

Тема: Классический танец

Классический танец является основой хореографического искусства

Занятия классическим танцем

- знакомят с хореографической терминологией и историей развития балета,
- Позволяют развить музыкальность, чувство ритма, гибкость, координацию движений, навыки ориентации в пространстве, укрепить опорно-двигательный аппарат,
- способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

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

**Фундаментом в классическом танце является-
экзерсис -
комплекс тренировочных упражнений:**

- 1. экзерсис у станка (у опоры)**
- 2. экзерсис на середине зала**
- 3. экзерсис на пальцах**



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



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.

Экзерсис на середине зала:

Адажио - **Adagio**

(в переводе с итальянского-медленно)

Элементы, движения, комбинации классического танца, которые помогают вырабатывать устойчивость, координацию движений, ориентацию в пространстве, пластичность, силу, выносливость, выразительность, а так же гармоничное слияние движений с музыкой.

Аллегро – **Allegro**

(в переводе с итальянского-быстро)

Быстрая часть урока, прыжки. Прыжок важная часть в танцевальном искусстве. Именно Allegro дает танцу необходимую грациозность, виртуозность и легкость.

Вращения и повороты

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

Экзерсис на пальцах –
совершенствование исполнительской техники танцора
на пуантах.

Экзерсис на пальцах выполняется сначала у опоры,
а затем на середине зала.

