

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
Г. ГОРЛОВКИ «ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА»

# ТЕМА : АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА



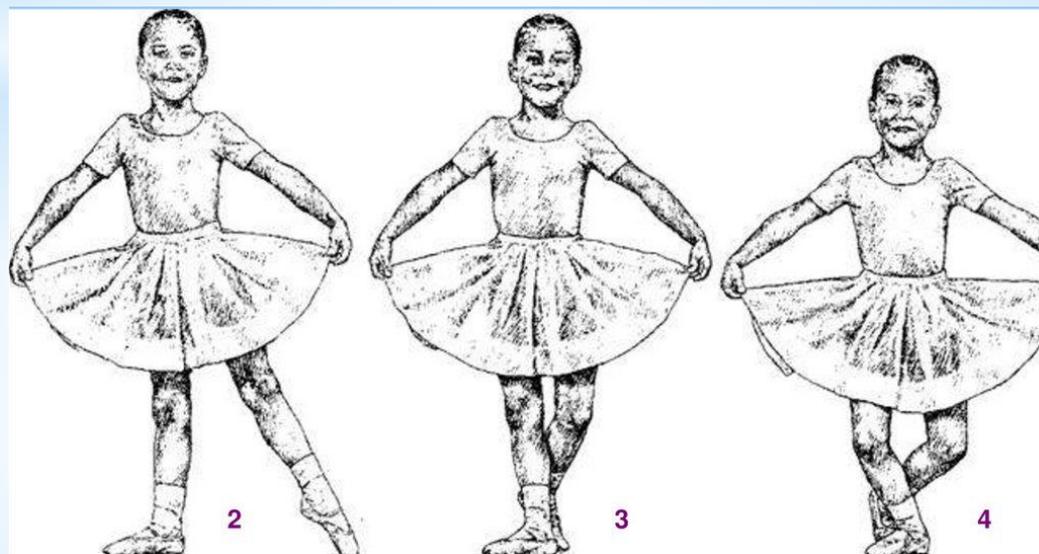
Подготовила :  
рук.  
ДТС «Арабески»  
Шурко В.И.

г. Горловка -2021

# Тема: Албука классического экзерсиса

Классический тренаж  
является основой хореографического искусства

Каждый урок по классическому танцу традиционно  
начинают с поклона-приветствия  
и заканчивают поклоном-прощанием.



экзерсис -  
комплекс тренировочных упражнений:

1. портерный тренаж
2. экзерсис у станка (у опоры)
3. экзерсис на середине зала



# комплекс партерных упражнений

- Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава
- Упражнения для растягивания ахилового сухожилия:
- Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов
- Упражнения для развития паховой выворотности
- Упражнения на пресс укрепления мышц поясничного отдела позвоночника
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника



## Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава и для растягивания ахилового сухожилия

– сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе (4 пальца вместе), прямой спиной.



– сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

– «Солнышко»

И.П.: ноги в 6 позиции, руки на поясе, голова в положении face.

Следить за натянутостью колен и стоп, выворотностью.

## Упражнения на улучшения подвижности коленных суставов и паховой выворотности



– «Бабочка»

И.П.: ноги согнуты в коленях, стопы соединены.

Не допустимо расслабление мышц, поднятие корпуса возможно только углубление

Следить за тем, чтобы первоначально ложились колени (на пол), затем живот, затем грудная клетка, затем голова.

Следить за максимальным вытягиванием и сокращением стоп, за подтянутым, прямым корпусом, втянутыми мышцами живота, правильным положением кистей рук на поясе ( пальца вместе), прямой спиной.

И.П.: ноги натянутые, руки находятся в свободном положении, ладони лежат на полу.

Следить за сомкнутыми между собой ногами, за тем, чтобы первоначально ложился живот, затем грудная клетка, затем голова.



- Упражнения на пресс укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и на улучшение гибкости позвоночника



# Упражнения на пресс укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и на улучшение гибкости позвоночника



## Экзерсис у станка - изучение и выполнение комплекса упражнений лицом и боком к станку.

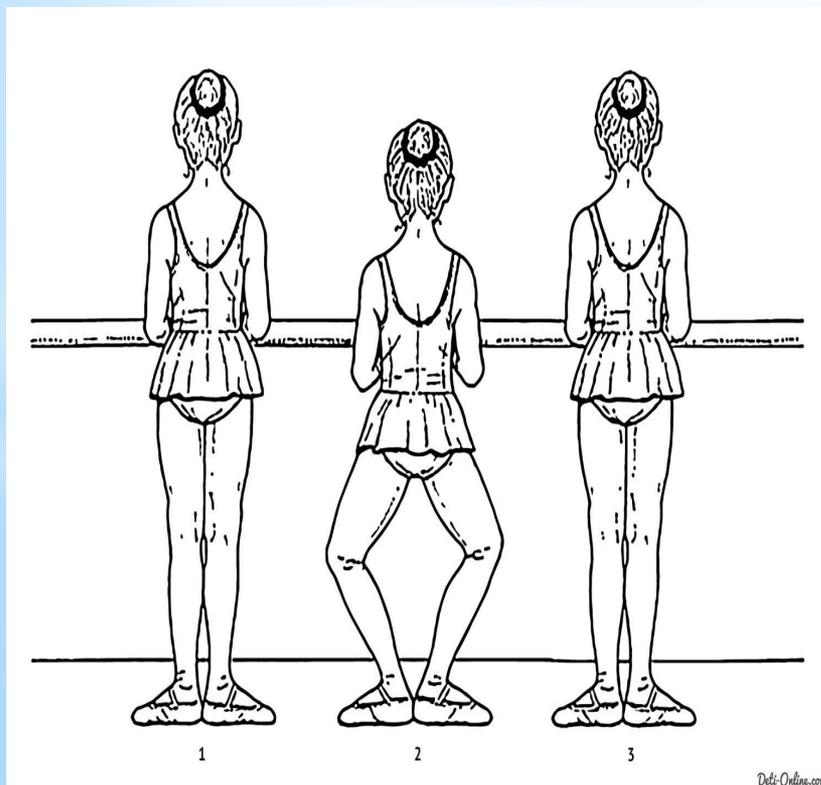


### Экзерсис у станка необходим для:

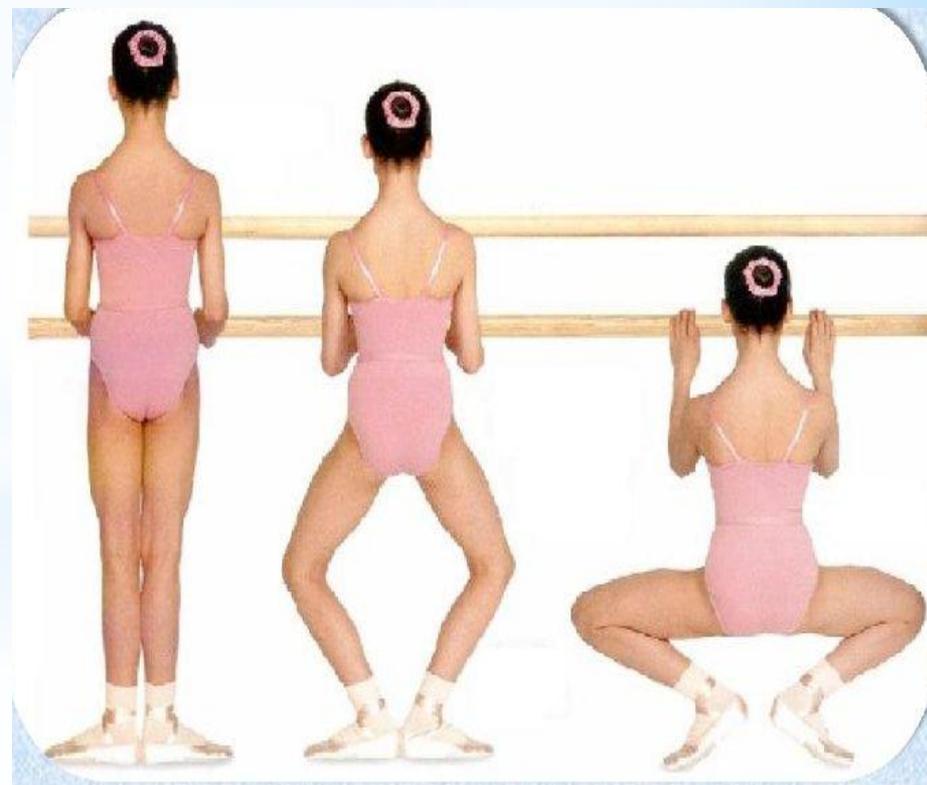
- разогрева костно-мышечного аппарата,
- выработки правильной постановки корпуса,
- устойчивости,
- выворотности,
- силы и эластичности суставно-связочного аппарата,
- подготовки всего организма к дальнейшим физическим нагрузкам.

музыкальный размер: **3/4**, умеренно в **1,2,5** позициях  
НОГ.

## DEMI PLIE

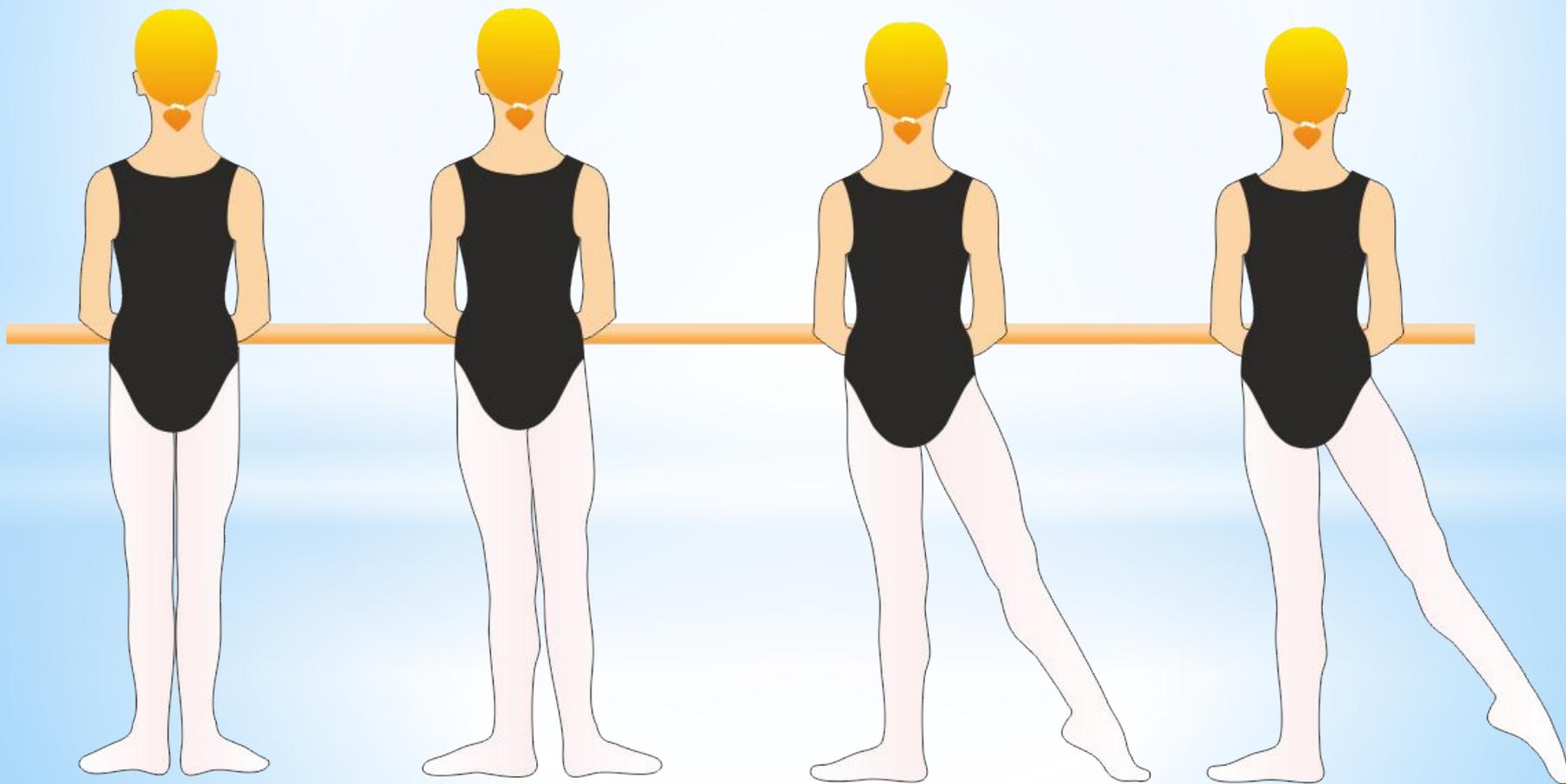


## GRAND PLIE

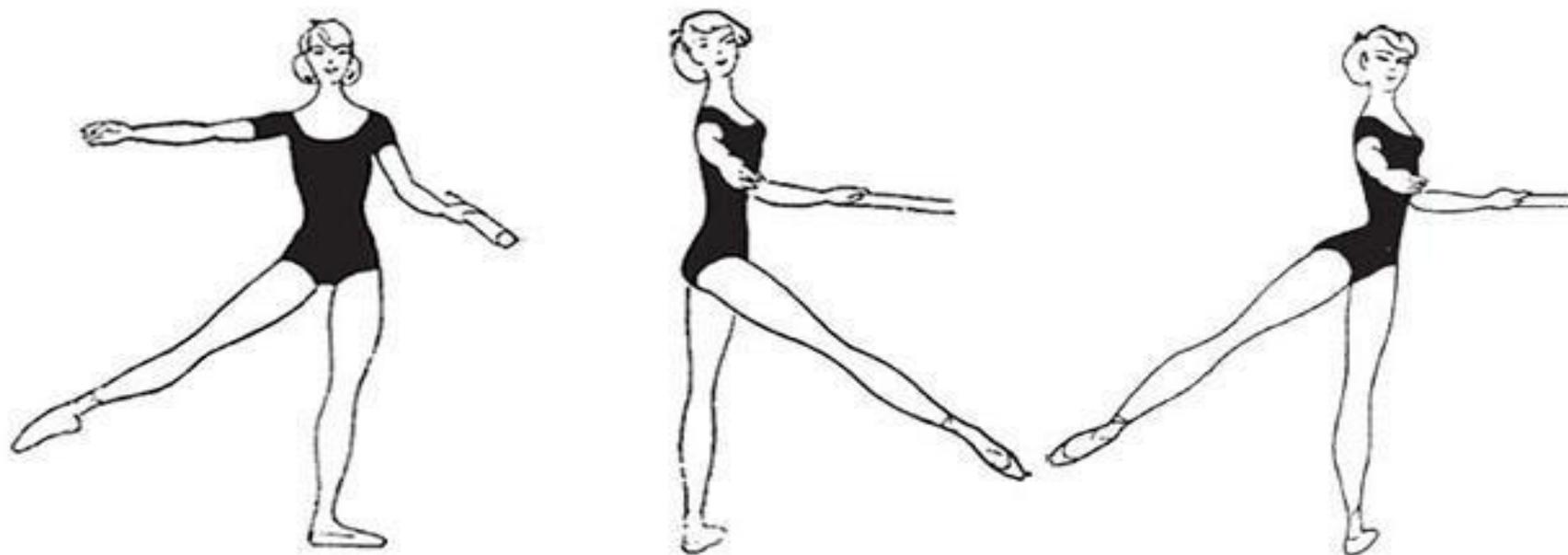


## **BATTEMENT TENDU** (музыкальный размер: **2/4**, умеренно).

Выполняется с правой и левой ноги со сменой музыкального ритма.

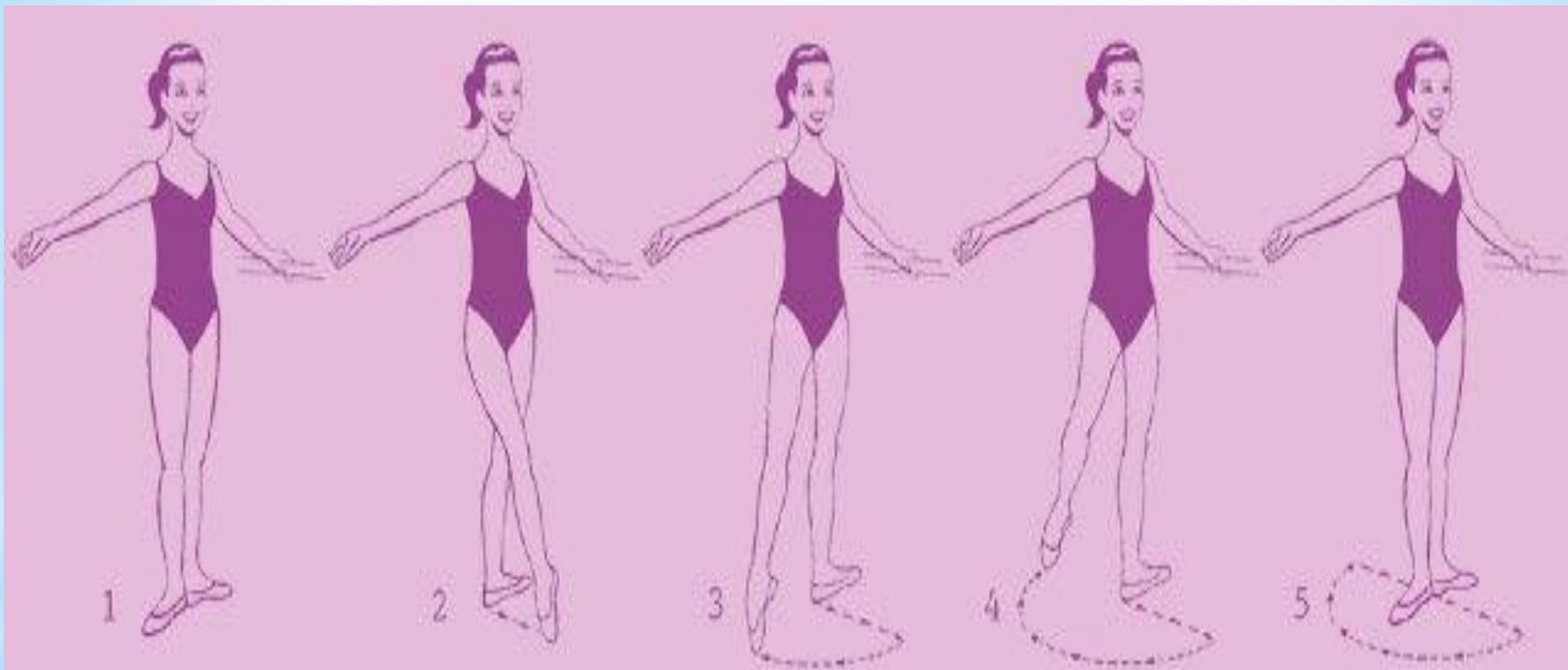


BATTEMENT TENDU JETE (музыкальный размер: 2/4, умеренно). Выполняется с правой и левой ноги.



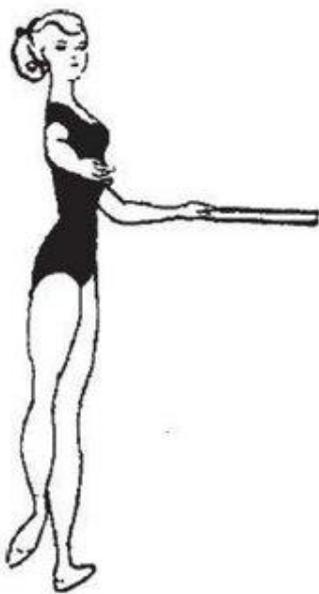
*Батман тандю жете*

RONDE DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORES EN DEDANS (музыкальный размер: 3/4, в темпе вальса).  
Выполняется с правой и левой ноги, с растяжкой и перегибом корпуса.

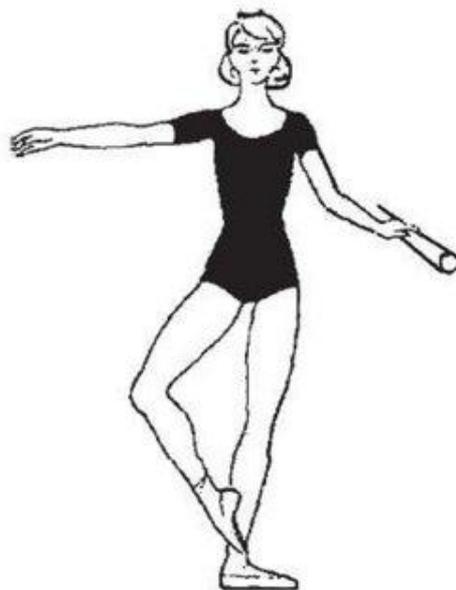


rond de jambe

положение ноги POUANTE в сторону и положение ноги SUR LE COU DE PIED (музыкальный размер 2/4, умеренно). Выполняется с правой и левой ноги, лицом к станку.



сзади

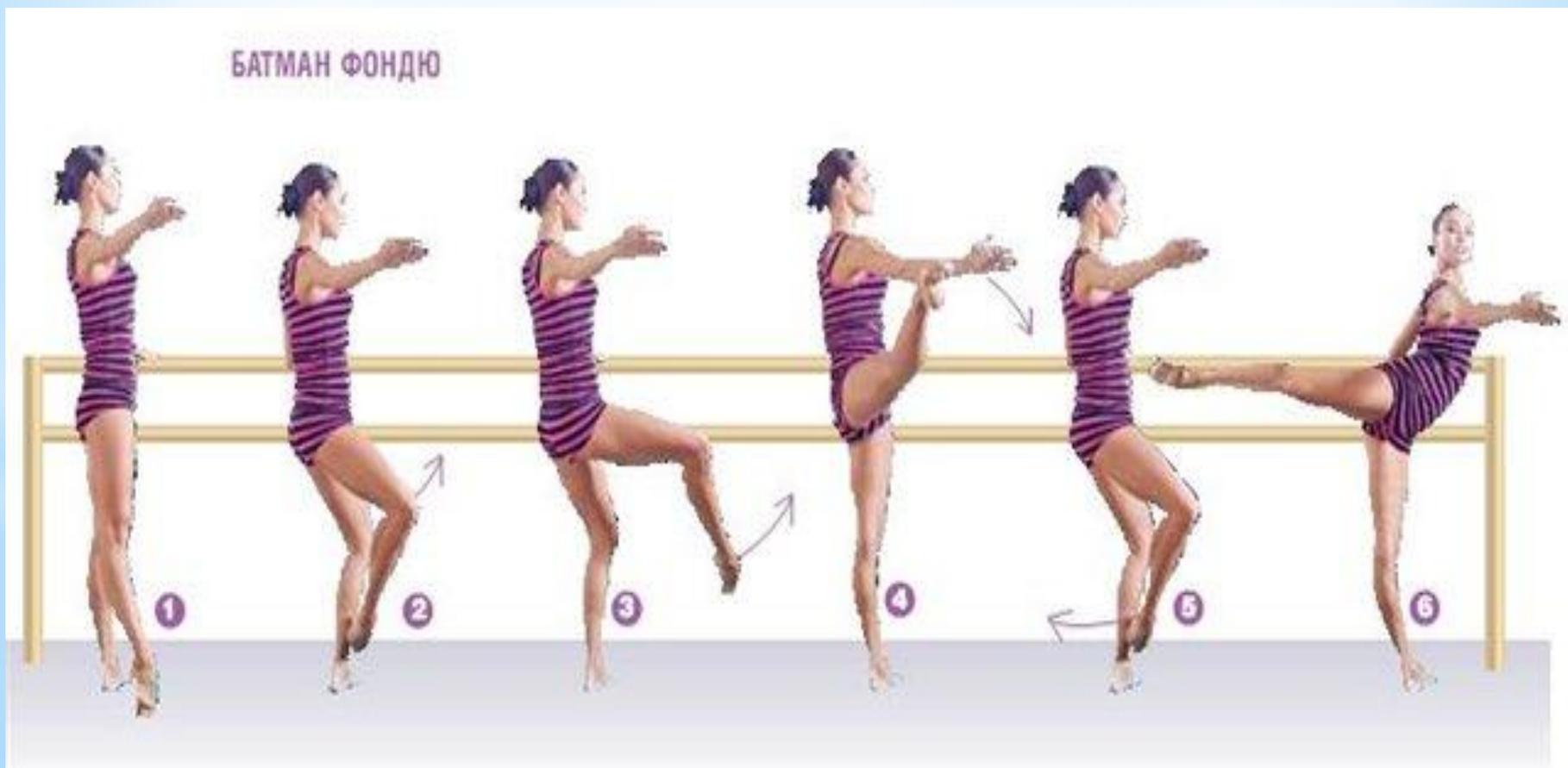


спереди

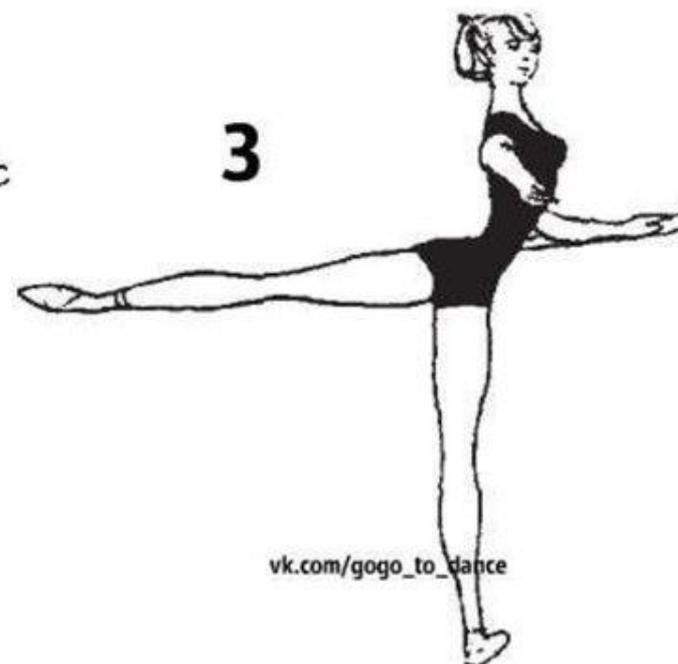


обхватывающее

BATTEMENT FONDU (музыкальный размер: 3/4, в темпе вальса). Выполняется с правой и левой ноги.



GRAND BATTEMENT JETE (музыкальный размер: 4/4). Выполняется с правой и левой ноги.



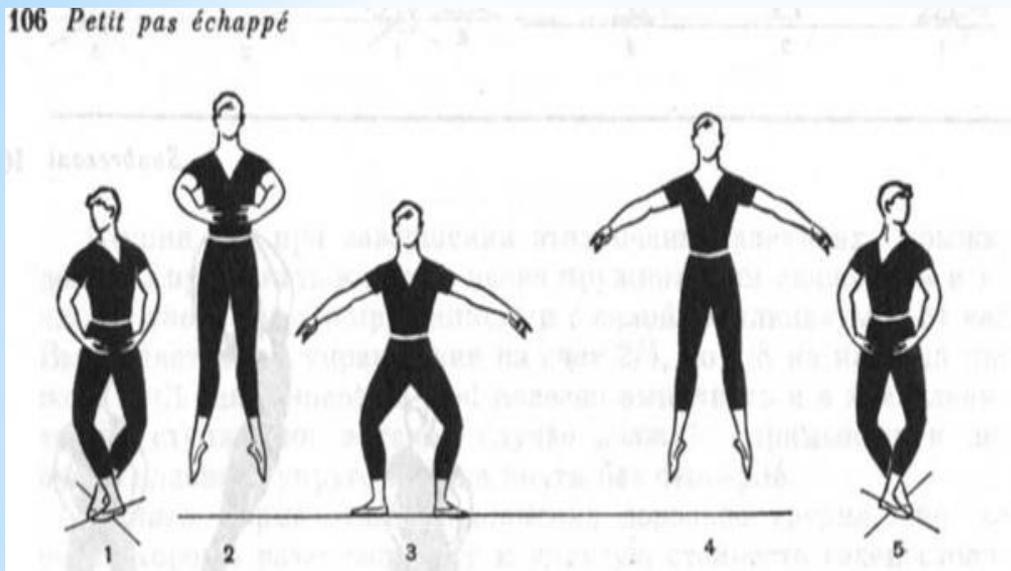
Растяжка (музыкальный размер: 3/4, в темпе вальса). Выполняется с правой и левой ноги.



# Экзерсис на середине зала:

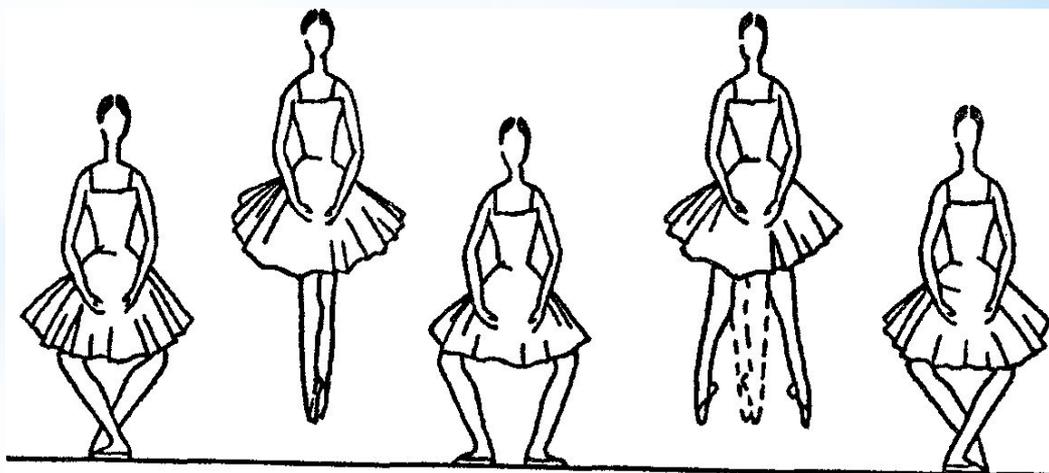
## **ALLEGRO**

106 *Petit pas échappé*



1. Temps leve soute по 1,2,5 позициям ног.
2. Pas echarpe во 2-ю позицию ног.
3. Pas changement de pied.
4. Pas jete sisson simple.
5. Pas shosse с правой и левой ноги.

Пас ешарпе во 2-ю позицию ног.



## Вращения и повороты

Являются одним из выразительных средств классического танца. Правильность исполнения поворотов и вращений совершенствует и обогащает исполнительское мастерство танцора.

**Chainé** (шенé) – от франц. глагола *chainer* «измерять мерной цепью, лентой» и франц. существительного *chaîne* «цепь». Во время исполнения «*chainé*» происходит перенос центра тяжести с одной ноги на другую с поворотом корпуса и постепенным увеличением скорости движения тела вокруг своей оси с продвижением во всех направлениях, где одна нога, обгоняя другую, имитирует непрерывную цепочку.



## *Итог занятия*

### *Контрольные вопросы:*

- 1. Продолжите предложение –  
Классический танец является...*
- 2. Что такое экзерсис?*
- 3. На какие три группы делится экзерсис в  
классическом танце?*
- 4. С чего начинается урок классического танца?*
- 5. Чем заканчивается урок классического танца?*
- 6. Продолжите предложение –  
Экзерсис у станка это...*
- 7. Какие три части включает в себя экзерсис на  
середине зала?*
- 8. Что такое экзерсис на пальцах?*

A pair of light pink ballet slippers with ribbons, resting on a light-colored surface. The slippers are positioned diagonally, with the ribbons trailing off to the right. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!" is overlaid in the center in a bold, blue font.

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**