

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА. Занятие 1.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМА

ПЕДАГОГ – КАПУСТИНА К.В

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «МАГИЯ ПЛЮС»



Занятие 1. Позиции рук и ног.

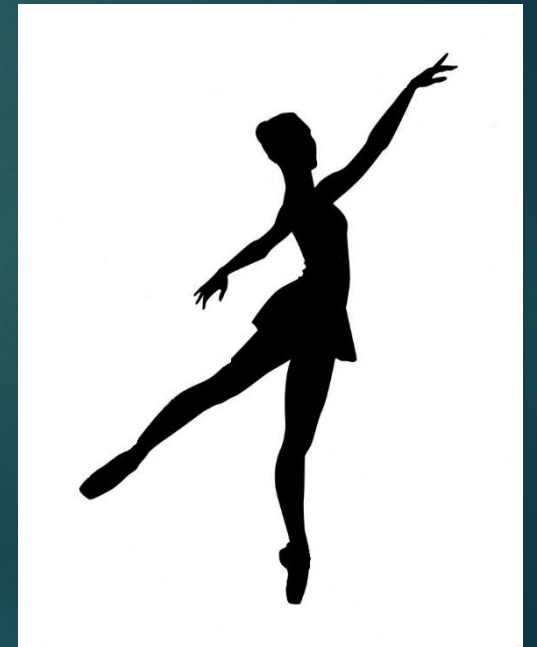
Здравствуйте!

В период карантина мы с Вами остались дома, но это не повод скучать и перестать заниматься собой и своим телом!

Представляем Вашему вниманию презентации для занятий искусством танца дома!

Начнем мы с основы основ – позиций рук и ног в классическом танце!

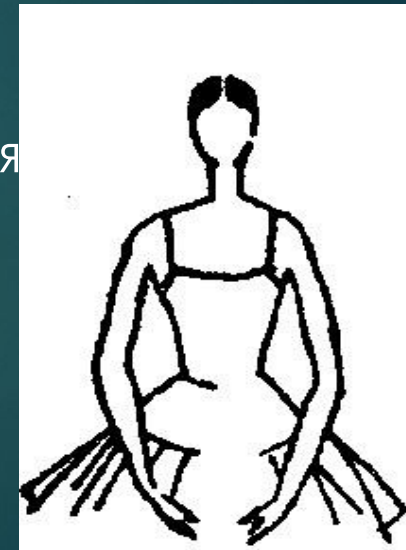
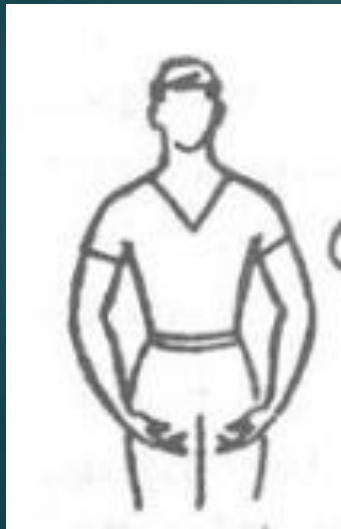
Найдите у себя дома место для занятия, если перед Вами будет зеркало – замечательно!



Позиции рук.

Подготовительное положение

Руки свободно опущены вниз, округлены в локтях и расположены перед корпусом, образуя овал, кисти смотрят вверх. Пальцы сгруппированы, средний палец поднят вверх, большой палец стремится ко 2 фаланге среднего. Кисти почти соприкасаются и находятся около бедер. Из этого положения начинаются многие упражнения классического танца.

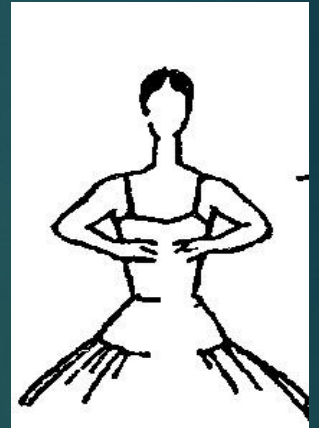


I позиция рук



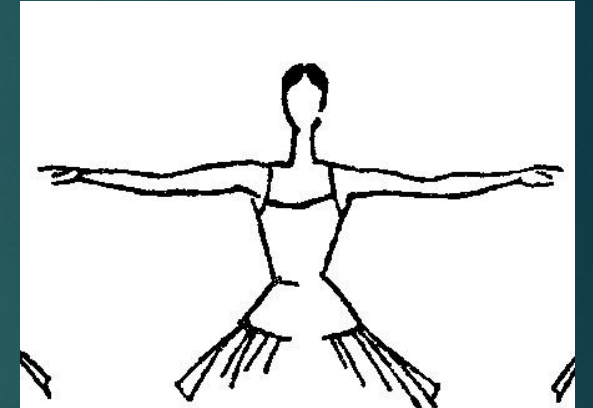
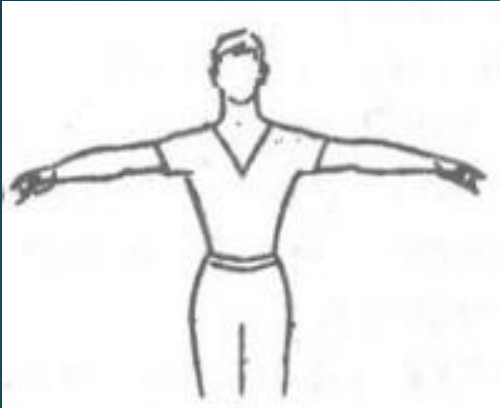
Руки, сохраняя округлость, сгруппированность и положение пальцев, поднимаются перед собой на уровень пупка . Ладони обращены к себе. Во время движения их следует поддерживать в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне.

Плечи, лопатки опущены, кисти приближены друг к другу, но не соприкасаются.

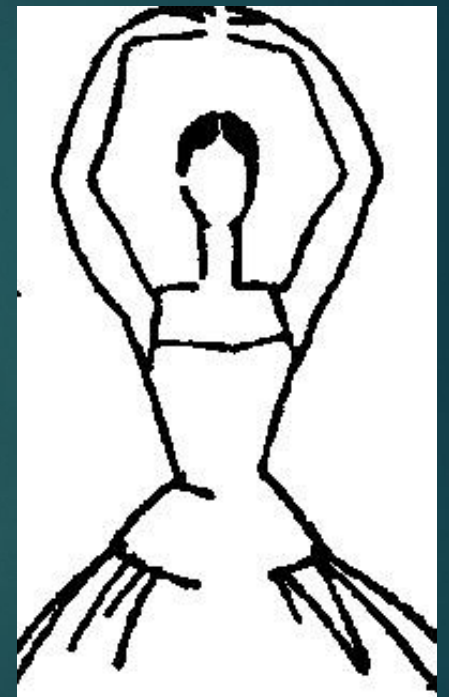


II позиция рук

Руки отведены в сторону на уровне плеч, чуть-чуть округло согнуты в локте. Ладони смотрят вперед, пальцы сгруппированы, большой палец тянется к среднему. Следует хорошо поддерживать локоть напряжением мышц верхней части руки. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Если Вы боковым зрением, не поворачивая головы, видите свои кисти – значит вторая позиция выполнена верно!



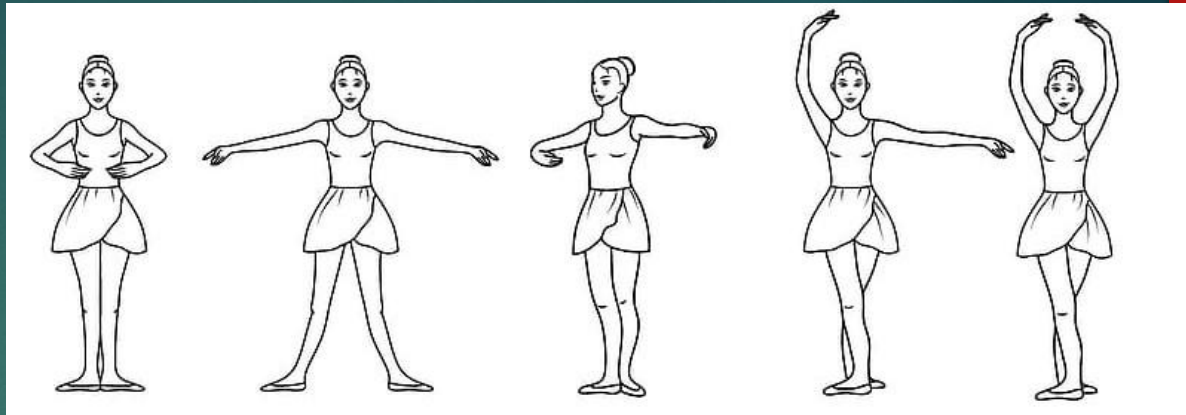
III позиция рук



Руки подняты вверх с округлыми локтями и имеют форму овала. Кисти обращены вниз, пальцы сгруппированы как и в других позициях.

Не поднимая головы, Вы должны видеть свои мизинцы. Не опускайте кисти рук и не заводите руки за голову.

Обратите внимание!



1. Не поднимайте плечи при построении позиций рук. Тяните лопатки вниз по спине, вытягивайтесь за макушкой вверх.
2. Не «склеивайте» пальцы друг к другу, между ними должен быть воздух, кисти должны дышать.
3. Не оттопыривайте большой палец, он всегда тянется к 2 фаланге среднего, но не касается ее.
4. Не «ломайте» запястье, кисть – продолжение руки.
5. Не скрючивайте пальцы, пальцы руки должны быть вытянуты, но не напряжены.
6. Во второй позиции следите за локтями, они не должны провисать вниз.
7. Держите ровно спину, подтяните живот.
8. Движения рук должны быть плавными. «Дышите» руками!

Выполняем:

Упражнение 1.

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти или три четверти, характер лирический.

Исходное положение – ноги в свободной I позиции, руки в подготовительном положении.

1 такт - Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию,

2 такт - руки поднимаются в 3 позицию

3 такт - из 3 позиции возвращаются в первую

4 такт - из I позиции опускаются в подготовительное положение.

Упражнение выполняем сначала двумя руками, а потом 1 раз правой, 1 раз только левой рукой, которая движется точь-в-точь против середины корпуса, другая рука сохраняет подготовительное положение.

Движение рук здесь и в последующих упражнениях должно быть плавным. Руки сохраняют первоначальную округлость и движутся самостоятельно, независимо от корпуса.

Упражнение 2.

Музыкальный размер четыре четверти и три четверти, характер – лирический. Выполняем движения плавно.

Исходное положение – ноги в свободной I позиции, руки в подготовительном положении

Первый такт — руки приподнимаются в I позицию.

Второй такт — раскрываются во вторую позицию.

Третий такт — возвращаются в первую позицию.

Четвертый такт — опускаются в начальное подготовительное положение.



Упражнение 3

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти и три четверти.

Исходное положение – ноги в свободной I, руки во 2 позиции.

Руки, раскрытые во второй позиции, поворачиваются ладонями вниз (положение *allongee*) и, слегка смягчаясь в локтях, опускаются в начальное подготовительное положение, сдерживая движение в пальцах.



Упражнение 4.

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти или три четверти.

Исходное положение – ноги в свободной I, руки во подготовительном положении.

Первый такт — руки приподнимаются в 1 позицию.

Второй такт — раскрываются во вторую позицию.

Третий такт — сохраняют принятое положение второй позиции.

Четвертый такт — через *allongee* опускаются в начальное подготовительное положение.

ПОЗИЦИИ НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

I ПОЗИЦИЯ

Ступни ног, пятки вместе, носки образуют угол 180 градусов.



II ПОЗИЦИЯ

Стопы раскрываем в стороны, Носки образую угол 180 градусов, пятки располагаются на расстоянии стопы.



Продолжаем...

III позиция

Ступни ног находятся в выворотном положении, плотно прилегая, закрывают друг друга ровно наполовину. Может выполняться, когда правая или левая нога спереди. Эта позиция служит подготовкой к 5 позиции.



V позиция

Ступни, сохраняя выворотное положение, плотно прилегая, полностью закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой. Также выполняется и с правой и с левой ноги.



Самая сложная и самая простая...

IV позиция

Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится впереди другой на расстоянии стопы, стопы стоят параллельно.



VI позиция

Стопы стоят прямо, пятки и носки плотно прижаты друг к другу.

Во всех позициях сохраняйте прямой корпус, мышцы ног подтянуты и напряжены, колени втянуты.



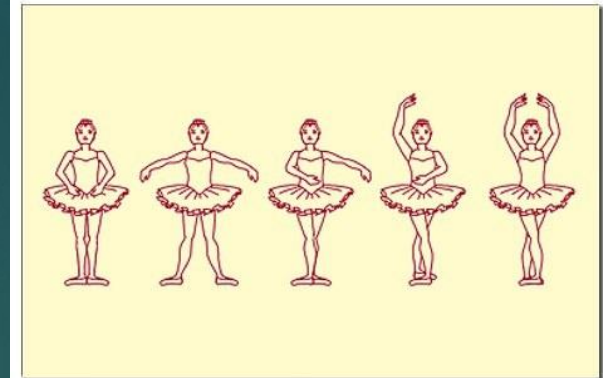
Обратите внимание!

1. Распределите вес по всей стопе, основная опора на пятку, подушечку стопы и все 5 пальцев. Не допускайте завал на большой палец!

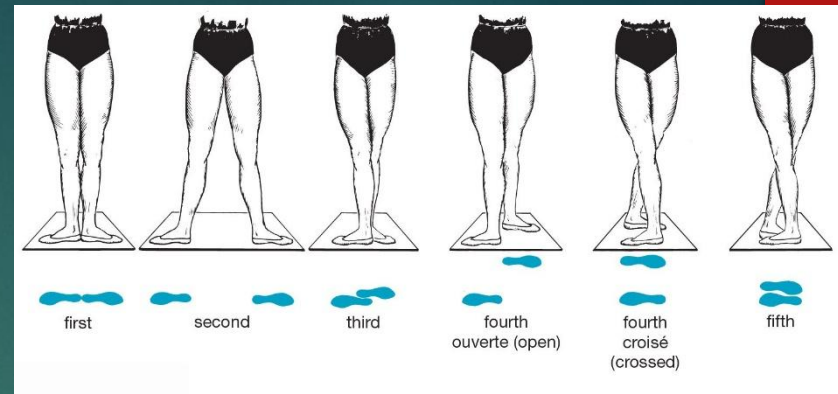
2. В 2 и 4 позициях следите за весом тела, он должен быть равномерно распределен на 2 ноги.

3. В 3 и 5 позиции следите на плечами и тазовыми костями, они должны быть строго вперед, на одном уровне. Не допускайте перекосов!

4. Все позиции выполняем при подтянутом корпусе. Тянемся за макушкой вверх, плечи, лопатки опущены, живот подтянут, ягодицы в тонусе, колени предельно вытянуты!



Выполняем:



Упражнение 1.

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти или три четверти.

Исходное положение – ноги в свободной I, руки на поясе или за опорю.

1,2 такт – стоим в 1 позиции

3 такт – вытягиваем ногу в сторону (battement tendu)

4 такт – ставим стопу во 2 позицию

5,6 такт – стоим во 2 позиции

7 такт – вытягиваем стопу в сторону

8 такт – возвращаем стопу в 1 позицию

Упражнение 2.

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти или три четверти.

Исходное положение – ноги в свободной I, руки на поясе или за опорю.

1,2 такт – стоим в 1 позиции

3 такт – вытягиваем ногу в сторону (battement tendu)

4 такт – закрываем стопу в 3 позицию (правая спереди)

5,6 такт – стоим во 3 позиции

7 такт – вытягиваем стопу в сторону

8 такт – возвращаем стопу в 1 позицию.

Повторить все с левой ноги.

Повторить все упражнение сначала, усложняя и закрывая ногу в 5 позицию.

Продолжаем

Упражнение 3.

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти или три четверти.

Исходное положение – ноги в свободной 5й позиции, руки на поясе или за опоры.

1,2 такт – стоим в 5 позиции

3 такт – вытягиваем правую ногу вперед (battement tendu)

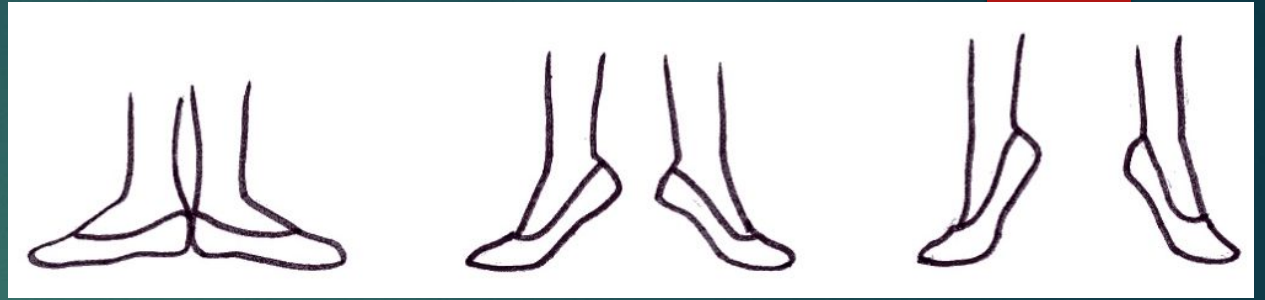
4 такт – ставим стопу во 4 позицию, правая нога спереди

5,6 такт – стоим во 4 позиции

7 такт – вытягиваем правую стопу

8 такт – возвращаем стопу в 5 позицию.

Повторить все с левой ноги.



Упражнение 4.

Музыкальный размер в упражнении четыре четверти.

Исходное положение – ноги в 6 позиции, руки на поясе или за опоры.

1 такт – стоим в 6 позиции

2 такт – поднимаемся на полупальцы

3 такт – стоим, сохраняя равновесие

4 такт – опускаем пятки в 6 позицию

Повторить упражнение по всем позициям.

Урок закончен

Сегодня мы вспомнили все позиции рук и ног в классическом балете. Выполнили упражнения, закрепили правила их исполнения.

Внизу прилагаю ссылки на видео с позициями рук и ног:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=ACGCULXndB4>
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=JNLzEehl46Q>

Также очень хорошее видео про развитие красоты и пластики рук:

- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=nlpAJZHhSyM>

Всем удачи!

