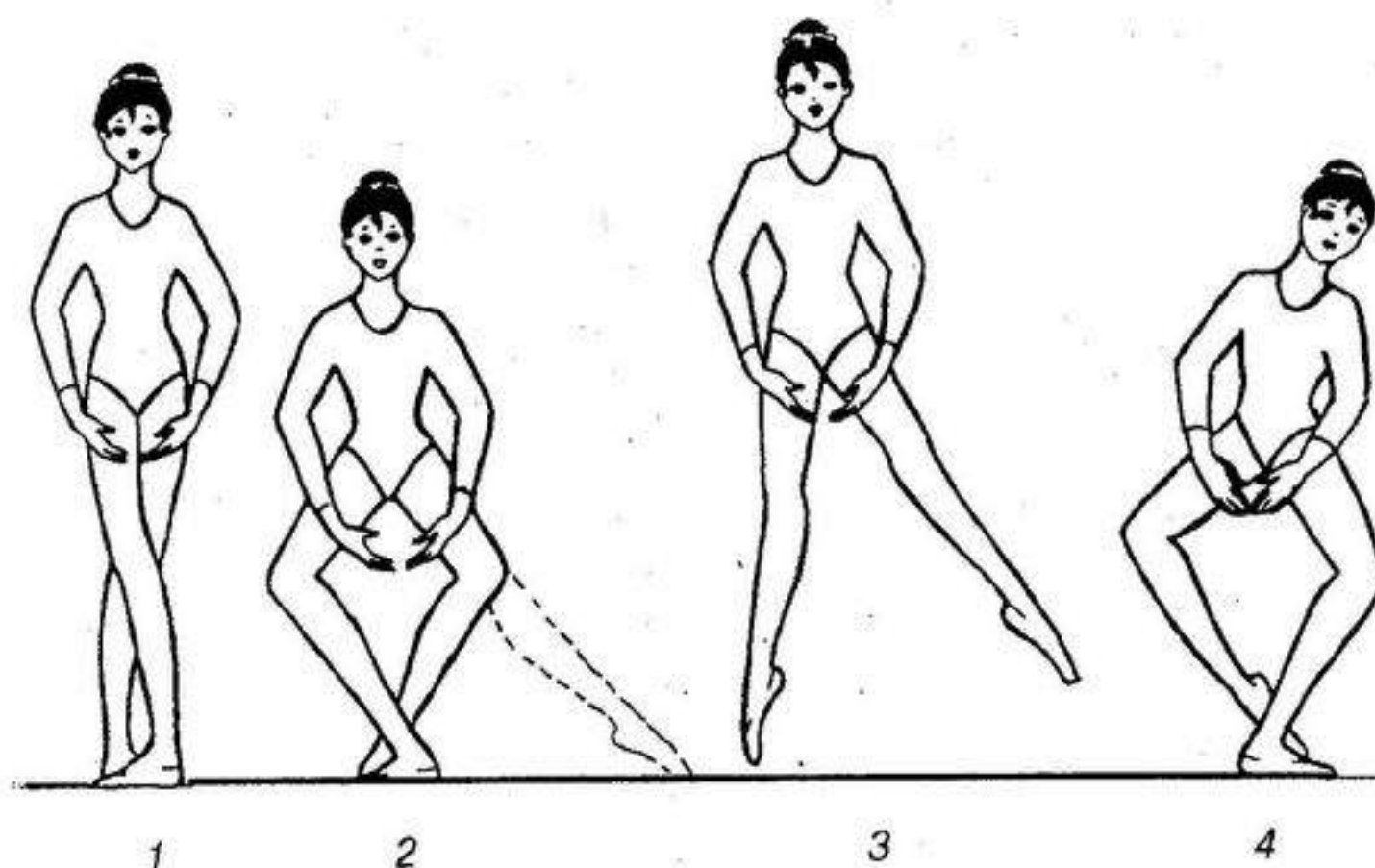
оттолкнуться от пола, вытянув пальцы и колено; левая нога одновременно с правой возвращается в V позицию вперед на demi plié.

С этого plié движение повторяется с другой ноги и таким образом при исполнении этого pas достигается небольшое продвижение вперед.

При исполнении движения необходимо следить за точностью II позиции, т.е. не позволять ноге отклоняться на ecartée вперед или назад.

PAS JETÉ

Встать в V позицию, правая нога впереди; одновременно demi plié, левая нога отводится в сторону II позиции скользящим движением, причем колено и пальцы вытягиваются и носок касается II позиции на полу. Тогда оттолкнуться правой ногой от пола прыжком, вытянув пальцы и колено, левую ногу вернуть на место правой и опуститься на нее на demi plié. Правая нога идет sur le cou-de-pied сзади.



Таково движение вперед. При движении назад в сторону идет нога, стоящая впереди. Положение sur le cou-de-pied тоже впереди.

Далее jeté можно делать во всех направлениях.

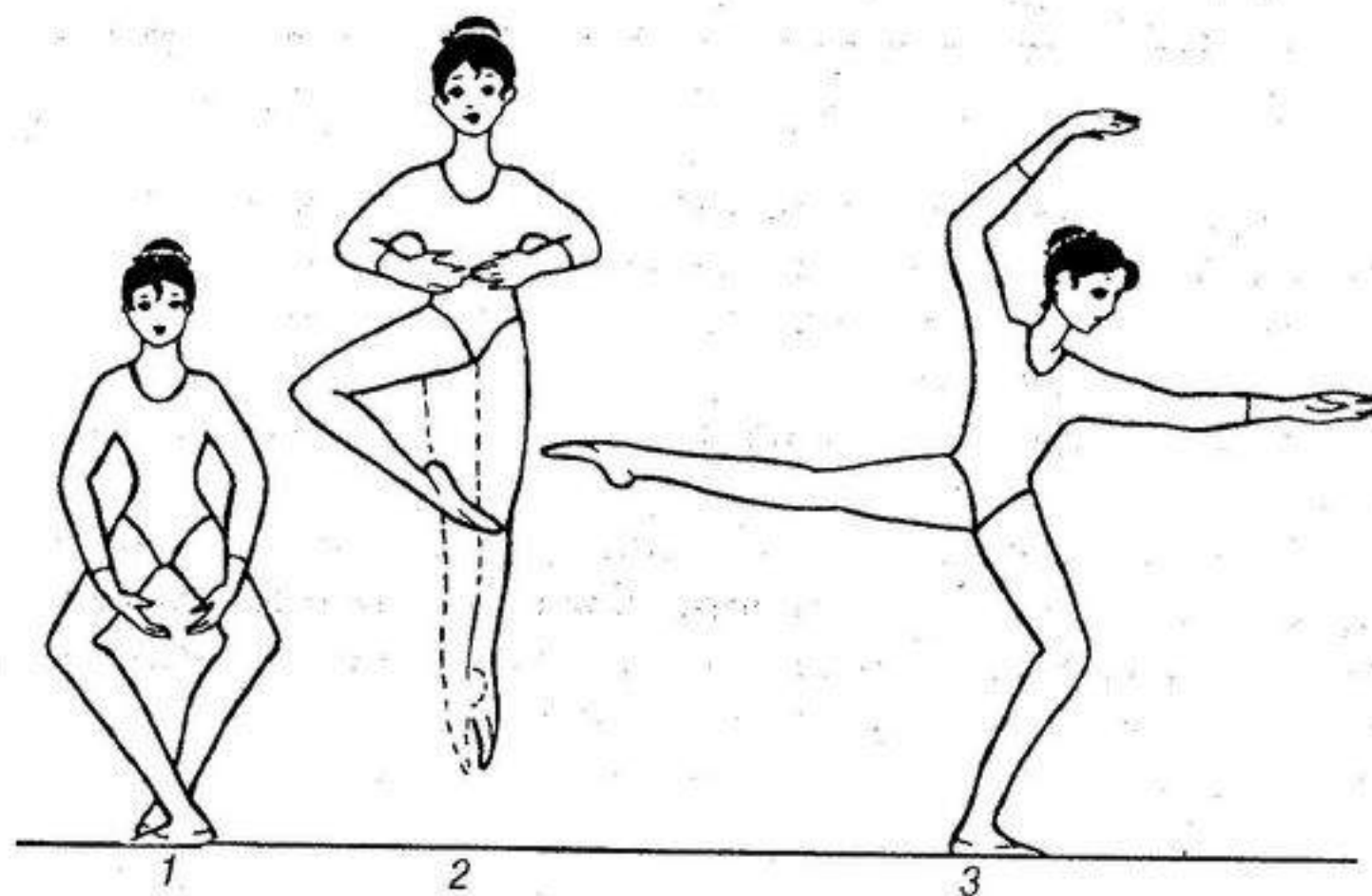
SISSONNE

Виды sissonne очень разнообразны.

Sissonne fondue — Если мы сделаем прыжок больших размеров с ногой, поднятой на 90 градусов, то получим sissonne fondu. Высоко поднятая нога не позволит закончить прыжок одновременно двумя но-

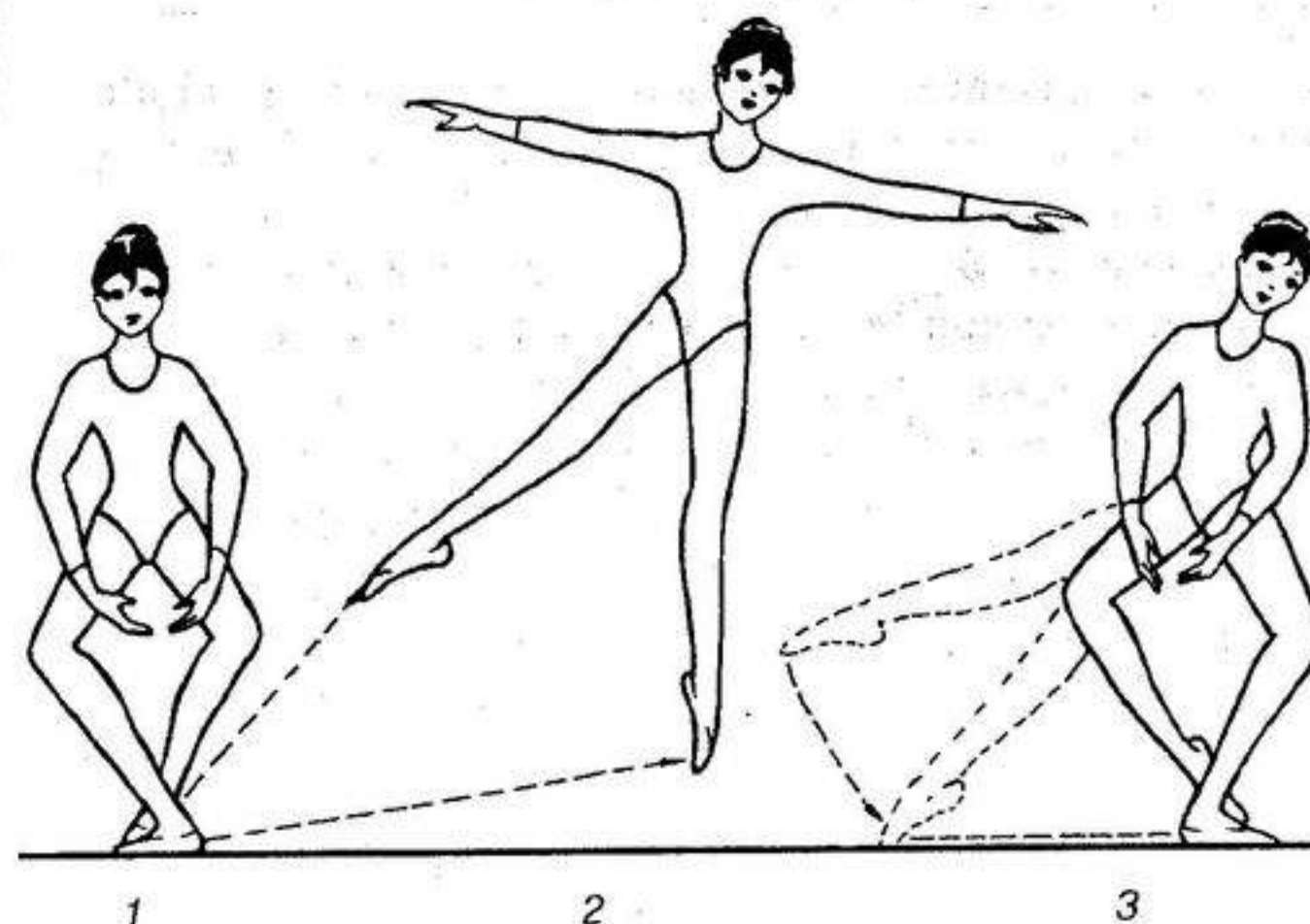
гами, и закрывание ноги получает характер *fondu* — следует мягко ставить ногу на пол в V позицию, чуть-чуть сдерживая ее.

Sissonne tombée. V позиция, правая нога впереди, *demi plié*, прыжок с двух ног в воздух, проходящим движением правая *sur le cou-de-pied* или у колена, в зависимости от того, большое или маленькое *pas* делается. Падение на *plié* на левую ногу, сейчас же правая нога вынимается в требуемом направлении — *croisée* или *effacée*, и вы на нее падаете на *plié*, как бы с запозданием.



Sissonne ouverte. — это движение является развитием предыдущего, т.е. после прыжка вверх ногу, проведя через положение *sur le cou-de-pied*, открыть на 45 градусов — в сторону на II позицию, вперед или назад.

Sissonne fermée — V позиция, правая нога впереди, *demi plié*, прыжок не вертикально вверх, а с отлетом в сторону, вся фигура отлетает налево, и правая нога открывается на II позицию.



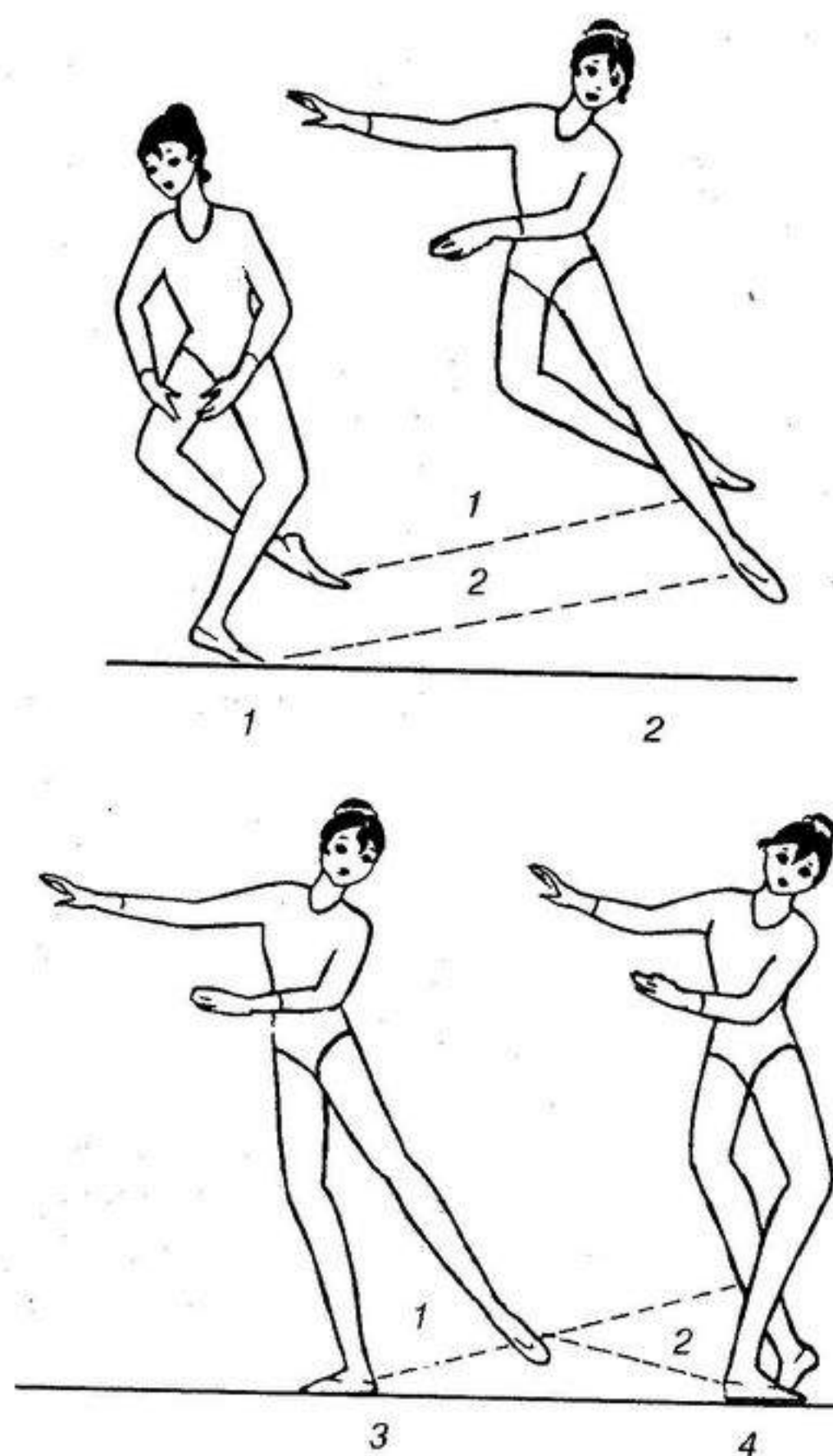
Когда левая нога ступает на пол, правая закрывается в V позицию назад одновременно с левой, и подводится она с первоначального же положения, скользя по полу носком.

Прыжок делается небольшой, и нога поднимается невысоко.

Sissonne simple — V позиция, *demi plié*, делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты, как при всяком прыжке. После прыжка опуститься на одну ногу на *plié*, другая *sur le cou-de-pied* и закончить, сделав *assemblé*.

PAS DE CHAT

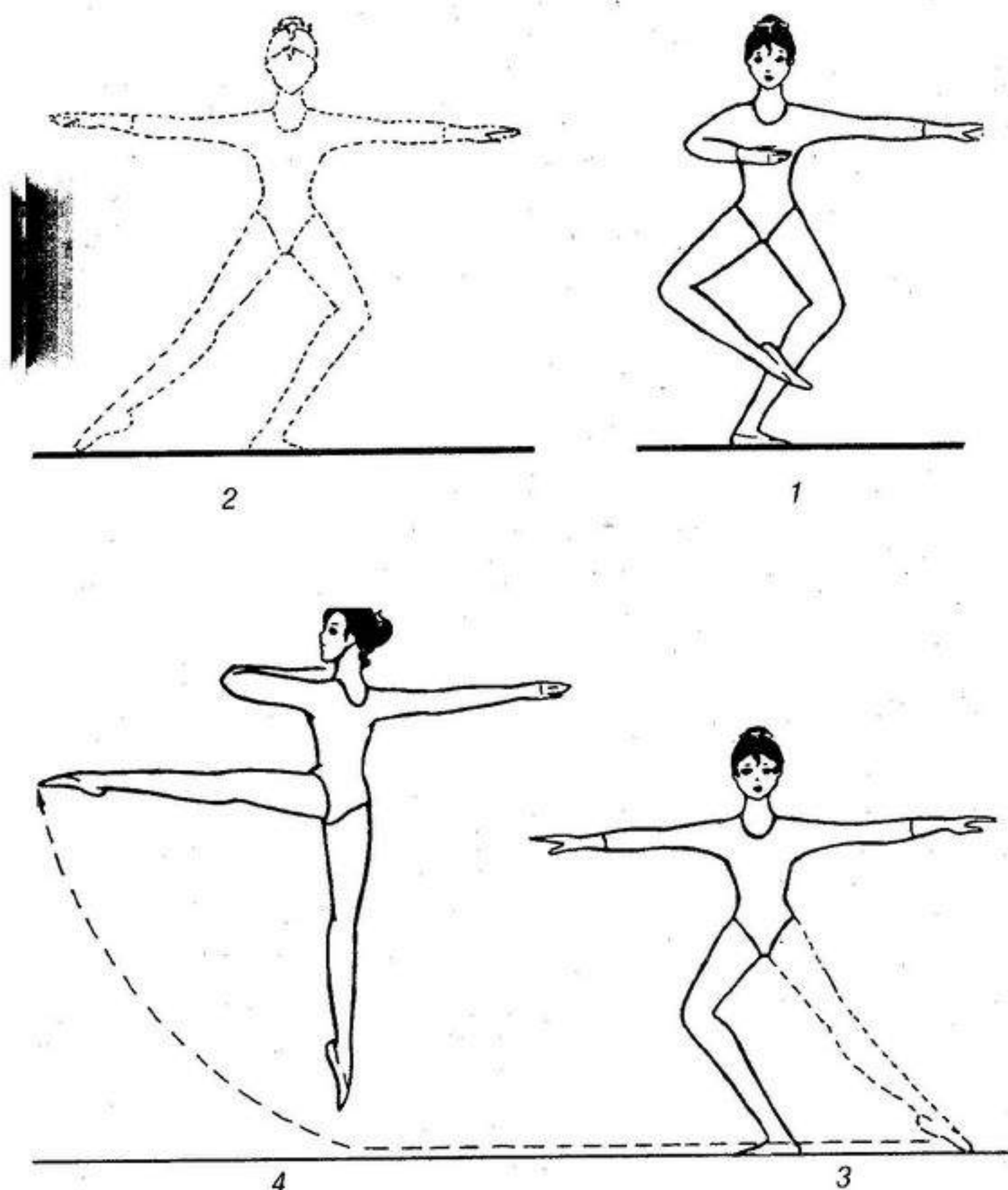
Если мы стоим в V позиции, левая нога впереди, отбросить правую ногу в полусогнутом положении назад на 45 градусов *croisée*, одновременно делая *demi plié* на левой, оттолкнуться левой, отбросив ее назад в полусогнутом положении на *effacée*, навстречу правой; должен быть момент, когда ноги, будучи в воздухе вместе, проходят одна над другой, если поддерживать в выворотном положении верхние части ног и не раскрыть их широко; проходящим дви-



жением упасть на правую ногу, закончив движение в IV позицию — левая нога впереди.

Вначале корпус должен иметь некоторый наклон вперед, чтобы дать ему возможность более вогнуться назад. В момент, когда ноги в воздухе, все тело выгибается назад с сильно захваченной поясницей.

SOUT DE BASQUE



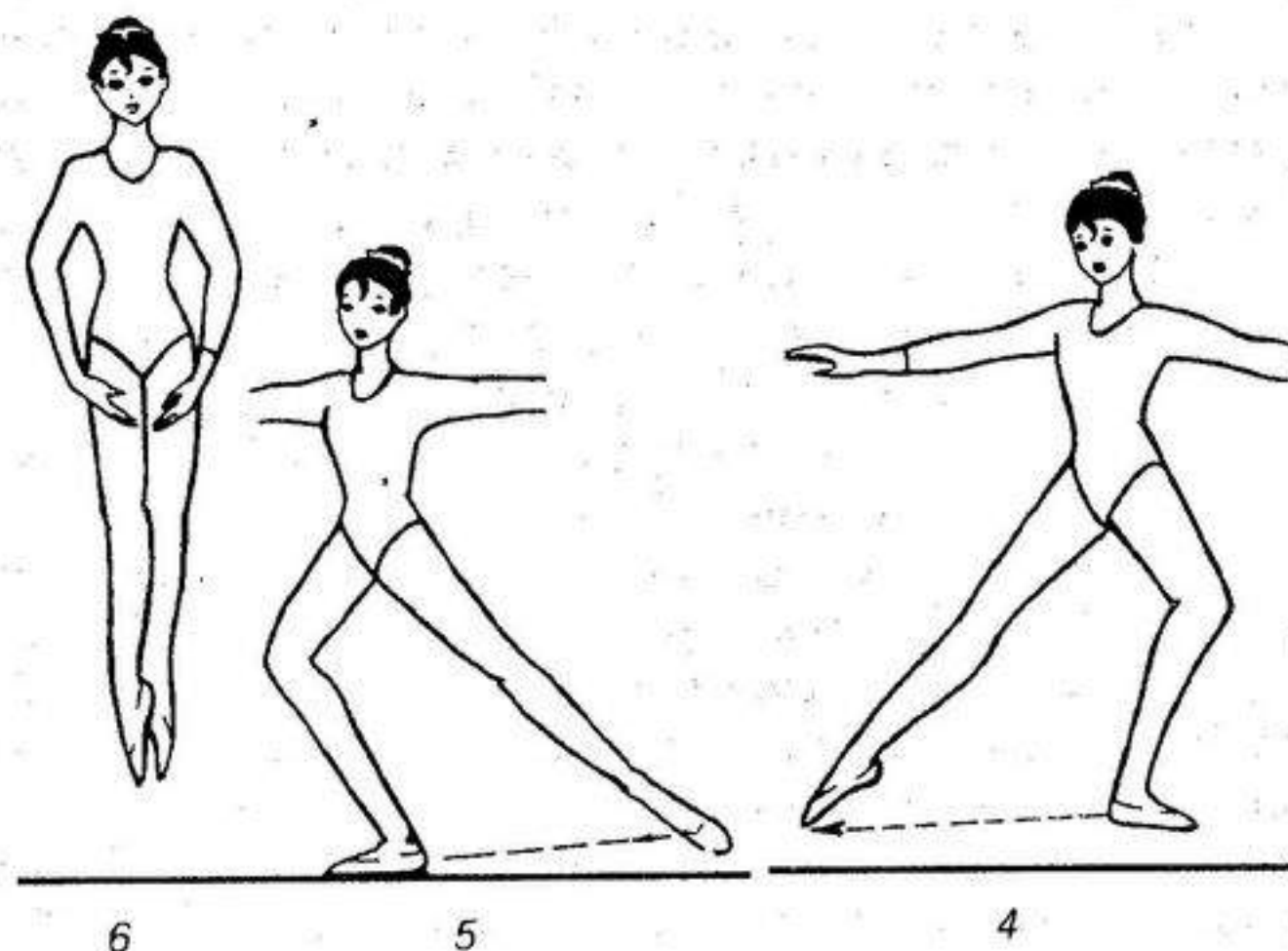
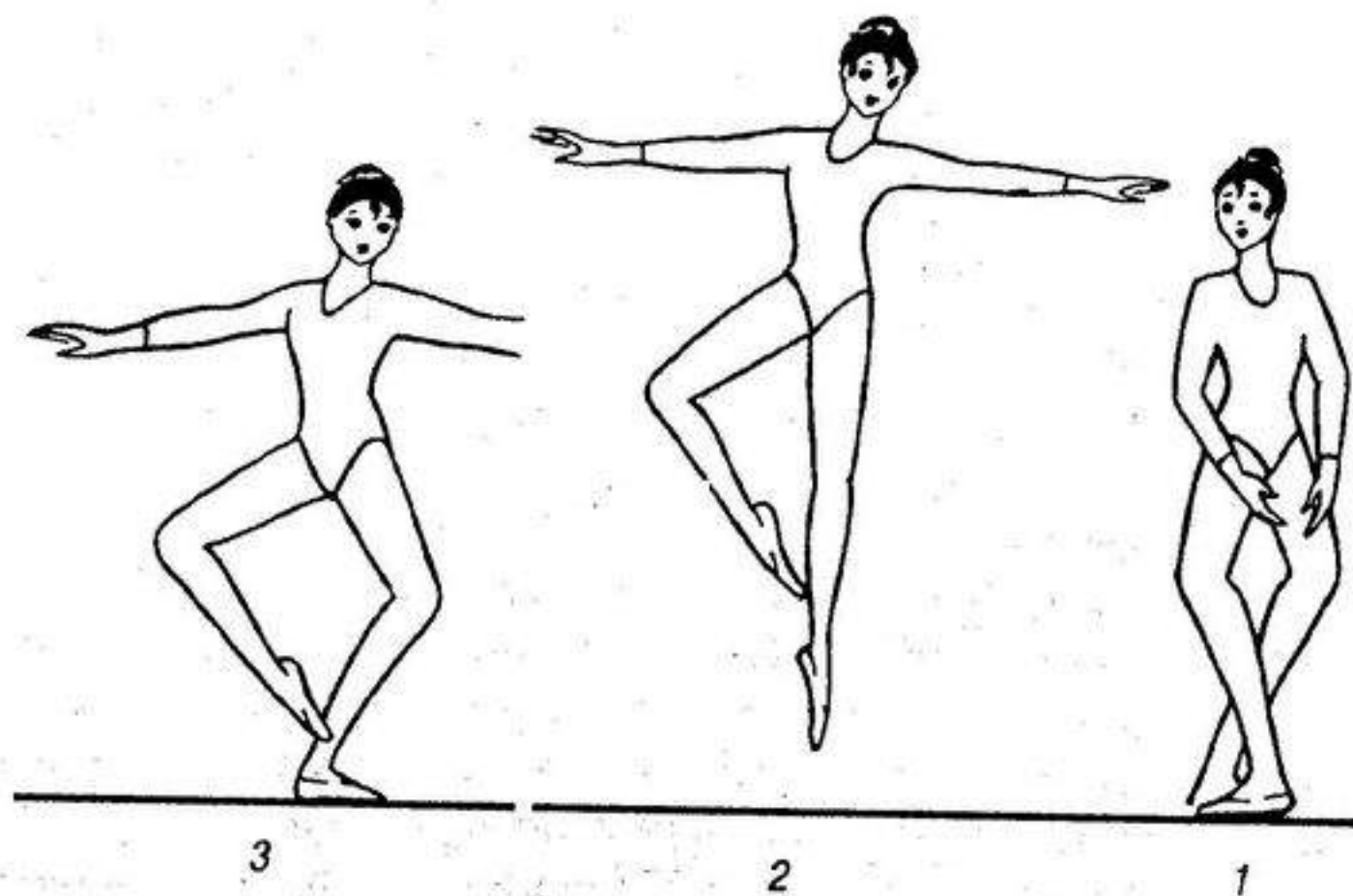
Встать в V позицию, правая нога впереди. Сделать соурé правой ногой без прыжка, подняв ее к колену, и одновременно толчком упереться левой пяткой в пол (на *demi plié*). Правую ногу слегка продвинуть в сторону проходящим движением и сейчас же на ней надо повернуться направо спиной, взлететь, тщательно забросив левую ногу на II позицию на 90 градусов, довернуться в том же прыжке (с вытянутыми коленя-

ми), передав корпус на левую ногу, для того чтобы во время прыжка не оставаться на месте, а продвинуться в сторону по направлению выбрасываемой левой ноги; упасть на левую ногу на *demi plié*, в то время как правая нога с вытянутыми пальцами, заканчивая движение, сгибается к колену. Это сгибание делается непосредственно после того, как нога оторвется от пола, без всяких дополнительных движений, которые мы часто видим при неправильном танце. Обе ноги в этом *pas* сильно развернуты, тем более правая, так как ее колено отведено в сторону.

Руки проходят следующий путь: вначале правая согнута на 1-ю позицию, левая — на 2-ю, во время перехода корпуса на правую ногу правая рука идет на 2-ю позицию одновременно с левой ногой, левая проходит сильным толчком через подготовительное положение по 1-й позиции, что дает силу прыжку. В момент взлета левая согнута на 1-ю позицию, правая отведена на 2-ю.

PAS CHASSÉ

Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plié*, прыжок вверх, правая нога вынимается на II позицию на 45 градусов (делается *sissonne tombée*



направо), но более проходящим движением, левая подтягивается, скользя к правой, ноги соединяются в воздухе прыжком вертикально в V позиции с захваченными пальцами. Прыжок должен быть выполнен с продвижением в том же направлении и по возможности более высоко именно в этот момент.

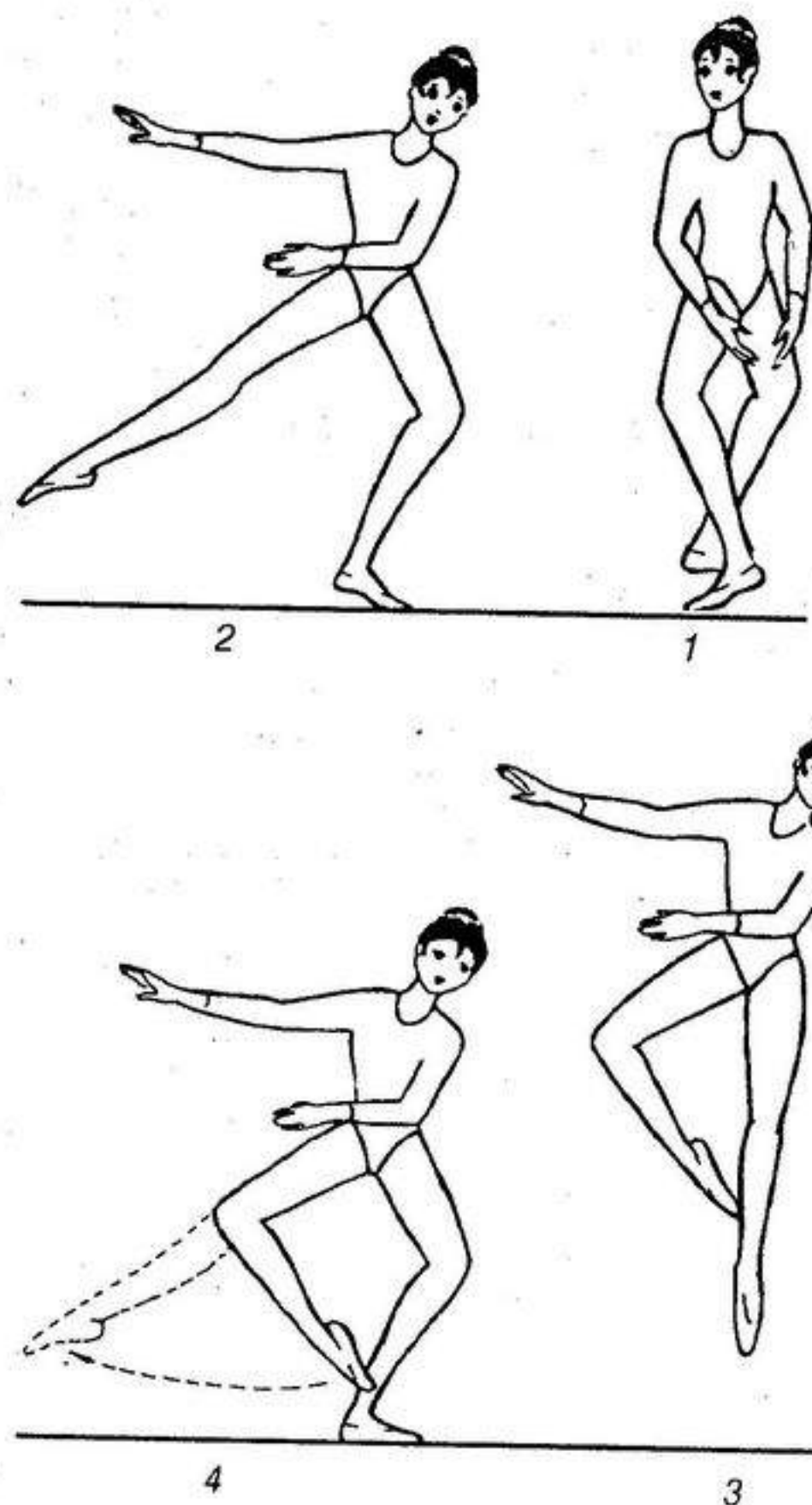
Исполняется это *pas* во все стороны.

PAS BALLONNÉ

Встать в V позицию, правая нога впереди, *demi plié*, скользя правой ногой на II позицию на 45 градусов, прыжком сильно оттолкнуться левой ногой, вытянув пальцы, как бы перелететь к носку правой ноги; опускаясь на левую ногу на *demi plié*, одновременно пригнуть правую на *sur le cou-de-pied*.

Необходимо обращать внимание на аккуратное приведение ноги *sur le cou-de-pied*, чтобы не получился перенос за ногу, поскольку в том случае ноги прекрещиваются, что неправильно и некрасиво.

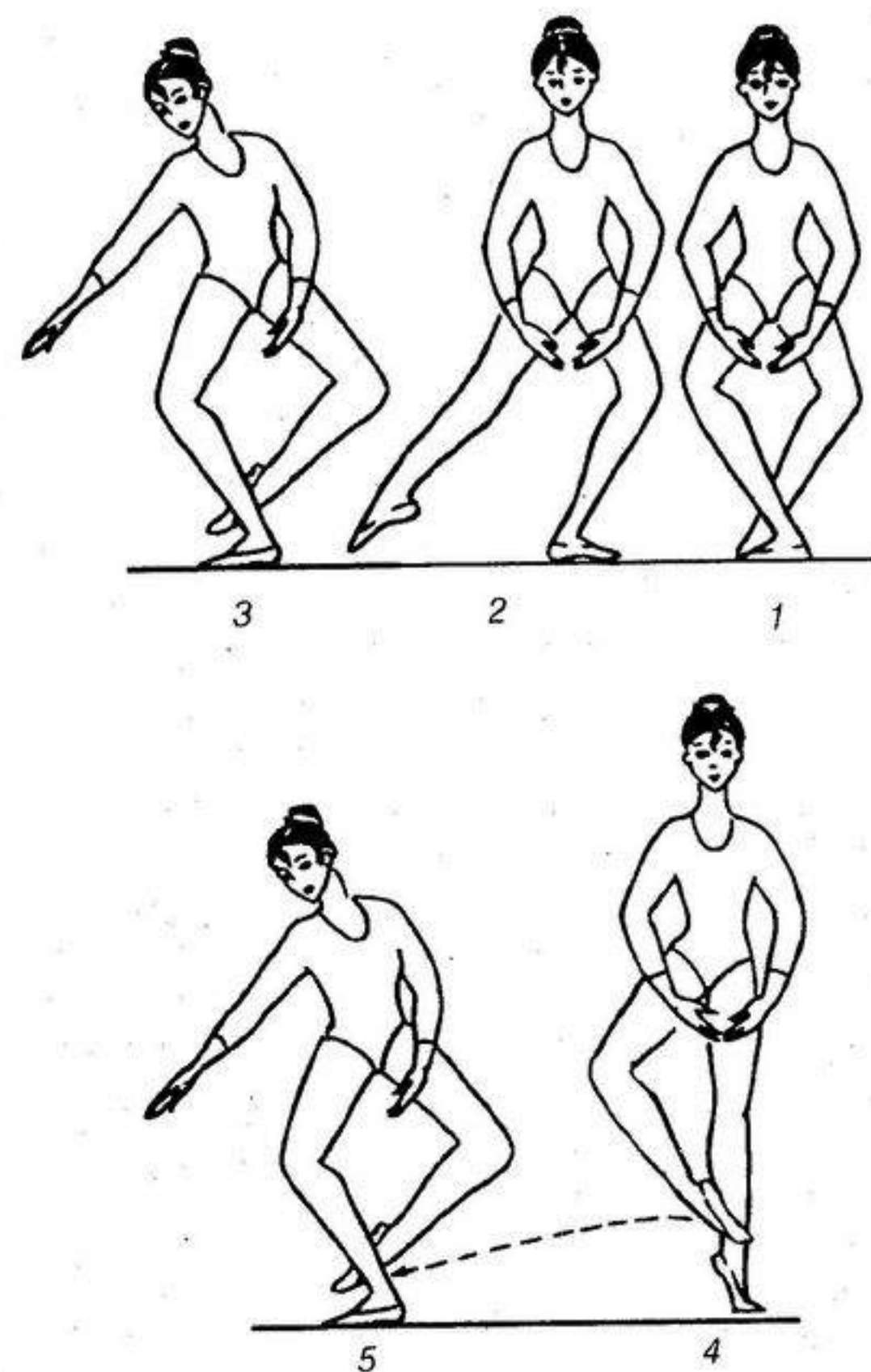
При исполнении *ballonné* корпус и руки должны



оставаться при прыжке в неподвижном состоянии принятой позы, чтобы не чувствовалось усилия и передергивания в руках в виде мнимой помощи прыжку.

PAS BALANCÉ

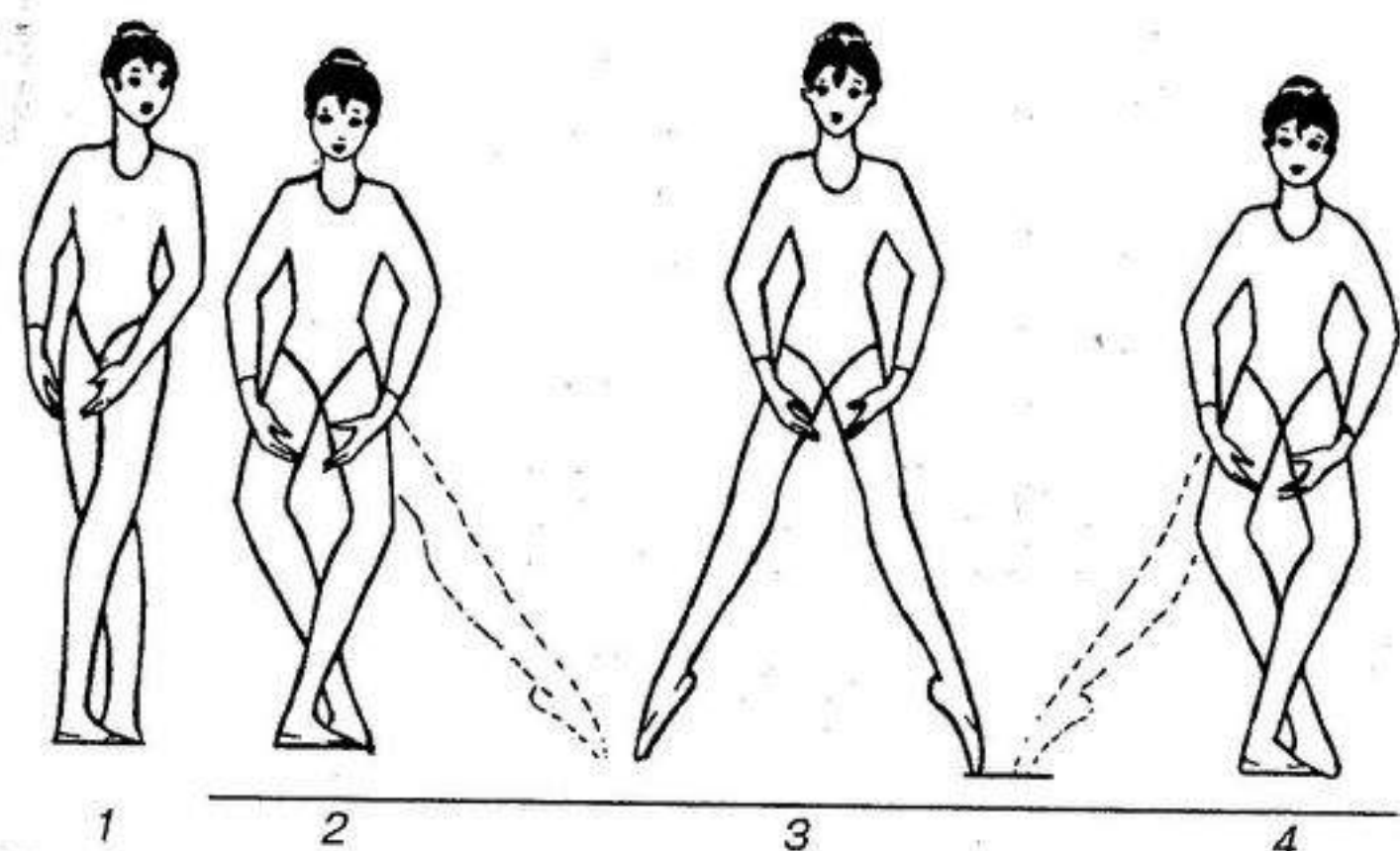
Встать в V позицию, правая нога впереди. С demi plié делается легкое jeté правой ногой с продвижением в сторону, затем подвести левую ногу sur le cou-de-



piéd сзади (на «раз»), на «два» — переступить на левую ногу на полупальцы, отделив пятку от пола, вытянув пальцы, и на «три» — опять опуститься на правую ногу на demi plié, а левую поднять sur le cou-de-piéd сзади.

PAS GLISSADE

Glissade можно делать с переменной ног и без нее. Встать в V позицию, правая нога впереди, demi plié, правая нога скользит на II позицию по полу вытяну-



тым носком и достигает носком II позиции; за этим сейчас же, слитно, передать корпус направо на правую ногу, не отрывая ног от пола, и, скользя левой ногой по полу, не задерживаясь, привести ее в V позицию назад, опускаясь на *demi plié*.

Делается *glissade* в разных направлениях и в разных позах.

НАРОДНО-ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ



ХАРАКТЕРНЫЙ ТАНЕЦ И ЕГО СВЯЗЬ С КЛАССИЧЕСКИМ

Характерный танец в своем нынешнем сценическом виде во многом тесно связан с классическим. Часть упражнений характерного танца родились в результате заимствований и переделок тренажа классического танца.

Это совершенно естественный процесс, так как классический танец, в свою очередь, строился, пользуясь элементами народного танца. Медленные движения характерного танца, как правило, ближе к классике, быстрые — дальше от нее. Характерный танец изобилует различными движениями, которых в классическом танце мы не встречаем. Но, наряду с этим, он заимствует некоторые движения из классики.

Основной стилистический признак характерного танца — в сближении его с конкретной действительностью, с плясовым народным творчеством, а технологический — в большей свободе рук, корпуса и ног, в выборе положений, поворотов и т. п.

Один из принципов классической школы — предельно вытянутые ноги — соблюдается в характерном танце не так строго. Многие характерные движения основаны на невытянутых ногах, со слегка присогнутыми коленями, иначе потеряется острота и характерность рисунка танца. Что же касается другой основы классического танца — выворотности ног, то в движениях характерного танца, построенных на классической основе, выворотность соблюдается. Но, тем не менее, можно сказать, что характерному танцу больше соответствует невыворотность.

Однако ученик, который не может двигаться выворотно, не в состоянии правильно исполнить многие характерные движения. Таким образом, чтобы танцевать на сцене невыворотно, нужно овладеть учебной выворотностью.

Сфера применения *plié* в характерном танце очень широка, многие характерные танцы исполняются на присогнутых ногах. В характерном танце очень часто применяется задержка на полуприседании и даже на полном *plié*. На этом принципе построена вся присядка. Характерному танцу соответствует более отрывистое и «жесткое» исполнение *plié* и *relevé*.

Голова артиста в характерном танце приобретает сравнительно с классическим большую свободу. Опускание ее глубоко вниз, смещение из стороны в сторону, более резкие повороты и запрокидывания назад, почти нетерпимые в классике, в характерном танце имеют широкое распространение.

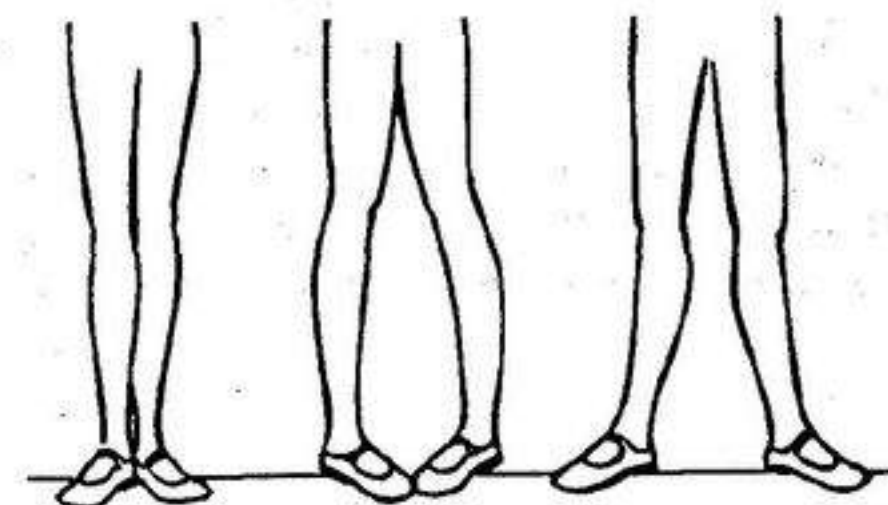
Любопытно заметить, что застывшим классическим па в процессе обработки их характерным танцем возвращаются черты первоисточников. Так, в испанском танце укрепляются *pas de basque*, а *pas de bourée* проникает во многие народные танцы и т. д. Это лишний раз доказывает, что здесь возвращается в народный танец то, что некогда было из него взято классическим танцем.

ПОЗИЦИИ НОГ В ХАРАКТЕРНОМ ТАНЦЕ

В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются несколько иначе, а именно, менее выворотно, чем в классике.

Кроме того, в народно-сценическом танце возможны не только выворотные позиции ног, но также:

- параллельные II и IV позиции, в которых носки обеих ног направлены вперед;
- обратные I и II позиции, в которых носки обеих ног направлены внутрь, т. е. один к другому. В народно-характерном танце принята VI позиция ног, описание которой дается ниже.

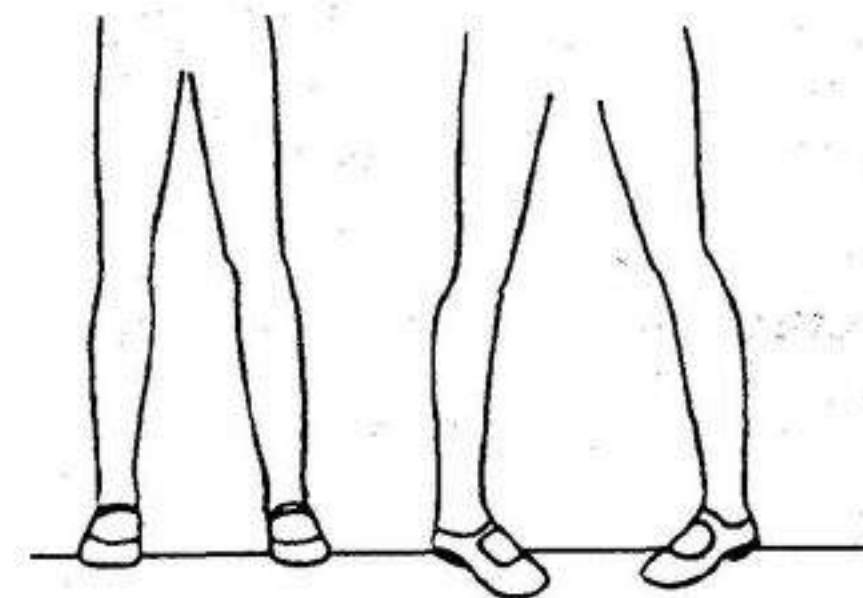


I позиция I-я обратная II позиция

I позиция — пятки сомкнуты, носки равномерно, т. е. симметрично, разведены в стороны.

I обратная позиция — носки сомкнуты, пятки равномерно разведены в стороны.

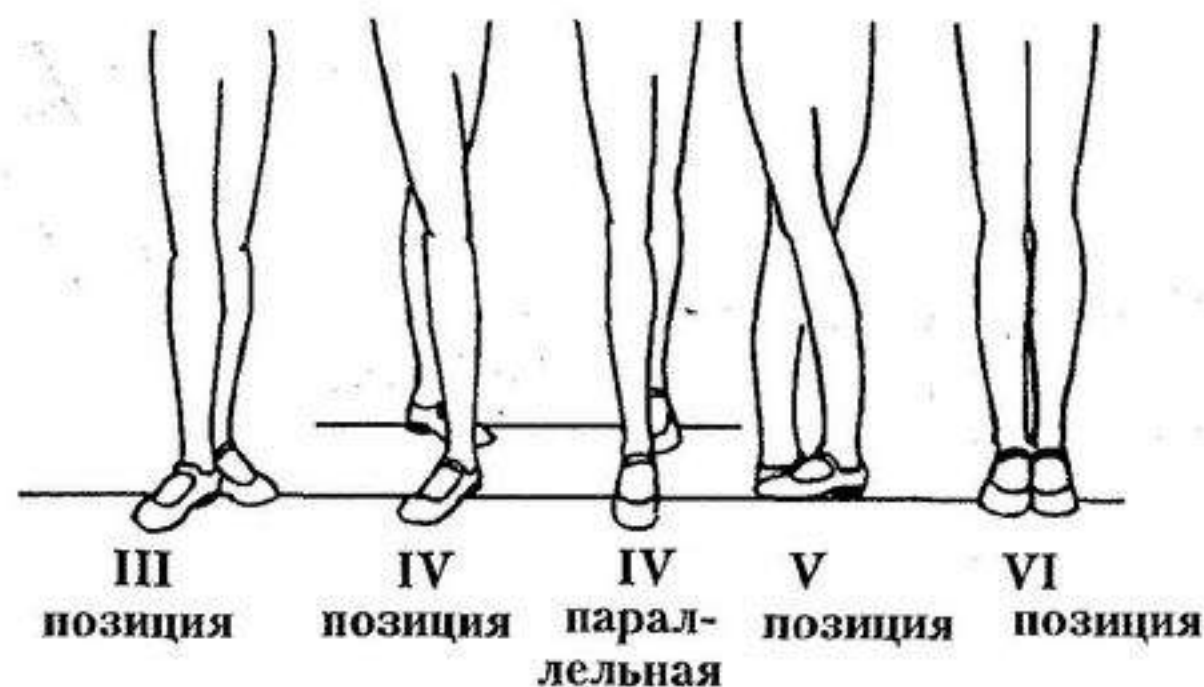
II позиция — одна нога отставлена в сторону на расстояние стопы от другой, пятки направлены одна к другой, носки равномерно разведены в стороны.



Вторая параллельная позиция Вторая обратная позиция

II параллельная позиция — одна нога находится на расстоянии стопы от другой, обе стопы расположены параллельно, носками вперед.

II обратная позиция — одна нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки равномерно разведены в стороны.



III позиция — пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

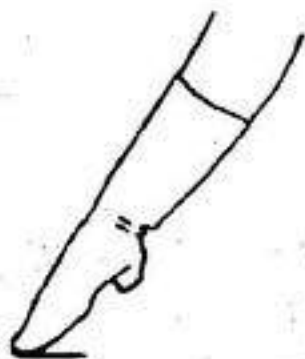
IV позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

IV параллельная позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, носки направлены вперед.

V позиция — пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

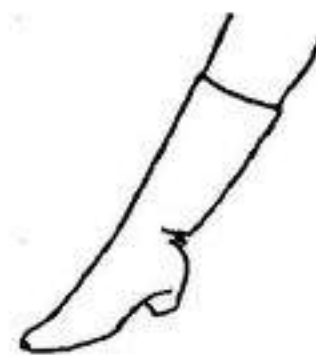
VI позиция — обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, так что носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед.

ПОЛОЖЕНИЕ СТОПЫ И ПОДЪЕМА

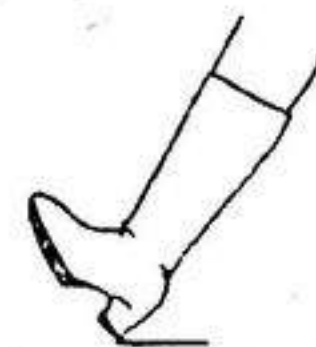


Подъем вытянут, т. е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.

Подъем не вытянут (сокращен), т. е. стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.



Подъем свободен.



Подъем скошен, т. е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята.



ПОЗИЦИИ И ПОЛОЖЕНИЯ РУК

Позиции рук соответствуют позициям классического танца (см. главу «Элементы классического танца»):

- исходная позиция — направление рук вниз,
- первая позиция — направление рук вперед,
- вторая позиция — направление рук в стороны,
- третья позиция — направление рук вверх.

В противоположность позициям рук *положения* рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны. По своему характеру положения рук могут быть разделены на следующие виды.

Простые положения, где руки расположены симметрично, т. е. одна так же, как другая.

Сложные положения, где расположение одной и другой руки различно.

Комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции или в одном из ранее описанных простых положений.

ДВИЖЕНИЯ КИСТИ

Кисти сгибаются в запястье (в лучезапястном суставе), принимая следующие положения:



кисть отогнута (разогнута);



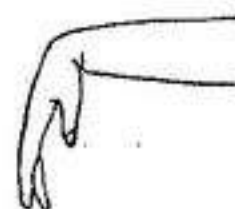
кисть приподнята;



кисть прямая;



кисть опущена (несколько согнута);



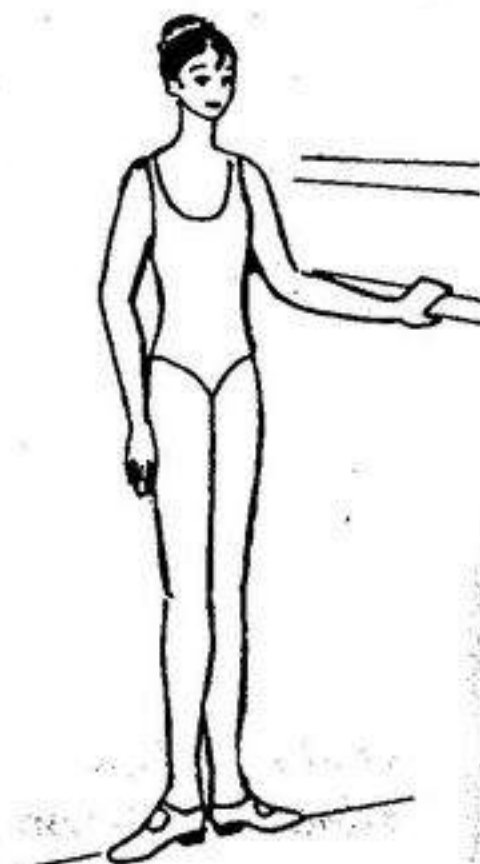
кисть сброшена (сильно согнута).

УПРАЖНЕНИЯ ХАРАКТЕРНОГО ЭКЗЕРСИСА

УПРАЖНЕНИЕ 1. ПРИСЕДАНИЕ
(PLIÉ)

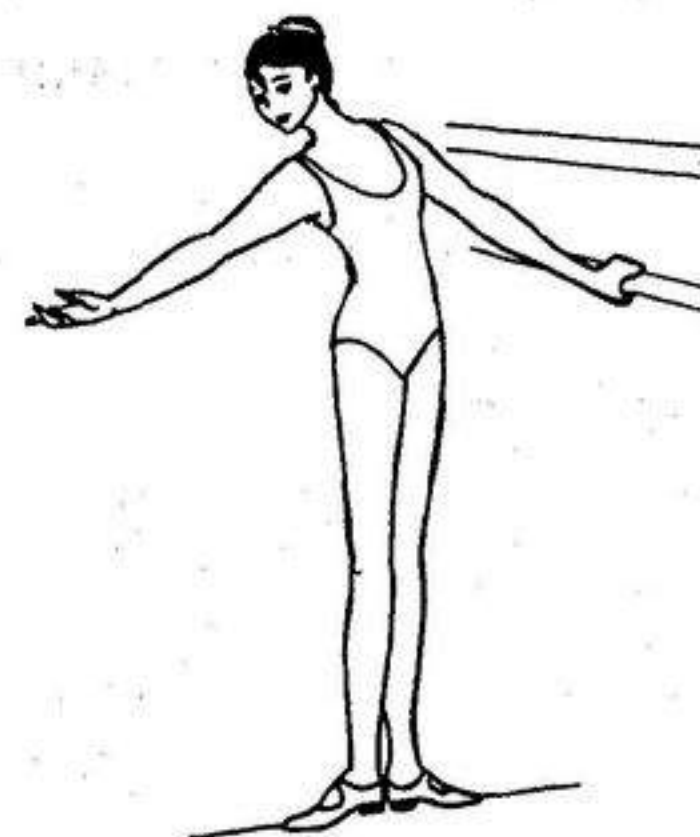
Исходное положение — ноги в I позиции; левая рука на палке, правая свободно опущена вниз.

«Раз» — Стоять неподвижно.

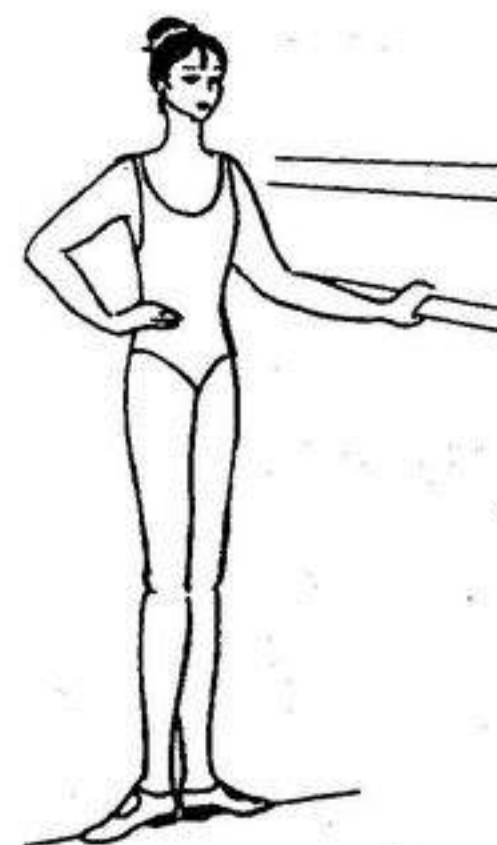


раз

«Два» — Поднять правую руку вперед и провести в сторону на уровне талии, повернув кисть ладонью вверх. Одновременно немного повернуть голову вправо и слегка наклонить ее к правому плечу.



два



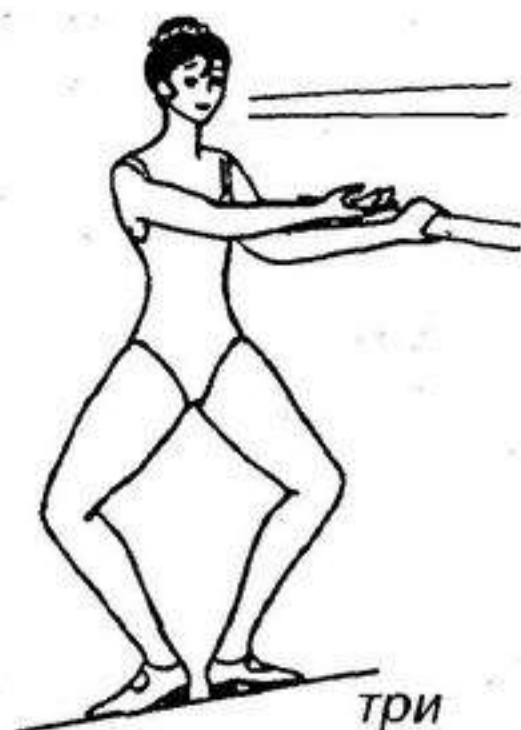
три

«Три» — Приподнять правую руку, провести немного вперед и опустить на талию, повернув кисть ладонью внутрь. Одновременно повернуть голову в исходное положение.

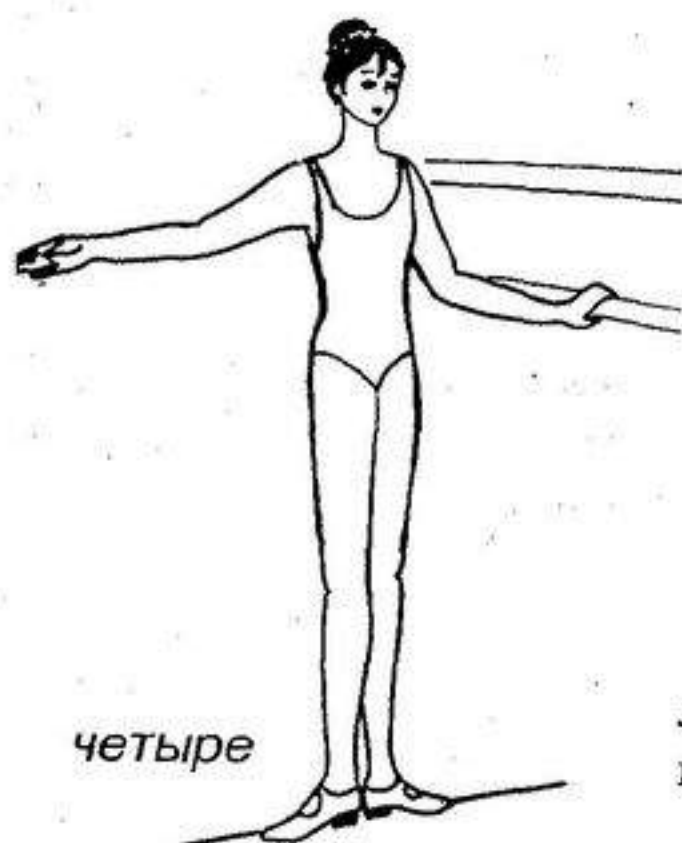
1-й такт

«Раз» — Сделать demi plié.

«Два» — Вытянуть колени.



«Три» — Сделать demi plié и одновременно поднять правую руку в 1-ю позицию.



«Четыре» — Вытянуть колени и одновременно открыть правую руку во 2-ю позицию.

2-й такт



«Раз» — Сделать demi plié.

«Два» — Сделать grand plié и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу). Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево и, немного согнув, поднять до уровня талии (кисть согнута ладонью наружу, пальцами вниз).

«Три» — Опуститься с полупальцев, вытянуть колени и согнуть корпус вправо (голова повернута вправо). Одновременно поднять правую руку над головой и круговым движением открыть в сторону немного ниже плеча (кисть повернута ладонью вверх).

«Четыре» — Выпрямить корпус и голову и поднять правую руку на уровне плеча (кисть немного согнута ладонью вниз).

3-й такт

«Раз»

«Два» — Сделать grand plié и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу). Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево и, немного согнув, поднять до уровня талии (кисть согнута ладонью наружу, пальцами вниз).

«Три» — Опуститься с полупальцев, вытянуть колени и согнуть корпус вправо (голова повернута вправо). Одновременно поднять правую руку над головой и круговым движением открыть в сторону немного ниже плеча (кисть повернута ладонью вверх).

«Четыре» — Стоять неподвижно.

4-й такт

«Раз» — Сделать demi plié, выпрямив корпус и голову. Одновременно провести правую руку немного вперед и опустить на талию, повернув кисть ладонью внутрь.

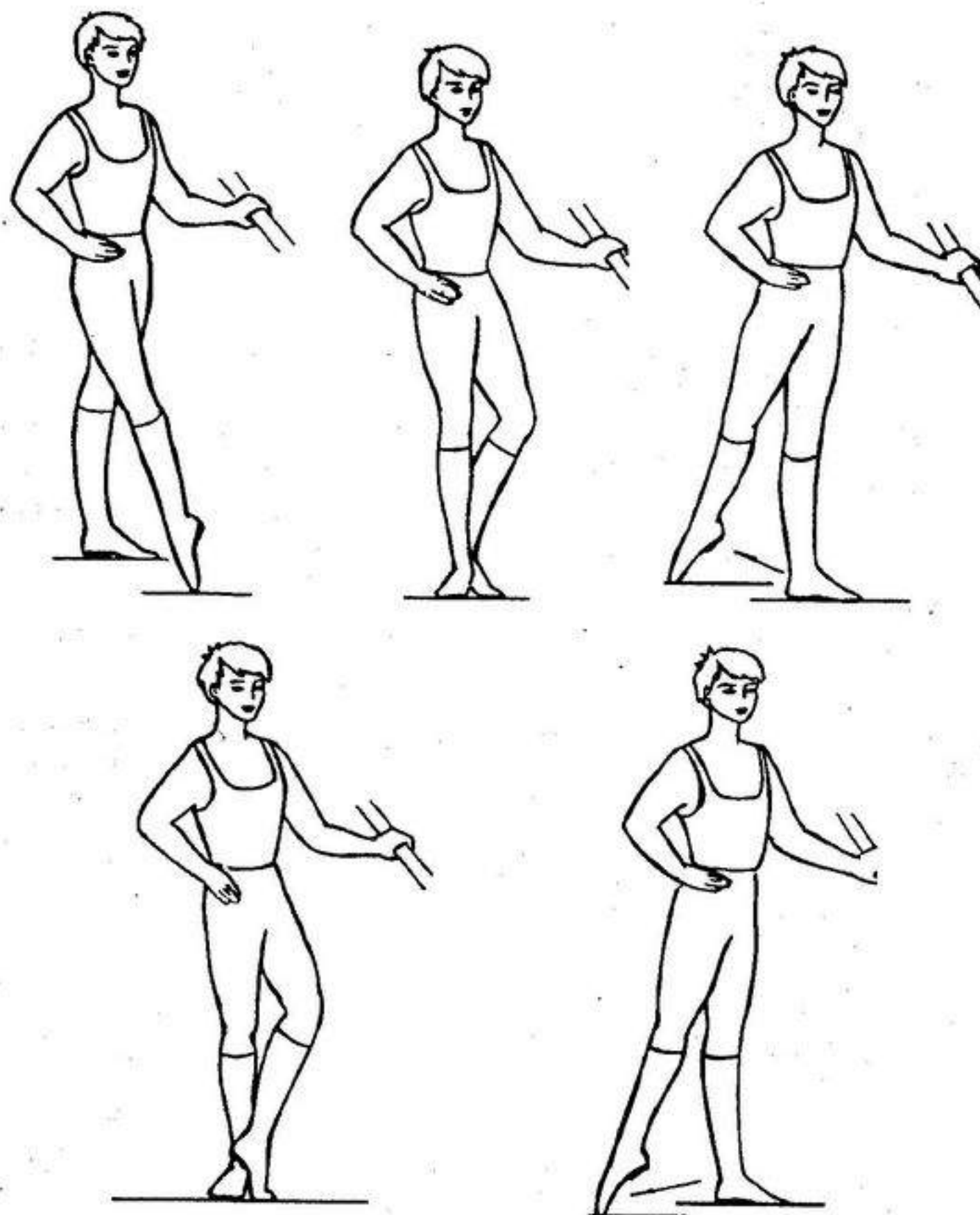
«Два» — вытянуть колени.

Мы подробно рассмотрели методику исполнения plié в характерном экзерсисе, чтобы вы имели возможность сравнить его с классическим plié. Как вы видите, движения имеют много общего. В отличие от классического экзерсиса движения характерного танца исполняются на каблуках, руки и голова имеют большую свободу.

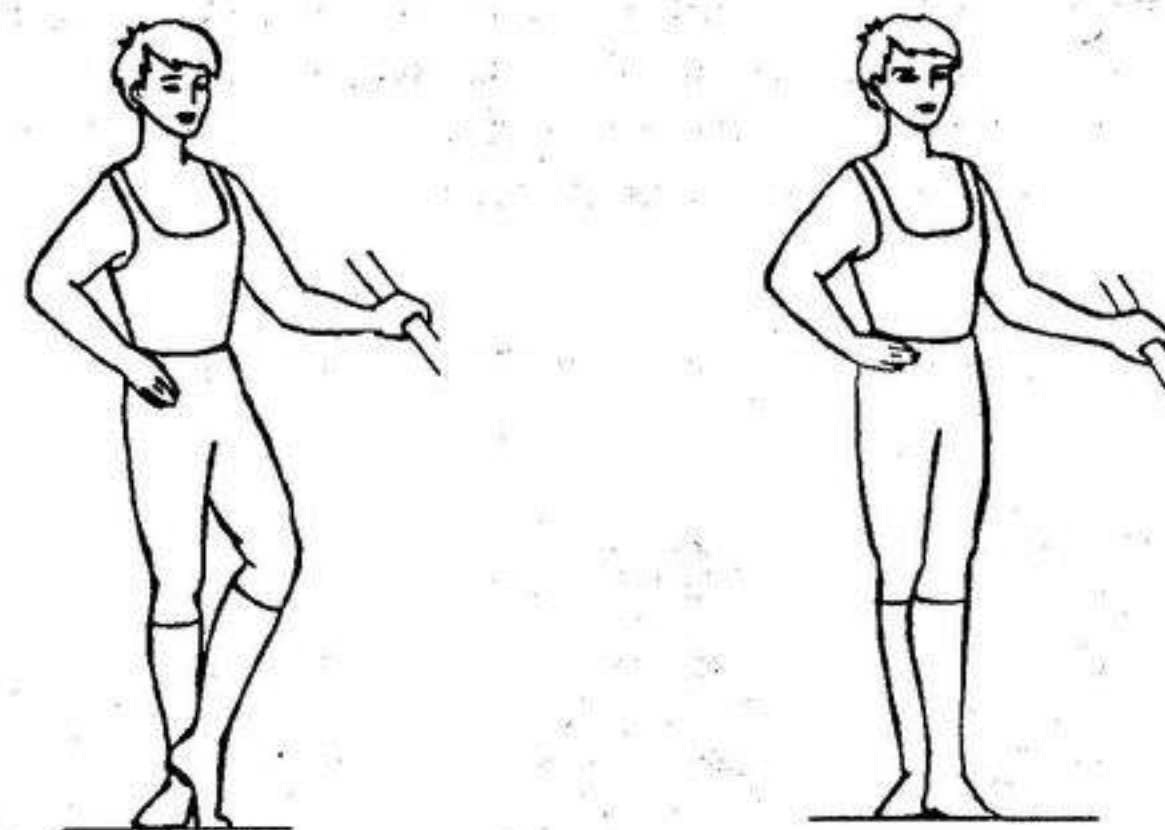
Одно из начальных упражнений характерного экзерсиса — battement tendu. При исполнении харак-

терного battement tendu речь идет не только о вытягивании ноги (tendu), как типично для классического танца, но и о выбрасывании и сгибании ее. Еще раз предлагаем вам убедиться в этом.

УПРАЖНЕНИЕ 2 — BATTEMENT TENDU



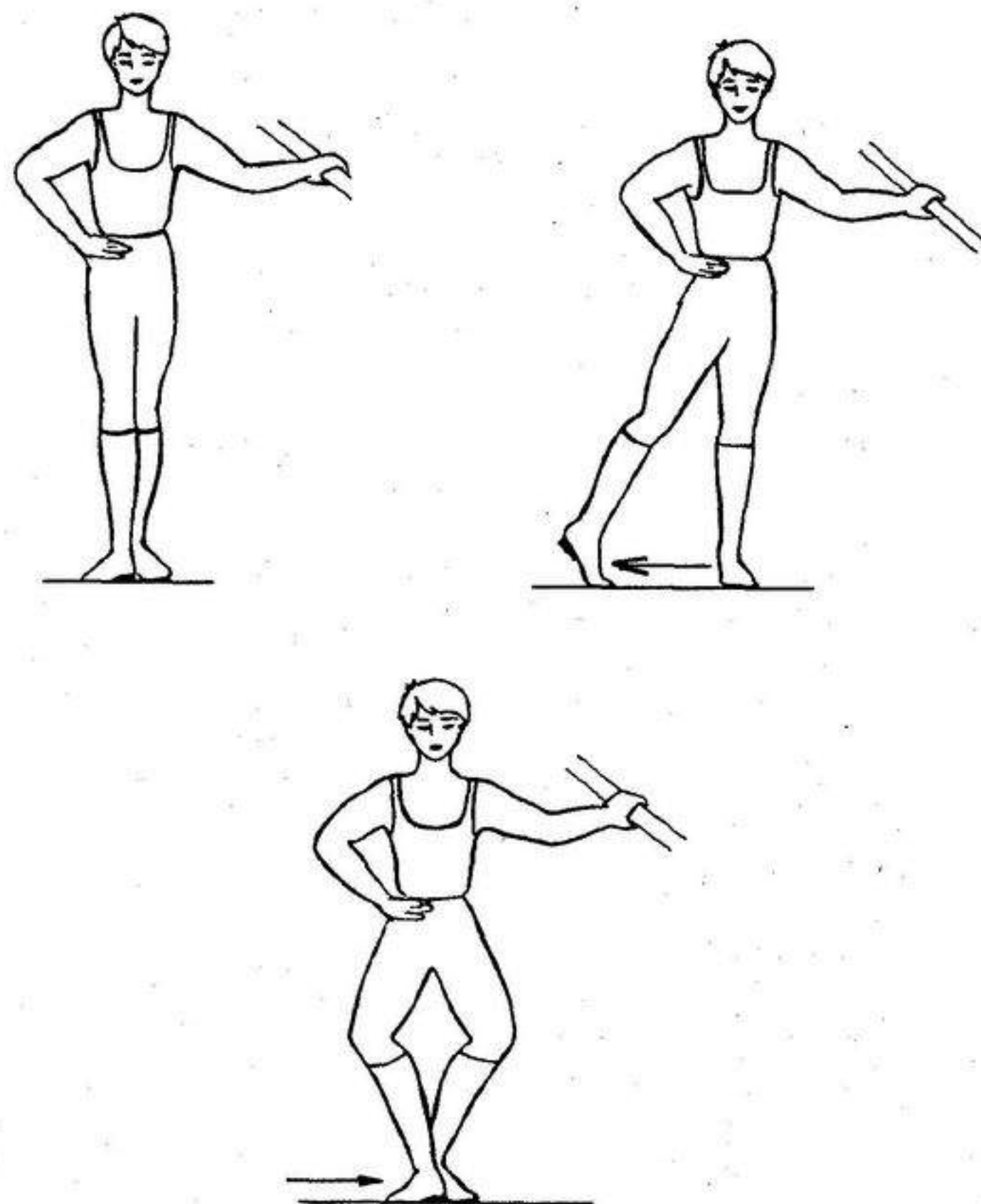
Из исходного положения — III позиция — исполнитель вытянутую правую ногу резко выводит в IV позицию вперед и упирается в пол вытянутым нос-



ком. Затем правую ногу он возвращает в III позицию и, с легким ударом, ставит на место. Одновременно левой ногой, чуть согнутой в колене, отделяет пятку от пола. Опустив пятку левой ноги на пол, правую ногу выводит на носок, в сторону. Затем правую ногу ставит в III позицию, позади левой, и движение прodelывается назад и опять в сторону («крестом»).

Вы видите, что в этом упражнении принцип классического battement tendu нарушается. В упражнении участвуют обе ноги, причем опорная нога не неподвижна, как в классике, а сгибается в колене и пристукивает каблук в пол.

УПРАЖНЕНИЕ 3 — BATTEMENT TENDU

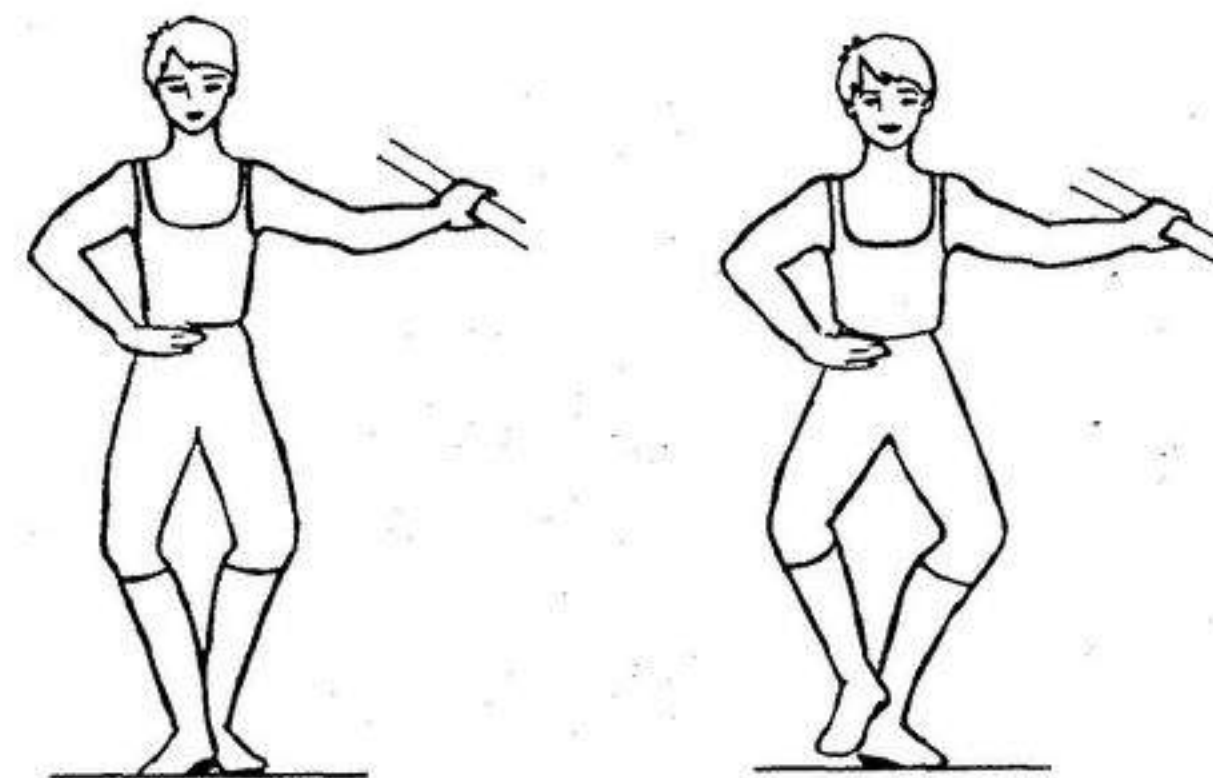


Из *исходного положения* — III позиция — исполнитель правую ногу проводит в сторону, скользя носком по полу, причем стопа ее постепенно поворачивается на носке, на полупальцах, носком внутрь, так что в конце движения носок правой ноги направлен в ту сторону, что и носок левой (ноги параллельны). Правой ногой упирается в пол только полупальцами, пятка ее отделена от пола, колено вытянуто.

Вернув правую ногу в исходное положение, затем повторяет движение, дополнив его приседанием в момент окончания движения.

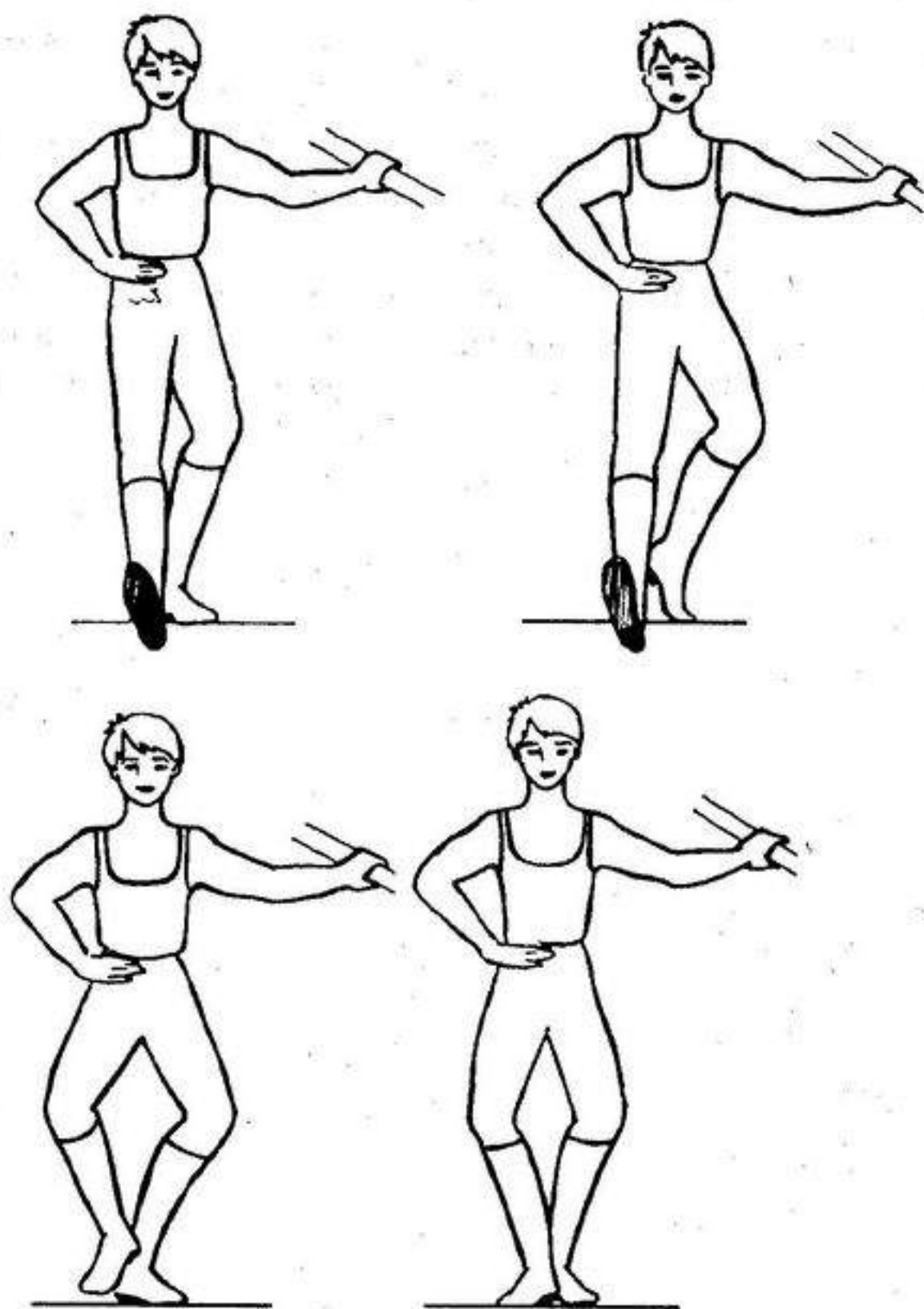
Ошибки при исполнении этого упражнения следующие: чрезмерное выворачивание бедра наружу для усиления эффекта поворота носка внутрь. Между тем основная задача упражнения — добиться правильного поворота носка, а не бедра. Поэтому корпус должен быть неподвижен. Это упражнение развивает вращательные свойства стопы, которые затем используются в русских, украинских и других танцах.

УПРАЖНЕНИЕ 4 — BATTEMENT TENDU



Из *исходного положения* — колени слегка присогнуты — исполнитель левую ногу сгибает в колене, отделяя пятку от пола.левой ногой с ударом опускает каблук на пол. Правую ногу отделяет от пола и поднимают стопой к щиколотке левой.

Затем исполнитель правую ногу резко выносит вперед и ставит на каблук, носком вверх.левой ногой повторяет сделанное движение с пристукиванием, а правой, отделяя от пола, сгибает в колене и подтягивают к щиколотке левой. Потом правую ногу возвра-



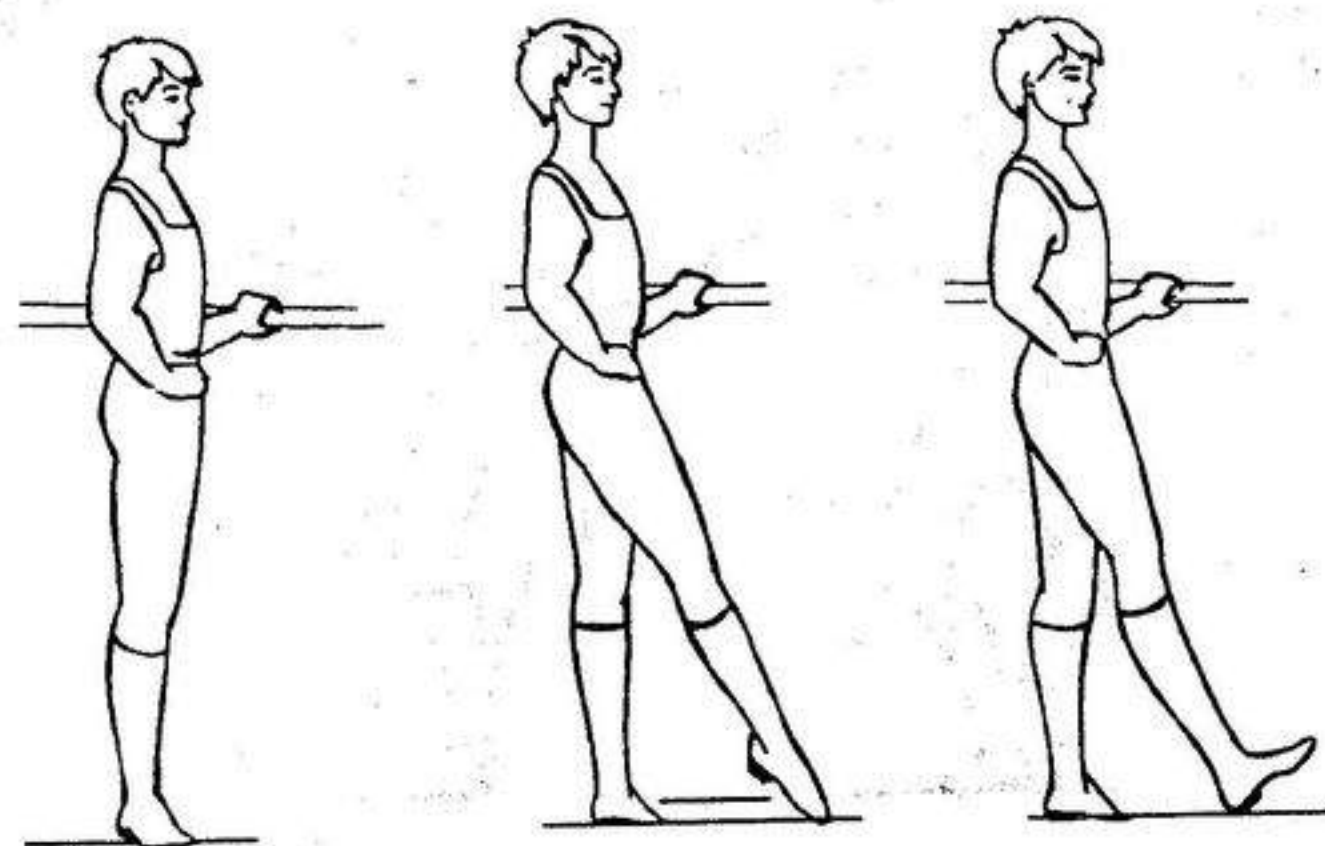
щает в исходное положение с ударом всей стопой в пол.

Все упражнение надо проводить на слегка согнутых ногах. Оно делается «крестом». Работой на согнутой опорной ноге упражнение помогает укреплению икроножных мышц, мышц аппарата колена и четырехглавых мышц бедра, что потом используется особенно при исполнении «трюков» в танцах мальчиков.

При исполнении этого упражнения часто происходит ошибка, распространенная во многих танцевальных движениях, построенных на присогнутых коленях. Исполнитель порой непроизвольно отставляет таз

и, «проваливая» спину, нарушает стройность линии корпуса. Необходимо также следить, чтобы верхняя часть тела, в особенности плечи, была абсолютно неподвижна и не реагировала на движения ног. Это достигается тем, что при отделении от пола пятки опорной (левой) ноги необходимо лишь слегка увеличить сгибание в колене, а не приподниматься всем корпусом. Это упражнение используется в движениях народных танцев.

УПРАЖНЕНИЕ 5 — BATTEMENT TENDU



Это еще одно движение, которое направлено на развитие вращательных свойств стопы.

Исполнитель из исходного положения — III позиция — выводит вытянутую правую ногу вперед на носок. Затем стопа правой ноги переводится с носка на каблук, носок отделяется от пола и поднимается насколько возможно вверх.

После этого стопа правой ноги переходит с каблука на носок, правая нога возвращается в исходное положение. Колени в этом упражнении вытянуты все время.

Это же упражнение можно проделывать затем с полуприседанием при возвращении ног в исходное положение. Все упражнение выполняется «крестом».

При исполнении этого упражнения мы рекомендуем обращать внимание на четкий и предельный переход стопы с каблука на носок и обратно.

Наиболее характерный элемент народной хореографии — танцевальный шаг. Они являются основой всех танцев, особенно русских, как старинных, традиционных, так и современных. Чаще всего шаги встречаются в хороводах, в медленных и плавных плясках. В русском народном танце существует большое количество шагов — шаг с переступанием, простой шаг на ребро каблука, переменный шаг с подбивкой, переменный шаг с притопом и многие другие. Шаги являются также составной частью некоторых элементов — «припаданий», ряда дробей и т.д. Они играют большую роль и в соединении отдельных движений между собой. Со многими танцевальными шагами вы познакомитесь, начиная с первого занятия по хореографии.

Простой шаг выполняется в медленном и среднем темпах. При увеличении темпа и при исполнении мелодии в быстром темпе шаг переходит в бег. Существует три вида танцевального бега: шаг-бег (беговой шаг), бег с отбрасыванием согнутых ног назад, бег с поднятием согнутых ног вперед.

Дробь — это движение русского танца, которое в своей основе состоит из сильных и резких ударов ногами в пол — полной стопой, полупальцами и каблуком. Все удары и выстукивания в дробях должны быть четкими, ритмичными, легкими и короткими.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫСТУКИВАНИЯ

Выстукивающие движения распространены во многих характерных танцах, и число их комбинаций неограниченно.

В основе выстукивания лежат быстрые удары всей стопой и ее частями по полу (то каблук, то полупальцы). В выстукиваниях же работает преимущественно напряженная стопа, удары которой в пол и составляют основу этих движений. Для того чтобы освоить технику выстукивающих движений, мы предлагаем вам некоторые упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Исполнитель из исходного положения поднимает правую ногу, согнутую в колене до щиколотки левой, и ударяет всей стопой в пол, в III позицию, впереди левой ноги. Левая нога поднимается к щиколотке правой, позади нее. Затем исполнитель левой ногой ударяет полупальцами в пол сзади правой, и затем вновь поднимает ее к щиколотке правой.

После этого левая нога с ударом всей стопой опускается на свое место, а правая нога поднимается до щиколотки левой.

Затем исполнитель правую ногу, не разгибая колена, с ударом опускает полупальцами на пол так, чтобы она находилась впереди левой ноги и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Исполнитель из исходного положения поднимает правую ногу, согнутую в колене, до щиколотки левой и ударяет всей стопой в пол, в III позицию, впереди левой ноги. Затем левую ногу поднимает к щиколотке правой, позади нее.

Исполнитель левой ногой ударяет полупальцами в пол сзади правой, и затем вновь поднимает ее к щиколотке правой.

колотке правой ноги. Это удар повторяется дважды и затем движение начинается с левой ноги, в обратном порядке.

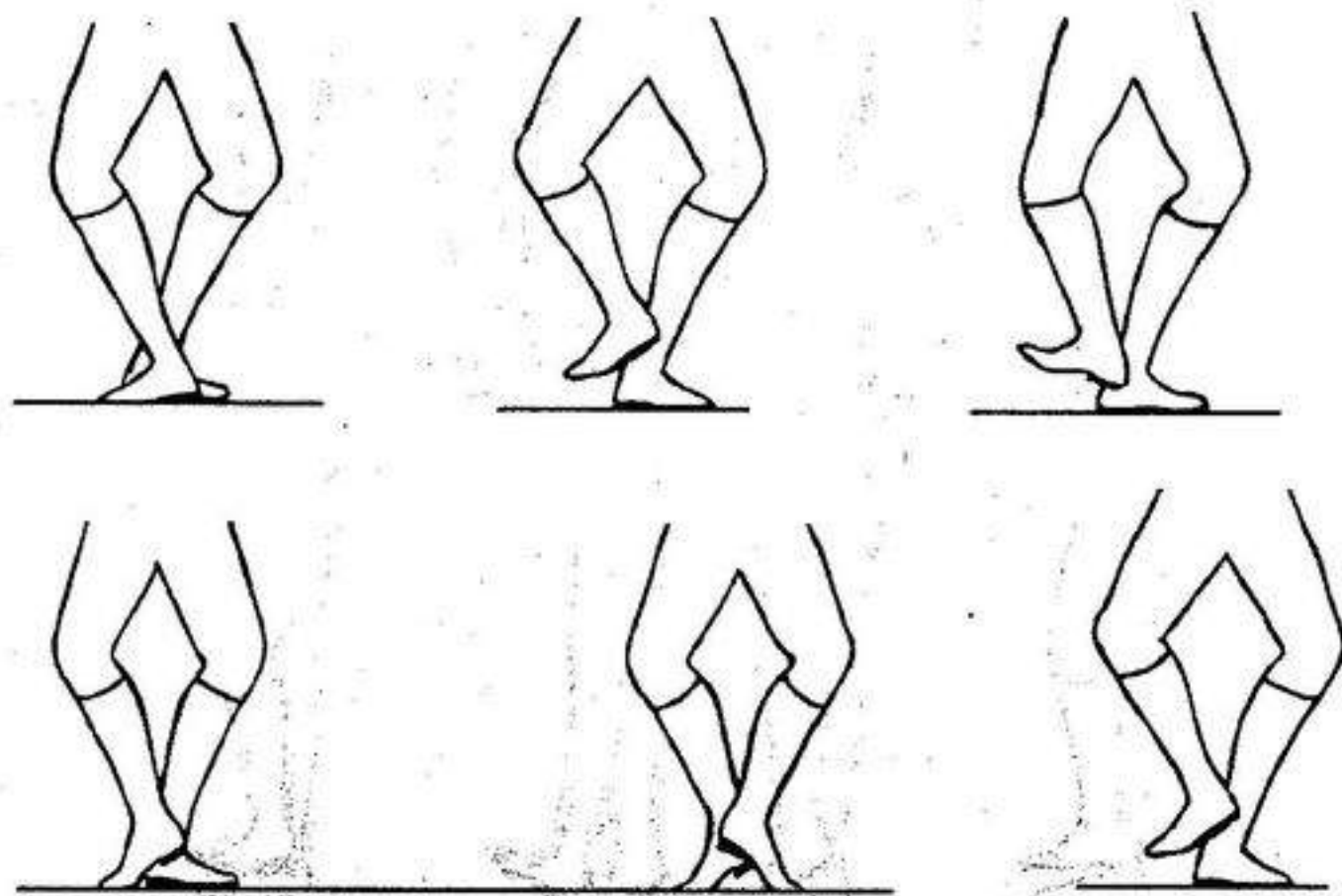
УПРАЖНЕНИЕ 8

Все упражнение выполняется на слегка присогнутых ногах. Исполнитель из *исходного положения* — III позиция, правая нога впереди — отрывает пятку левой ноги от пола, сгибая ногу в колене. И с ударом опускает пятку левой ноги. Правая нога, согнутая в колене, при этом отделяется от пола, поднимаясь стопой к щиколотке левой.

Затем правая нога с ударом всей стопой в пол ставится в исходное положение, а левая вновь отделяет пятку от пола.

Отработав удары всей стопой, полупальцами и каблуком, можно приступать к изучению дробей.

УПРАЖНЕНИЕ 9 — «ДРОБЬ»



Исполнитель из исходного положения — III позиция, ноги слегка присогнуты — сгибая в колене левую ногу, слегка отделяет пятку от пола. И с ударом опускает пятку левой ноги на пол. Правая нога, согнутая в колене, при этом слегка отделяется от пола. Стопа ее напряжена.

Сделав паузу, исполнитель ударяет каблуком правой ноги в пол на месте, и переводит стопу правой ноги с каблука на полупальцы (не разгибая колена). Пятка левой ноги при этом отделяется от пола.

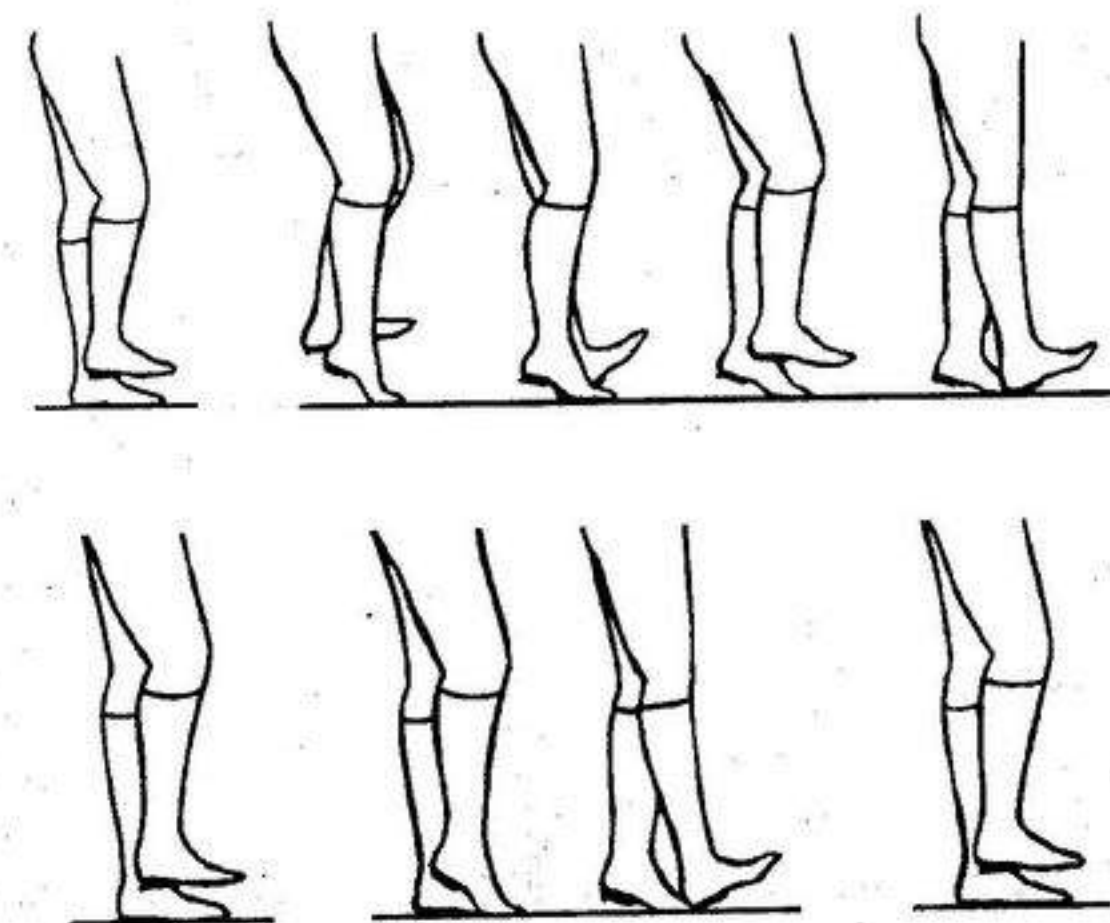
Исполнитель опять с ударом опускает пятку левой ноги на пол. Правая нога, согнутая в колене, при этом слегка отделяется от пола, и стопа ее напряжена.

Через паузу исполнитель ставит прямую ногу в исходное положение с ударом стопой в пол.

Затем все движение повторяется сначала.

Упражнение можно слегка усложнить, если заключительный удар правой ногой в пол при повторении чередовать с ударом в пол стопой, повернутой внутрь.

УПРАЖНЕНИЕ 10 — «ОБРАТНАЯ ДРОБЬ»



Исполнитель из *исходного положения* — III позиция, ноги слегка присогнуты — опускает пятку левой ноги с ударом на пол. Правая нога, согнутая в колене, слегка отделяется от пола. Стопа ее напряжена.

Сделав паузу, исполнитель ударяет полупальцами правой ноги в пол и переводит с ударом стопу правой ноги с полупальцев на каблук. Носок стопы поднят вверх. Левая нога отделяет пятку от пола.

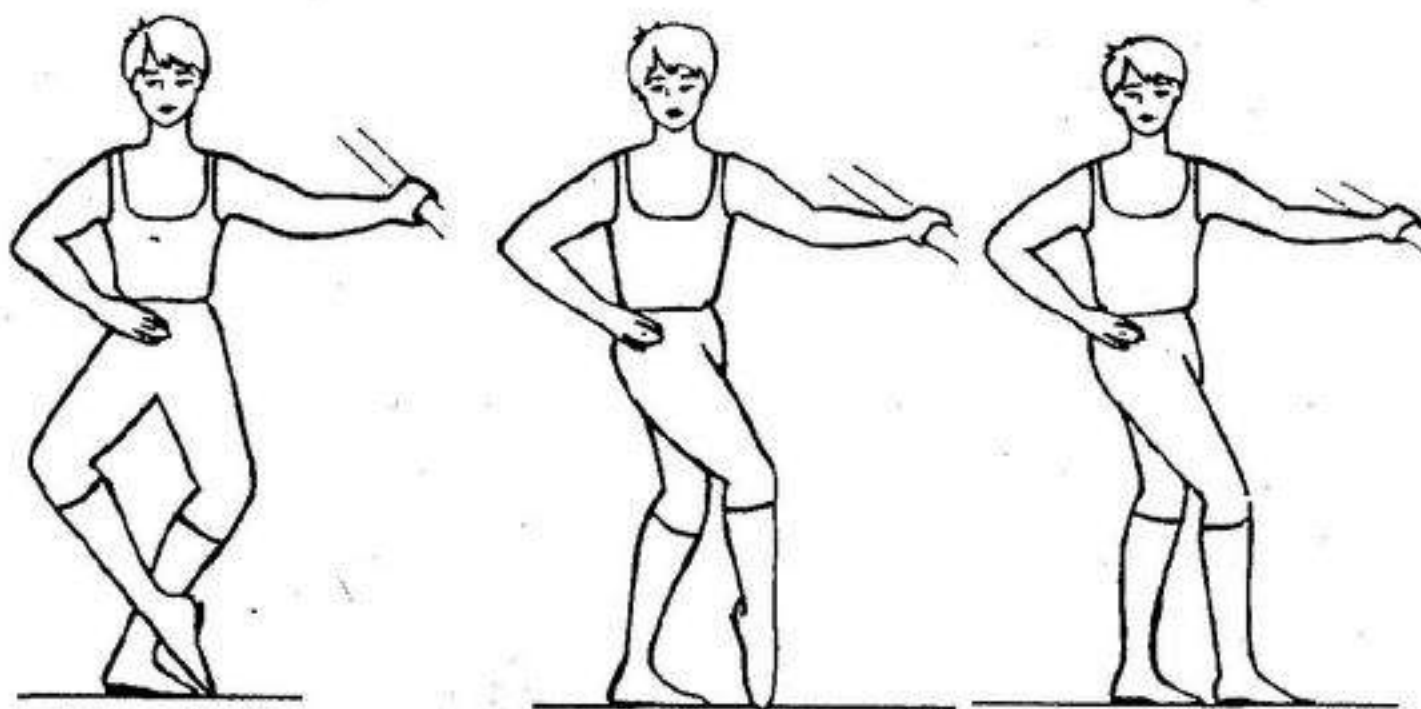
Затем опускает пятку левой ноги на пол с ударом, а правую ногу подтягивает стопой к щиколотке левой.

Опять сделав паузу, исполнитель правую ногу с ударом стопой ставит на пол в исходное положение.

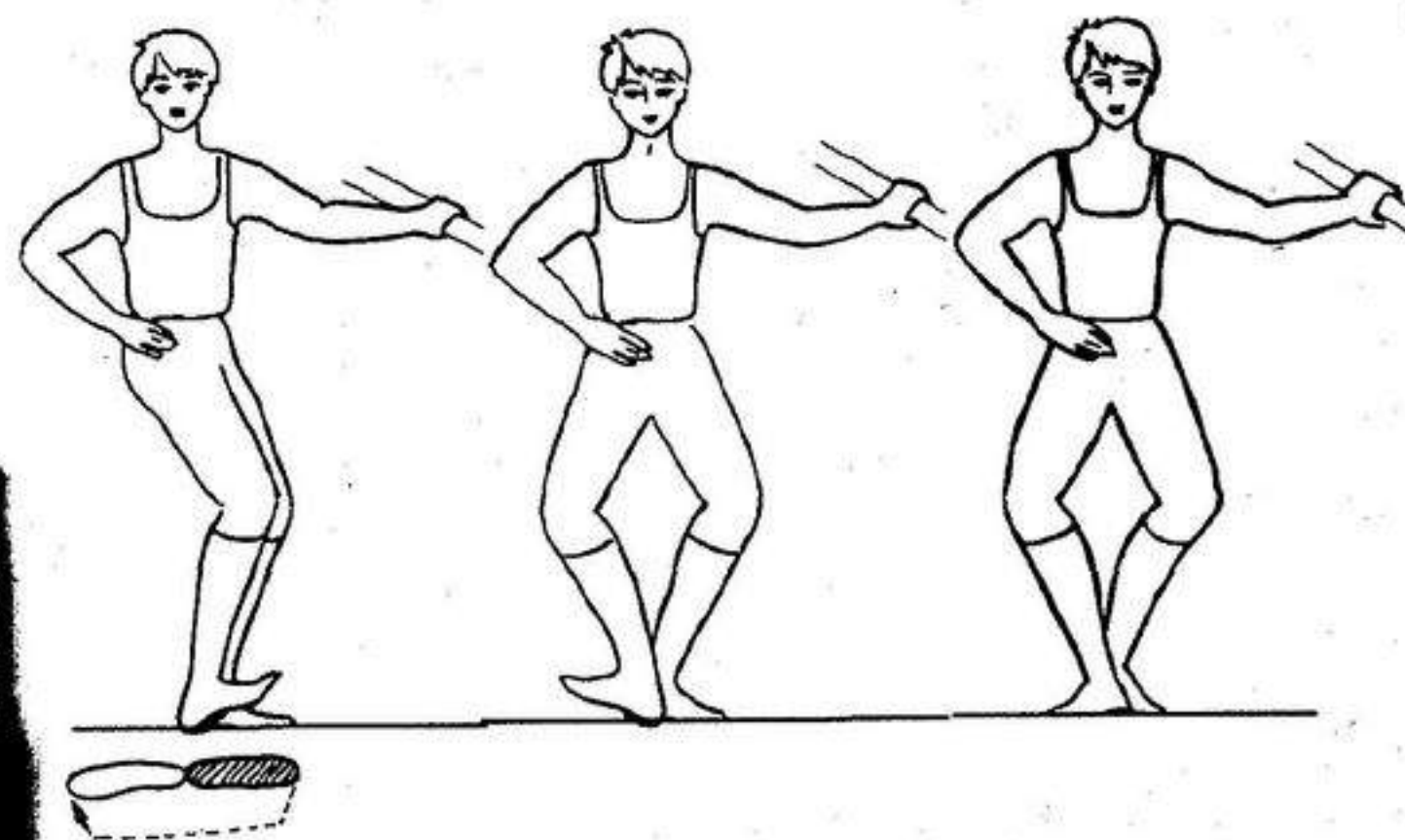
Затем все движение начинается сначала.

Очень многие движения, представленные далее, направлены на развитие вращения стопы или ноги. Они уже достаточно сложны по исполнению и являются или частью танцевального движения, или «трюком», исполняемым во многих русских, украинских, венгерских и т. д. танцах. Все движения народного экзерсиса следует исполнять, хорошо разогрев мышцы, после исполнения подготовительных упражнений.

УПРАЖНЕНИЕ 11



Исполнитель из *исходного положения* — правая нога вынесена в сторону на 15 градусов, носок вытянут, — резко выносит правую ногу в выворотном положении



через V позицию за носок левой. Стопа ее упирается носком в пол. Ноги слегка присогнуты. Затем, не смещая носка, поворачивает правую ногу внутрь и опускает пятку. Ноги оказываются параллельными.

После этого исполнитель правую ногу с носком, поднятым вверх, покачиваясь, передвигает на каблуке вправо и ставит всей стопой на пол. И ноги приходят в исходное положение.

Особенности этого упражнения — в увеличивающейся работе стопы.

УПРАЖНЕНИЕ 12

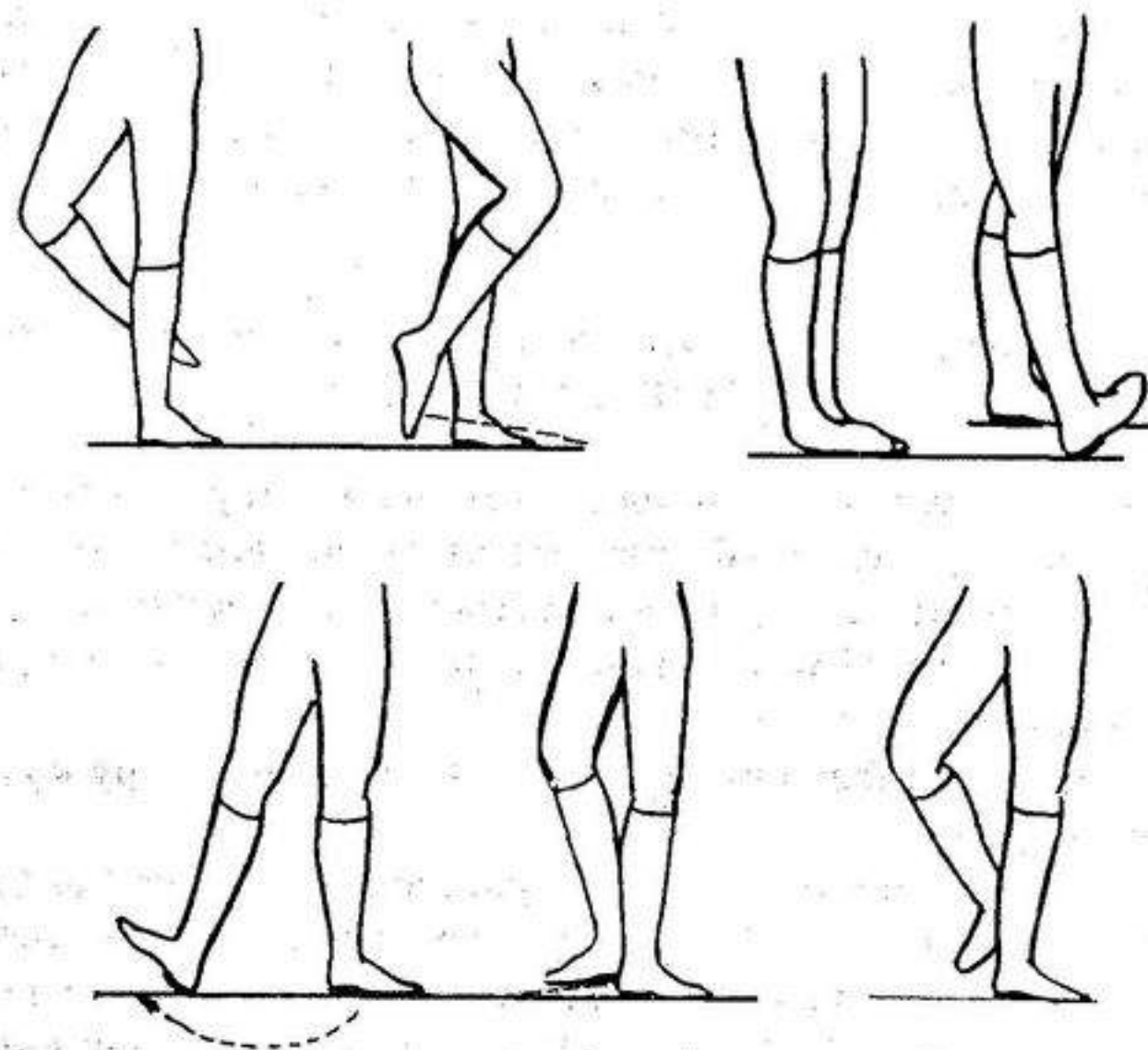
Исполнитель из *исходного положения* — правая нога вынесена в сторону на 15 градусов, носок вытянут — резко выносит правую ногу в выворотном положении через V позицию за носок левой. Стопа ее упирается носком в пол. Ноги слегка присогнуты.

После этого, не смещая носка, поворачивает правую ногу внутрь и опускает пятку. Ноги оказываются параллельными. Затем правая нога с поднятым носком вверх, покачиваясь, передвигается на каблуке вправо и ставится всей стопой на пол.

Исполнитель отводит пятку правой ноги, поворачиваясь на полупальцах носком внутрь, наружу и тотчас же поворачивается на каблуке, отводя носок вправо. Носок затем опускается на пол (II позиция *demiplié*).

Исполнитель возвращает ноги в исходное положение и движение повторяется.

УПРАЖНЕНИЕ 13 — КРУГОВРАЩЕНИЕ СТОПЫ НА ПОЛУ (*RONDE DE PIED TERRE*)



Из исходного положения — ноги в I позиции — исполнитель, слегка согнув в колене, подводит правую ногу стопой к щиколотке левой, позади нее, и поворачивает коленом внутрь.

Затем, скосив подъем правой ноги, проводит наружным ребром ее стопы вдоль левой по полу и выводит правую ногу вперед, на *croisée*. Носок правой ноги поднят вверх, колено почти не разгибается. Стопа прикасается к полу наружным ребром каблука.

Исполнитель правой ногой, постепенно переходя в выворотное положение, описывает полукруг каблуком и подводит назад, к IV позиции. Стопа правой ноги при этом, вытягивая подъем, рывком подтягивается к щиколотке левой, позади нее.

После этого исполнитель правую ногу поворачивает коленом внутрь. Стопа ее не отделяется от щиколотки левой ноги. Затем движение повторяется сначала.

Все движения делаются непрерывно, плавно, на неподвижной левой ноге, в умеренном темпе. Упражнение интересно тем, что, наряду с проделываемым ногой кругообразным движением, стопа сама производит полное вращение. Что же касается описываемого ногой круга, то размер его невелик, так как он проделывается при минимальной работе бедра и очень незначительном разгибании ноги в колене.

УПРАЖНЕНИЕ 14 — КРУГОВРАЩЕНИЕ И ПОВОРОТ СТОПЫ ОПОРНОЙ НОГИ

Повторяется все предшествующее упражнение с той, однако, разницей, что левая нога, почти не отделяя пятки от пола, поворачивается на носке внутрь (*de dedans*). А затем поворачивается на носке наружу (*en dehors*).

Пятка, таким образом, вначале идет наружу, а затем внутрь.

При исполнении этого упражнения нужно внимательно следить за тем, чтобы перемещения стопы левой ноги производились движением голени при минимальных движениях бедра. Распространена следующая ошибка: стремясь к предельному вращению стопы, исполнители «вертят» бедром, что отражается на положении правой ноги, в свою очередь теряющей линию движения. Нужно отметить, что для хорошего исполнения этого упражнения огромную роль играет сохранение устойчивости тела, т. е. состояния спокойного равновесия, не допускающего смещения воображаемой оси тела. Все упражнение проделывается на присогнутой левой ноге.

УПРАЖНЕНИЕ 15 — КРУГОВРАЩЕНИЕ СТОПЫ В ВОЗДУХЕ (ROND DE PIED EN L'AIR)

Для того, чтобы выполнять это упражнение, нужно разработать автоматичность вращения стопы на полу. В воздухе стопа правой ноги проделывает весь путь, который ранее чертила на полу. Поднимать высоко ногу не надо. Достаточно чуть отделить стопу от пола, чтобы она не задевала его при вращении. Левая нога проделывает вращения стопы, как в предыдущем упражнении. При поворотах стопы левой ноги колено слегка присогнуто.

Сравните упражнения с вращением стопы в воздухе и по земле в характерном экзерсисе с классикой.

УПРАЖНЕНИЕ 16 — ХАРАКТЕРНЫЙ ROND DE JAMBE

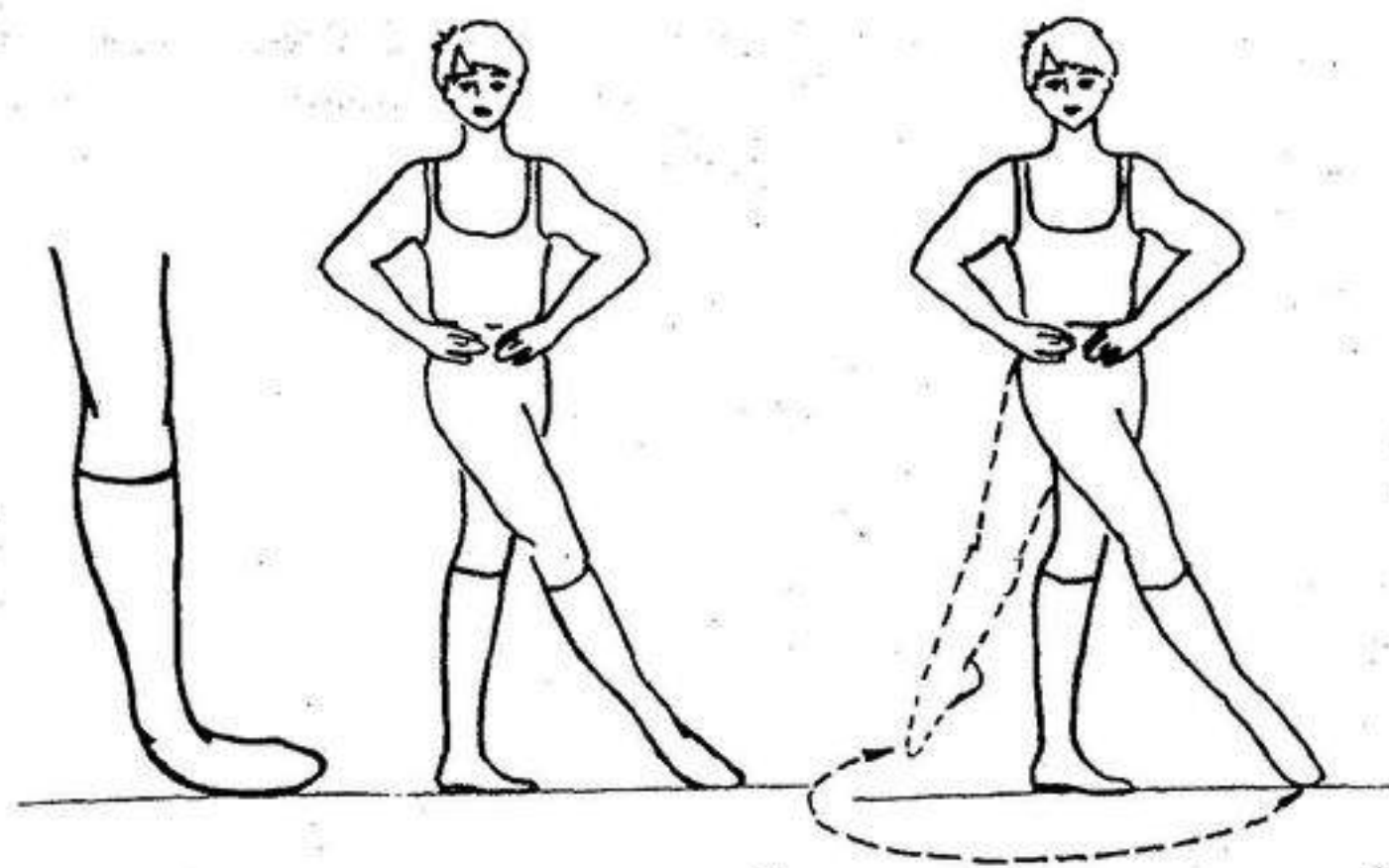
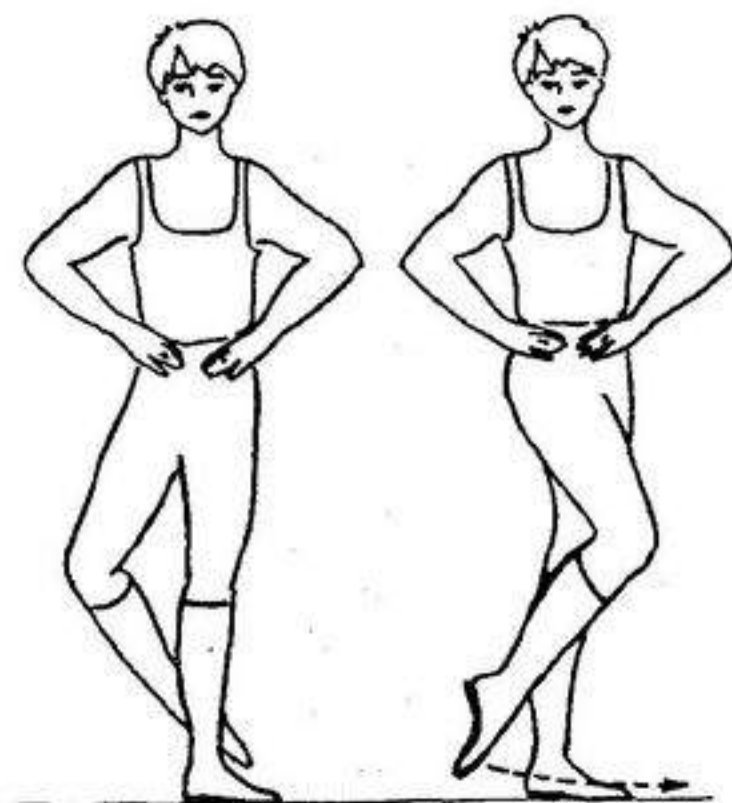
Из исходного положения — I позиция — исполнитель правую ногу, согнутую в колене, подводит к щиколотке левой, позади нее, и поворачивает коленом внутрь.

При этом стопа правой ноги, скользя наружным ребром по полу, проводится вдоль левой. Зайдя за нее и выдвинувшись предельно вперед, она останавливается

на ребре носка. Подъем ее скошен. Колено вытягивается.

Затем нога описывает полукруг по принципу классического rond de jambe, через II позицию назад, и IV позицию. Стопа из скошенного положения сейчас же переходит в выворотное.

Исполнитель стопу правой ноги рывком



подтягивает к щиколотке левой, позади нее. Правая нога поворачивается коленом внутрь. Стопа ее не отделяется от левой ноги. Таким образом, движение начинается сначала.

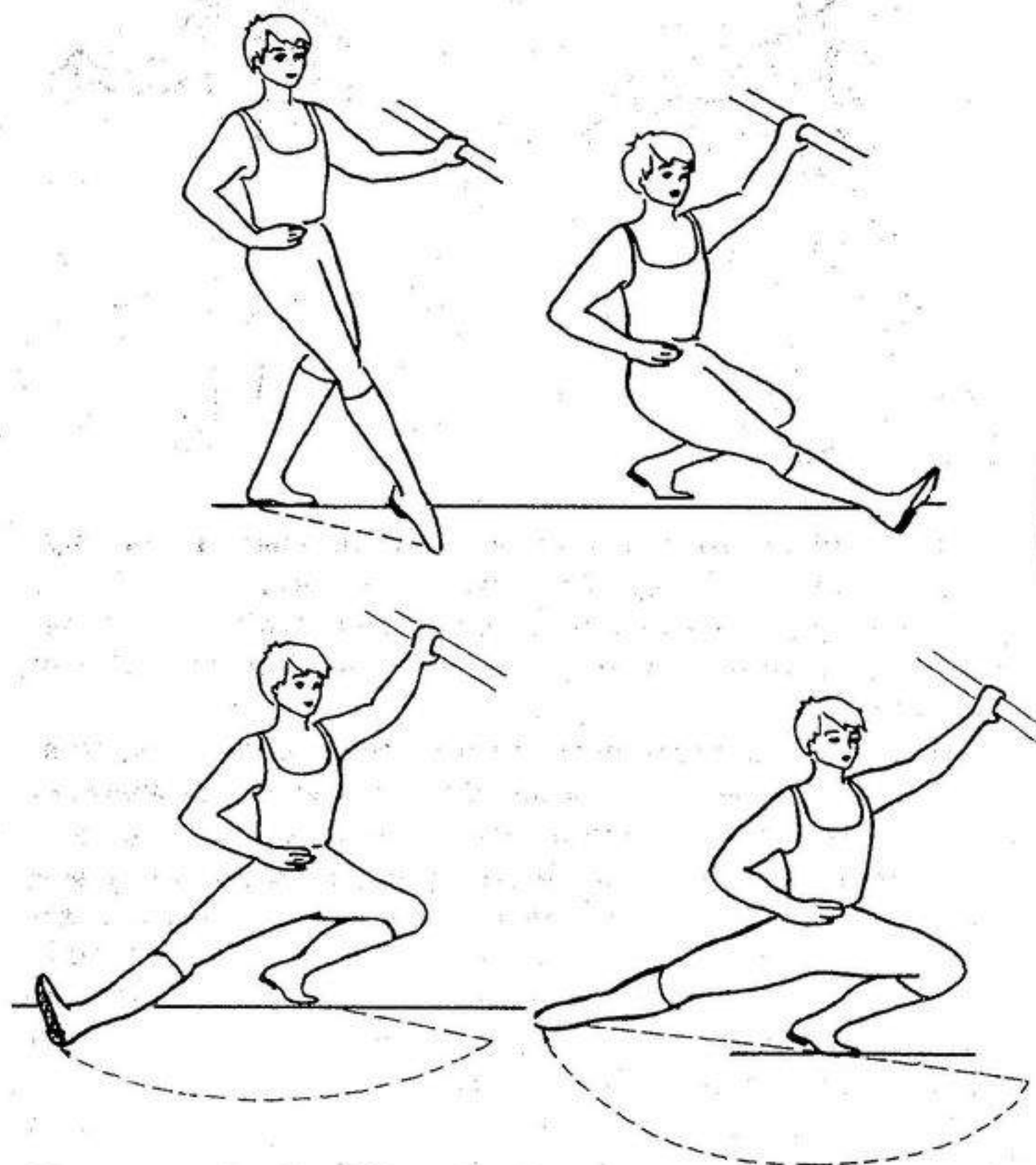
Основная задача этого упражнения — освоить переход от плавного кругового движения к заключительному рывку и движению стопы правой ноги вдоль левой в скошенном положении.

УПРАЖНЕНИЕ 17 — ХАРАКТЕРНЫЙ ROND DE JAMBE

В предыдущем упражнении при движении ноги вперед стопа переходила постепенно с ребра на носок, поднимая пятку. В этом упражнении она переходит на пятку, подняв носок вверх. Скошенность подъема вначале остается.

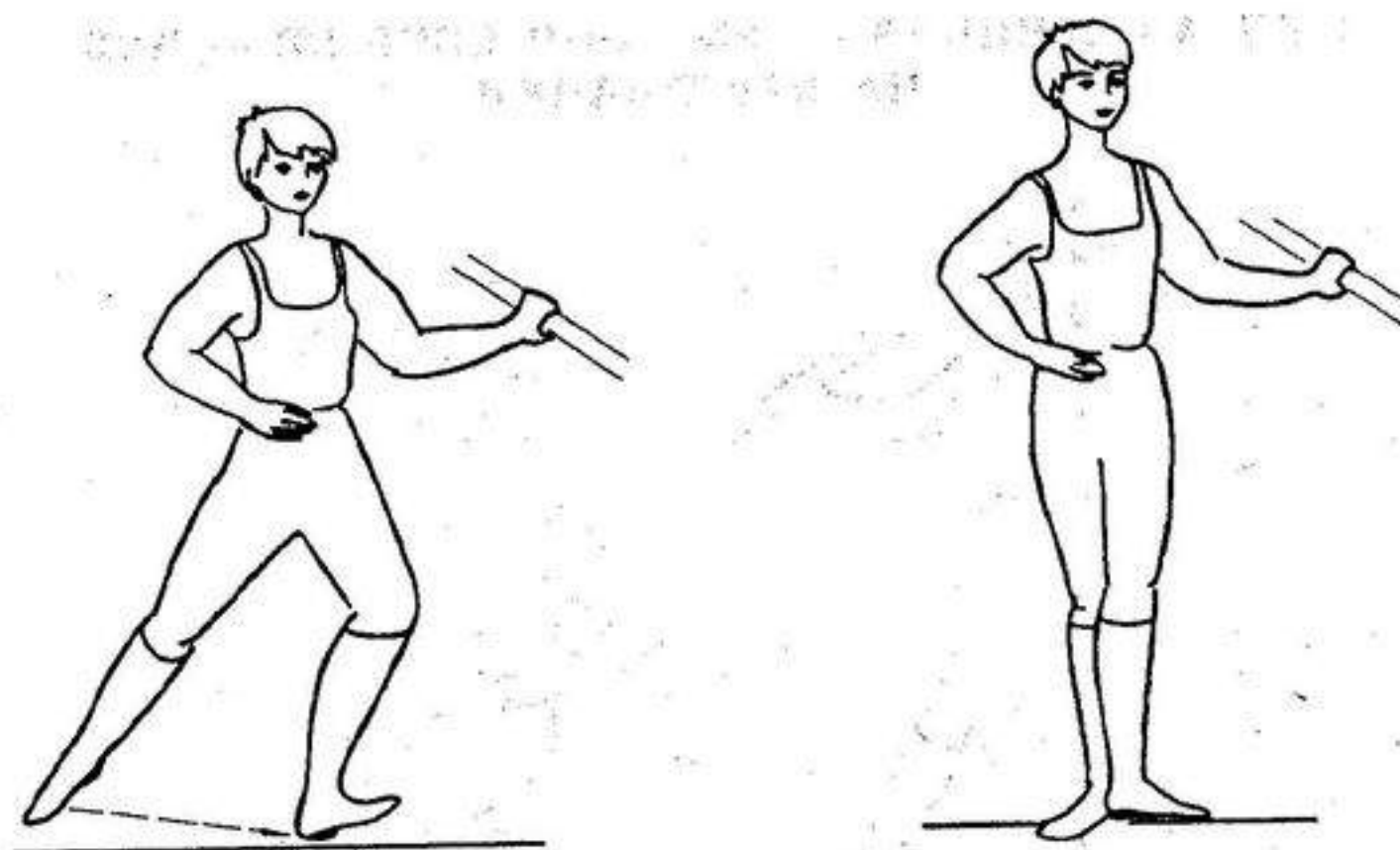
Дальнейшее продвижение ноги по кругу нужно производить так, как описано выше, но стопа движется не носком, а каблуком по полу, причем носок поднят вверх. Поэтому, чтобы вернуться к щиколотке, в конце круга нога до рывка вытягивает подъем.

УПРАЖНЕНИЕ 18 — БОЛЬШОЙ ROND DE JAMBE НА ПРИСЕДАНИИ



Это движение подготовит вас к «трюку», к исполнению которого стремятся все мальчики. Этим «трюком» являются различные присядки.

Из исходного положения — нормальное или III позиция — исполнитель, одновременно с глубоким приседанием на левой ноге и не отделяя вытянутого носка от пола, вытягивает правую ногу вперед до предела, переходя здесь с носка на каблук. Пятка левой ноги приподнята.



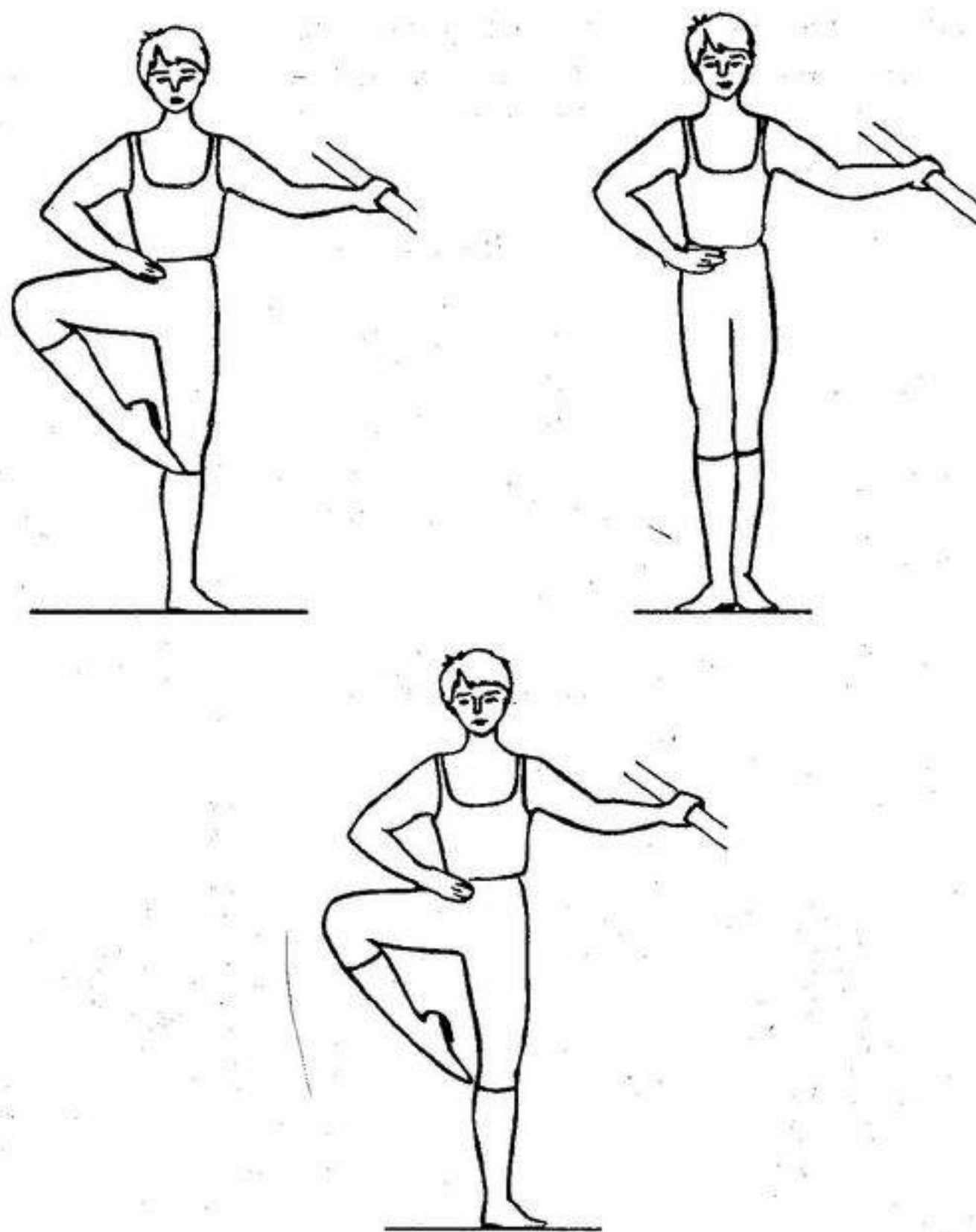
Затем исполнитель правую ногу, описывая $1/4$ круга каблук по полу, отводит в сторону, не сгибая в колене. Правая нога отводится назад. Стопа ее постепенно переходит с каблука на большой палец. Носок ее вытянут.

После этого ноги исполнителя медленно возвращаются в исходное положение. Это сложное упражнение, как и все упражнения на глубоком приседании, относится к разряду наиболее трудных в характерном танце. Основная трудность его состоит в том, что тяжесть тела сосредоточена на присогнутой опорной ноге, испытывающей давление большого груза. Равновесия в этом положении достигнуть очень трудно из-за круговращения другой ноги.

Это упражнение является хорошей тренировкой тела, в особенности спины, для присядочных движений. В этом упражнении совершенно недопустим наклон корпуса вперед, «висячесть» и качание им в поисках равновесия, которое должно быть найдено прямым положением корпуса.

Еще один элемент, без которого не обходятся русские, украинские и многие другие народные танцы — «веревочка». Следующие упражнения помогут вам освоить их.

УПРАЖНЕНИЕ 19 — ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ»



Из исходного положения — III позиция — исполнитель правую ногу, сгибая в колене, резко поднимает вверх на 90 градусов, так что вытянутая стопа ее идет вдоль и впереди левой. И правая нога опускается всей стопой на пол в исходное положение.

Затем исполнитель снова резко поднимает правую ногу на 90 градусов, сгибая ее в колене, но ногу переводит стопой позади левой и, идя вдоль нее, резко опускает всей стопой на пол, в III позицию.

Упражнение повторяется с другой ноги.

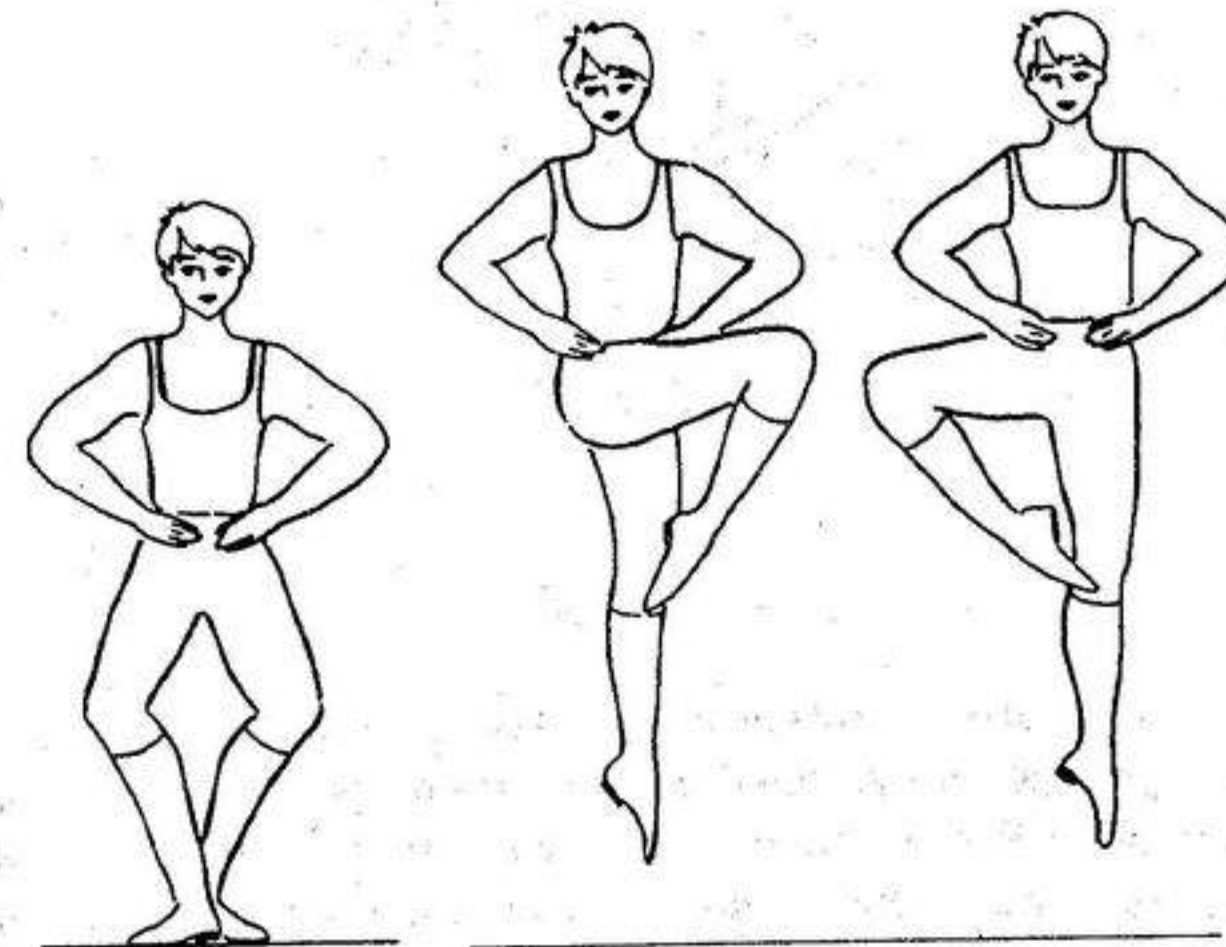
УПРАЖНЕНИЕ 20

Исполняется как предыдущее упражнение, но с подниманием на полупальцы левой ноги одновременно с подъемом вверх правой.

УПРАЖНЕНИЕ 21

Такое же упражнение выполняется и со скачком на левой ноге в момент подъема вверх правой. Во время подъема правой ноги не следует допускать распространенной ошибки — отведения ее стопы от левой. Она должна совершать подъем и опускание, почти прикасаясь к левой.

УПРАЖНЕНИЕ 22



Исполнитель из *исходного положения* — III позиция — правую ногу, сгибая в колене, одновременно резко поворачивает внутрь и поднимает на 90 градусов. Стопа ее с вытянутым подъемом находится рядом

с коленом левой ноги. Правая нога, не разворачиваясь наружу, опускается на пол, так что стопа ее прижимается к стопе левой.

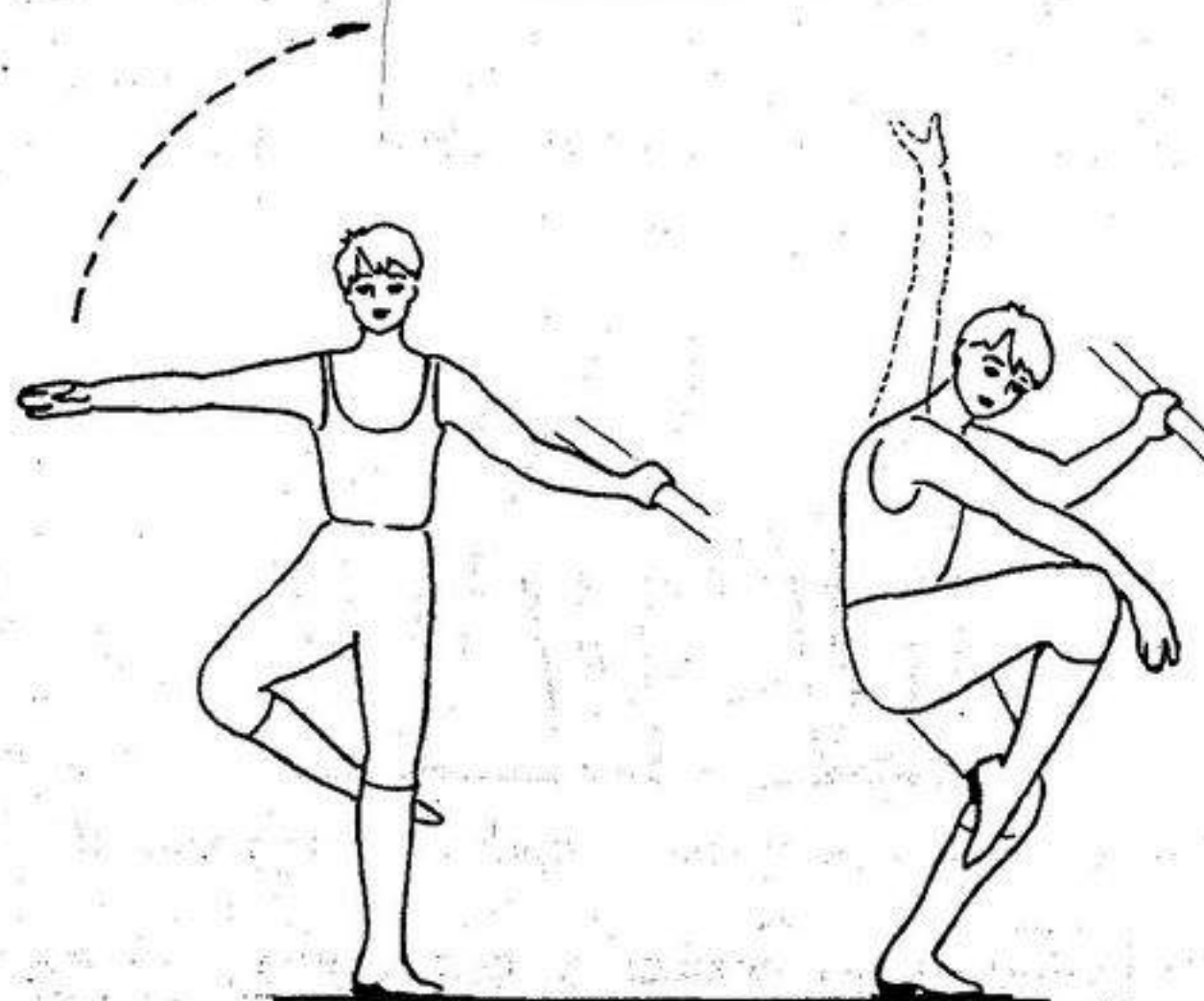
Затем исполнитель поднимает правую ногу в том же положении на 90 градусов и на этой высоте поворачивает наружу. Стопа сохраняет свое место.

Правая нога опускается в исходное положение. Затем движение повторяется.

Описанное упражнение поможет вам в освоении упражнений, в которых движение ноги внутрь и наружу производится без опускания на пол — непрерывно. Таким образом нога поворачивается внутрь при подъеме вверх, на той же высоте разворачивается наружу и затем только возвращается в исходное положение.

Наиболее распространенная ошибка при развороте правой ноги — отведение стопы от левой, тогда как она должна сохранять свое место, не отрываясь от левой ноги. Нужно также следить за тем, чтобы поворот ноги совершался на одной высоте, и пресекать желание производить его одновременно с опусканием ноги.

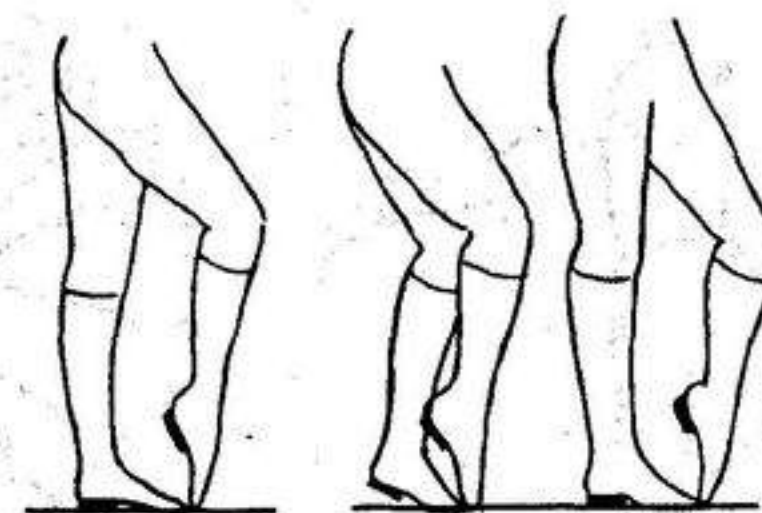
УПРАЖНЕНИЕ 23



Исполнитель из *исходного положения* — III позиция — делает *grand battement développée* и затем, не опуская правой ноги на пол, сгибает ее в колене на высоте 90 градусов, подводя стопой к вытянутому колену левой. Затем правая нога поворачивается коленом внутрь, левая полусгибается. И, наконец, левая нога вытягивается, а правая, не разгибаясь, поворачивает колено наружу, т. е. выворотню.

Все упражнение можно проделывать «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 24 — ПОДГОТОВКА К «ШТОПОРУ»



Это упражнение также направлено на развитие стопы.

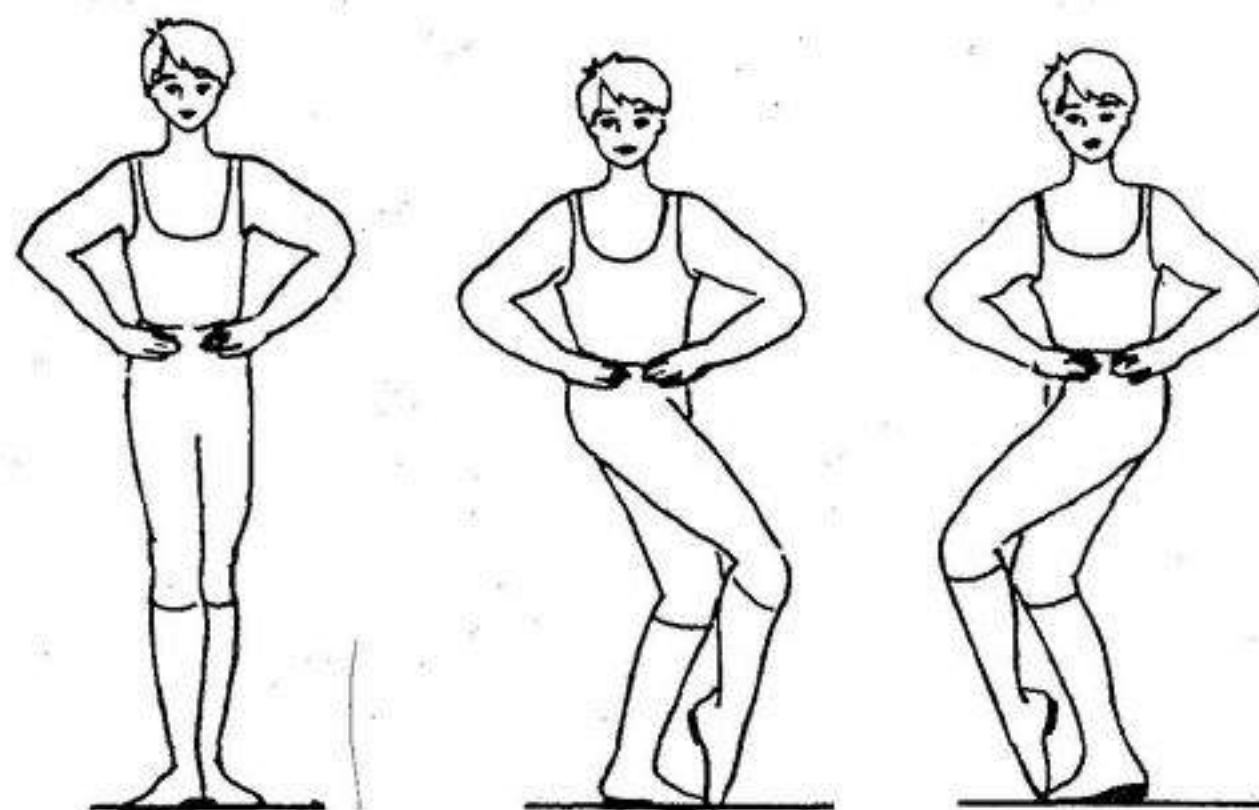
Исполнитель из *исходного положения* — пятки и

носки сомкнуты — сгибает правую ногу в колене, не сводя носка с места, и, поднимая пятку, упирает острие носка в пол.

Исполнитель возвращает правую ногу в исходное положение и повторяет движение левой ногой.

Задача этого упражнения — приучить к пружинистому переходу с одной ноги на другую.

УПРАЖНЕНИЕ 25 — «ШТОПОР»



Из исходного положения — нормальное — исполнитель поднимает пятку правой ноги и упирается острием носка в пол, сгибая в колене и повернув его внутрь. Носок правой ноги прикасается к носку левой. Левая нога слегка сгибается в колене.

Затем правая нога возвращается в исходное положение и слегка сгибается в колене, а движение производится левой ногой.

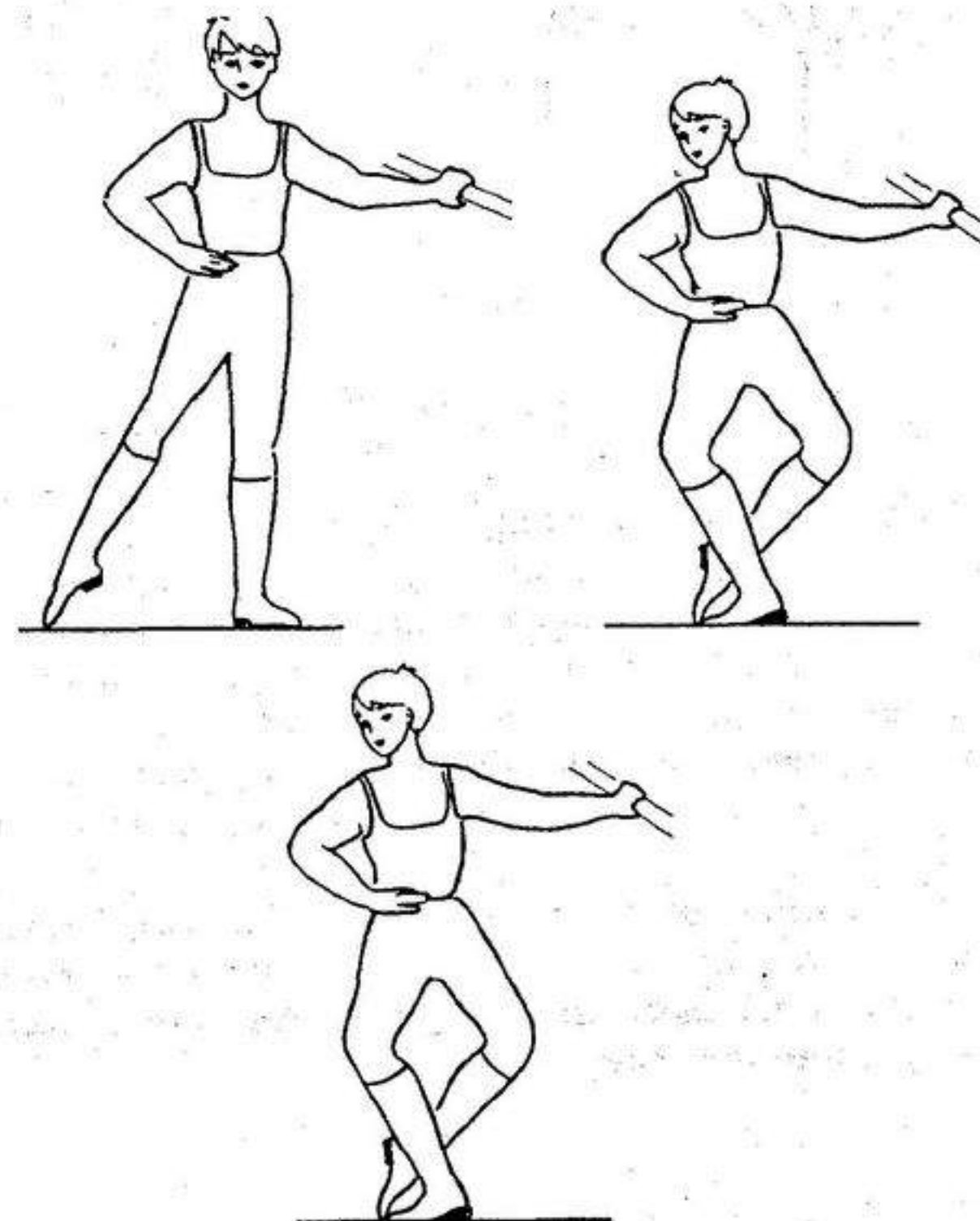
При выполнении этого движения нельзя ставить ступню на полупальцы и заводить носок за носок. Как только у каждого носка будет своя точка вращения, весь принцип нарушается.

УПРАЖНЕНИЕ 26 — ПОДГОТОВКА К «КАЧАЛКЕ»

Из исходного положения — правая нога вынесена в сторону на 10 градусов — исполнитель правой ногой проводит носком по полу к левой; пройдя V позицию впереди левой ноги и оказавшись за носком ее, правая опускается на пол с полуприседанием. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимает пятку и переходит на носок.

После возвращения ног в исходное положение движение повторяется с правой ноги (нога ставится не впереди левой ноги, а позади нее).

УПРАЖНЕНИЕ 27 — «КАЧАЛКА»



Из исходного положения — правая нога вынесена в сторону на 10 градусов — исполнитель правой ногой проводит носком по полу к левой; пройдя V позицию впереди левой ноги и оказавшись за носком ее, правая опускается на пол с полуприседанием. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимает пятку и переходит на носок.

Затем левая нога приходит в исходное положение. Колено ее не вытянуто до предела. Правая переходит со ступни на носок, не сдвигая его с места. Колено ее выворотно. Исполнитель повторяет движение левой ногой и возвращается в исходное положение.

Повторяя упражнения правой ногой, исполнитель проводит ногу не впереди левой, а позади нее.

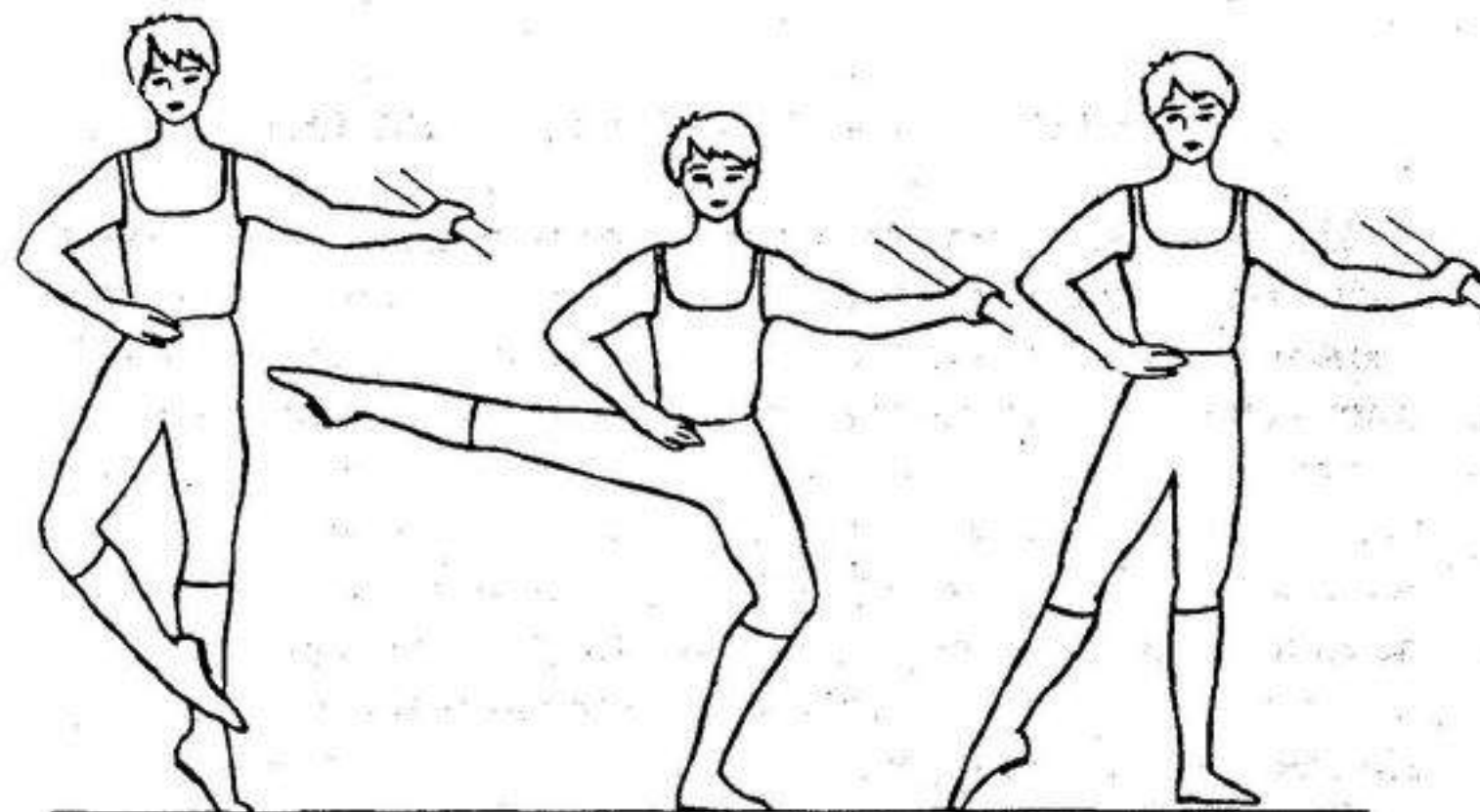
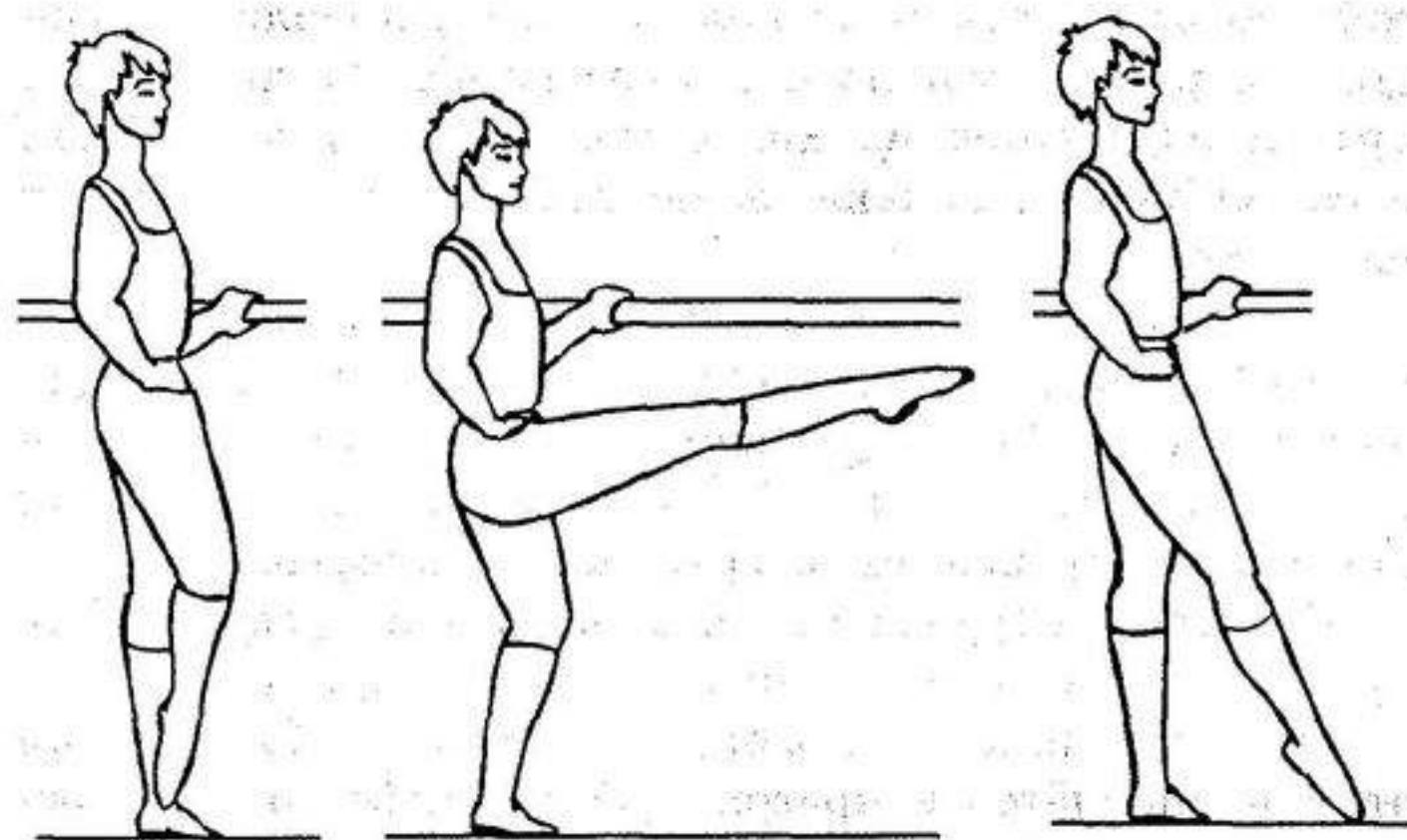
Это пружинное, качающее движение. Корпус при этом наклоняется к правой (работающей) ноге во время ее сгибания, сохраняя прямую линию спины.

УПРАЖНЕНИЕ 28 — ДРУГОЙ ВИД «КАЧАЛКИ»

Исполнитель из исходного положения — правая нога вынесена в сторону на 10 градусов — проводит носком правой ноги по полу к левой; пройдя V позицию впереди левой ноги и оказавшись за носком ее, правая опускается на пол с полуприседанием. Левая нога, сгибаясь в колене, поднимает пятку и переходит на носок. Затем левая нога приходит в исходное положение. Колено ее не вытянуто до предела. Правая переходит со ступни на носок, не сдвигая его с места. Колено ее выворотно.

Исполнитель еще раз повторяет движение левой ногой и делает паузу. Затем левая нога приходит в исходное положение. Колено ее не вытянуто до предела. Правая переходит со ступни на носок, не сдвигая его с места. Колено ее выворотно. Движение повторяется и ноги возвращаются в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 29 — BATTEMENT DÉVELOPPÉE



Сравните это движение с классикой и найдите отличия.

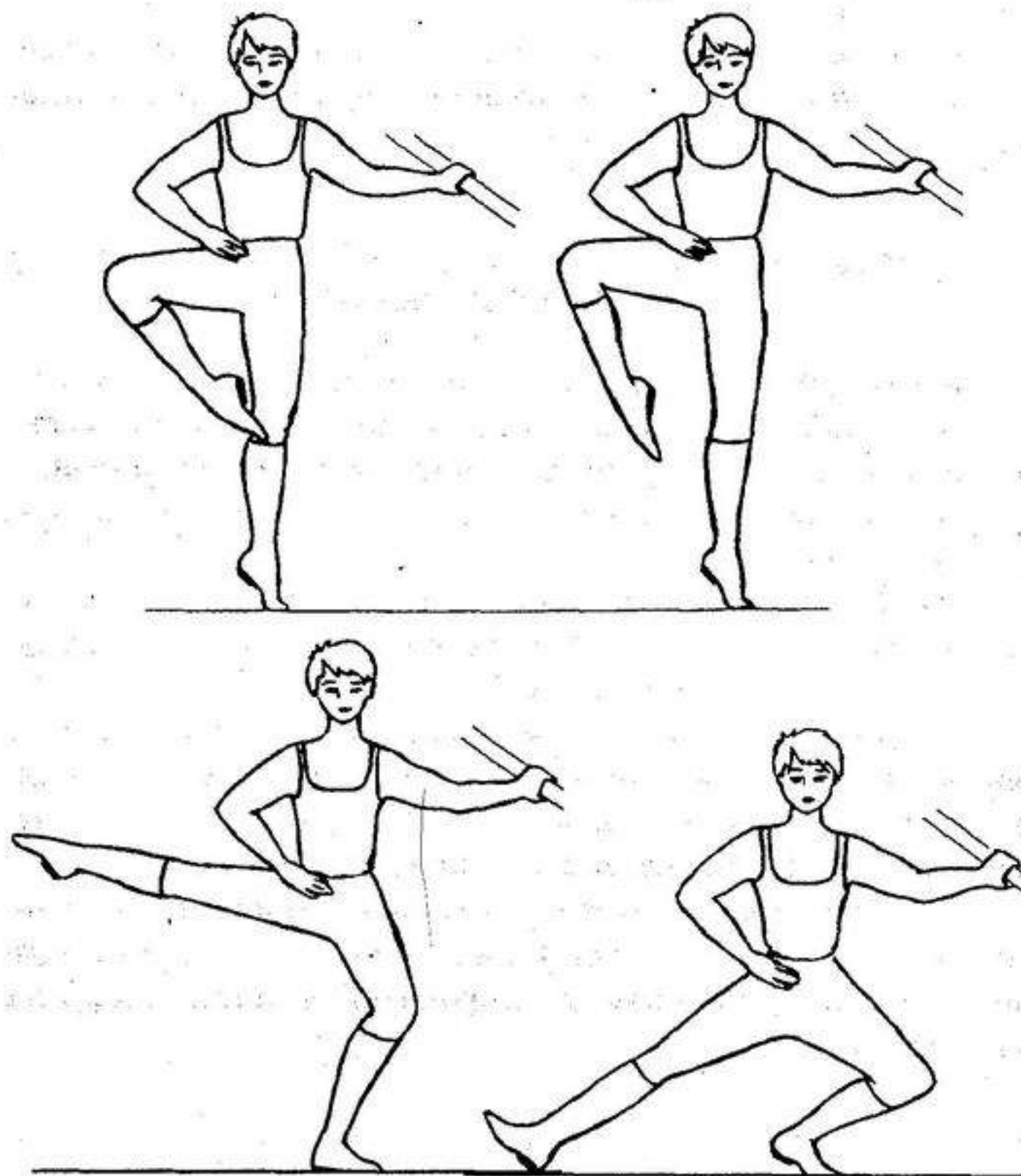
Из исходного положения — III позиция или нормальное положение — исполнитель поднимает правую ногу вверх, вдоль левой, сгибая в колене. Колено ее выворотно. Правая нога вытягивается вперед на 90 градусов, а левая полусгибается. Правая рука поднимается вперед и отводится в сторону.

После паузы исполнитель правую ногу вытянутой опускает в IV позицию, а левую вытягивает. Правая рука возвращается на бедро.

Затем правая нога, подтягиваясь к левой, вновь начинает движение. Левая нога приподнимается на полупальцы.

После же каждого батмана нога, опускаясь проходящим через исходное положение движением, подтягивается к щиколотке левой ноги, начиная тем самым движение сначала. Упражнение делается «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 30 — BATTEMENT DÉVELOPPÉE НА ПОЛНОМ ПРИСЕДАНИИ



Это упражнение поможет вам овладеть искусством присядки.

Из исходного положения — III позиция — исполнитель поднимает вверх правую ногу вдоль левой, сгибая в колене. Колено ее выворотное. Затем правая нога вытягивается вперед на 90 градусов, а левая полусгибается. Правая рука поднимается вперед и отводится в сторону.

Исполнитель делает приседание на левой ноге, а затем исполняет полное приседание на левой ноге (пятка отделяется от пола). Вытянутая правая нога опускается вперед, прикасаясь каблук к полу.

Левая нога вытягивается. Правая, подтягиваясь к левой, сгибается в колене и затем движение повторяется в том же направлении или проделывается «крестом». В конце всего упражнения правая нога приходит в исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 31 — BATTEMENT DÉVELOPPÉE НА ПОЛНОМ ПРИСЕДАНИИ

Исполнитель поднимает правую ногу вверх, вдоль левой, сгибая в колене. Колено ее выворотное. Затем правая нога вытягивается в сторону на 90 градусов, а левая полусгибается. Правая рука поднимается вперед и отводится в сторону.

Затем исполнитель выполняет полное приседание на левой ноге (пятка отделяется от пола), а вытянутую правую ногу опускает на пол, прикасаясь каблук к нему. Левая нога вытягивается. Правая нога в вытянутом положении и с вытянутым подъемом поднимается вновь в сторону на 90 градусов, а затем, опускаясь, приходит в исходное положение.

Это упражнение может делаться «крестом» и способствует выработке силы ног, что используется при исполнении «трюков» в народных танцах старших мальчиков.

УПРАЖНЕНИЕ 32 — БОЛЬШОЙ БАТМАН ЖЕТЁ С ОПУСКАНИЕМ НА КОЛЕНО

Из исходного положения — IV позиция, правая нога сзади, носком упирается в пол — исполнитель опускается на колено и поднимается с него. После этого правая нога бросается вперед на 90 градусов и опускается назад в IV позицию, носком в пол. Этот же батман делается и назад из того же исходного положения.

УПРАЖНЕНИЕ 33 — ОПУСКАНИЕ НА КОЛЕНО

Исполнитель опускается не на колено, а на подъем стопы.

Из исходного положения — правая нога отставлена назад, в IV позицию, носком в пол, правая рука на бедре — правая нога одновременно с поворотом корпуса к палке подводится носком по полу к левой, но не вплотную к ней, слегка сгибается в колене и поворачивает его внутрь. Исполнитель приседает на левой ноге, поставив правую руку на бедро.

Левая нога опускается на полное приседание, не поднимая пятки от пола, а правая нога, опускаясь одновременно с ней, заходит коленом на колено левой и прикасается подъемом к полу. Колено правой ноги к полу не прикасается, а находится несколько впереди носка левой ноги.

Исполнитель поднимается, и ноги приходят в исходное положение, рука открывается в сторону.

При опускании на колено необходимо следить за стройностью линии спины. Подниматься с колена нужно не рывком, а плавно, на рессоре опорной (левой) ноги.

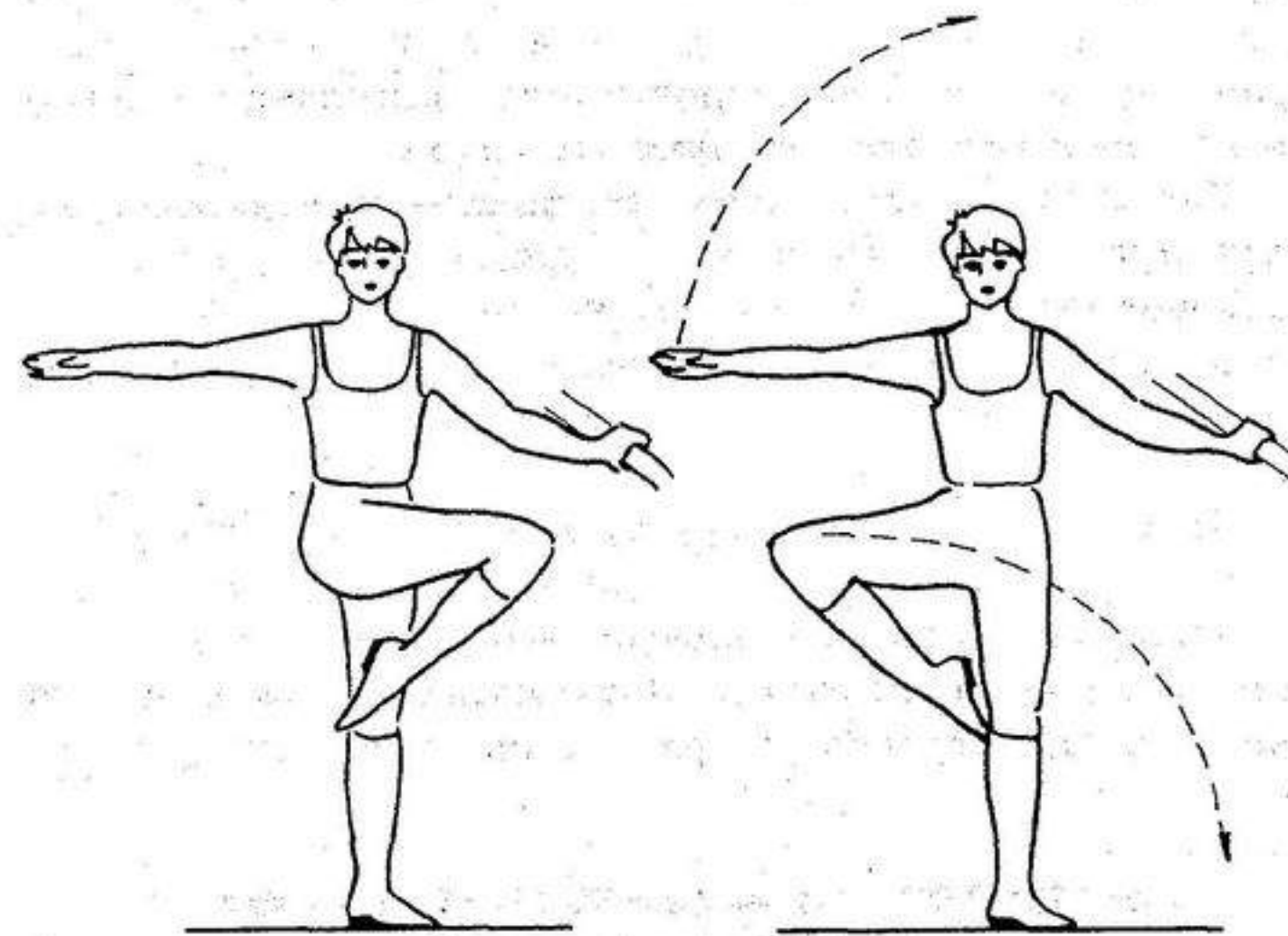
УПРАЖНЕНИЕ 34 — ОПУСКАНИЕ И ПЕРЕХОД С КОЛЕНА НА КОЛЕНО

Из исходного положения — правая нога отставлена назад, в IV позицию, носком в пол, правая рука на бедре — правая нога одновременно с поворотом кор-

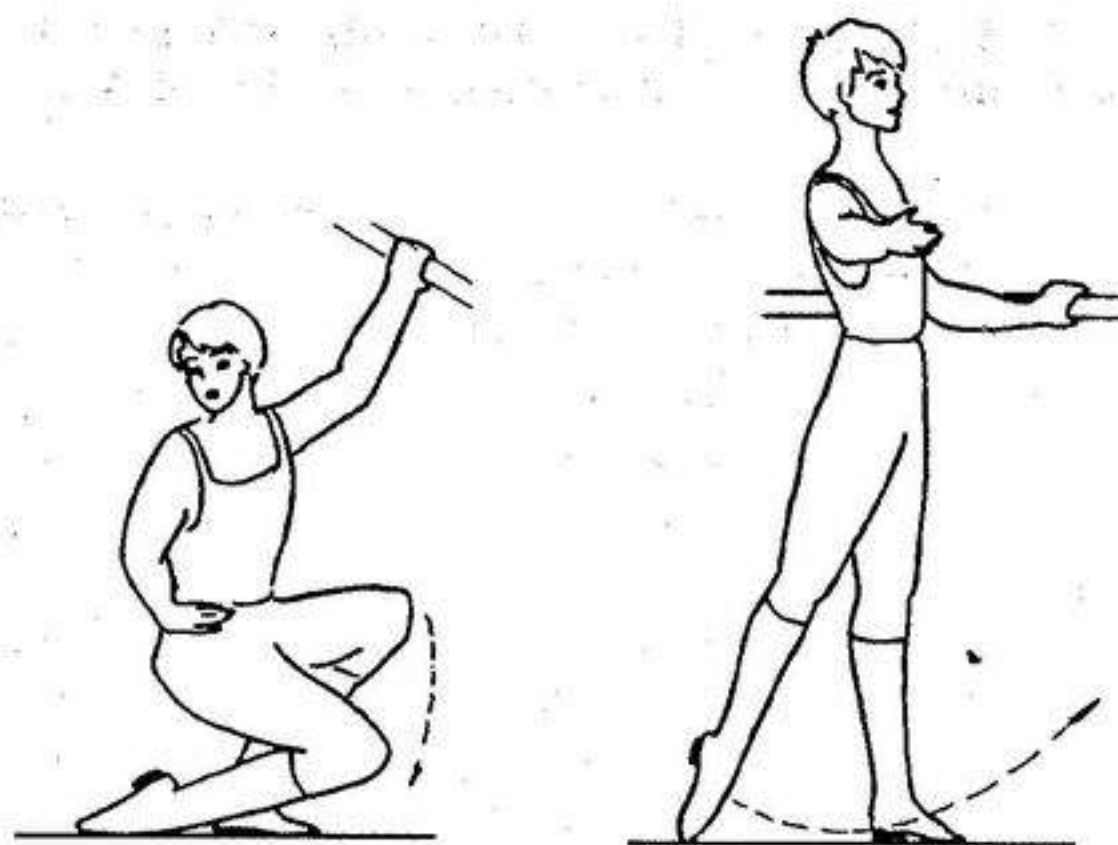
пуса к палке подводится носком по полу к левой, но не вплотную к ней, слегка сгибается в колене и поворачивает его внутрь. Левая нога начинает приседание. Правая рука на бедре. Левая нога опускается на полное приседание, не поднимая пятки от пола, а правая нога, опускаясь одновременно с ней, заходит коленом на колено левой и прикасается подъемом к полу. Колено правой ноги к полу не прикасается, а находится несколько впереди носка левой ноги.

Исполнитель одновременно с поворотом корпуса вправо и без предварительного подъема вверх совершает переход с левой ноги на правую с чуть заметным скачком на присогнутых ногах. Положение ног аналогично предыдущему, но с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 35 — БАТМАН С ВРАЩЕНИЕМ НОГИ В БЕДРЕ, ОПУСКАНИЕМ НА КОЛЕНО



Из исходного положения — III позиция, правая нога сзади левой ноги — исполнитель подымает правую ногу вдоль левой на 90 градусов, сгибая ее в



колени. Колени ноги поворачиваются сначала внутрь и на той же высоте тотчас же поворачиваются наружу.

Затем исполнитель, поворачивая колени правой ноги внутрь, опускается на него, левая нога вытягивается, правая нога отводится назад, в IV позицию, носком в пол, исполнитель возвращается в исходное положение.

Исполняют упражнение по 4 раза с каждой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 36 — БОЛЬШОЙ БАТМАН ЖЕТЭ В СОЧЕТАНИИ С COUPÉ TOMBÉ

Из исходного положения — III позиция, правая нога впереди — исполнитель бросает правую ногу вперед на 90 градусов как в классике. Затем, опускаясь в исходное положение, она присгибается, а левая, слегка отделяясь от пола, подводится стопой к щиколотке правой, позади нее.

Исполнитель резко, с ударом, опускает левую ногу в исходное положение, а правую снова выбрасывает вперед, как бы вытолкнутую левой (coupé).

Упражнение выполняется «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 37 — БОЛЬШОЙ БАТМАН ЖЕТЭ С УВЕЛИЧЕНИЕМ РАЗМАХА РАБОТАЮЩЕЙ НОГИ

Из исходного положения — I позиция, руки раскрыты в стороны — исполнитель бросает вытянутую правую ногу вперед на 90 градусов.

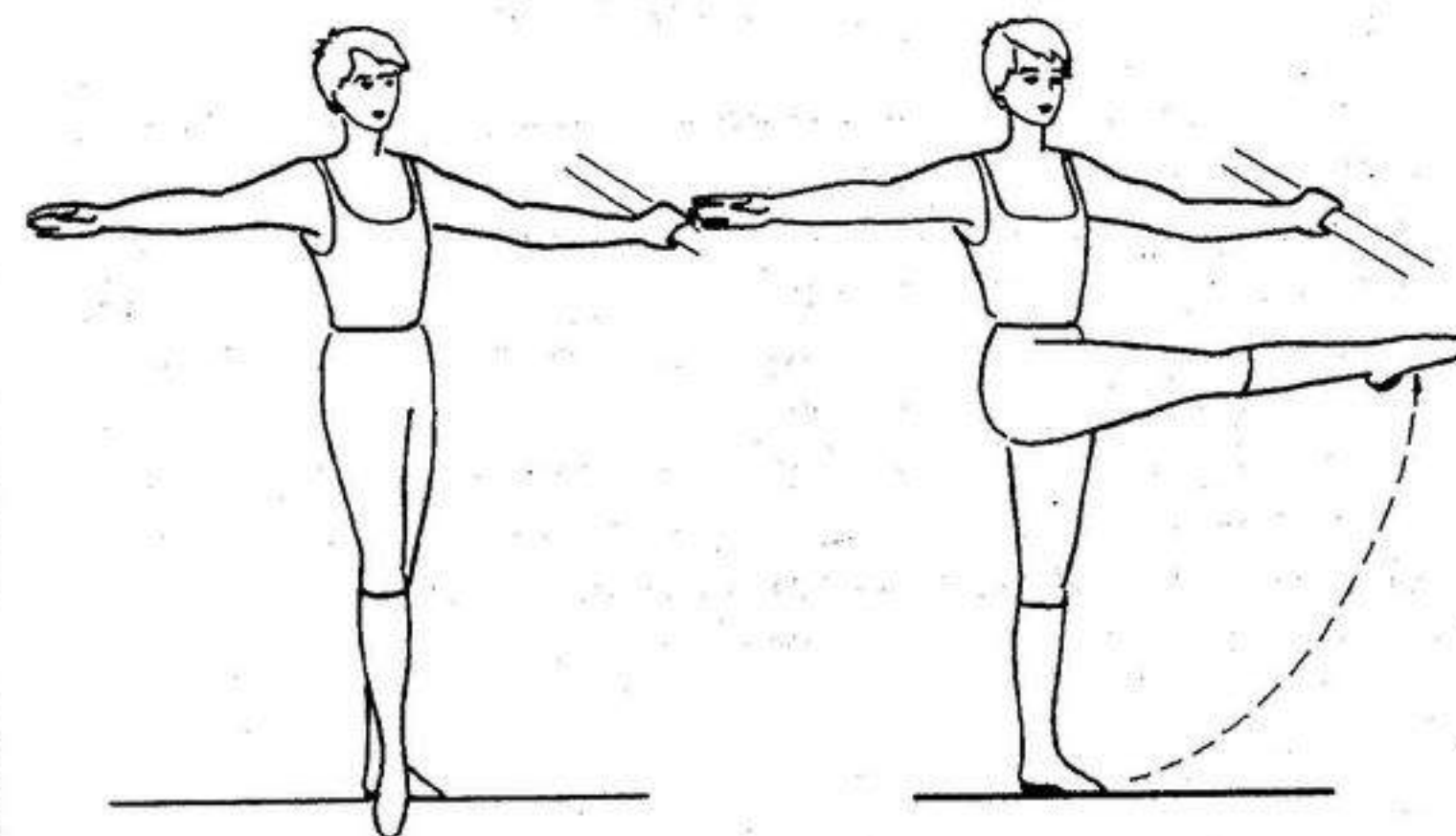
Исполнитель, опустив правую ногу в IV позицию, вперед, носком в пол, повторяет бросок правой ноги. Затем правая нога опускается в I позицию, и снова повторяется бросок правой ноги.

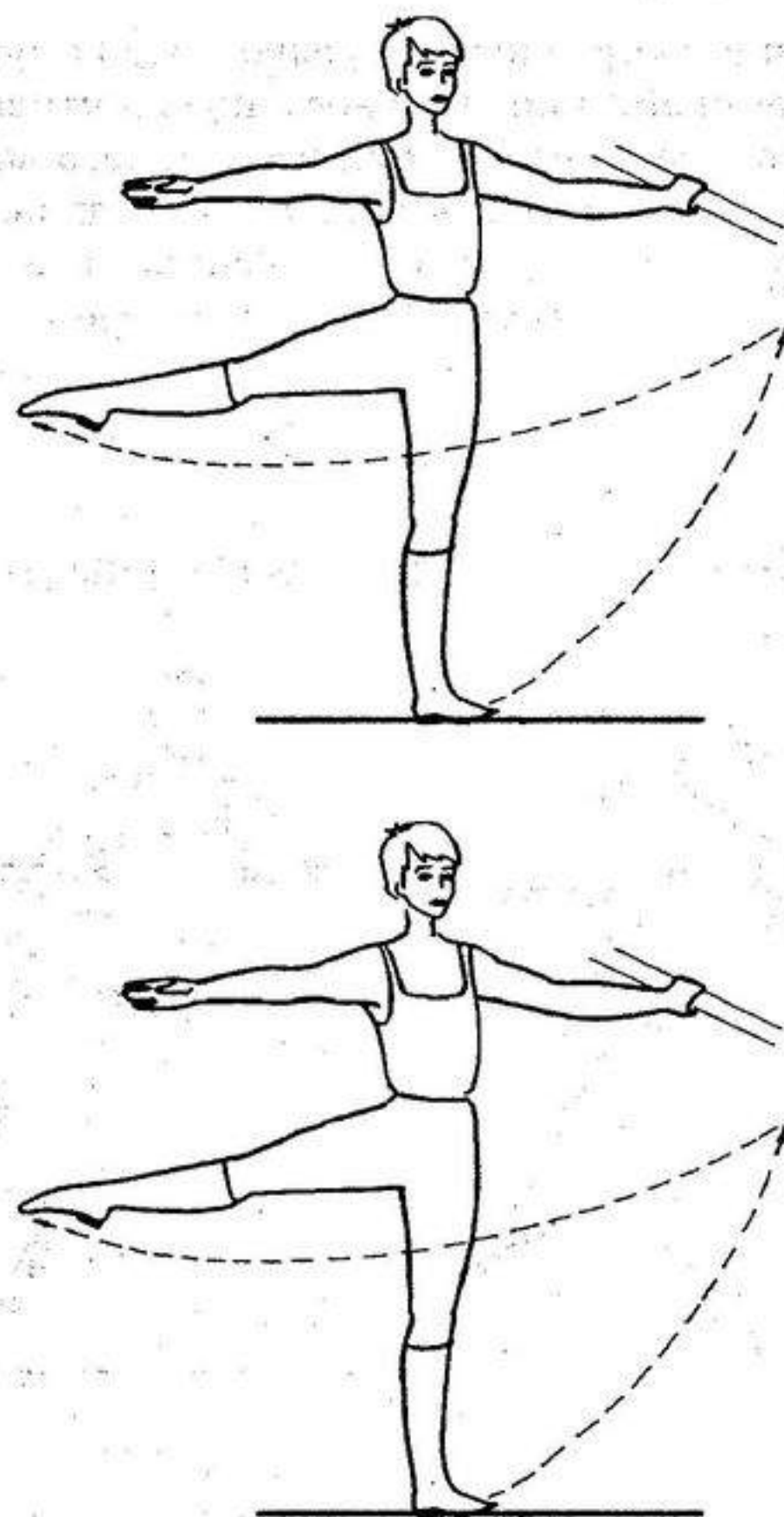
Исполнитель опускает правую ногу, проходя назад через I позицию в IV, носком в пол, и снова повторяет бросок правой ноги вперед.

Сделав глубокое приседание на левой ноге (не поднимая пятки), исполнитель проводит правую ногу далеко назад через I позицию. Правая рука, опускаясь вниз, проходит плавно вперед и приходит в положение как при классическом арабеске. Движение повторяется сначала.

Корпус необходимо сохранять неподвижным, чтобы батман производился только силой броска ноги, без раскачивания корпуса.

УПРАЖНЕНИЕ 38 — КРУГОВОЙ БОЛЬШОЙ БАТМАН — GRAND ROND DE JAMBE



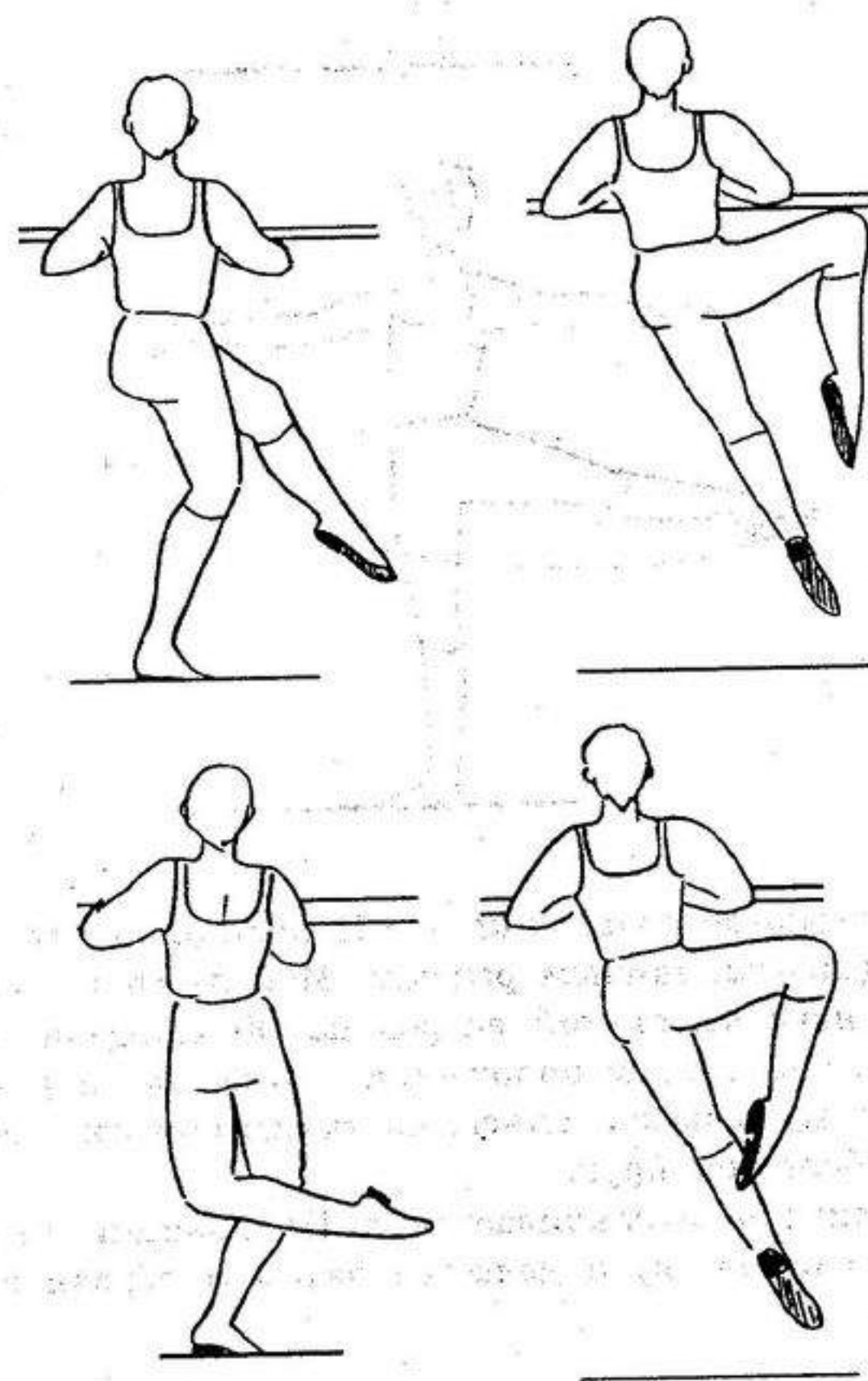


Из *исходного положения* — III позиция — все движение делается единым рывком. Исполнитель бросает правую ногу вытянутой вперед на 90 градусов и, не задерживаясь в этом положении, тотчас же переводит ее в сторону и назад, описывая таким образом своеобразный большой круг.

Упражнение заканчивается в III позиции (правая нога позади левой) и делается затем в обратном порядке.

Следующие упражнения редко используются на занятиях детского танцевального коллектива, но мы приводим их здесь, чтобы показать, какого мастерства можно достичь, занимаясь танцем. Эти движения могут выполняться старшими мальчиками с хорошей физической подготовкой. Отдельные элементы этих упражнений используются как «трюки» в некоторых танцах.

УПРАЖНЕНИЕ 39 — ФОРМА ФЛИК-РЕВОЛЬТАДА



Из исходного положения — III позиция, правая нога впереди — правая нога делает флик вперед на croisé, оставаясь с вытянутым носком в воздухе. Левая нога полусогнута.

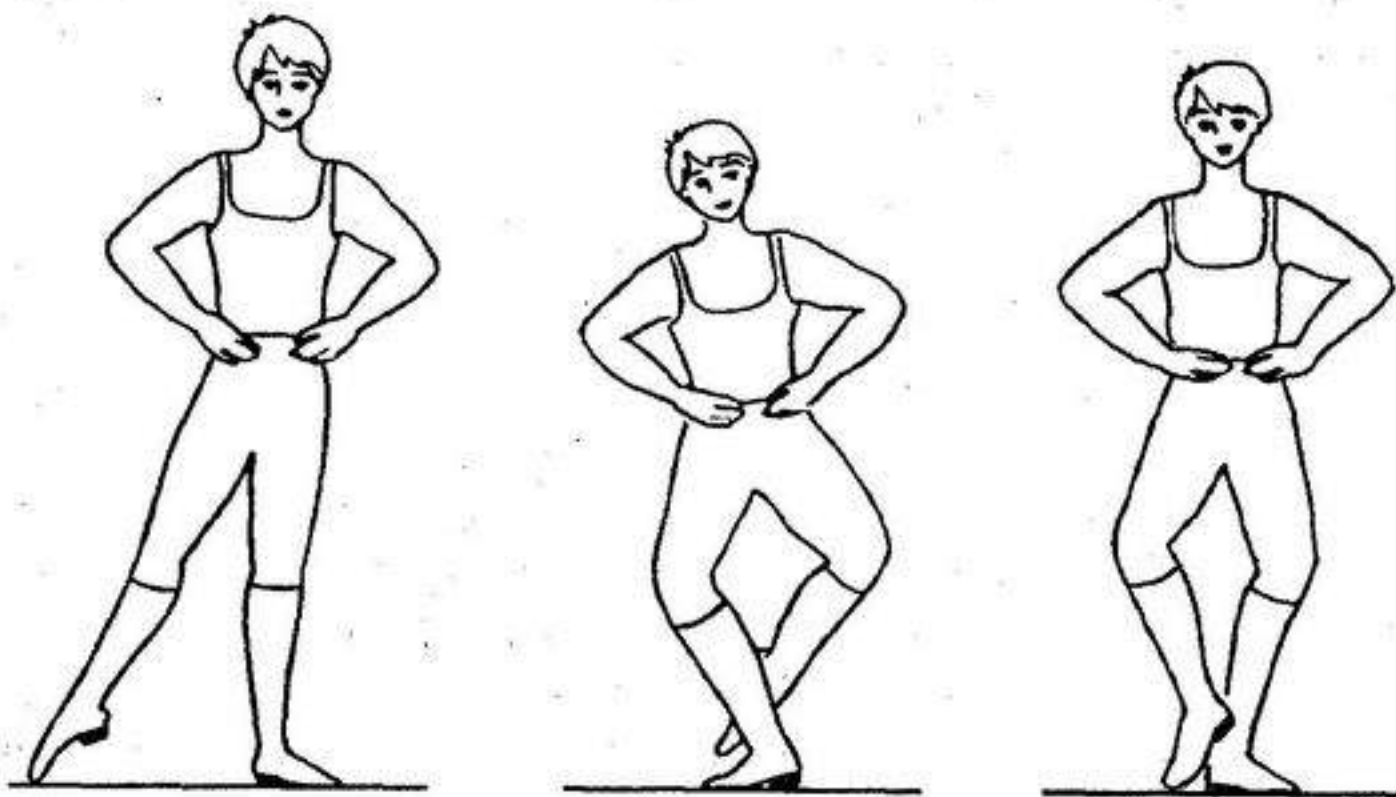
Исполнитель делает скачок, во время которого левая нога проделывает револьтад, а правая нога, повернувшись в воздухе вправо, не меняя места, остается почти вытянутой.

Исполнитель опускается на присогнутую левую ногу. Правая нога подводится стопой к щиколотке левой, позади нее.

После паузы упражнение повторяется с другой ноги.

Иногда ошибка заключается в подгибании или убирании ноги, через которую надо перескочить. Эффект этого движения тем больше, чем выше поднимается нога, через которую происходит перескок.

УПРАЖНЕНИЕ 40 — BALANCE



Сравните это упражнение с упражнением, выполняемым на занятиях классикой. В чем их сходство, а в чем отличия?

Из исходного положения — нормального — исполнитель вытягивает правую ногу в сторону. Затем пра-

вая нога энергично опускается всей стопой на пол и сгибается в колене. Левая нога, отделенная от пола и согнутая в колене, подтягивается стопой к щиколотке правой, позади нее.

Исполнитель опускается полупальцами левой ноги на пол на месте. Правая нога слегка отделяется от пола. В этот момент происходит незаметный перенос тяжести корпуса на левую ногу.

Затем правая нога вновь опускается всей стопой на пол и полусгибается. Тяжесть корпуса переходит на нее. Левая снова отделяется от пола и упражнение затем повторяется с другой ноги.

«ГОЛУБЦЫ»

Под «голубцами» имеются в виду различные удары стопой одной ноги о стопу другой, проделываемые как на полу, так и в воздухе. Это движение также является вершиной танцевального мастерства. Исполнителя, демонстрирующего этот «трюк» на сцене всегда встречают аплодисментами.

УПРАЖНЕНИЕ 41 — «ГОЛУБЕЦ» ОДНОЙ НОГОЙ

Из исходного положения — нормального — исполнитель согнутую в колене левую ногу подтягивает к щиколотке правой, рядом с ней.

Затем левая нога с ударом всей стопой опускается на пол. Правая нога при этом, не отрывая полупальцев от пола, поворачивается каблук наружу.

Исполнитель возвращает правую ногу в исходное положение с ударом пяткой о пятку левой. После этого правая нога отделяет стопу от пола, ставит ее обратно с ударом и таким образом приходит в исходное положение.

При исполнении этого упражнения нужно помнить, что удар стопой о стопу производится при минимальной работе бедра.

УПРАЖНЕНИЕ 42 — ДВОЙНОЙ «ГОЛУБЕЦ» ОДНОЙ НОГОЙ

Из исходного положения — нормального — исполнитель согнутую в колене левую ногу подтягивает к щиколотке правой, рядом с ней.

Затем левая нога с ударом всей стопой опускается на пол. Правая нога при этом, не отрывая полупальцев от пола, поворачивается каблук наружу.

Исполнитель возвращает правую ногу в исходное положение с ударом пяткой о пятку левой. После этого правая нога вновь поворачивается каблук наружу и возвращается в исходное положение с ударом пяткой о пятку.

Исполнитель выполняет удар правой стопой в пол.

УПРАЖНЕНИЕ 43 — «ГОЛУБЕЦ» ДВУМЯ НОГАМИ

Из исходного положения — нормального — левой ногой, слегка отделившейся от пола, исполнитель ударяет всей стопой в пол. Правая нога, не отрывая полупальцев от пола, поворачивается каблук наружу.

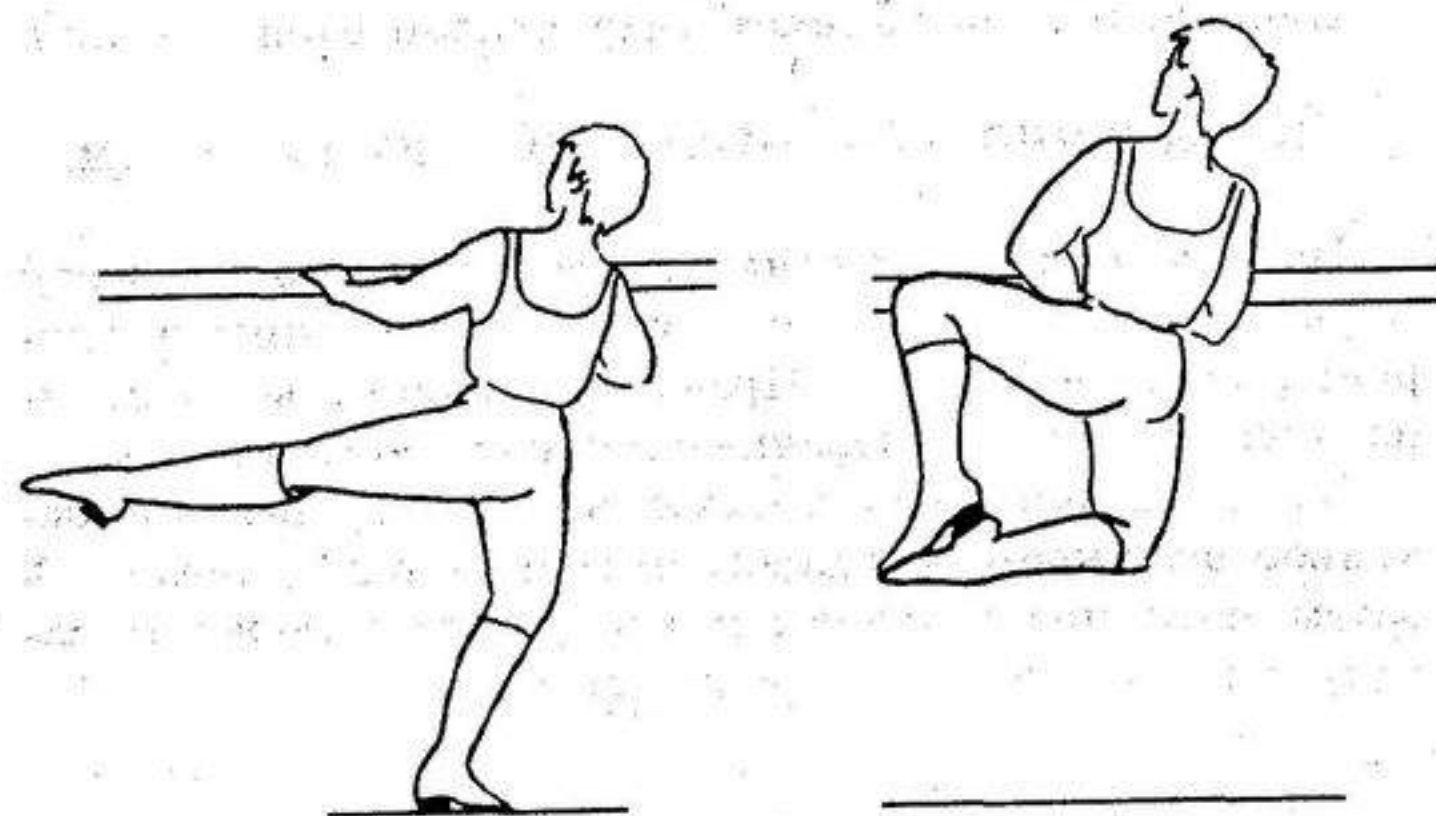
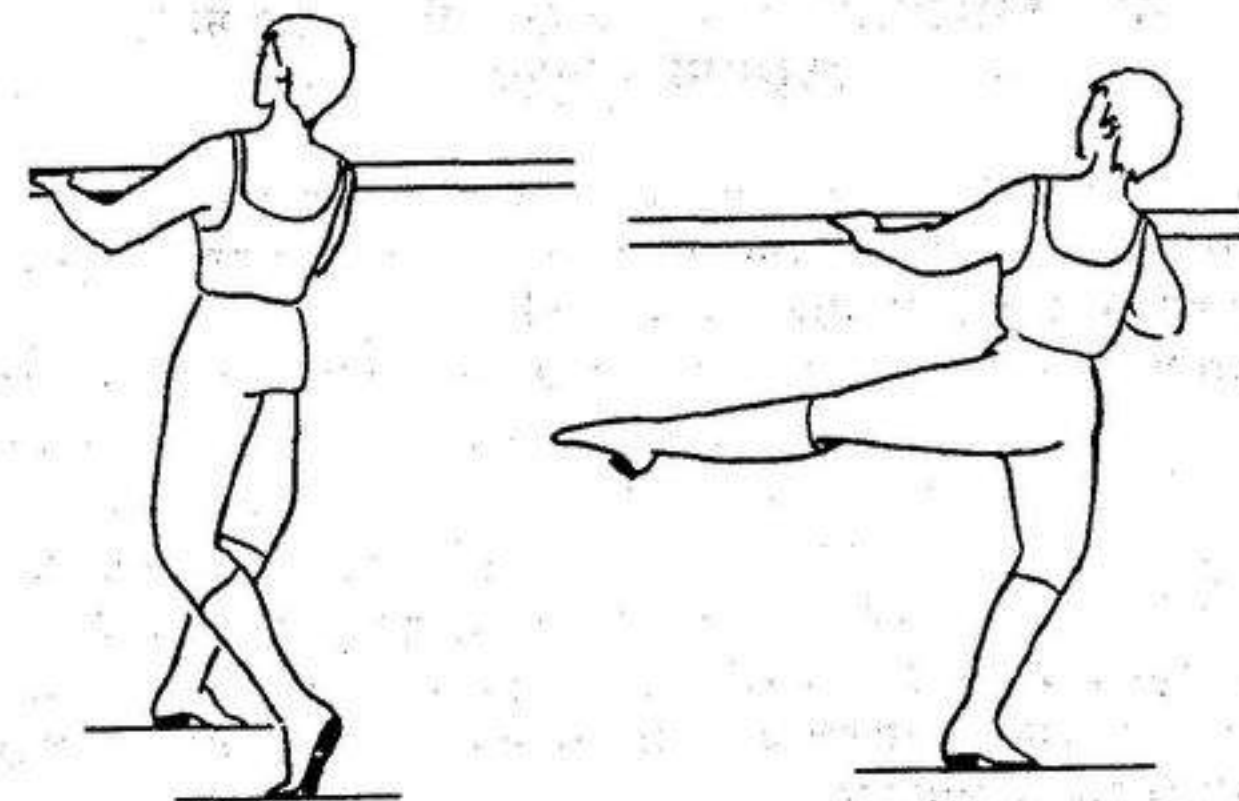
Затем исполнитель правую ногу возвращает в исходное положение с ударом пяткой о пятку левой. А затем ноги поворачиваются каблуками наружу и соединяются с ударом пяткой о пятку.

УПРАЖНЕНИЕ 44 — ВЫСОКИЙ «ГОЛУБЕЦ»

Из исходного положения — III позиция — исполнитель правую ногу в выворотном положении выносит в сторону на носок с вытянутым коленом и подъемом.

Затем выполняется шаг правой ногой спереди накрест левой ноги, слегка приседая. Левая нога резко поднимается в сторону на 90 градусов, вытянутая в колене и подъеме. Корпус слегка наклоняется на правый бок, голова приподнята и повернута к левому плечу.

Исполнитель выполняет высокий прыжок, во время которого обе ноги предельно сгибаются в коленях



(колени направлены в стороны), а правая нога подбивает левую, причем удар происходит подошвой о подошву. Корпус и голова в том же положении.

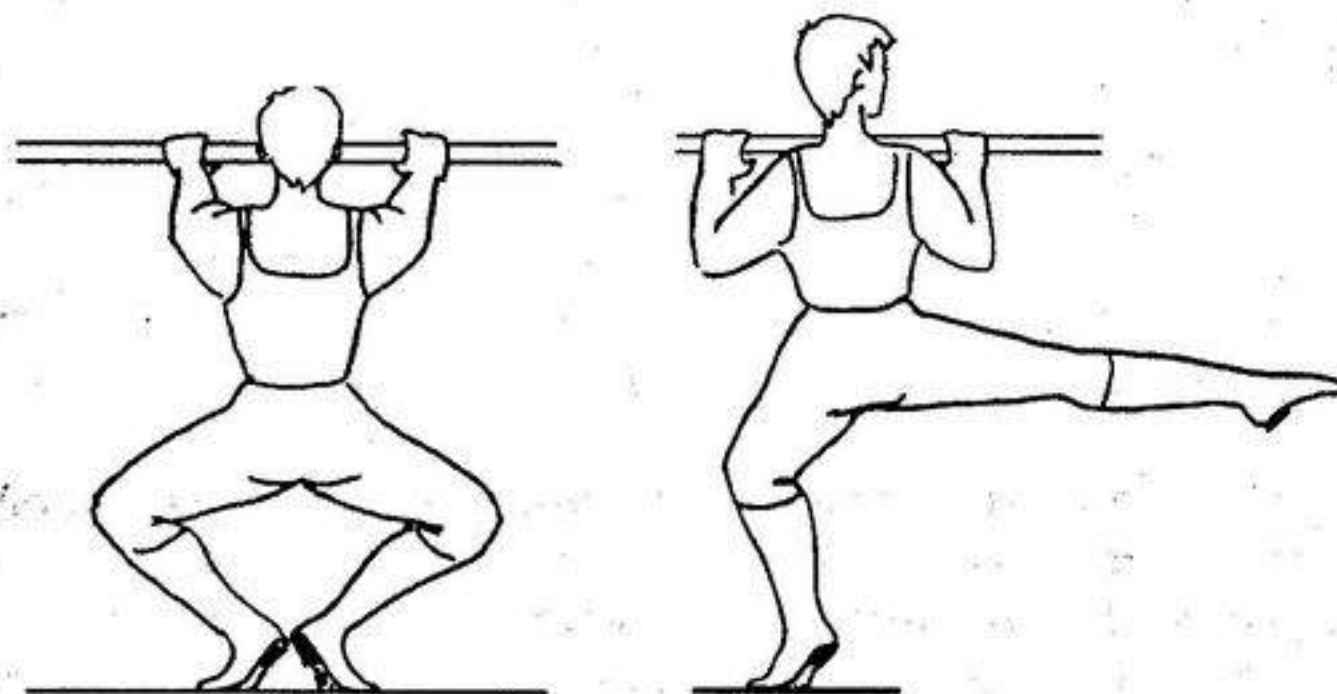
Затем правая нога, разгибаясь, но не выпрямляясь до конца, опускается на всю ступню. Левая нога, резко вытягиваясь в колене, еще выше отбрасывается в сторону. Корпус и голова в том же положении.

После паузы движение повторяется с другой ноги.

Танец мальчиков отличается от девичьего тем, что в него включены танцевальные движения, «трюки», для исполнения которых нужна хорошая физическая

подготовка. Одним из таких движений или «трюков», которые встречаются в русских, украинских, венгерских и других танцах, являются присядки.

УПРАЖНЕНИЕ 45 — ПРИСЯДКА С ВЫНЕСЕНИЕМ НОГИ В СТОРОНУ



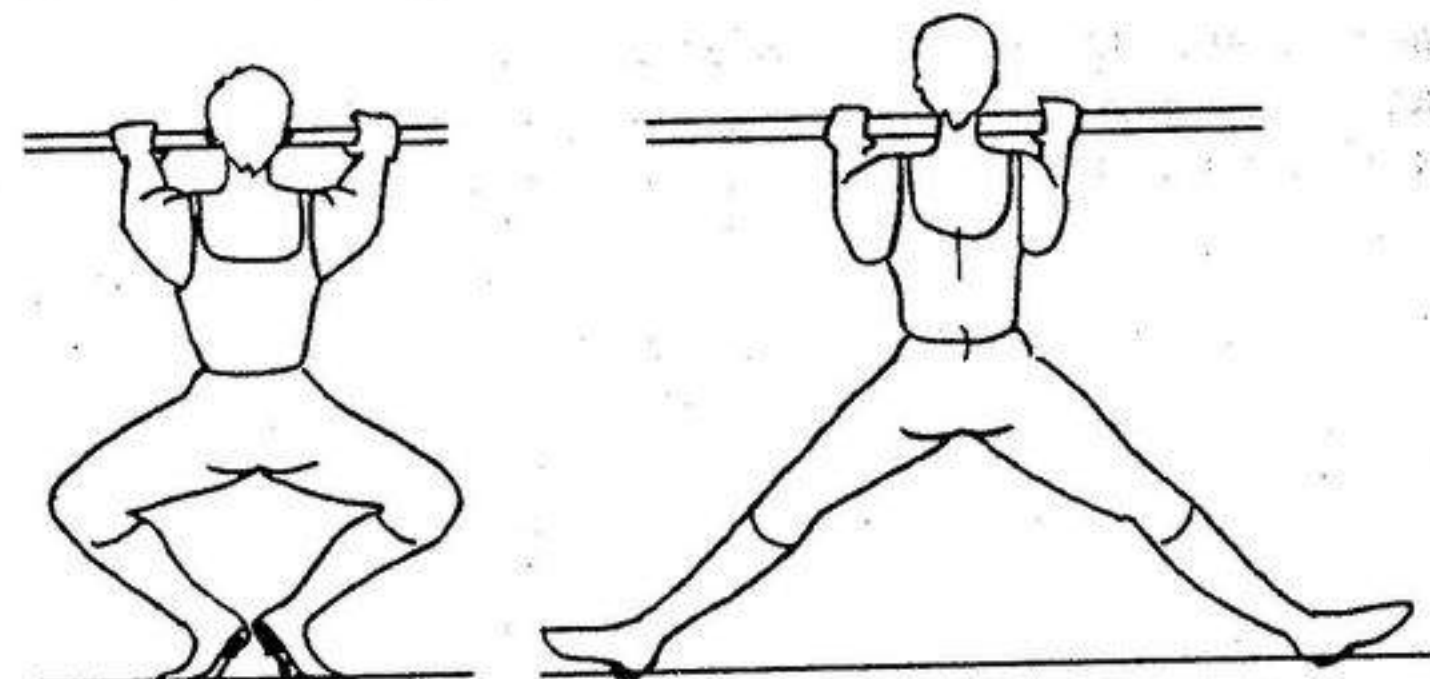
Из исходного положения — I позиция — с чуть заметного подскока исполнитель резко и глубоко приседает на полупальцах обеих ног, колени направлены в стороны. Корпус прямой, голова обращена лицом к станку.

После паузы с небольшим подскоком исполнитель поднимается с глубокого приседания и опускается на низкие полупальцы левой ноги, присогнутой в колене. Правая нога, свободная в колене и подъеме, поднимается невысоко в сторону. Тяжесть тела на левой ноге.

Упражнение повторяется с другой ноги и выполняется до 8 раз.

УПРАЖНЕНИЕ 46 — ПРИСЯДКА С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ ВО 2-Ю ПОЗИЦИЮ

Из исходного положения — I позиция — с чуть заметного подскока исполнитель резко и глубоко при-



седают на полупальцах обеих ног, колени направлены в стороны. Корпус прямой, голова обращена лицом к станку.

После паузы исполнитель, поднимаясь с глубокого приседания, проскальзывает каблуками в сторону, в широкую II позицию. Ноги вытянуты в коленях.

Затем ноги соединяются скользящим движением по полу, и исполнитель опускается в глубокое приседание по I позиции.

УПРАЖНЕНИЕ 47 — ПРИСЯДКА С ВЫБРАСЫВАНИЕМ НОГИ ВПЕРЕД

Из исходного положения — I позиция — исполнитель с чуть заметного подскока резко и глубоко приседает на полупальцах обеих ног по I позиции, пятки вместе, носки врозь, колени направлены в стороны.

Сделав паузу, исполнитель с небольшим подскоком поднимается с глубокого приседания и опускается на низкие полупальцы левой ноги, присогнутой в колене. Правая нога поднимается невысоко вперед, свободная в колене и подъеме.

Движение продолжается с другой ноги. Корпус обязательно прямой.

В этой присядке можно выбрасывать ногу не прямо вперед, а вперед накрест опорной ноги.

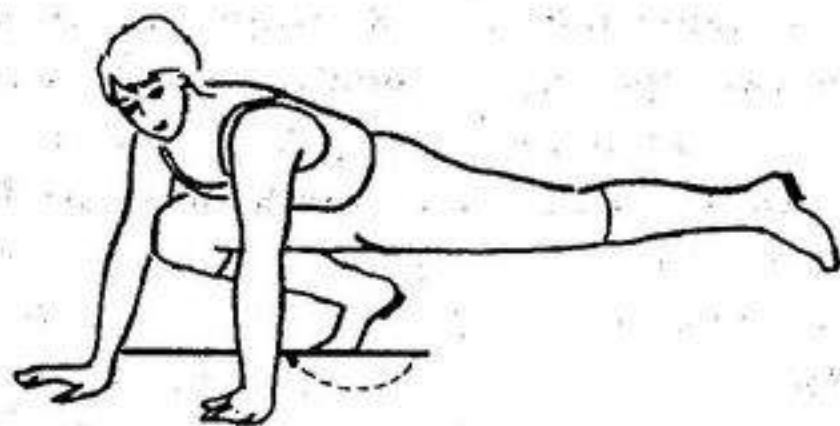
УПРАЖНЕНИЕ 48 — «ПОЛЗУНОК»

Из исходного положения — глубокое приседание по IV позиции, на полупальцах, колени направлены вперед — чуть подскочив, но не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель перескакивает на полупальцы левой ноги. Правая нога поднимается вперед, вытягиваясь в колене, подъем свободен.

Не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель перескакивает на полупальцы правой ноги. Левая нога поднимается вперед, подъем свободен.

Выполняя «ползунок», нельзя «оседать», давая нагрузку на коленный сустав: во все время движения необходимо держать тяжесть тела на упругих мышцах бедра и голени. Корпус обязательно прямой, подтянутый.

УПРАЖНЕНИЕ 49 — «ВОЛЧОК», ИЛИ «МЕЛЬНИЦА»

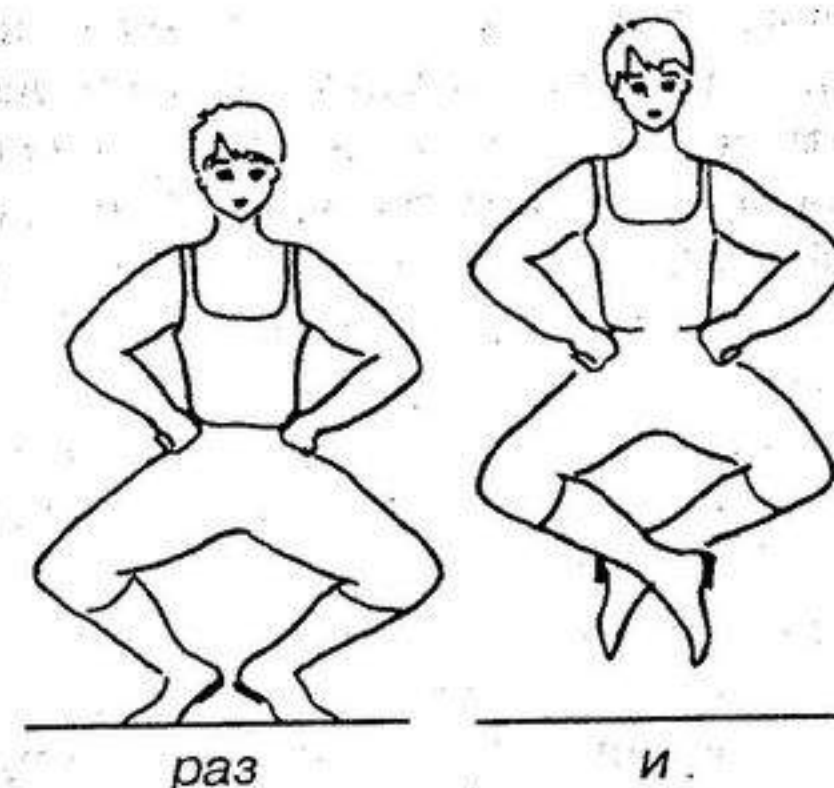


Исполнитель вращается на одной ноге в глубоком приседании, помогая вращению руками, которые упираются ладонями в пол. Исполнитель находится в глубоком приседании на полупальцах правой ноги, колено и носок направлены вперед. Левая нога поднята влево или вперед и во время движения все время находится в воздухе.

Корпус сильно наклонен вперед, к опорной ноге. Руки упираются ладонями в пол на расстоянии ширины плеч, пальцы направлены вперед.

Опорная нога вращается на месте, на подушечке стопы.

УПРАЖНЕНИЕ 50 — «МЯЧИК»



Исходное положения — I позиция.

Исполнитель, подскочив, резко опускается на полупальцы в глубокое приседание по I позиции. Затем, не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель подскакивает невысоко вверх, скрещивая ноги, согнутые в коленях, правая спереди, левая сзади.

С подскока исполнитель опускается в глубокое приседание на полупальцы обеих ног по I позиции.

Исполнитель снова совершает подскок вверх, скрещивая ноги, левая спереди, правая сзади.

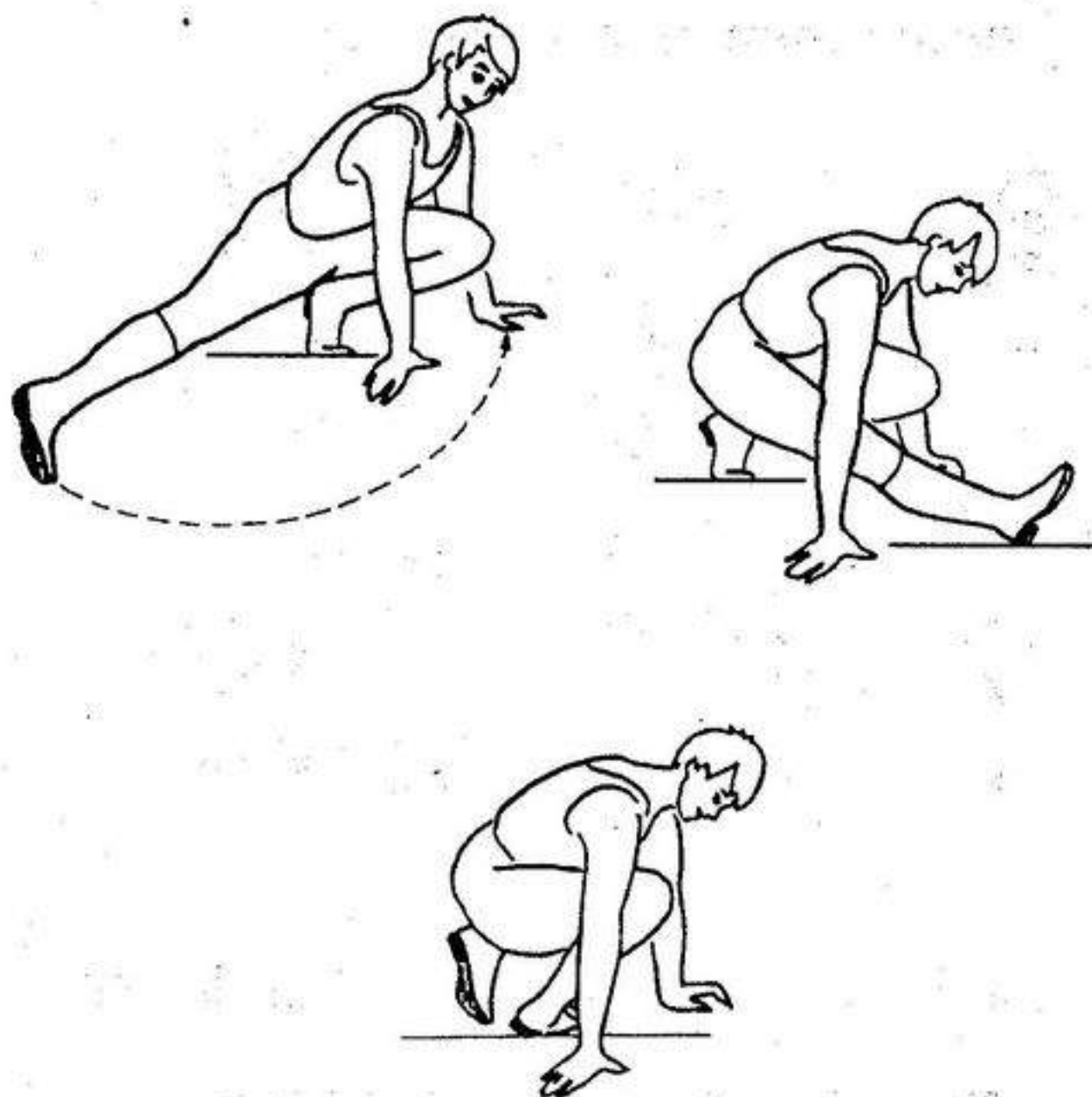
Исполнитель в этом виде присядки должен отскакивать невысоко от пола, упруго, как мячик после удара об пол. Корпус обязательно прямой.

УПРАЖНЕНИЕ 51 — «ПОДСЕЧКА»

Исполнитель находится в глубоком приседании на полупальцах левой ноги, колено и носок направлены вперед.

Правая нога отведена вправо и касается пола внутренней стороной стопы, колено свободно или слегка присогнуто.

Корпус сильно наклонен вперед. Исполнитель упирается ладонями обеих рук в пол на расстоянии плеч.

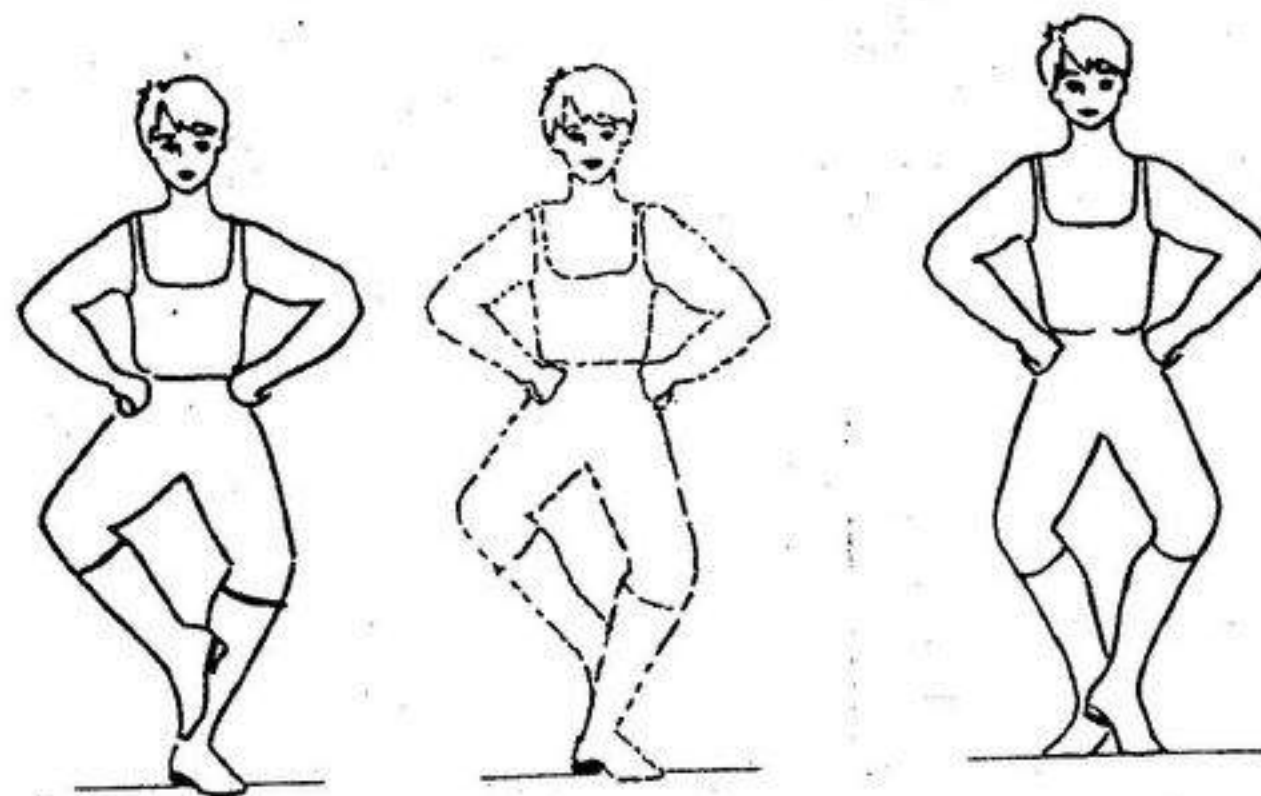


Начиная движение, исполнитель проводит правую ногу вперед, скользя по полу каблук, носок поднят вверх.

Чтобы дать возможность ноге описать полукруг «перед собой», он отделяет поочередно правую, затем левую руку от пола и, переведя ногу, тут же опускает руки ладонями в пол. Затем правая нога направляется назад, скользя по полу наружной стороной стопы, и на сильную часть такта спереди подбивает левую ногу. В этот момент исполнитель крепко упирается ладонями в пол, перенося тяжесть тела на руки. После подбивки левая нога опускается на пол на полупальцы, а правая нога, скользя носком по полу, проводится назад вправо, заканчивая полный круг.

Движение можно повторять несколько раз подряд. Правая нога равномерно описывает круг, нигде не задерживаясь.

УПРАЖНЕНИЕ 52 — «ВЕРЕВОЧКА»



Исходное положение — III позиция, правая нога впереди.

С чуть заметным подскоком исполнитель проскальзывает вперед на низких полупальцах левой ноги, колено слегка присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, поднимается спереди около левой ноги и переводится назад, за левую ногу, колено направлено в сторону, подъем вытянут, но не напряжен.

При этом правая нога опускается на низкие полупальцы позади левой ноги на III позицию, колено слегка присогнуто.

Затем правая нога с чуть заметным подскоком проскальзывает спереди и переводится назад за правую ногу, левая нога опускается на низкие полупальцы позади правой ноги.

Выполняется «веревочка» на месте, с вращением на месте, с продвижением назад и вперед, а также в сочетании с другими движениями — притопами, «ковырялочкой», шагом вперед на каблук и другими.

УПРАЖНЕНИЕ 53 — «ДВОЙНАЯ ВЕРЕВОЧКА»

«Двойная веревочка» отличается от простой «веревочки» тем, что после проскальзывания вперед на опорной ноге работающая нога опускается позади опорной ноги, дважды ударяя об пол подушечкой стопы.

Исходное положение: III позиция, правая нога впереди.

С чуть заметным подскоком исполнитель проскальзывает вперед на низких полупальцах левой ноги, колено слегка присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, поднимается спереди около левой ноги и переводится назад, за левую ногу.

Нога ударяет подушечкой стопы об пол позади левой ноги и тут же чуть отделяется от пола, присогнутая в колене.

Правую ногу исполнитель с ударом подушечкой стопы опускает позади левой ноги.

Движение повторяется с другой ноги.

Движение «веревочка» выполняется четко, сильно, удары делаются сверху. Корпус обязательно прямой.

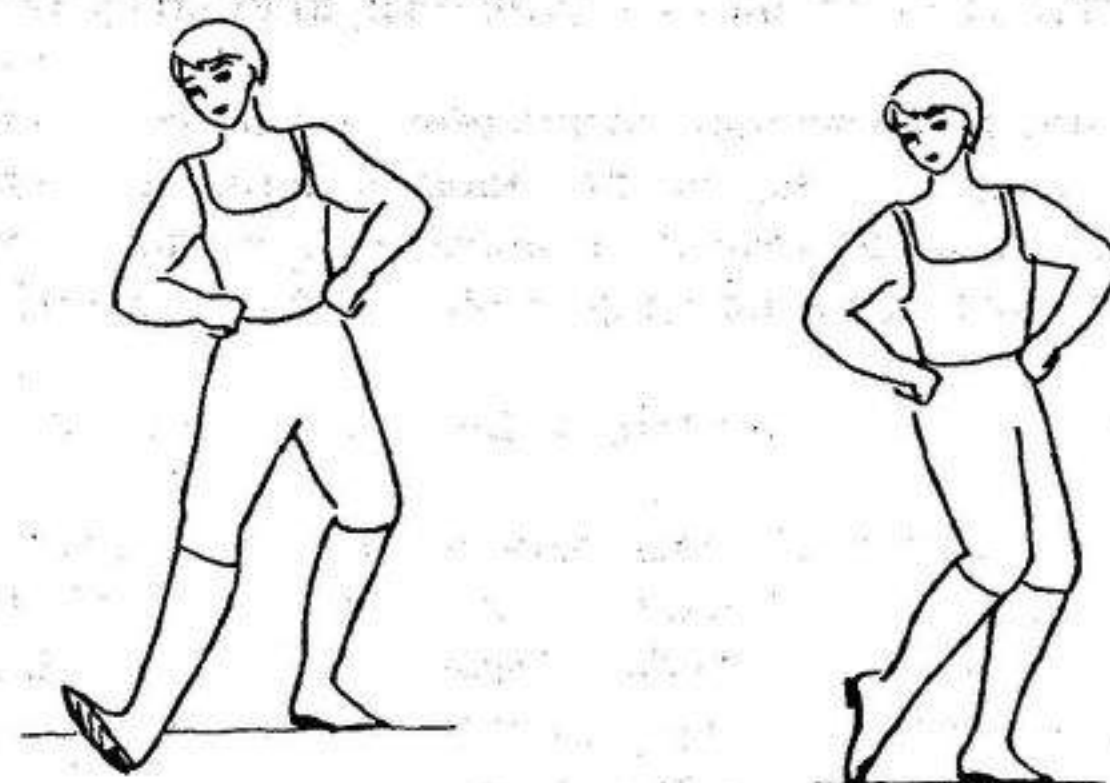
УПРАЖНЕНИЕ 54 — «КОВЫРЯЛОЧКА»

Исходное положение — I позиция.

Исполнитель делает небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола в невыворотном положении, колено направлено влево, ступня вправо.

Затем исполнитель ставит правую ногу, согнутую в колене, невыворотом на носок на расстоянии стопы правее от левой ноги, колено правой ноги направлено влево, ступня вправо, пятка поднята вверх.

Снова исполнитель делает небольшой подскок на всей ступне левой ноги, колено присогнуто. Правая нога, вытягиваясь в колене, выворотом поднимается вперед вправо и становится выворотом на каблук вперед и чуть вправо, носок поднят вверх.



Затем исполнитель делает небольшой прескок на всю ступню правой ноги, ставя ее около левой ноги. Движение продолжается с другой ноги.

Корпус может быть прямой, может поворачиваться то правым, то левым плечом вперед.

«ТРЮКИ»

УПРАЖНЕНИЕ 55 — РАСТЯЖКА В ВОЗДУХЕ

Исходное положение — I позиция.

После полуприседания по I позиции исполнитель делает высокий прыжок, раскрывая ноги в воздухе в стороны и ударяя во время прыжка ладонями по нос-



кам обеих ног. Колени и носки максимально вытянуты. Движение облегчается тем, что корпус сильно наклоняется вперед.

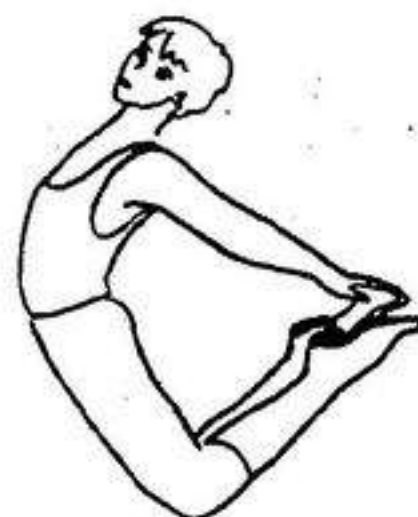
УПРАЖНЕНИЕ — 56 «ЩУЧКА»



Исходное положение — I позиция.

После полуприседания по I позиции исполнитель высоко прыгает, сложившись вперед, доставая руками носки ног, колени максимально вытянуты, корпус сильно наклонен вперед.

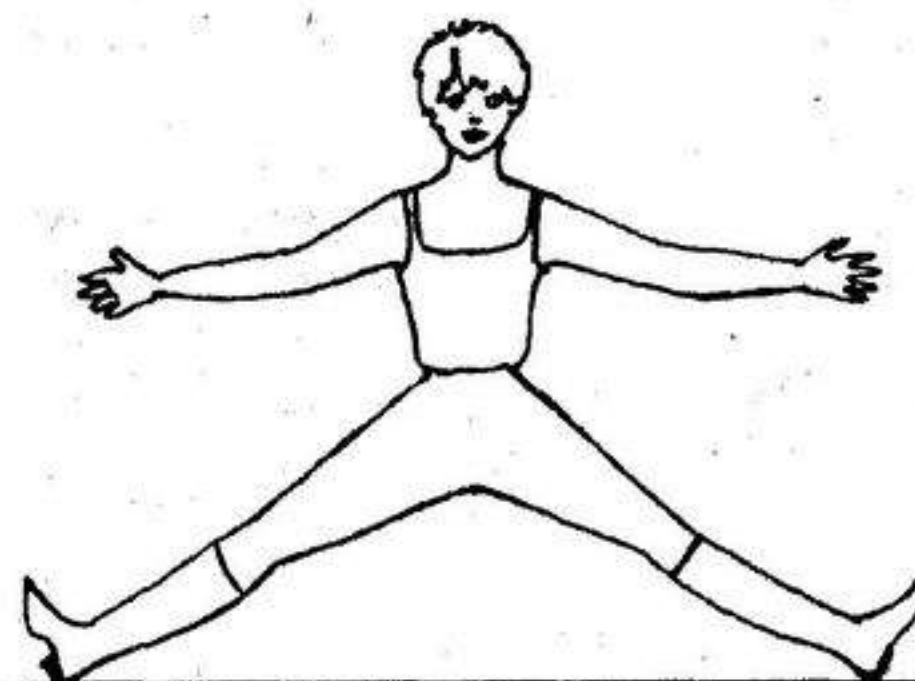
УПРАЖНЕНИЕ 57 В «КОЛЬЦО НАЗАД»



Исходное положение — I позиция.

После полуприседания по I позиции исполнитель высоко прыгает, прогнувшись назад в «кольцо», доставая руками носки ног.

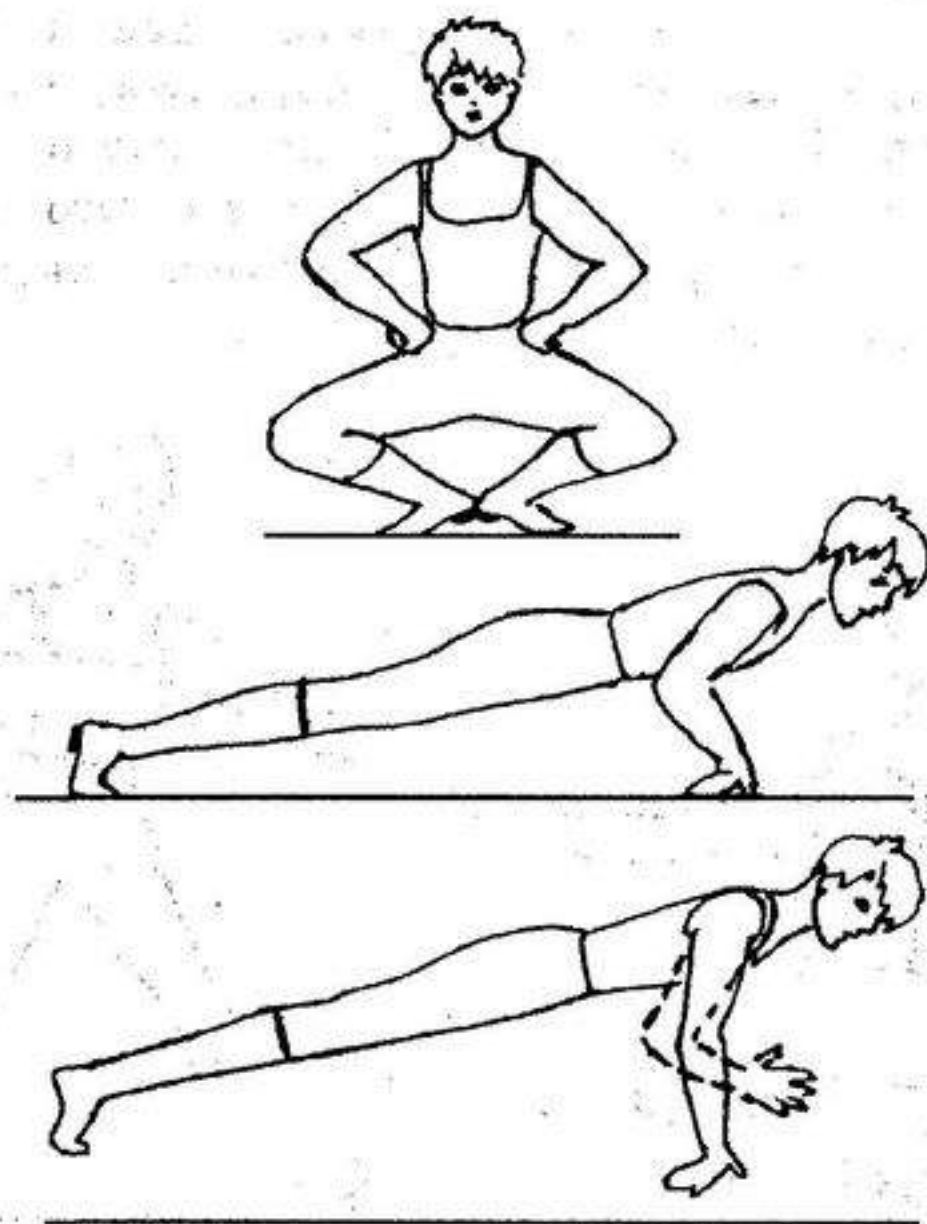
УПРАЖНЕНИЕ 58 — ПРИСЯДКА С ВЫБРАСЫВАНИЕМ НОГ В СТОРОНЫ



Из исходного положения исполнитель делает глубокое приседание. Затем поднимается вверх, одновременно выбрасывая ноги в стороны, на каблуки (носки подняты вверх). Стараться ноги выбрасывать на большее расстояние. Это движение используется во многих русских, украинских и других танцах.

УПРАЖНЕНИЕ 59 — ПРИСЯДКА «ЛЯГУШКА»

Из исходное положения исполнитель делает полу-присядку с выбросом ног в сторону на каблук, потом следует глубокое приседание, после которого ноги, оттолкнувшись от пола, вытягиваются назад на полу-



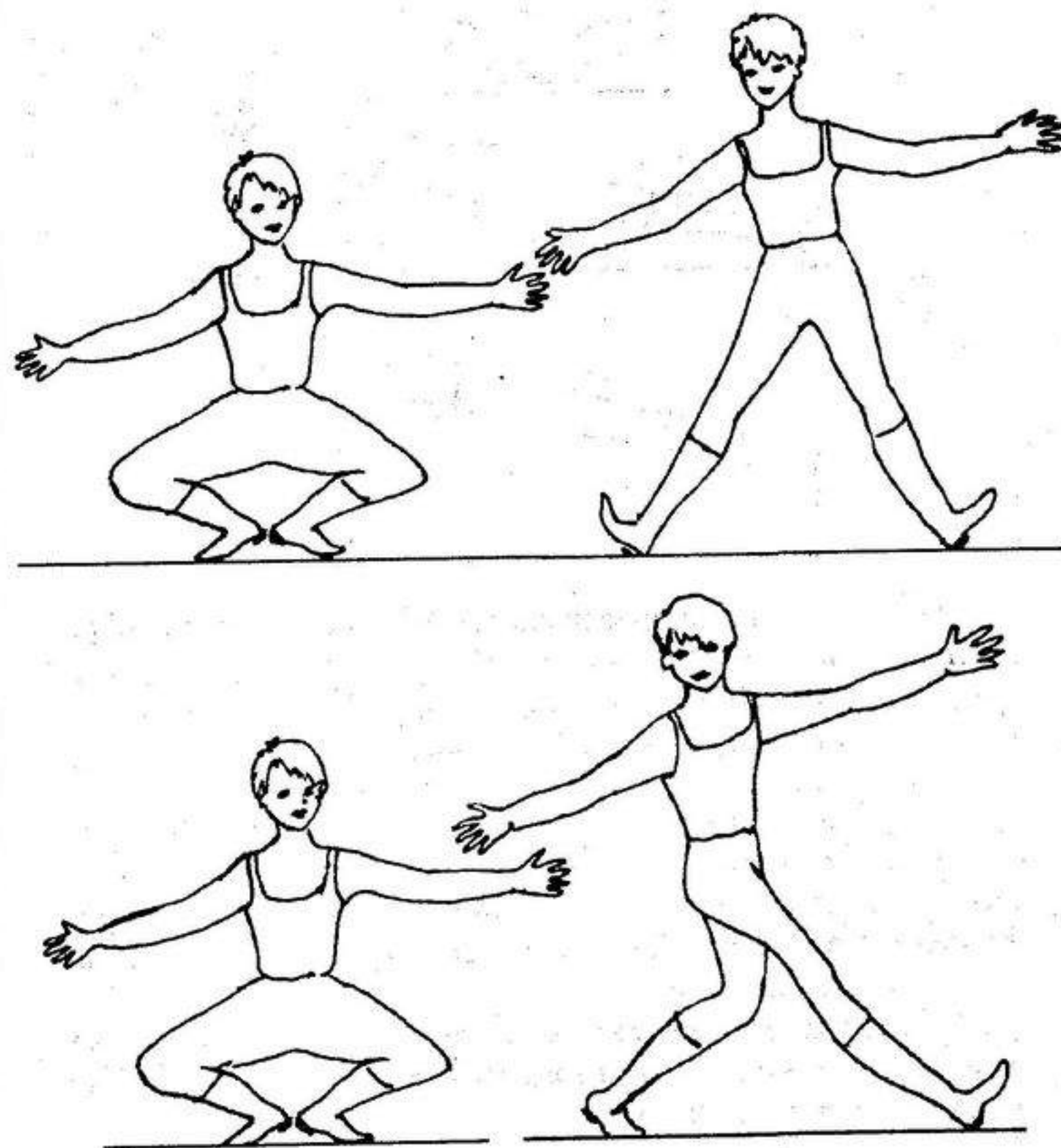
пальцы, а руки выбрасываются вперед и упираются пальцами в пол. Тело исполнителя, опираясь на слегка присогнутые руки и полупальцы ног, лежит почти параллельно полу. Спина не прогибается. Затем рывком, оттолкнувшись руками и ногами от пола, исполнитель возвращается на полное приседание. Это упражнение является «трюком», исполняемым во многих русских танцах. «Трюк» требует хорошей физической подготовки и исполняется только самыми лучшими танцорами.

«Трюк» можно усложнить, если в положении лежа параллельно полу, исполнитель отталкивается от пола вверх и делает хлопок руками.

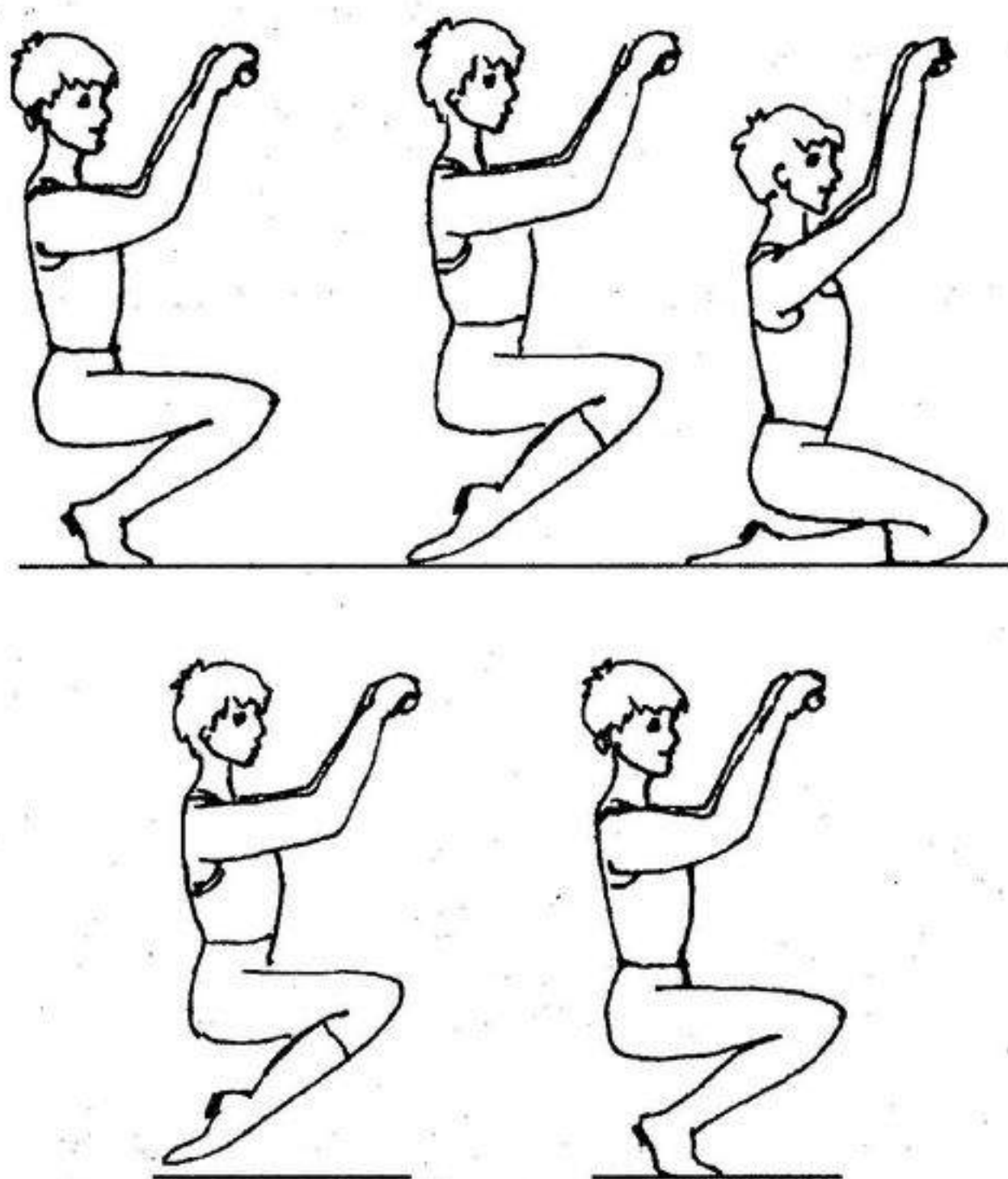
УПРАЖНЕНИЕ 60 — ПОЛУПРИСЯДКА С ОСТАНОВКАМИ В СТОРОНЫ НА КАБЛУКИ И НА CROISÉE

Из исходного положения исполнитель делает полное приседание и рывком расставляет ноги в стороны на каблук.

Затем рывком расставляет ноги: правую ногу ставит вперед, на croisée, на каблук, а левую назад, на полупальцы. Колено левой ноги присогнуто. Затем все движение повторяется с другой ноги. Это движение используется в русских, украинских, венгерских и многих других танцах.



УПРАЖНЕНИЕ 61 — УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОДЪЕМА СТОПЫ

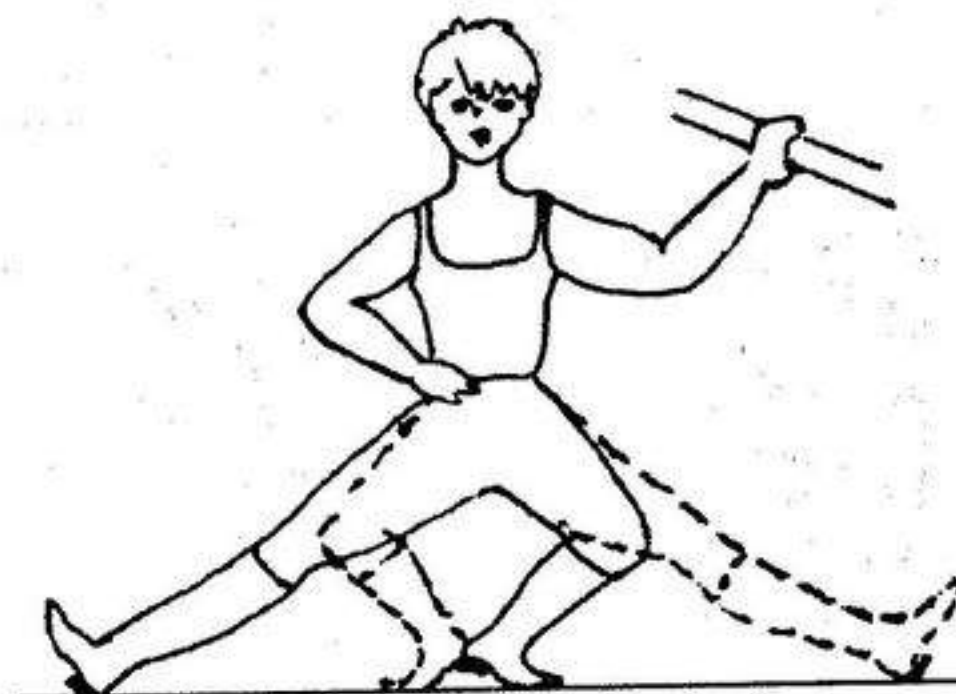


Из исходного положения — полного приседания — исполнитель, сгибая голеностоп, опускается на колени вниз. Затем исполнитель, снова сгибая голеностоп, поднимается вверх в исходное положение. Это упражнение является основой для многих «трюков», исполняемых мальчиками в танце. Например, при исполнении присядки с выносом ноги назад, исполнитель, из полного приседания после легкого подскока, левую ногу опускает в исходное положение. Правая нога, сгибаясь в колене, отводит стопу назад и прикасается слегка скошенным подъемом к полу. Колено правой

ноги при этом находится у носка левой и к полу не прикасается. Затем исполнитель перескакивает с левой ноги на правую, меняя положение ног, т. е. правая — в исходном положении, а левая, сзади правой, прикасается подъемом к полу.

Однако это упражнение и само является «трюком» и исполняется в танцах.

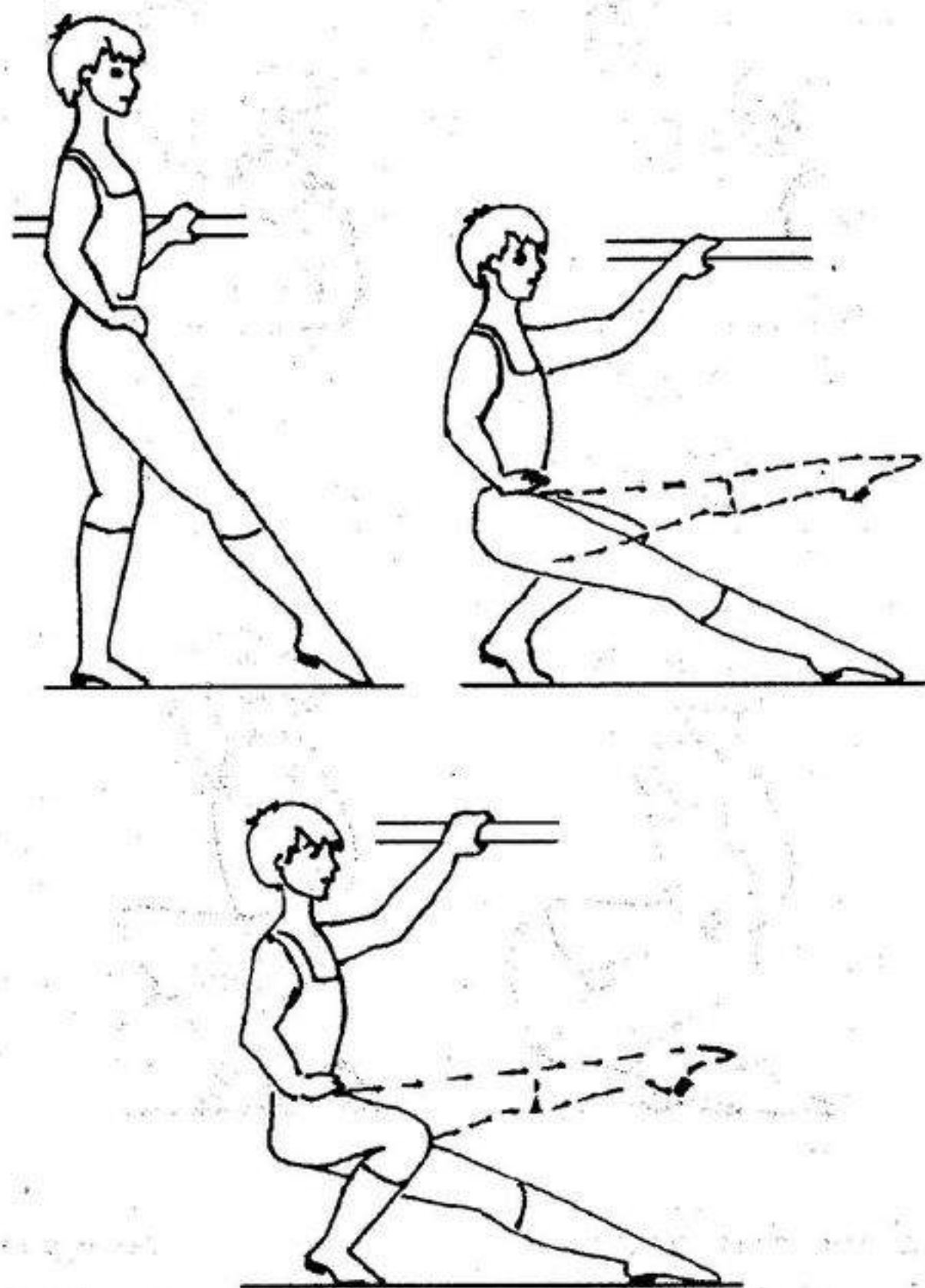
УПРАЖНЕНИЕ 62 — ПРИСЯДКА С ВЫНОСОМ НОГИ В СТОРОНУ



Из исходного положения — полного приседания — исполнитель делает чуть заметный подскок на левой ноге, с одновременным разгибанием правой ноги и выбрасыванием ее в сторону, на каблук, с поднятым вверх носком. Затем исполнитель перескакивает с левой ноги на правую, как бы сбив ею левую ногу. Правая нога ставится в исходное положение, левая выбрасывается в сторону, на каблук, с поднятым вверх носком.

Для того чтобы сохранить равновесие, при возвращении в исходное положение, не нужно широко расставлять ноги, а также ногу ставить максимально близко к тому месту, где только что находилась другая нога.

**УПРАЖНЕНИЕ 63 — ПОЛУПРИСЯДКА
С ВЫБРАСЫВАНИЕМ НОГИ ВПЕРЕД И В ВОЗДУХ**



Из исходного положения — полуприсядки — исполнитель, с коротким прискоком на левой ноге, правую ногу выбрасывает вперед. Затем перескакивает с левой ноги на правую, переменив положение ног.

Это движение можно выполнять, выбрасывая вперед ногу, но не ставя ее на пол, а вытягивая в воздухе. Стопа ног может быть вытянутой, а может быть и укороченной.

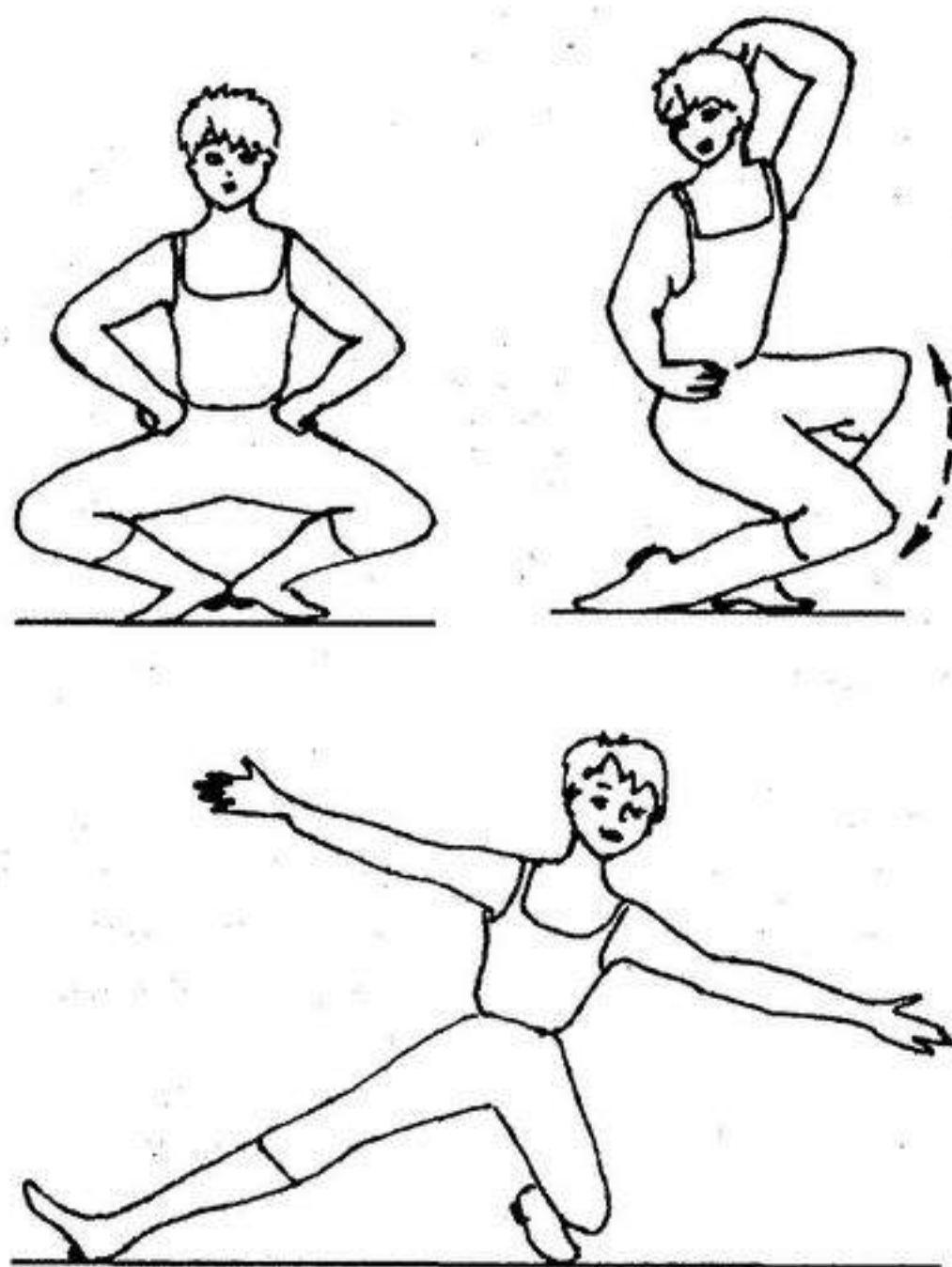
**УПРАЖНЕНИЕ 64 — ОПУСКАНИЕ И ПЕРЕХОД
С КОЛЕНА НА КОЛЕНО**



Исполнитель делает на левой ноге полное приседание, не поднимая пятки от пола. Правая нога заходит коленом за колено левой и прикасается подъемом к полу. Колено правой ноги к полу не прикасается, а находится несколько впереди носка левой ноги. Исполнитель одновременно с поворотом корпуса вправо и без предварительного подъема вверх совершает переход с левой ноги на правую с чуть заметным скачком на присогнутых ногах.

Этот «трюк» также часто выполняется в различных танцах народов мира.

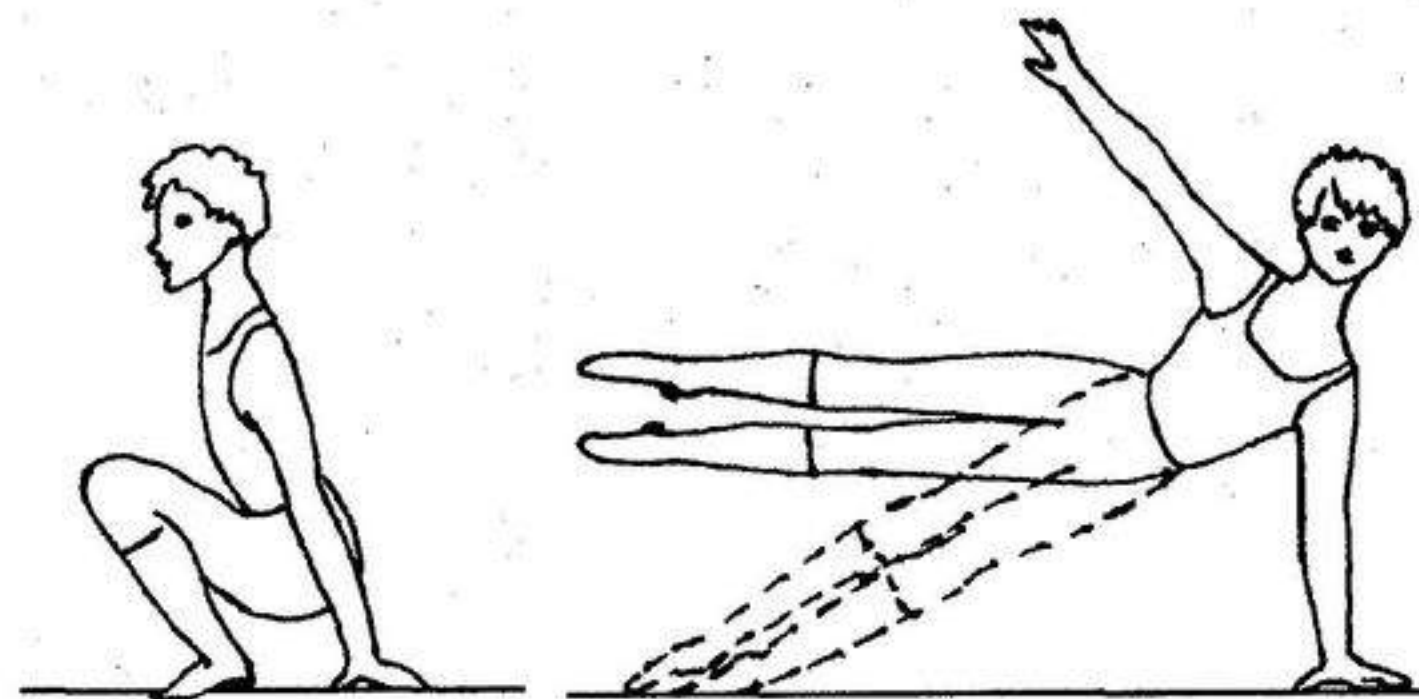
**УПРАЖНЕНИЕ 65 — ПРИСЯДКА С ОПУСКАНИЕМ
НА КОЛЕНО И ВЫНОСОМ НОГИ В СТОРОНУ**



Из исходного положения — полного приседания — исполнитель после легкого подскока опускает левую ногу в исходное положение. Правая нога поворачивается коленом внутрь и прикасается подъемом к полу так, что правое колено находится впереди носка левой ноги. Корпус при этом повернут плечом вперед.

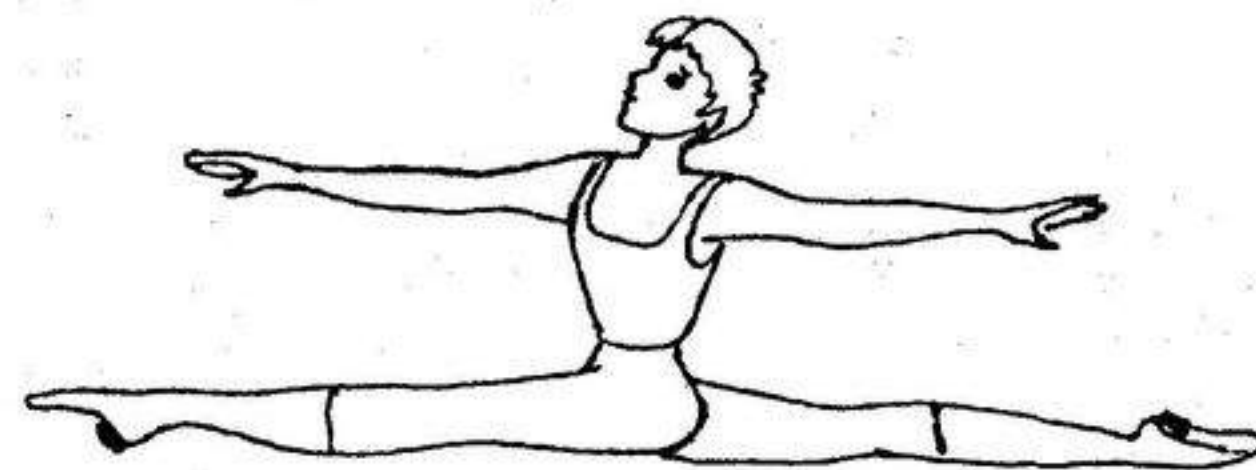
Затем, сделав подскок, исполнитель делает на левой ноге полное приседание, а правую ногу выбрасывает в сторону и ставит вытянутой на каблук, с поднятым вверх носком. Корпус при этом поворачивается в исходное положение. Затем упражнение повторяется с другой ноги. Как и все другие присядки, это движение является «трюком» часто исполняемым солистами в русских, украинских и других танцах.

**УПРАЖНЕНИЕ 66 — ПРИСЯДКА С ВЫБРАСЫВАНИЕМ
НОГ В СТОРОНЫ, В ВОЗДУХ**



Из исходного положения — полного приседания — исполнитель делает легкий подскок и выбрасывает резко ноги в стороны или в воздух. Затем ноги сгибаются в коленях и возвращаются в исходное положение.

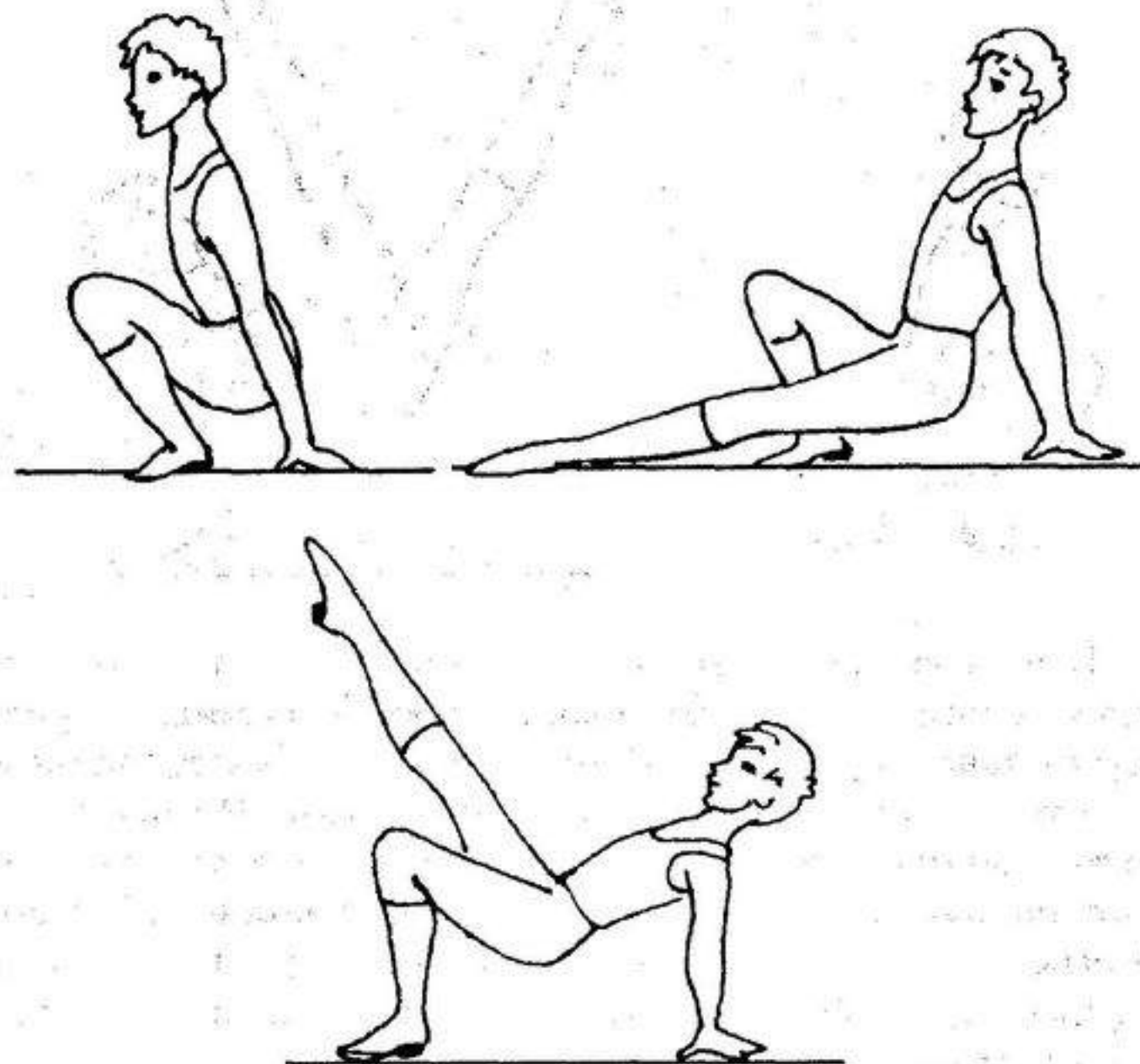
УПРАЖНЕНИЕ 67 — «НОЖНИЦЫ»



Из исходного положения — нормального — исполнитель, сделав полуприседание, делает скачок, во время которого правая рука и вытянутая левая нога выбрасываются вперед, а левая рука и вытянутая правая нога — назад.

Этот «трюк» является очень сложным и требует хорошей физической подготовки.

УПРАЖНЕНИЕ 68 — «ПОЛЗУНОК» НА РУКАХ



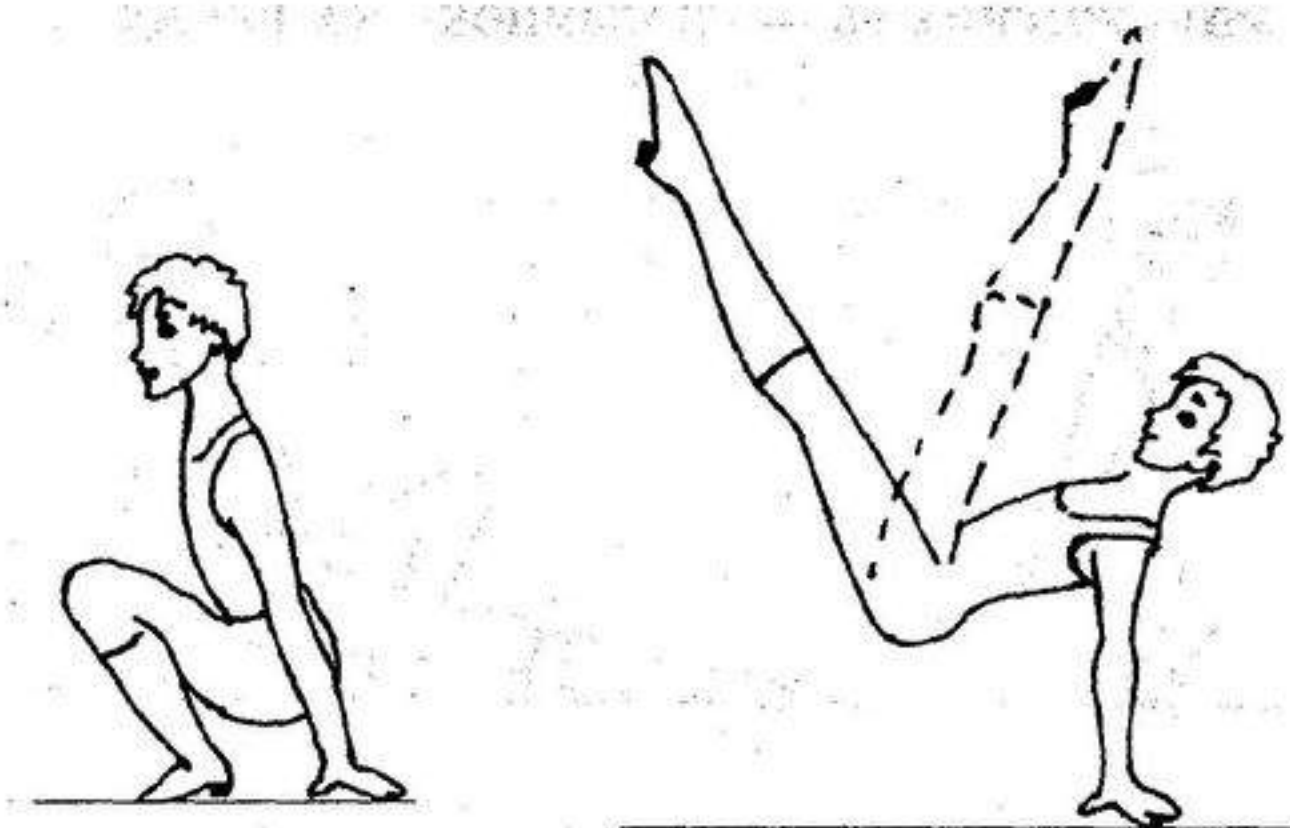
Исходное положение — упор на присогнутых руках сзади, одна нога максимально вытянута, вторая — согнута.

Исполнитель делает перескок с ноги на ногу, касаясь вытянутой ногой пола, а вторую ногу выбрасывает высоко вверх, максимально приподняв бедра над полом. Выбрасываемая нога предельно вытянута.

УПРАЖНЕНИЕ 69 — «ЩУЧКА» НА РУКАХ

Исходное положение — приседание.

Сделав упор сзади на полусогнутые (чтобы не травмировать локти) руки, исполнитель резко выбрасывает прямые вытянутые ноги вверх к голове и возвращается в исходное положение.



Еще раз напоминаем, что «трюки» надо выполнять, пройдя хорошую физическую подготовку, предварительно хорошо разогрев мышцы. Для исполнения некоторых «трюков» используются руки. Чтобы укрепить мышцы рук, мальчикам можно сделать отжимания на руках и подтягивания. Для исполнения некоторых присядок и прыжков в воздухе нужна хорошая растяжка, поэтому мальчикам необходимо уделять этому тоже много времени.

В последнее время во многих детских хореографических коллективах большой интерес стали проявлять к танцам с применением чечетки. Для того чтобы овладеть этим видом танца, мы и предлагаем некоторые упражнения со свободной стопой — различные варианты работы ненапряженной стопой. Эти упражнения необходимы для исполнения всевозможных шаркающих, вышлепывающих и мазковых движений, распространенных в характерном танце, и являющихся основой чечетки.

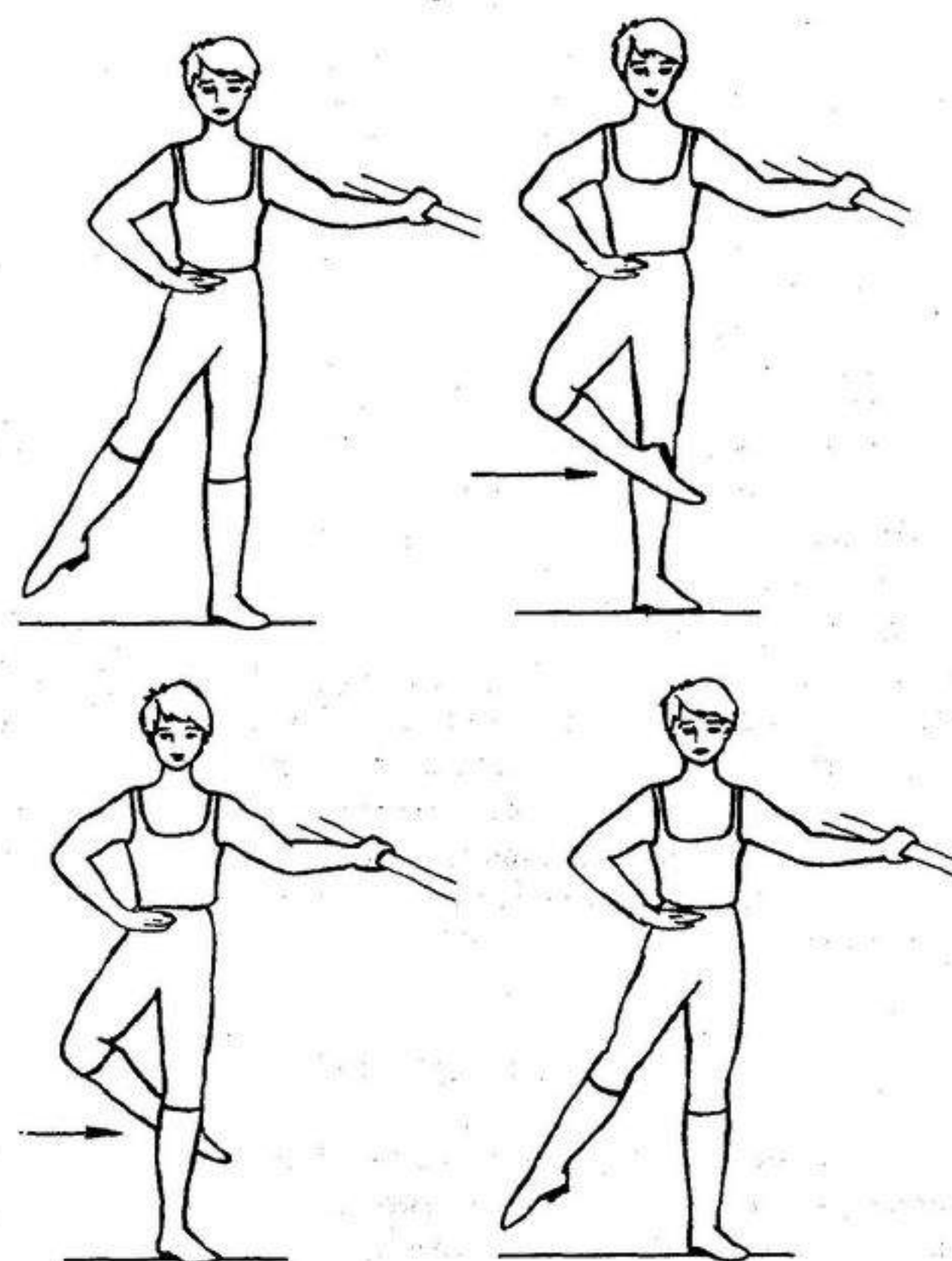
Эти упражнения довольно-таки сложны, но если вы хотите овладеть искусством чечетки, попробуйте их выполнить.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Признаком этого движения является резкий акцент отведенной ногой при соприкосновении вытянутого носка ее с полом, но мазок этот производится стопой ненапряженной и движущейся не только «от себя», но и «к себе». Именно с этого мазка приводимой ноги начинается «средний батман».

Из исходного положения — III позиция — исполнитель выносит правую ногу в сторону, на 25 градусов. Правая нога, сгибаясь в колене, бросается стопой к щиколотке левой, впереди нее, совершив, при соприкосновении с полом мазок полупальцами. Стопа ее и икроножные мышцы не напряжены. Левая нога вытянута.

Затем исполнитель подобным же движением, выпрямляя, возвращает правую ногу в положение на 25 градусов.



После этого исполнитель бросает правую ногу, сгибая в колене, стопой к щиколотке левой, позади нее.

И правая нога вновь возвращается в положение на 25 градусов.

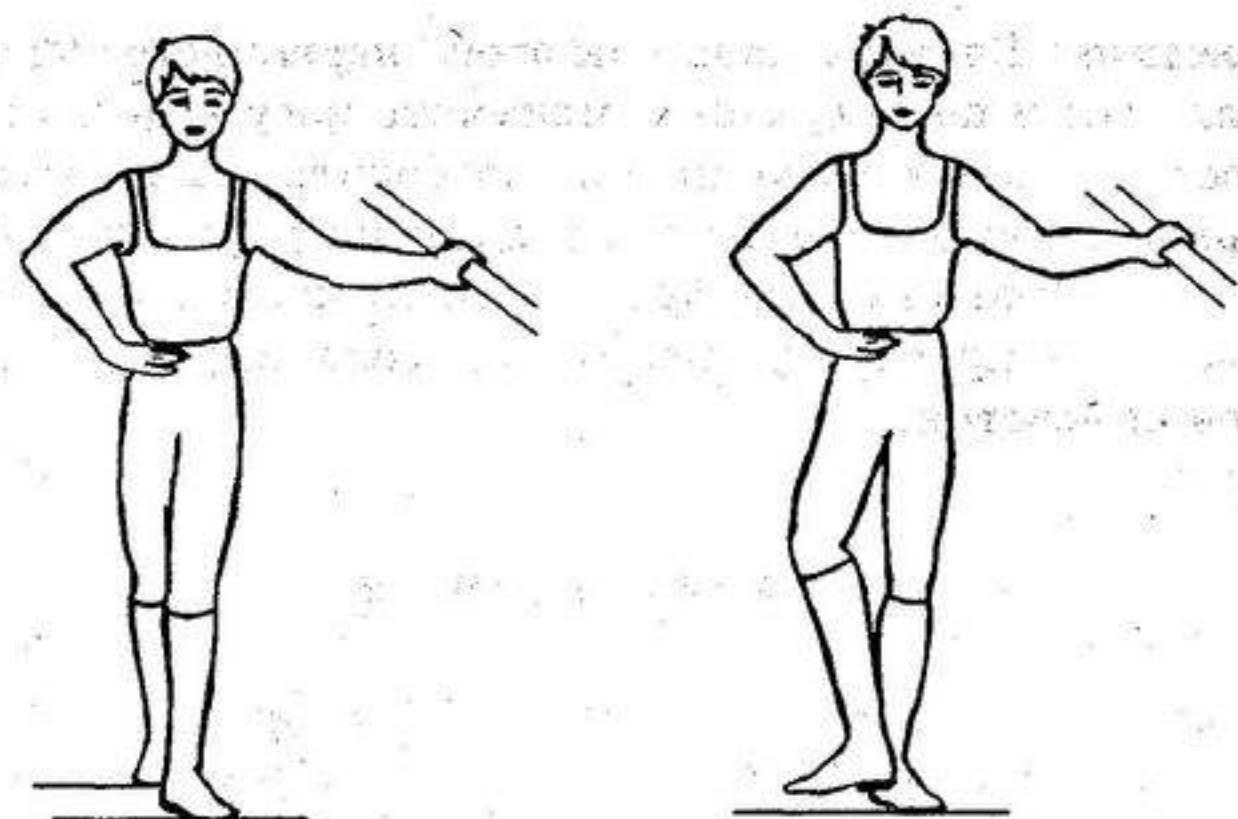
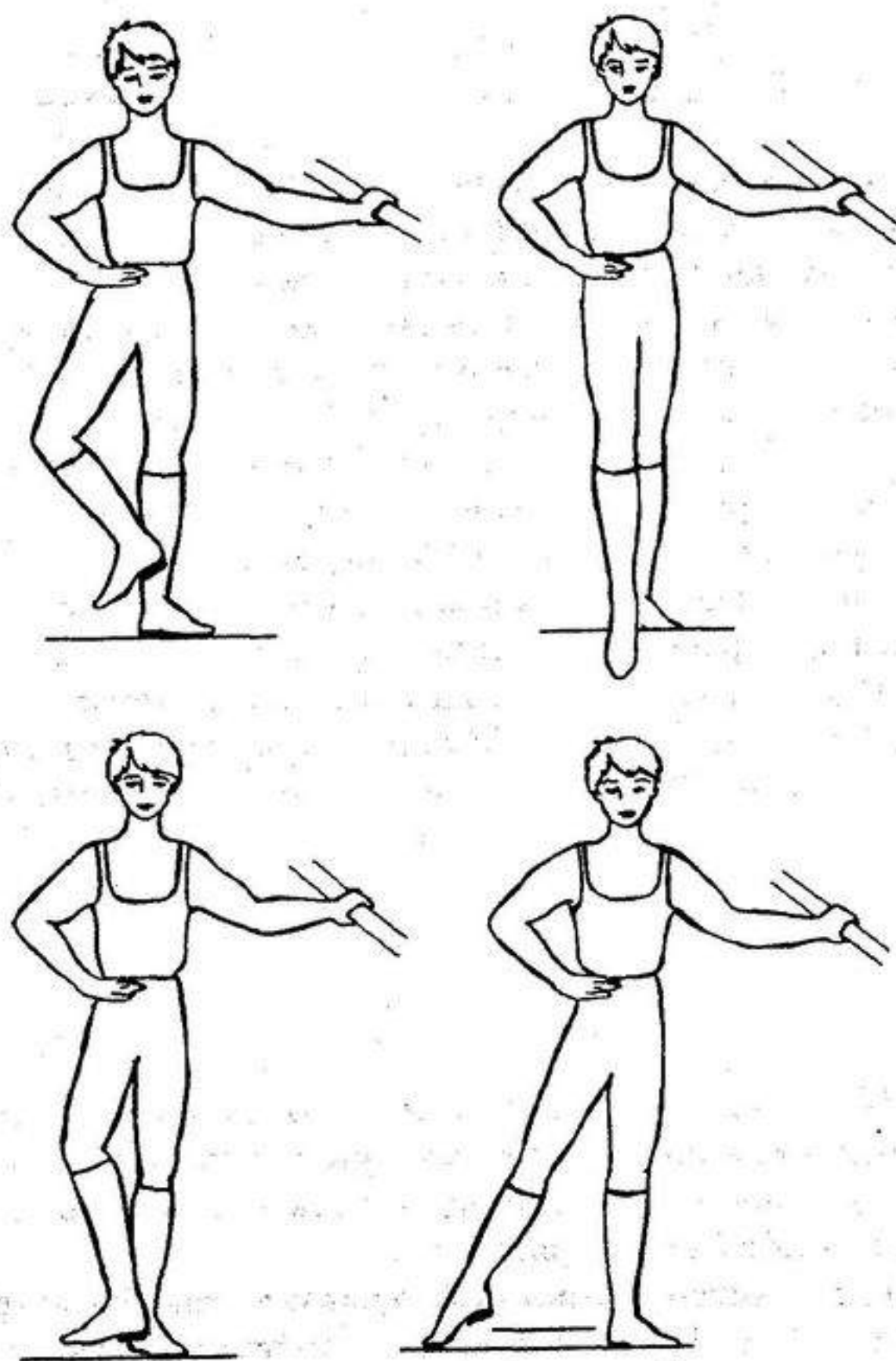
Упражнение выполняется с другой ноги.

Необходимо следить за тем, чтобы вы по привычке не напрягали ногу, а в особенности стопу, и чтобы положение ноги от бедра до колена при сгибании и разгибании оставалось неизменным. В хорошо выполненном движении нога от колена до стопы должна раскачиваться, как

маятник. Главная цель как этого первичного упражнения, так и последующих, приучить ногу к движению в расслабленном состоянии и освободить конечность, напряженную до предела предыдущими упражнениями.

Если упражнение будет выполнено правильно, то учащиеся приобретут технику, необходимую для исполнения чечетки.

УПРАЖНЕНИЕ 2



Из исходного положения — III позиция — аналогично предыдущему упражнению правая нога выносится в сторону, на 25 градусов. Правая нога, сгибаясь в колене, бросается стопой к щиколотке левой, впереди нее, совершив при соприкосновении с полом мазок полупальцами. Стопа правой ноги несколько напряжена.

Исполнитель подтянутой выше щиколотки правой ногой ударяет всей стопой в пол и затем выбрасывает в положение в сторону на 25 градусов.

Затем исполнитель проделывает то же самое, но правая нога бросается к щиколотке левой, позади нее.

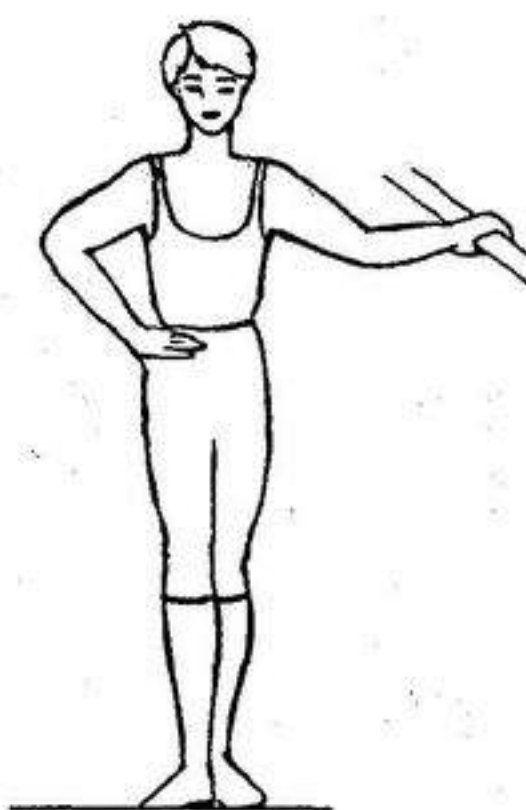
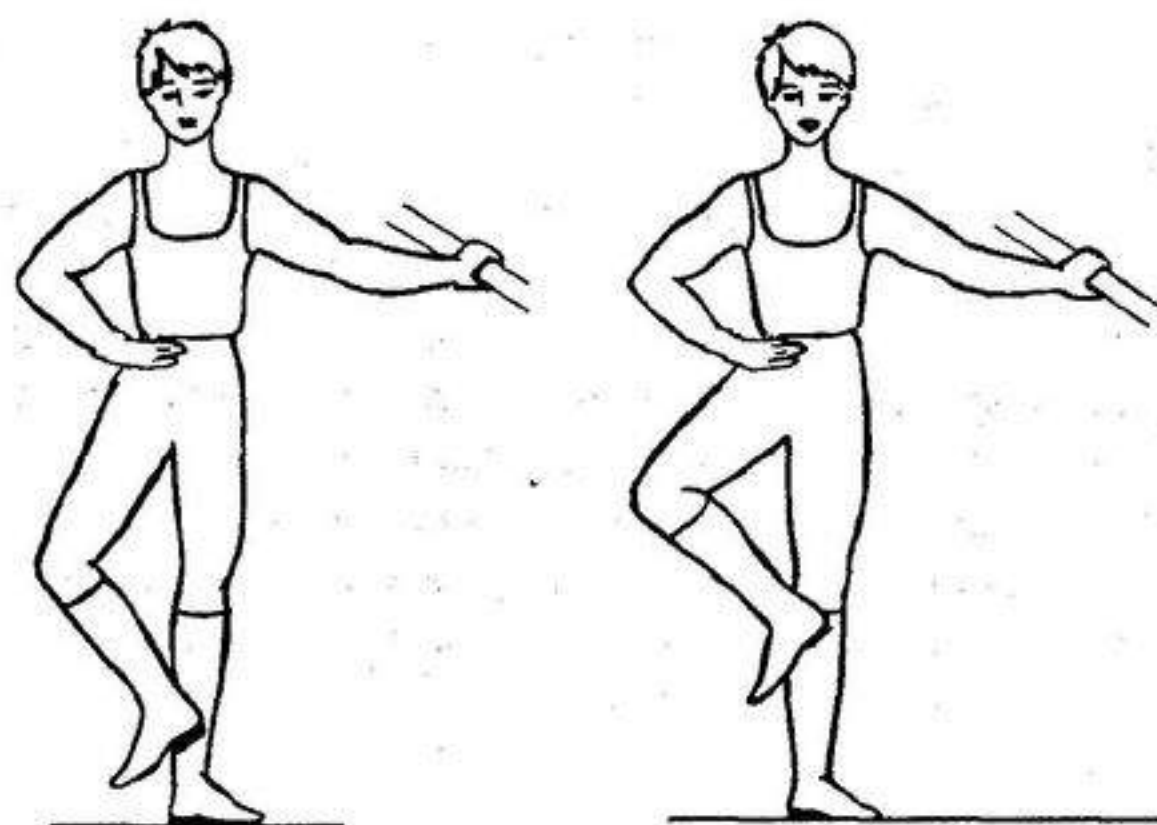
И упражнение повторяется с другой ноги.

В этом упражнении левая нога не вытянута, а слегка присогнута. Только при этом условии возможно при ударе всей стопой в пол избежать внезапного резкого полуприседания.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Из исходного положения — III позиция — исполнитель приподнимает правую ногу так, чтобы пятка ее находилась на уровне щиколотки левой ноги. Стопа правой ноги не напряжена.

Исполнитель резко выбрасывает, как бы встряхнув, правую ногу вперед и с мазком по полу и легким ударом



опускает ее полупальцами на пол в IV позицию. Затем поднимает правую ногу стопой к щиколотке левой. Колено согнуто.

Затем исполнитель поднимает правую ногу до щиколотки левой и повторяет движение, но выбрасывает ногу в сторону, во II позицию.

Затем описанное движение выполняется назад; таким образом, все упражнение проделывается «крестом».

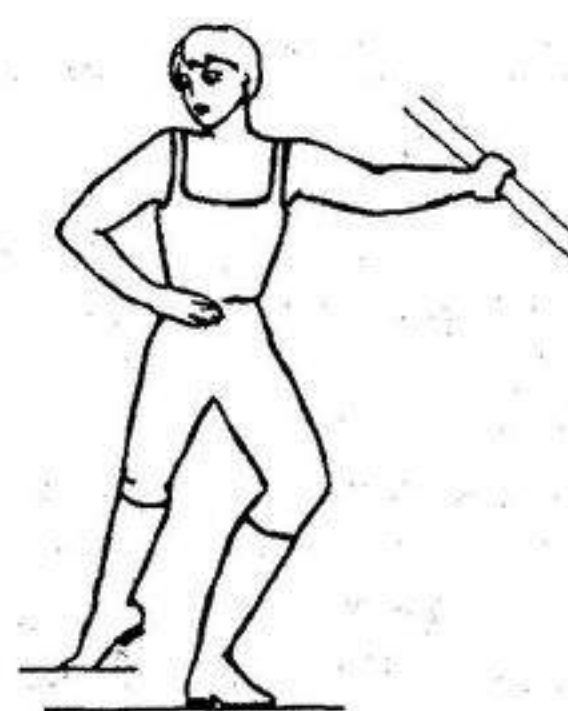
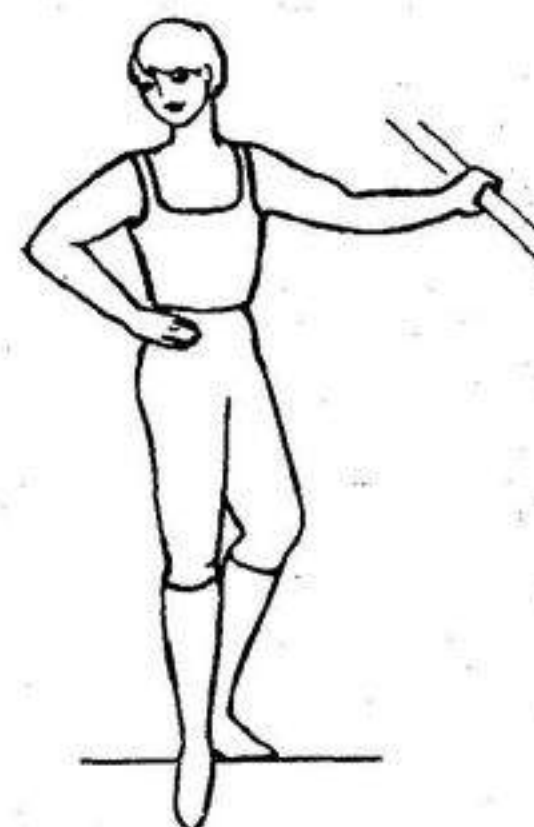
В дальнейшем это упражнение усложняется тем, что на каждое движение правой ноги левая отвечает коротким пристукиванием каблука. Во время исполнения ноги слегка присогнуты.

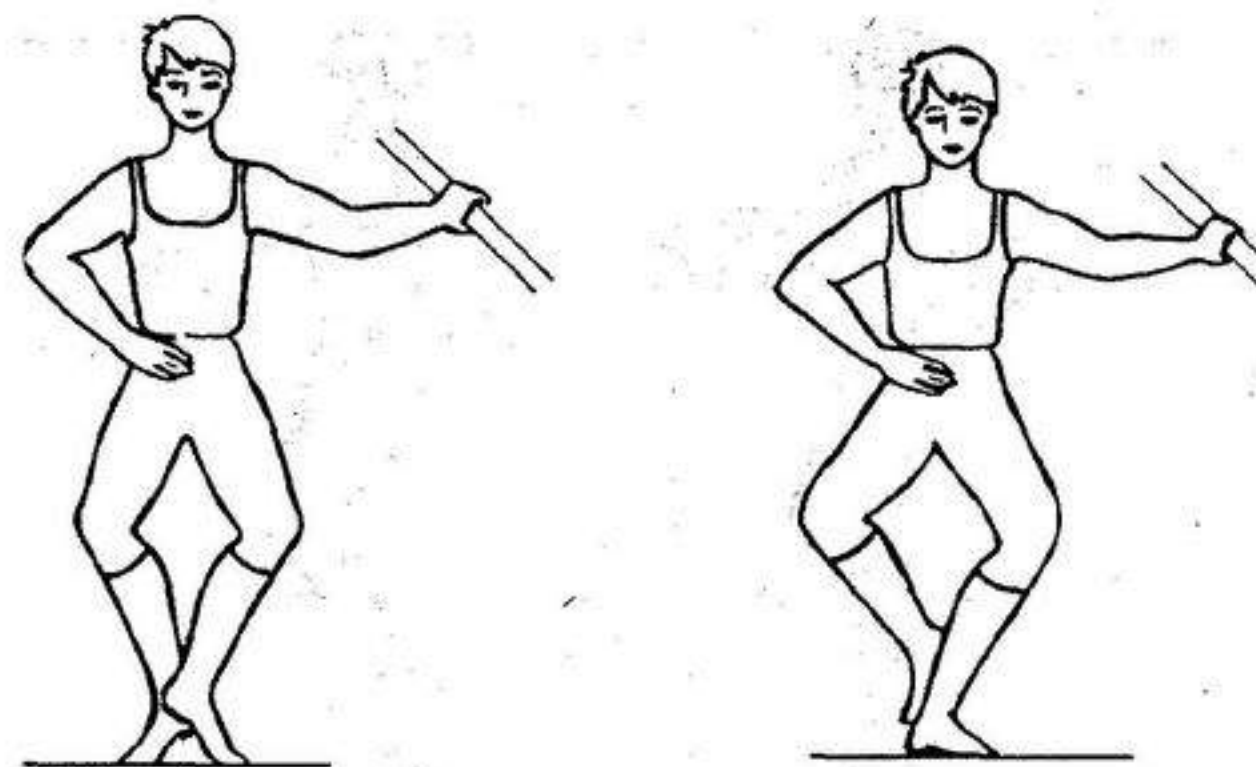
УПРАЖНЕНИЕ 4

Из исходного положения — III позиция или нормальное положение — исполнитель правую ногу, сгибая в колене, подводит стопой к щиколотке левой, впереди нее.

Затем резко выбрасывает, как бы встряхнув, правую ногу вперед и с мазком по полу и легким ударом опускает ее полупальцами на пол в IV позицию.

Исполнитель левую ногу слегка сгибает в колене и, отделив пятку от пола, с ударом опускает ее на пол, а правая нога сгибается в колене и возвращается стопой у щиколотке левой, рядом с ней.





Исполнитель резко выбрасывает, как бы встряхнув, правую ногу назад и, с мазком по полу и легким ударом, опускает ее полупальцами в пол в IV позицию.

Исполнитель снова левую ногу слегка сгибает в колене и, отделив пятку от пола, с ударом опускает ее на пол, но стопа правой ноги возвращается к щиколотке левой, позади нее.

Затем правая нога с ударом опускается полупальцами в пол, позади левой, колени не разгибаются, а левая нога вновь повторяет удар пяткой в пол, правая нога вновь подтягивается стопой к щиколотке левой, позади нее.

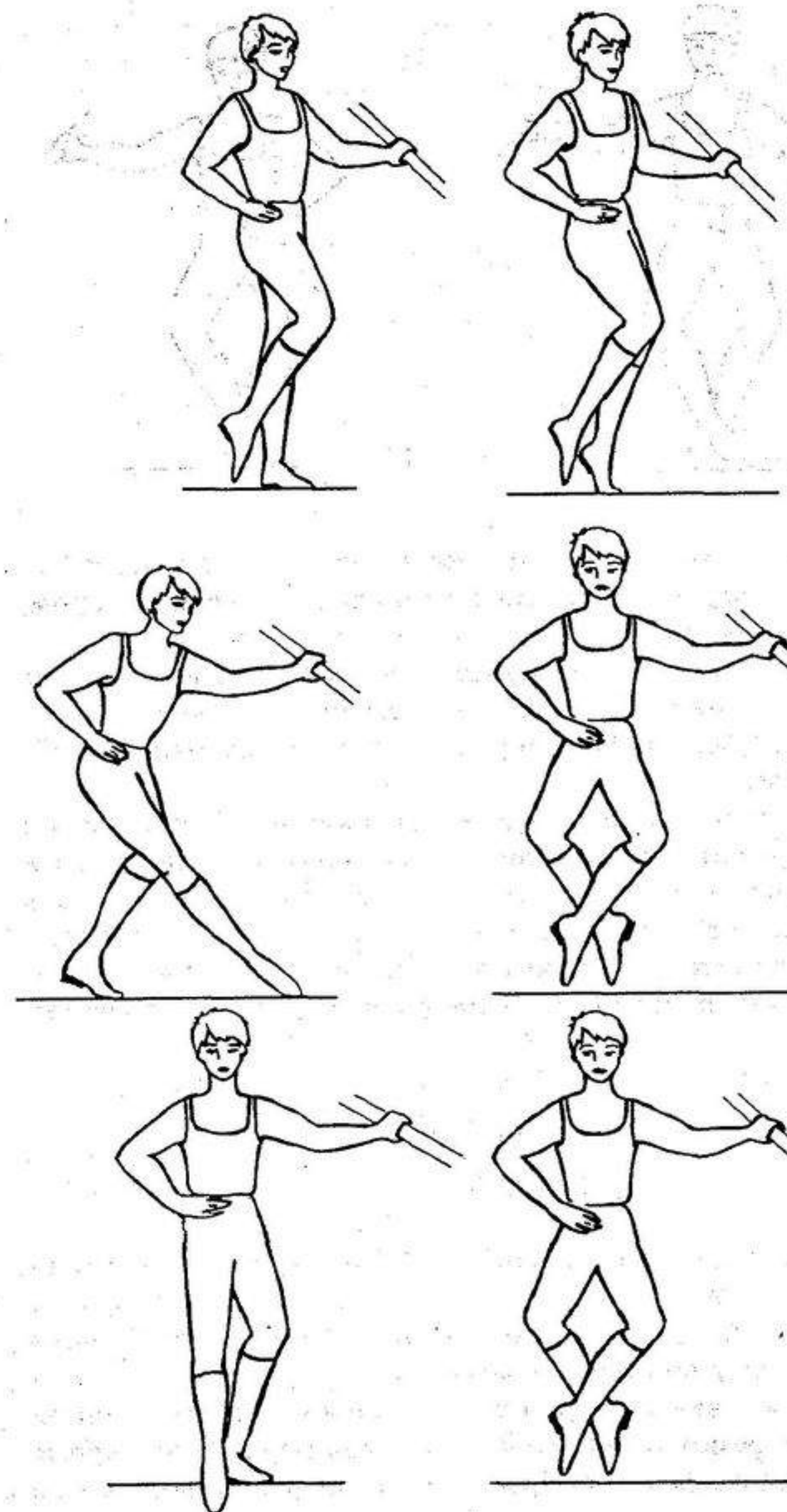
Исполнитель правую ногу, с ударом всей стопой в пол, ставит в III позицию, позади левой. Колени вытягиваются.

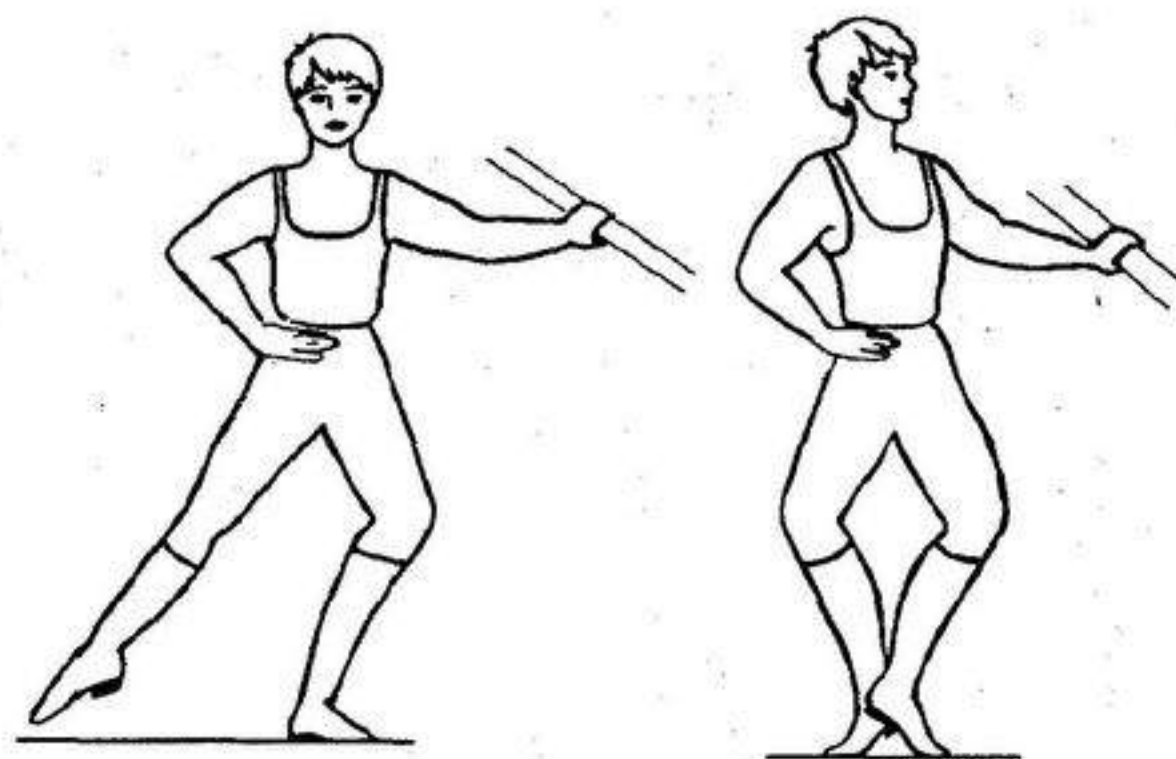
После паузы упражнение повторяется с другой ноги.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Из исходного положения — III позиция, правая нога впереди — исполнитель правую ногу отделяет от пола и, полусгибая, поворачивает внутрь. Стопа правой ноги находится у щиколотки левой.

Затем левая нога, согнутая в колене, делает скачок на месте и резко опускается на полупальцы. В это время правая нога резко выбрасывается вперед, в воздух, на





croisée. Колено и подъем вытянуты. Корпус и голова наклоняются и поворачиваются влево.

Исполнитель левой ногой повторяет движение, в это время правая нога, развернув колено, возвращается к щиколотке левой и тотчас же резко выбрасывается вперед. Корпус и голова находятся в нормальном положении.

Исполнитель левой ногой вновь повторяет скачок, правая нога резко выбрасывается в сторону. И левая нога вновь повторяет скачок. Одновременно правая нога, согнутая в колене, опускается на полупальцы в III позицию, позади левой. Колени обеих ног присогнуты. Корпус слегка наклонен вправо. Голова повернута влево.

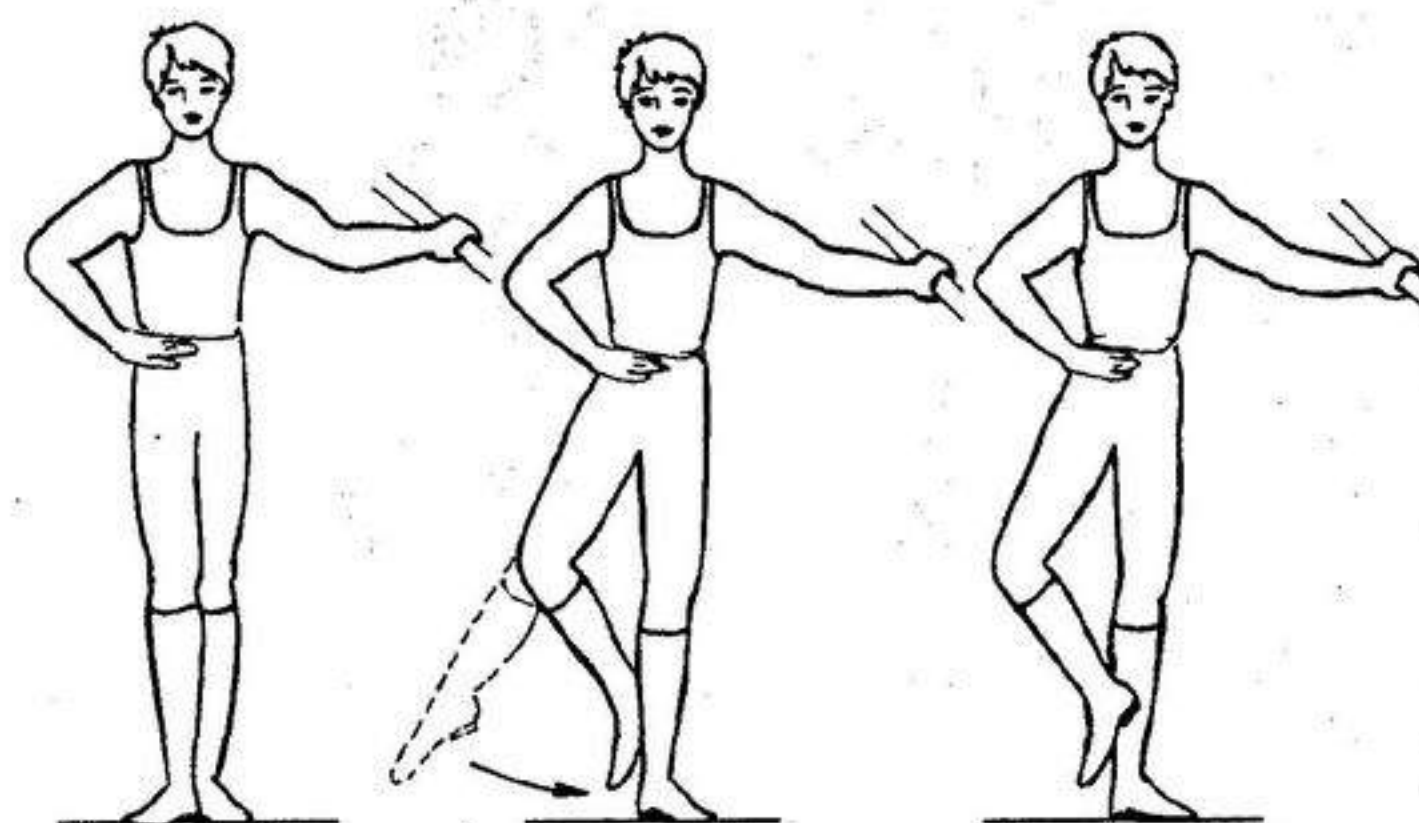
Скачки на левой ноге производятся резко и отрывисто. При опускании на пол левая нога остается полусогнутой.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Из исходного положения — III позиция — исполнитель согнутую правую ногу поднимает к щиколотке левой, впереди нее. Стопа ее не напряжена.

Затем правая нога выбрасывается в сторону, по пути задевая полупальцами пол, и тотчас же возвращается с повторным мазком к щиколотке левой ноги, позади нее.

После паузы исполнитель правую ногу выбрасывает в сторону, по пути задевая полупальцами пол, и тотчас же



возвращает ее с повторным мазком, но стопа правой ноги возвращается к щиколотке левой, впереди нее.

В технике этого движения нужно добиваться, чтобы выброшенная нога, ни на секунду не задерживаясь, шла обратно к щиколотке опорной. В дальнейшем все движение делается безостановочно.

Вышеописанное упражнение усложняется скачком на левой ноге. Момент опускания этой ноги на пол после скачка совпадает с движением работающей.

Так как отличительный признак этого скачка состоит в том, что в нем участвует только сгибаемая в колене нога, нужно следить, чтобы плечи и верхняя часть корпуса при отделении ноги от пола оставались неподвижными. Движение левой ноги должно быть резким и отрывистым.

ПРИМЕРЫ УРОКОВ В ДЕТСКОМ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ

(для начинающих педагогов)

Пример первого урока подготовительной группы

П л а н у р о к а

Вводная часть урока:

- приглашение учеников в зал;
- расстановка учеников вдоль станков;
- приветствие, знакомство с педагогом и концертмейстером;
- обход детей и знакомство с их осанкой;
- беседа-диалог о танце;
- знакомство с элементами ритмики: слушание музыки и определение ее характера, темпа и размера; воспроизведение хлопками и притопыванием ритмического рисунка.

Подготовительная часть урока:

- маршировка вдоль станков сначала бытовым и затем танцевальным шагом в различных ритмах (4/4, 3/4, 2/4) — в ритме марша, в ритме вальса, в ритме польки, меняя темп и включая паузы (на один такт 4/4, на 2/4, на 3/4);
- вспомогательные упражнения на полу.

Основная часть урока — азбука классического танца:

- расстановка детей у станка;
- объяснение и разучивание правильного положения

тела и его частей при сомкнутых ногах и с разворотом на 90–120 градусов;

- знакомство с пятью позициями ног, тремя позициями рук и подготовительным положением рук;
- правильное положение тела в I полувыворотной позиции ног.

Заключительная часть урока — поклон при полувыворотном положении ног (в ритме марша 4/4).

Перед началом занятий педагог проводит беседу с родителями об одежде детей, о гигиене, прическе, о дисциплине и т. п. Дети занимаются в белых купальниках и мягких балетных туфлях (педагог объясняет, как и где пришиваются на туфлях ленточки).

О П И С А Н И Е У Р О К А

Вводная часть урока

На первом уроке педагог проводит организационную беседу, на которой он говорит о своих требованиях, он предъявляемым к ученикам: форма, культура поведения на занятиях. Педагог знакомится с родителями учеников. На первом уроке педагог знакомит учеников с залом, с правилами расположения учеников в танцевальном зале, говорит о постановке корпуса.

После этого педагог начинает знакомиться с каждым учеником, с его профессиональными данными — проверяет осанку, просит показать подъем ноги на полу в сторону, затем, поднимая ногу своего будущего ученика, определяет высоту шага в сторону, изучает гибкость его тела назад и вперед (назад — у станка, вперед — на середине зала).

На этом же уроке дети знакомятся с элементами ритмики и музыкальной грамоты. Им объясняют значение музыки в хореографическом искусстве. Концертмейстер играет, а дети определяют характер музыки и ее темп. Затем их знакомят с музыкальными раз-

мерами 4/4, 3/4, 2/4. Хлопая в ладоши и притопывая, они воспроизводят разнообразные ритмические рисунки.

Подготовительная часть урока

Педагог объясняет детям, что такое бытовой шаг и что такое танцевальный. Педагог знакомит учеников с разными музыкально-танцевальными жанрами: классическим, характерным, историко-бытовым, современным.

Затем вместе с педагогом дети разучивают несколько вспомогательных физических упражнений на полу, для чего, взяв подстилку, располагаются в шахматном порядке на равных расстояниях друг от друга. Сначала выполняются упражнения на напряжение и расслабление мышц ног, затем — на выворотность ног. Занимаясь партерными упражнениями на подстилках, ученики осваивают технику исполнения тех или других движений.

Основная часть урока — азбука классического танца

Педагог объясняет детям правильное положение тела и его частей при сомкнутых ногах. При этом следует обратить внимание на следующее:

- тело должно находиться на таком расстоянии от станка, чтобы кисти рук свободно, без упора лежали на палке станка и были на уровне талии;
- четыре пальца руки собраны, большой палец не обхватывает палку, а находится рядом с указательным пальцем, не прижимаясь к нему, запястье кисти опущено;
- руки в локтях слегка согнуты, в области подмышек к телу не прижаты;
- локти отведены слегка в стороны от корпуса;
- ноги сомкнуты так, чтобы носок одной ноги был прижат к носку другой, а пятка к пятке, колени и бедра соединены друг с другом;
- стопы должны плотно прилегать к полу (без упора на переднюю часть), чтобы тяжесть тела равномерно распределялась на обе ноги;

- ноги выпрямлены, бедра подтянуты, коленные чашечки также подтянуты вверх, ягодичные мышцы собраны в области копчика;
- живот слегка втянут, а талия как бы стянута поясом («схвачена»);
- плечи свободно опущены, ключицы расправлены, грудная клетка находится в положении выдоха;
- нижние края лопаток оттянуты вниз, к пояснице.

Для правильной осанки важное значение имеет положение корпуса относительно ног: таз должен быть в центре, позвоночник вытянут, голову следует держать прямо, спокойно и непринужденно, подбородок не должен быть опущен вниз или приподнят вверх, шея не напряжена (педагог проверяет это спереди и сзади), все части тела должны быть симметричны.

Педагог проверяет осанку детей, указывает на неправильности постановке тела и отмечает тех, у кого осанка правильная (нормальная).

Затем педагог знакомит учеников с существующими в классическом танце позициями рук и ног. Им объясняется, что такое правильное положение тела (корпуса, ног, рук, головы) при полувыворотном положении ног. Проверив правильность положения тела и ног, педагог предлагает детям постоять таким образом в течение двух-четырех тактов музыкального аккомпанемента.

В конце урока следует показать, как делается поклон, когда ноги поставлены в полувыворотное положение (90–120°). Дети отходят от станков и поворачиваются лицом к педагогу, разворот ног 120, за счет «раз-два» голова наклоняется, на счет «три-четыре» — голова поднимается.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УРОКОВ

1. К концу второй недели дети обычно уже разучивают вспомогательные упражнения подготовительной части урока, но еще не могут их качественно выполнить. Для этого требуются время и постоянные дополнительные тренировки дома.

2. Первое время на занятиях основное внимание уделяется постановке тела (корпуса, ног, рук и головы) в I, II и III позициях в выворотном положении ног (разворот ног на 180 градусов), лицом к станку, придерживаясь двумя руками за палку станка, стоя лицом в центр зала, положив раскрытые руки на палку станка. Особо обращается внимание на постановку стопы в позициях — не допускать навала на переднюю часть ноги. Снимая руки со станка, следует начать тренировать равновесие.

Однако в этом времени не все дети еще могут стоять выворотом (с разворотом ног на 180 градусов) и в I и II позициях, поэтому допускается разворот ног на 160-170 градусов.

3. Для выработки равновесия тела большую роль играют правильно поставленные руки, так как они выполняют роль регулятора равновесия.

В экзерсисе у станка и на середине зала на каждом уроке необходимо выполнять упражнения для рук, их комбинации и *port de bras* (первое, второе, третье), координируя движения рук с поворотами и наклонами головы и одновременно согласовывая с движениями ног.

В дальнейшем значение рук на уроках классического танца будет возрастать, поскольку они несут также пластическую функцию.

4. Путем исполнения вспомогательных подготовительных упражнений можно добиться значительного улучшения стоп.

В экзерсисе при вытягивании стопы нужно соблюдать ряд правил: недопустим скос стопы, «скрючивание» ее, все пальцы должны быть сгруппированы, все

мышцы направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут и щиколотка напряжена.

Все указанные движения в экзерсисе у станка исполняются в I, II или III позиции.

Это связано с тем, что можно контролировать и легко устранять навал на большой палец (особенно в I позиции), тем самым добиваться устойчивого положения стопы на полу, а значит, и устойчивости тела.

В III позиции педагог может устранить такую ошибку, как асимметрия бедер. Обычно в V позиции, когда правая или левая нога впереди, боковая часть ноги, стоящей впереди, обычно выдвигается вперед. В III позиции это легче устранить, чем в V.

Движения рекомендуется изучать в трех ракурсах:

- стоя лицом к станку, положив руки перед собой на палку станка;
- стоя спиной к станку, раскрыв руки в стороны и положив на станок;
- стоя боком к станку, придерживаясь за него одной рукой.

Важно внимательно следить, как ученик выполняет движения, придерживаясь за станок одной рукой. Необходимо контролировать, на каком расстоянии от станка он стоит, куда кладет кисть опорной руки. Нельзя стоять близко к станку, нельзя удаляться от него. Необходимо точно определить, где ученик должен стоять, для чего следует поставить сначала опорную ногу, а затем положить кисть его руки на палку так, чтобы, не поворачивая головы (голова прямо), ученик мог видеть кисть руки. Локоть при этом опустить. Нельзя разрешать наваливаться плечом на опорную руку, поэтому для контроля время от времени следует предлагать детям приподнимать кисть руки над палкой станка.

Не требовать в течение долгого времени полной выворотности.

Большое внимание необходимо уделять танцевальным элементам, танцам, этюдам: русский танец, по-

лонец, полька. Можно исполнять и танцы собственного сочинения — импровизации.

5. После нескольких недель занятий следует провести родительское собрание. Изложить свои замечания и рекомендации по проведению занятий дома. Некоторые родители пугаются, если на занятиях по хореографии педагог ударяет ученика по коленям или спине. Следует объяснить, что такие действия педагог дает почувствовать ученику, как следует выпрямить колени или спину. Следует сказать о необходимости занятий дома. Если ученик устает на занятиях, болят ноги, следует принять ванну или сделать массаж.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лопухов Л., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. М.-Л., 1939.
2. Климов А. Основы русского народного танца. М.: Издательство МГИК, 1994.
3. Ваганова А. Я. Основы классического танца. Л., 1934.
4. Баднин И. А. Отбор детей в хореографическое училище. В кн.: Охрана труда и здоровье артистов балета. М., 1987.
5. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. М., 1964.
6. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8–17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. — В кн.: Медицина, подросток и спорт. Смоленск. 1975.
7. Блазис К. Полный учебник танца. Пер. с фр. О.Н. Брошниковского. — в кн.: Классики хореографии. М.-Л., 1937.
8. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. М., 1987.
9. Властовский В. Г. Акселерация роста и развития детей. Изд-во МГУ, 1976.
10. Гальперин С. Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). М., 1974.
11. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
12. Миронова З. С., Баднин И. А. Медицинское и социально-психологические аспекты отбора детей в хореографическое училище. — В кн.: Повреждения и заболевание опорно-двигательного аппарата у артистов балета. М., 1976.
13. Тарасов Н. И. Классический танец. М., 1971.
14. Ткаченко Т. Т. Народный танец. М., 1954.
15. Халфина С. С., Иваницкий М.Ф. (составители) Метод. пособие по приему в хореографическое училище. М., 1963.

СОДЕРЖАНИЕ

Танец — это радость	3
История танца	7
Словарь терминов хореографии	27
Что нужно для занятий танцем	37
Определите свои возможности	53
Упражнения для развития тела	67
Партерный экзерсис	97
Классический экзерсис	127
Народно-характерный танец	169
Для начинающих педагогов	246
Литература	253

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Татьяна Константиновна Барышникова

АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ

Редактор-консультант *Меев Л. М.*

Редактор *Шифановская И. И.*

Технический редактор *Блинов И. И.*

Корректор *Гроссман А. М.*

Художник *Веселкова Е. В.*

Компьютерный дизайн обложки *Чикунлаев А. А.*

ЛР № 062711 от 09.06.93 г.

ООО «РЕСПЕКС», Санкт-Петербург, ул. Можайская, 18-7

Подписано к печати 15.04.96. Формат 84×108 ¹/₃₂.

Бумага типографская. Гарнитура «Школьная».

Тираж 15 000. Заказ № 478

Отпечатано с готовых диапозитивов
в типографии им. Володарского Лениздата,
191023, Санкт-Петербург, Фонтанка, 57.

Эта книга поможет детям, занимающимся в детских танцевальных коллективах, балетных школах и студиях, овладеть искусством танца. В ней содержатся упражнения партерного, классического и народно-характерного экзерсисов, а также упражнения, помогающие исправить дефекты фигуры.

