

**ПОСТАНОВКА**

**КОРПУСА, ПОЗИЦИИ**

**РУК И НОГ**



**Правильная постановка корпуса  
– залог устойчивости (арлоуб).**



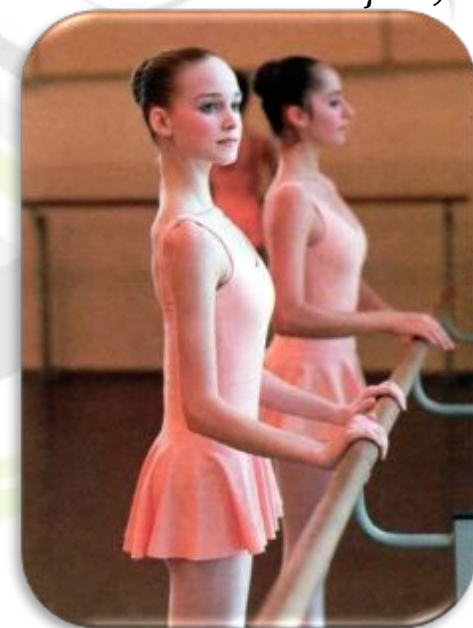
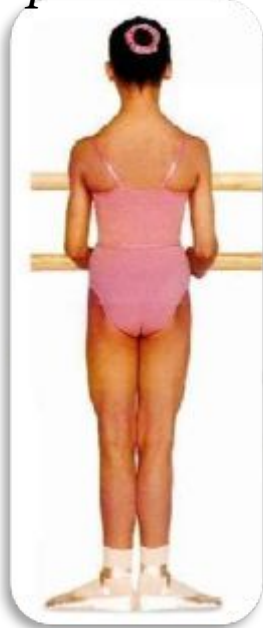
**Правильная  
постановка корпуса  
обеспечивает не  
только устойчивость,  
она облегчает  
развитие  
выворотности ног,  
гибкости и  
выразительности  
корпуса.**



# ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Постановка корпуса 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 её, 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. Бёдра 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 бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведённая 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 подать слегка вперёд, 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 (подъёма, носка), это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсизе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, "скрючивание" её, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы её направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена.



# 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.

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.



первая (I)



вторая (II)



третья (III)



пятая (V)



четвертая (IV)

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

# ПОЗИЦИИ РУК

*Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.*

*Постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы. Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки.*



*Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Предварительно следует усвоить положение кисти руки : кончик 1-ого пальца прикасается ко 2-ой фаланге 3-его пальца, остальные и свободно сгруппированы.*

Постановка рук начинается с **подготовительного положения**, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения.

В **подготовительном положении** руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками должен быть воздух, плечи опущены.



Затем изучают **I позицию**. Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы, локти должны быть на одном уровне с кистью. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами.



После изучения I позиции следует изучить **III позицию**. Из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции, сближены, расстояние между кистями примерно два пальца. Очень важно для III позиции, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы.



После того как изучена III позиция можно приступать к изучению **II позиции**. Руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, из I позиции начинается движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается по направлению в стороны до тех пор, пока руки могут иметь плавную линию. Затем уже раскрывается вся рука. Нужно следить, чтобы при раскрывании локти были обращены назад. Очень важно, чтобы руки не заводились назад и находились немного впереди плеч. Ладони обращены к зрителю. Плечи опущены.



## **Переводы рук из позиции в позицию**

Упражнение 1. Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, отсюда, продолжая движение, поднимаются в III позицию, из III позиции возвращаются в I позицию и из I опускаются в подготовительное положение.

Упражнение 2. Руки из первоначального подготовительного положения приподнимаются в I позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в II позицию, начиная движение от самих пальцев. Руки, раскрытые на II позицию, снова соединяются в I и опускаются в подготовительное положение. Когда II позиция усвоена, руки опускаются непосредственно в подготовительное положение. Руки, раскрытые во второй позиции, поворачиваются ладонями книзу и, слегка смягчаясь в локтях, опускаются в подготовительное положение, сдерживая движение в пальцах.

Упражнение 3. Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, далее продолжая движение, поднимаются в III позицию. Руки, поднятые в III позицию, сохраняя округлость, раскрываются на II позицию, начиная своё движение от самих пальцев, после чего опускаются непосредственно в подготовительное положение.

## Другие варианты положений рук



Правая рука в I позиции, левая рука в подготовительном положении



Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз, локти мягкие



Правая рука во II позиции, левая рука в подготовительном положении

Правая рука в III позиции, левая рука в подготовительном положении



Правая рука в III позиции, левая рука во II позиции

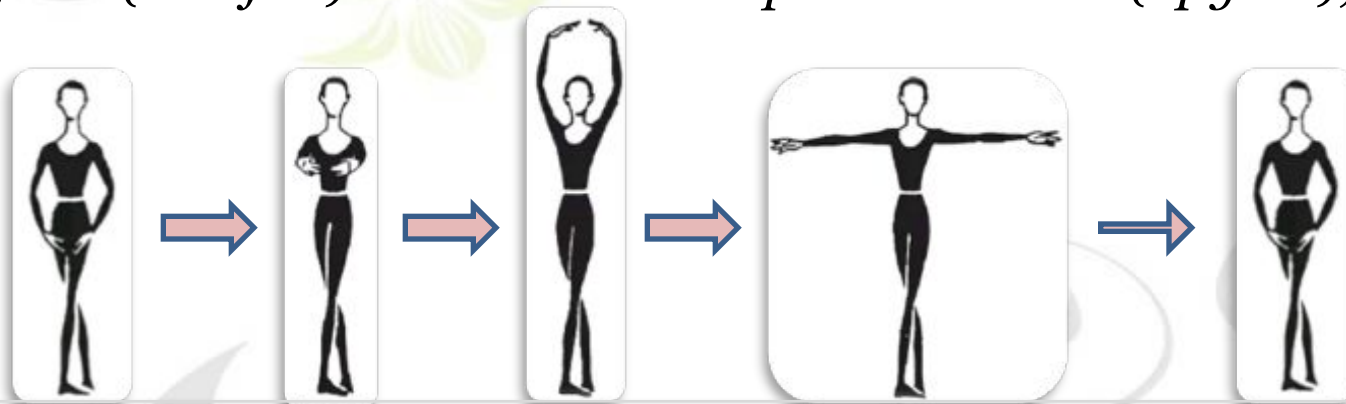


**PORT DE BRAS (пор де бра)**

**упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы**

Здесь несколько примеров *port de bras*. Упражнение выполняется у станка одной рукой и на середине зала двумя из пятой позиции в положении *en face* (ан фас) или в полповорота *croisee* (круазе), *effacee* (эффасе).

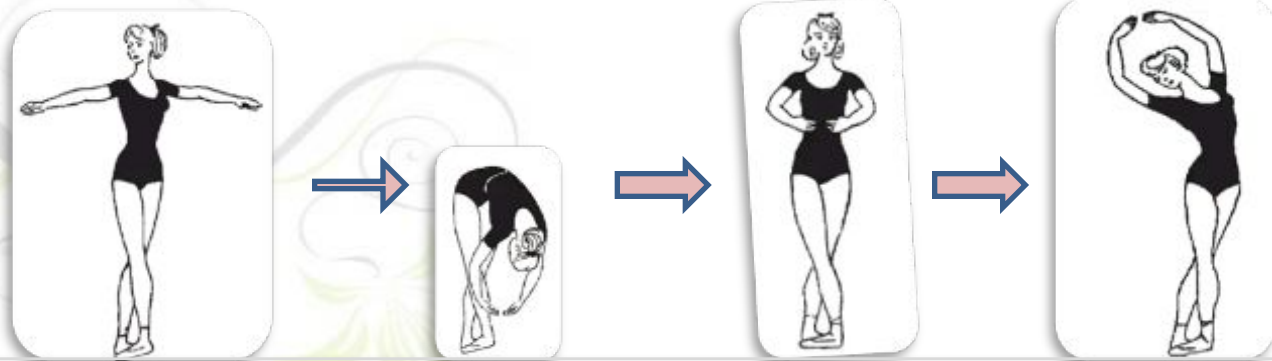
II *port de bras*



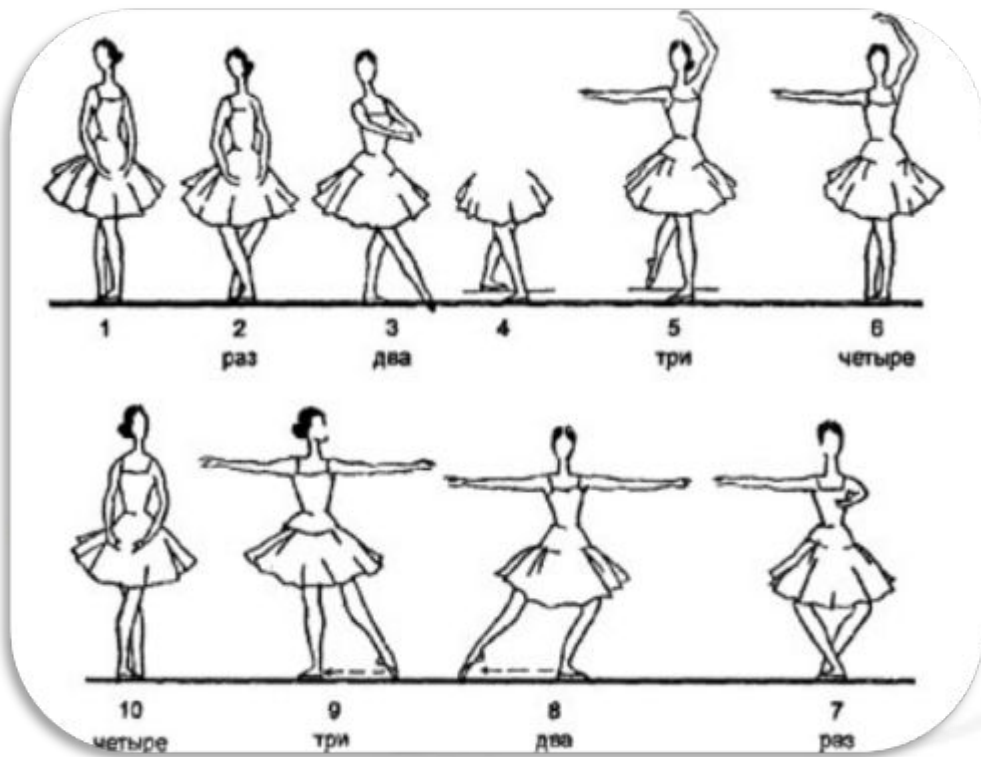
III *port de bras*



III port de bras



Temps lie





# ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!