

Классический танец

4 класс

Рабочий материал

Часть 1

**Demi plie, grand plie
(деми плие, гранд
плие) полуприседание,
глубокое приседание.**

Выполнять по всем позициям,
с рукой. Следим за
правильным исполнением.

Плие развивает эластичность
суставно-связочного аппарата и
выворотность в тазобедренном и
коленном суставах, способствует
развитию прыгучести за счет
растягивания [ахиллесова](#)
[сухожилия](#). Для укрепления
голеностопа и разрабатывания
стопы.



Battement tendu (батман тандю) – отведение ноги на носок.

Экзерсис (упражнение) у станка.

Отрабатываем чистоту исполнения, мышцы спины закреплены, корпус подтянутый, стопы выворотные. Руку открываем и держим в позиции по правилам.



Battement tendu jete (батман тандю жете) маленький бросок.

Маленькие броски на 45° .

Работающая нога из 1 или из 5 позиции, скользя носком по полу выбрасывается на высоту 45 градусов. При возвращении в позицию она снова скользит вытянутым носком по полу.

Движение выполняется равномерно, точка фиксируется за счет резкого броска ноги. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут.

Выворотность сохраняется. Движение развивает мышцы голени, способствует подвижности коленного сустава, бедра, вырабатывает силу и лёгкость ног.



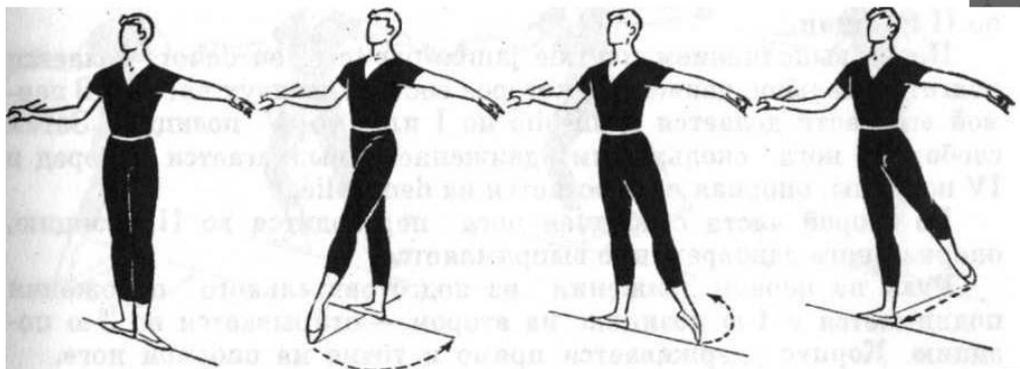
En dehors (вперёд) и en dedans(назад)

En dedans. Из 1 позиции работающая нога отводится вперёд и движется по дуге через 2 позицию назад до положения против 1 позиции. Подъём и пальцы вытягиваются. Носок не отрывается от пола. Продолжая движение, нога с опущенной на пол пяткой проводится через 1 позицию вперёд. Вытягивая ногу вперёд, следует начать движение пяткой, сильно выдвинув её, отводя по кругу удерживать пятку выворотно.

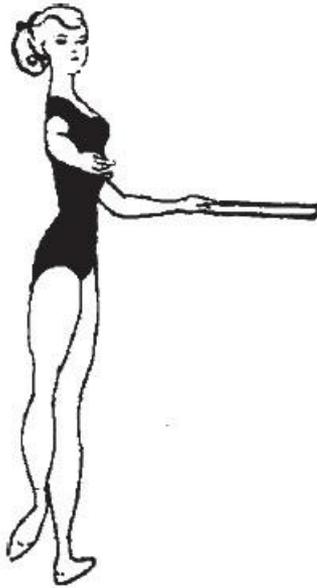
En dehors. Всё делается назад. Назад следует начать движение от носка и продолжать его с выворотной пяткой по кругу через 2 позицию вперёд.

Rond de jambe par terre

- Rond de jambe par terre — круг ногой по земле, круговое движение носком по полу.



sur le cou-de-pied



сзади



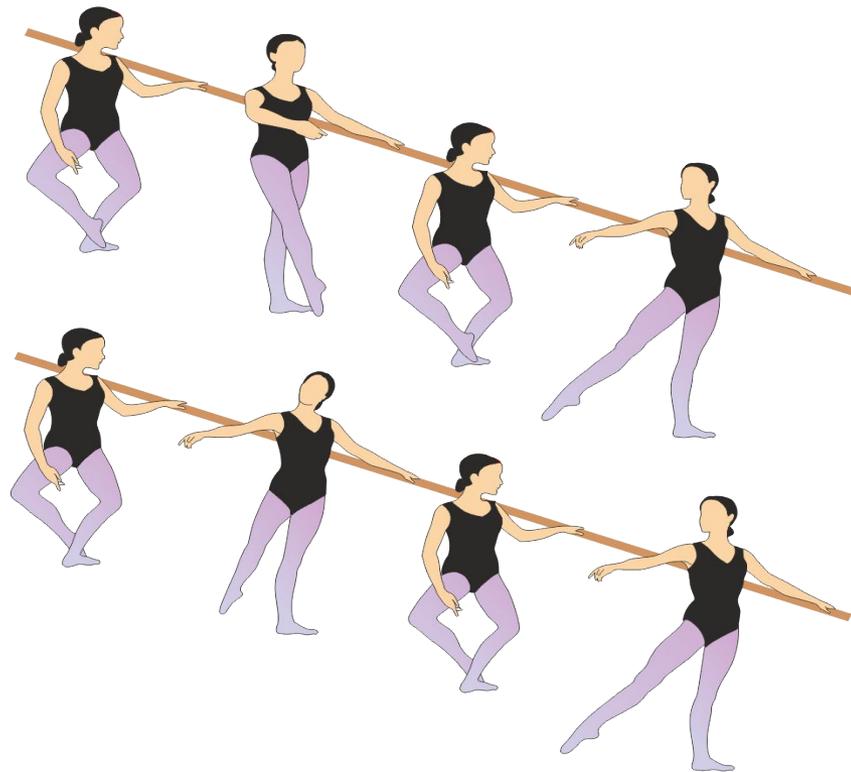
спереди



обхватывающее

Battement fondu (баттман фондю) мягкое, тающее движение

Battement fondu – сгибание работающей ноги в положение *sur le cou-de-pied* при одновременном *demi plie* на опорной ноге и разгибание работающей ноги в любом направлении при одновременном подъеме из *demi plie*. Все элементы движения выполняются плавно и слитно. При исполнении движения вперед рабочая нога закрывается в положение условное [sur le cou-de-pied](#) спереди путем отведения колена в сторону. Открывается нога вперед пяткой, сохраняя выворотность в колене. При исполнении движения назад рабочая нога закрывается в положение [sur le cou-de-pied](#) сзади, сохраняя выворотность в колене. Открывается нога назад за вытянутым носком.



Battements frappe

Battement frappé



Battement frappé



Battement frappe, double frappe – ударяющий.

При выполнении батман фраппе и дубль фраппе в сторону *Sur le cou-de-pied* [Сюр ле ку-де-пье] чередуем. Следим за выворотностью тазобедренного сустава, стопы и колена.

Battement double frappé вперёд и назад носком в пол



Battement double frappé в сторону

