



ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА. Занятие 8

КУРС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ДОМА

ПЕДАГОГ – КАПУСТИНА К.В

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ СТУДИЯ «МАГИЯ ПЛЮС»

Позы attitude и arabesque



Позы attitude и arabesque – одни из самых часто встречающихся в балете. Вы могли видеть их в «Лебедином озере», «Спящей красавице», «Дон Кихоте», «Жизели» и в других знаменитых балетах.

Эти позы более сложные, чем те, что мы изучали на прошлом занятии. Для их исполнения нужна хорошая растяжка и сильная спина. Сегодня мы начнем с подготовительных упражнений, а только потом перейдем к самим позам. Как всегда нам понадобится место, опора и желательно зеркало.



Arabesque

Поза arabesque – арабеск – от фран. «арабский». Возможно, позу так назвали, потому что она напоминала французам позы с арабских фресок.

В позе arabesque нога всегда вытянута назад, а руки в положении allonge («удлиненные», фр.)

Всего в балете 4 арабеска, у каждого есть свой номер. Они отличаются положением рук, головы и корпуса (croise или efface).



1-й арабеск



2-й арабеск



3-й арабеск



4-й арабеск

Упражнение 1. Подготовительное к позе arabesque

Исходное положение – 5 позиция ног, левая спереди, лицом к опоре, руки на ней.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – вытягиваем правую ногу назад на носок .

2 такт – поднимаем ногу назад на высоту 90 градусов и выше

3-4 такт – сохраняем положение.

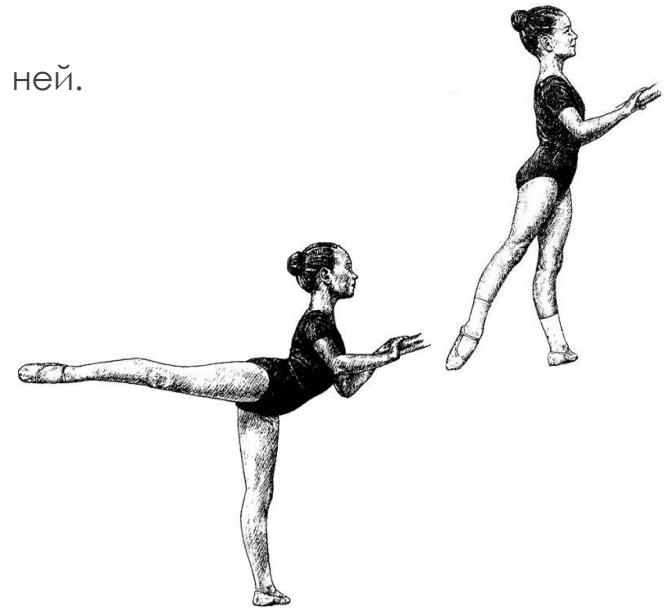
5 такт – опускаем ногу на носок

6 такт - зарываем ногу в 5 позицию

7 такт – battement tendu правой ногой в сторону

8 такт – закрыть правую ногу в 5 позицию вперед

Повторить все с левой ноги.



Обратите внимание!



1. КОГДА ПОДНИМАЕТЕ НОГУ НАЗАД, НЕ КЛАДИТЕ КОРПУС ВПЕРЕД, НА СТАНОК. ВЫГИБАЙТЕСЬ В СПИНЕ, НО ПЛЕЧИ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО.
2. НЕ ПЕРЕКАШИВАЙТЕ ПЛЕЧИ, ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ОДНОМ УРОВНЕ.
3. САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП ЛЮБОГО АРАБЕСКА – ТЯНИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПЛЕЧО К НОГЕ, КОТОРУЮ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ.
4. НОГА, КОТОРУЮ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ТОЧНО НАЗАД, НЕ УВОДИТЕ ЕЕ В СТОРОНУ.
5. ПОДНИМАЕМАЯ НОГА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВЫТЯНУТА И ВЫВОРОТНА.

Упражнение 2. Первый arabesque

Исходное положение – ecrasement efface, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .

2 такт – правая рука делает allonge, а левая открывается в 2 позицию, и делает allonge. Голова смотрит на правую кисть.

3 такт – вытягиваем ногу назад на носок.

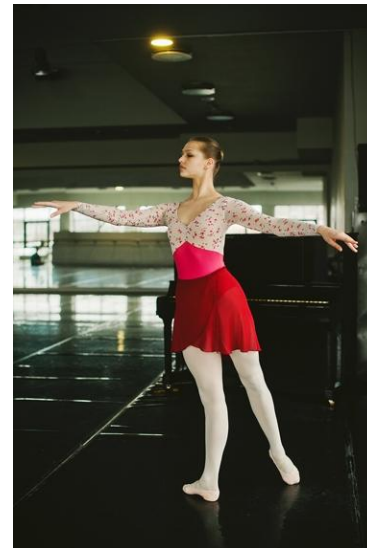
4 такт – поднимаем ногу на высоту 90 градусов

5-6 такт - сохраняем позу 1 арабеск

7 такт – опустить ногу на пол

8 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить в левой ноге.



Упражнение 3. Второй arabesque

Исходное положение – ecrasement efface, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .

2 такт – левая рука делает allonge, а правая открывается в 2 позицию, и делает allonge. Голова смотрит в сторону, на зрителя.

3 такт – вытягиваем ногу назад на носок.

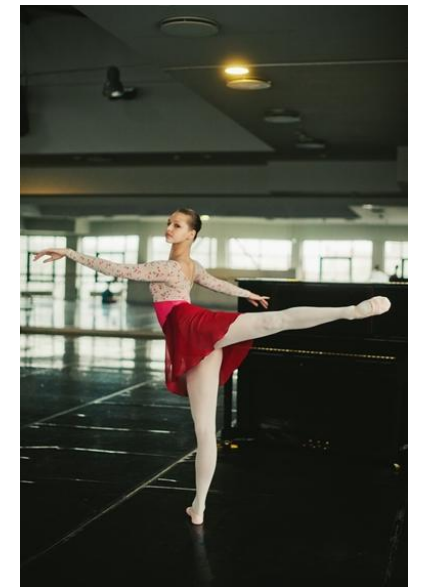
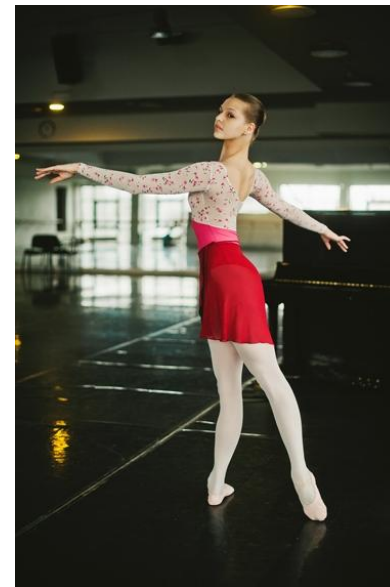
4 такт – поднимаем ногу на высоту 90 градусов

5-6 такт - сохраняем позу 2 арабеск

7 такт – опустить ногу на пол

8 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить в левой ноге.



Упражнение 4. Третий arabesque

Исходное положение – ecrasement croise, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .

2 такт – левая рука делает allonge, а правая открывается в 2 позицию, и делает allonge. Голова смотрит прямо, на левую кисть.

3 такт – вытягиваем ногу назад на носок.

4 такт – поднимаем ногу на высоту 90 градусов

5-6 такт - сохраняем позу 3 арабеск

7 такт – опустить ногу на пол

8 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить в левой ноге.



Упражнение 5. Четвертый arabesque – самый сложный

Исходное положение – epaulement croise, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .

2 такт – правая рука делает allonge, левая открывается назад и делает allonge, а плечи разворачиваются (право выходит вперед,

а левое уходит назад). Голова смотрит в сторону, на зрителя (на фото невер

3 такт – вытягиваем ногу назад на носок.

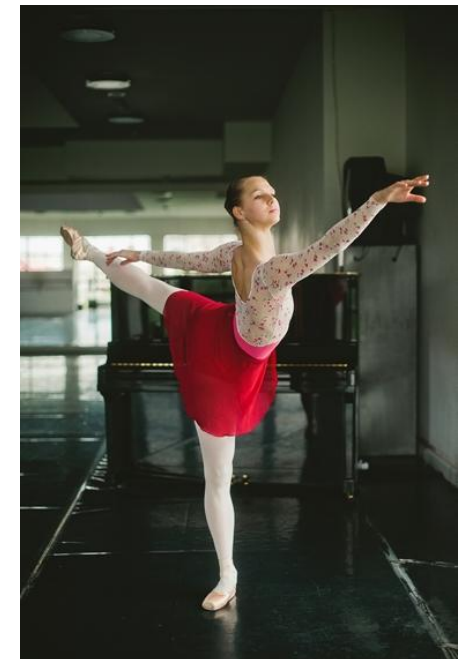
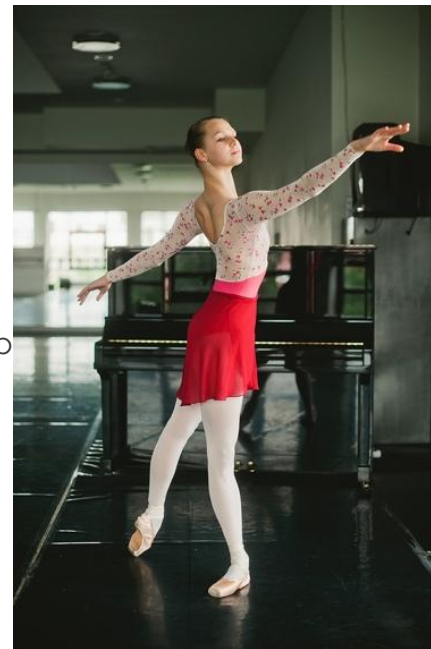
4 такт – поднимаем ногу на высоту 90 градусов

5-6 такт - сохраняем позу 4 арабеск

7 такт – опустить ногу на пол

8 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить в левой ноги.



Обратите внимание!



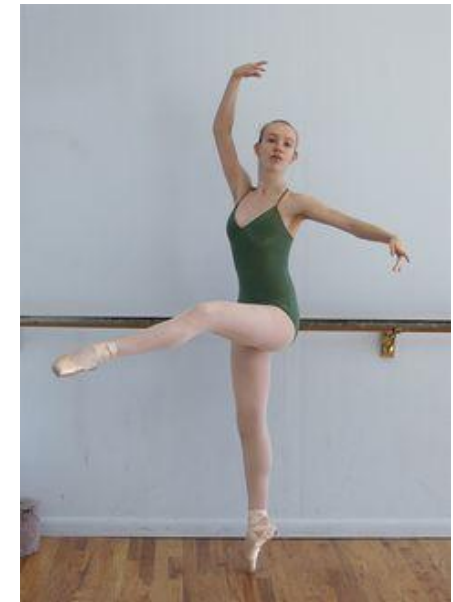
1. КОГДА ПОДНИМАЕТЕ НОГУ НАЗАД, НЕ КЛАДИТЕ КОРПУС ВПЕРЕД, ДЕРЖИТЕ СПИНУ. ВЫГИБАЙТЕСЬ В СПИНЕ, НО ПЛЕЧИ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО.
2. НЕ ПЕРЕКАШИВАЙТЕ ПЛЕЧИ, ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НА ОДНОМ УРОВНЕ.
3. САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП ЛЮБОГО АРАБЕСКА – ТЯНИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПЛЕЧО К НОГЕ, КОТОРУЮ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ.
4. НОГА, КОТОРУЮ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ТОЧНО НАЗАД, НЕ УВОДИТЕ ЕЕ В СТОРОНУ.
5. ПОДНИМАЕМАЯ НОГА ДОЛЖНА БЫТЬ ПРЕДЕЛЬНО ВЫТЯНУТА И ВЫВОРОТНА.
6. СЛЕДИТЕ ЗА КРАСИВЫМИ ЛИНИЯМИ ТЕЛА!

Поза attitude



Attitude – аттитюд – от фр. «поза», «положение». Эта большая поза классического танца с согнутой ногой. Поза attitude делается с croise или efface. Классический attitude делается с ногой назад. Но бывает и поза attitude с ногой вперед, ее называют tir-bouchon – тир-бушон (от фран. «штопор»).

Поза attitude делается на полной стопе, на плие, на полупальцах и пуантах.



Упражнение 6. Подготовительное к позе attitude

Исходное положение – 5 позиция ног, левая спереди, лицом к опоре, руки на ней.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – делаем sur le cou-de-pied сзади

2 такт – сохраняя положение согнутой ноги поднимаем ногу назад на высоту 90 градусов

3-4 такт – сохраняем положение.

5 такт – держа колено на прежней высоте, вытягиваем ногу назад на 90 градусов и выше

6 такт - опускаем ногу на носок

7 такт – закрыть в 5 позицию назад

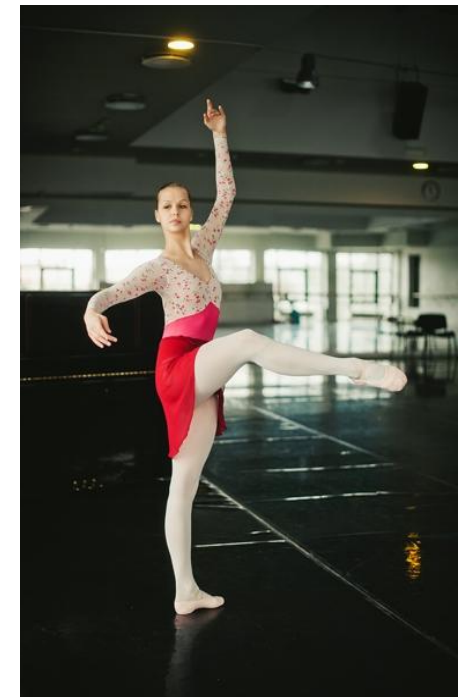
8 такт — battement tendu правой ногой в сторону, закрыть правую ногу в 5 позицию вперед.

Повторить все с левой ноги.



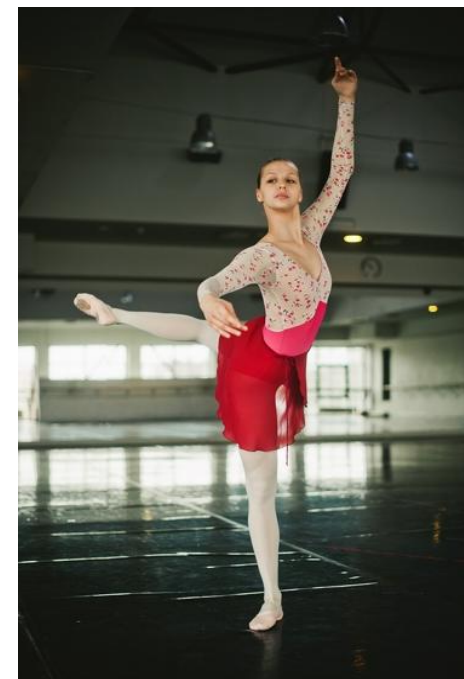
Поза attitude croise вперед

Исходное положение – epaulement croise, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.
Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.
1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .
2 такт – левая рука поднимается в 3 позицию , а правая открывается в 2 позицию, Голова смотрит в сторону, на зрителя.
3 такт – делаем правой ногой sur le cou-de-pied спереди.
4 такт – согнутую ногу поднимаем ногу на высоту 90 градусов
5 такт - сохраняем позу attitude croise вперед
6 такт – вытягиваем ногу вперед на 90 градусов
7 такт – опустить ногу на пол
8 такт – вернуться в исходное положение.
Повторить в левой ноге.



Поза attitude croise назад

Исходное положение – eparelement croise, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.
Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.
1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .
2 такт – левая рука поднимается в 3 позицию , а правая открывается в 2 позицию, Голова смотрит в сторону, на зрителя.
3 такт – делаем левой ногой sur le cou-de-pied сзади.
4 такт – согнутую ногу поднимаем ногу на высоту 90 градусов
5 такт - сохраняем позу attitude croise назад
6 такт – вытягиваем ногу назад на 90 градусов
7 такт – опустить ногу на пол
8 такт – вернутся в исходное положение.
Повторить в левой ноги.



Поза attitude efface вперед

Исходное положение – ecrasement efface, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .

2 такт – правая рука поднимается в 3 позицию , а левая открывается в 2 позицию, Голова смотрит в сторону, на зрителя.

3 такт – делаем правой ногой sur le cou-de-pied спереди.

4 такт – согнутую ногу поднимаем ногу на высоту 90 градусов

5 такт - сохраняем позу attitude croise вперед

6 такт – вытягиваем ногу вперед на 90 градусов

7 такт – опустить ногу на пол

8 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить в левой ноги.



Поза attitude efface назад

Исходное положение – ecartement efface, правая спереди, в пол-оборота к зеркалу.

Музыкальный размер 4-4, темп спокойный, характер лирический.

1 такт – поднимаем в руки в 1 позицию .

2 такт – левая рука поднимается в 3 позицию , а правая открывается в 2 позицию, Голова смотрит в сторону, на зрителя.

3 такт – делаем левой ногой sur le cou-de-pied сзади.

4 такт – согнутую ногу поднимаем ногу на высоту 90 градусов

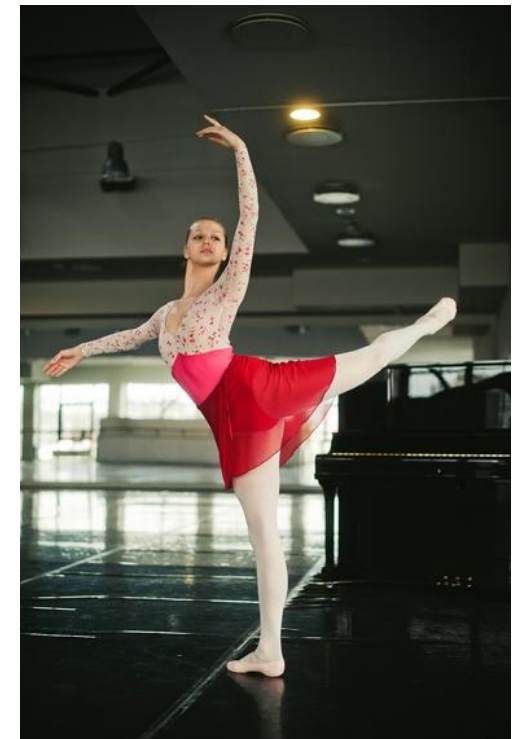
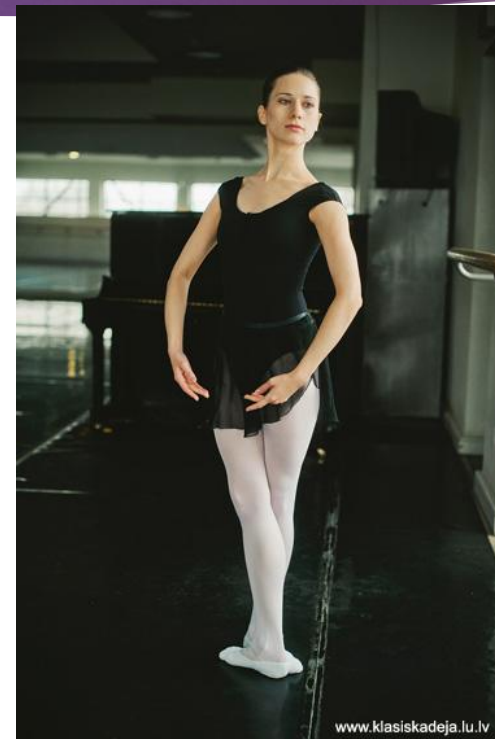
5 такт - сохраняем позу attitude croise назад

6 такт – вытягиваем ногу назад на 90 градусов

7 такт – опустить ногу на пол

8 такт – вернуться в исходное положение.

Повторить в левой ноги (на фото показано с левой ноги).



Обратите внимание!



1. КОГДА ПОДНИМАЕТЕ НОГУ НАЗАД, НЕ КЛАДИТЕ КОРПУС ВПЕРЕД, ДЕРЖИТЕ СПИНУ. ВЫГИБАЙТЕСЬ В СПИНЕ, НО ПЛЕЧИ ДЕРЖИТЕ ПРЯМО.
2. НЕ ЗАВАЛИВАЙТЕСЬ В БОК, ДЕРЖИТЕ КОРПУС РОВНО.
3. САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИНЦИП – ТЯНИТЕ ПРОТИВОПОЛОЖНОЕ ПЛЕЧО К НОГЕ, КОТОРУЮ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ.
4. НОГА, КОТОРУЮ ВЫ ПОДНИМАЕТЕ ДОЛЖНА БЫТЬ ТОЧНО НАЗАД, НЕ УВОДИТЕ КОЛЕНО В СТОРОНУ.
5. КОЛЕНО РАБОЧЕЙ НОГИ ДЕРЖИТЕ ТОЧНО В СТОРОНУ, СТОПА ВЫВОРОТНА.
6. В ИДЕАЛЬНОМ АТТИТУДЕ СТОПА ВЫШЕ КОЛЕНА, НО ПРИ ЭТОМ КОЛЕНО НЕ ОПУЩЕНО ВНИЗ, А ТОЧНО ВЫВОРОТНО!

Полезные ССЫЛКИ:



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/
WATCH?V=GL0P-7YM51M](https://www.youtube.com/watch?v=GL0P-7YM51M)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/
WATCH?V=MSMRF_RR-EA](https://www.youtube.com/watch?v=MSMRF_RR-EA)

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/
WATCH?V=SRIAH_KXSOS](https://www.youtube.com/watch?v=SRIAH_KXSOS)

УДАЧИ!!!

