

**Федеральное государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Челябинская государственная академия культуры и искусств»
Кафедра педагогики хореографии**

Т. Б. НАРСКАЯ

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Учебно-методическое пособие

по дисциплине Классический танец и методика его преподавания

*Рекомендовано УМО по образованию
в области народной художественной культуры,
социальной культурной деятельности и информационных ресурсов
в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений,
обучающихся по специальности
071301 Народное художественное творчество*

Челябинск

2007

УДК 792.8(075.8)

ББК 85.32

Н 28

Рецензенты

Г. Ф. Богданов, профессор, кандидат искусствоведения,
зав. кафедрой теории и истории хореографического искусства МГУКИ;

Н. П. Сингач, профессор кафедры хореографии
Алтайской государственной академии культуры и искусств,
заслуженный работник культуры РФ;

Л. Д. Ивлева, зав. кафедрой педагогики хореографии ЧГАКИ, профессор,
кандидат педагогических наук, заслуженный работник культуры РФ

Нарская, Т. Б. Классический танец: учеб.-метод. пособие / Т. Б. Нарская; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2007. – 162 с.

ISBN 5-94839-083-7

Данное пособие, в первую очередь, предназначено для того, чтобы ввести студентов в избранную ими специализацию – Хореография. Автором подробно рассматриваются квалификационные вопросы, дается профиограмма педагога-хореографа, предлагаются методы организации учебного процесса и преподавания дисциплины «Классический танец и методика его преподавания». В пособии излагается система экзерсисов в ее целостности, детально изучается каждое движение от простого к сложному, что способствует приобретению необходимого объема знаний для профессионального преподавания основ классического танца.

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЧГАКИ

В оформлении обложки использована работа художника
В. Косорукова «Юная танцовщица»

© Нарская Т. Б., 2007

© Челябинская государственная академия
культуры и искусств, 2007

ISBN 5-94839-083-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Глава 1. Введение в специальность	5
1.1. Профессиограмма преподавателя классического танца	6
1.2. Формирование педагогических навыков	6
1.3. Организация и проведение урока	11
1.4. Музыкальное оформление урока	14
Глава 2. Методика преподавания элементов	
классического танца	18
2.1. Общие указания	18
2.2. Экзерсис у палки	19
2.3. Экзерсис на середине класса.....	54
2.4. Прыжки (<i>allegro</i>)	88
2.5. Подготовительные упражнения к турам	149
Список литературы.....	155
Приложения	157
<i>Приложение 1. Понятийный аппарат педагога-хореографа</i>	<i>157</i>
<i>Приложение 2. Рекомендации по составлению упражнений</i> <i>и комбинаций для студентов I и II курсов</i>	<i>159</i>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Научить преподаванию основ танца сложно, тем более – танца классического. В педагогической практике необходимо уметь объяснять движения, анализировать методику их выполнения. В предлагаемом пособии рассматриваются пути овладения педагогическими навыками, организация учебного процесса, обучения и воспитания будущего преподавателя классического танца.

В пособии излагаются способы и приемы составления урока, его проведения, а также выполнения каждого движения в его многообразных функциях, связях в системе хореографического обучения учащихся разных возрастов.

Данное учебное пособие не является самоучителем, оно адресовано студентам высших учебных заведений, обладающим практическими навыками и знанием профессиональной терминологии элементов хореографии. Практический раздел «Методика преподавания элементов классического танца» структурирован по группам движений (в отличие от последовательности обучения, соответствующей учебной программе курса), так как они даны вместе с практическими рекомендациями по их сочетаниям.

В основе пособия лежит академическая методика преподавания классического танца и собственный 60-летний опыт творческой и педагогической деятельности автора, в том числе 36-летнего преподавания в Челябинской государственной академии культуры и искусств.

Пособие состоит из двух глав (Глава 1. Введение в специальность; Глава 2. Методика преподавания элементов классического танца), списка литературы и двух приложений.

Глава I. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Развитие культуры в XX веке вызвало к жизни новые формы образования и воспитания средствами искусства. В области хореографического образования это находит выражение в открытии институтов, училищ культуры с хореографической специализацией (руководитель самодеятельного коллектива, преподаватель).

В музыкальных школах формируются хореографические отделения по обучению и воспитанию гармонически развитой личности средствами хореографии. Хореография, как синтетический вид искусства, развивает и обогащает личность, дает комплексное представление о мире прекрасного, формирующее вкус, культуру общественного поведения. Для выполнения многофункциональных задач по преподаванию хореографии требуется наполненность соответствующими кадрами школ искусств, училищ культуры, общеобразовательных школ. Институты культуры и искусств, колледжи культуры призваны удовлетворять социальный заказ по подготовке кадров преподавателей, руководителей самодеятельных хореографических коллективов.

Данная работа рассматривает методику преподавания классического танца как универсальную программу, где основной задачей, наравне с обучением танцу, является воспитание творческой личности, подготовка к выбору профессии руководителя танцевального коллектива, педагога хореографии в названных учебных заведениях.

Отсутствие строгого профессионального отбора по физическим данным не снижает требований профессионального обучения.

Данная специализация еще молода, только формируется и находится в активном поиске оптимальных методов обучения, при этом, конечно же, опирается на методику преподавания классического танца с ее вековой историей и опытом.

Поступающие в вузы культуры и искусств имеют определенный уровень исполнительского навыка, который, однако, далеко не достаточен для овладения методикой преподавания.

Профессии преподавателя классического танца свойственно формирование во времени, поскольку она требует энциклопедических знаний в области теории и методики преподавания танца, в педагогике и психологии, в смежных искусствах, литературе, истории и т. д.

На основе методики преподавания классического танца воспитываются и обучаются участники танцевальных коллективов, школ спортивного танца, художественной гимнастики, фигурного катания и др. Поэтому востребованность знания данной методики чрезвычайно высока.

Актуальность написания руководства по методике преподавания классического танца в указанных учебных заведениях подчеркивается недостаточностью проработки этого аспекта в соответствующей учебной литературе.

1.1. ПРОФЕССИОГРАММА ПРЕПОДАВАТЕЛЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

В период обучения студентов, формирования у них педагогических навыков в преподавании классического танца необходимо достичь выработки, овладения ими следующими профессиональными качествами:

- Высокий уровень творческих способностей. Аналитическое мышление на основе знаний методики преподавания. Владение методом анализа и синтеза, ассоциативным мышлением, музыкально-образным восприятием движения, упражнения, комбинации.
- Организаторские способности. Основная форма обучения танцу – групповая – выдвигает требования по созданию единого коллектива, объединенного общностью интересов, целью творчества.
- Способность правильно и быстро понимать внутреннее состояние каждого ученика, знать возрастные особенности развития, типы личности. Изучение социальных условий, окружающих ученика. Использование индивидуального подхода с учетом физической нагрузки до урока и после него. Проведение критического самоанализа по каждому данному уроку.
- Волевые качества. Готовность к кропотливой работе без расчета на сиюминутный результат. Терпение, поиск оптимальных приемов обучения, требовательность прежде к себе, а затем – к ученику. Оптимизация всего учебного процесса.
- Способность использовать речь как средство воздействия. Четкое описание предлагаемого упражнения. Краткие рекомендации по исправлению ошибок, образное сравнение. Многообразие динамических оттенков голоса и его звучания. Речь должна мобилизовать усилия ученика – на преодоление сложностей задания.
- Способность мобилизовать внимание на многих объектах. Уметь видеть всех учеников при выполнении ими задания. Давать общие и индивидуальные рекомендации по правильному исполнению движений во время физической нагрузки учеников на основе знания методики преподавания, психологии каждого из них.
- Способность предвидеть развитие конкретного ученика. Создание творческой основы для реализации способностей и интересов каждого.

Перечисленные способности активно развиваются на основе практических знаний в совместной деятельности педагога – ученика.

1.2. ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Основной задачей в обучении является создание условий для овладения школой классического танца.

Школу составляют определенные выразительные средства, обеспечивающие законченность движения, упражнения, комбинации. Школу ха-

рактикуют координация движений в сочетании с музыкой, кантиленность перехода от одного движения к другому, точность позиций рук – основы законченности позы, выразительность каждого положения тела.

Школа – познание комплекса приемов на основе практических умений, координации, устойчивости, музыкальности. Школа – умение управлять костно-мышечным аппаратом. Владение школой позволяет высвободить способности для восприятия новизны, импровизации на основе полученных знаний, вселяет уверенность при овладении совокупностью знаний, необходимых для преподавания классического танца, помогает ощущать себя не ретранслятором, а генератором новых идей. Каждый период обучения требует от специалиста гибкости и независимости мышления, веры в свои силы и идеи, мужества экспериментировать и не бояться ошибиться, пока не будет найдено правильное решение.

В основе обучения лежит конкретная программа, имеющая четкую конечную цель с учетом уровня физических данных учеников.

Овладеть школой классического танца – основного языка хореографии – помогут методы развития физических данных, исправления недостатков физического сложения, воспитание осанки, музыкальности. Педагогу необходимо быть рядом с обучающимися, а не «над ними». Выбрать методику, полную неожиданных вариантов, способствующих возникновению интереса к обучению, формированию постоянного активного взаимодействия педагог – ученик.

Классический танец должен рассматриваться как духовный источник, способ развития целостного мышления. Следует подчеркивать единство и родство классического танца и музыки, выраженное в их взаимодействии, как основа всего учебного процесса.

В процессе обучения создаются предпосылки для выработки единых психолого-педагогических принципов преподавания, играющих системообразующую роль.

Педагог постоянно обращается к разуму ученика, ибо недогрузка эмоционально-образной сферы притупляет остроту восприятия, интуицию, приводит к угасанию творческих способностей. К тому же знания только формально-логического происхождения воспринимаются как сухие правила, схемы, понятия. Одним из синтезирующих начал, обеспечивающих обучение, является музыка. Она позволяет понять движение «изнутри» – телом, чувством, мыслью, что подчеркивает выразительность и индивидуальность исполнителя.

Танец и музыка в совокупности существуют как представление человека о самом себе, как средство самопознания и самовыражения. Для овладения педагогикой необходимо изучать историю преподавания классического танца [13], особенно тем, кто не получил базового хореографического образования, имеет ограниченные физические данные. История преподавания изобилует методами и приемами педагогов-мастеров хореографии и побуждает к творческому осмыслению педагогического процесса, поискам

оптимальных приемов обучения. «Надо отлично знать школу классического танца, ее направление и приемы работы; уметь планировать и учитывать свою работу, любить своих учеников, но быть к ним предельно требовательным», – пишет Н. И. Тарасов в книге «Классический танец» [23].

Школа классического танца опирается на вековой опыт формирования методики преподавания и является базой любой деятельности хореографа.

Обучение педагога классического танца по специальности «Народное художественное творчество» предполагает одновременное овладение школой танца, методикой преподавания, включающей способы, приемы преподавания детям разного возраста на основе возрастной педагогики и психологии.

Логически мотивированные занятия концентрируют внимание, активизируют усвоение материала, создают творческую атмосферу. Учащиеся работают увлеченно и результативно.

Путем целесообразно подобранных, повторяемых движений развивается свободное пластическое управление двигательным аппаратом. Достигается это благодаря экзерсисам – системе упражнений, формирующих осанку, тренирующих мышцы, увеличивающих силу ног, подвижность суставов, эластичность связок – на фоне гибкости тела, певучести и силы рук.

Исполнение каждого последующего движения осмысливается на основе опыта предыдущего. Новое движение как бы «накладывается» на двигательный аппарат с учетом особенностей данных каждого индивидуума.

Музыкальное оформление помогает распознать характер движения. Понятие «танцевальность» и есть не что иное, как выражение музыки через движение. Уделяется внимание не только ритмической, но и эмоциональной связи музыки и танца. «Уметь творчески вдохновенно и виртуозно “танцевать” содержание музыки – значит обладать одним из главных элементов мастерства» [4].

Поиск новых методов и приемов в хореографической педагогике связан с введением преподавания хореографии в школах искусств, где обучаются дети с разными физическими данными, зачастую с ограниченными с точки зрения профессионального исполнения академического классического танца. Эта проблема разрешается путем составления специальных программ и тематических планов, в соответствии с которыми работают педагоги-хореографы.

Значительное место занимает период обучения, включающий группу вспомогательных упражнений по подготовке костно-мышечного аппарата к освоению основ классического танца. Большое внимание уделяется переходам от движения к движению, усилению роли связующих и вспомогательных движений.

Показ педагогом движения как в целом, так и по составляющим его элементам является приемом, поясняющим правила исполнения. Показ осуществляется методически подробно, замедленно и с повторениями.

Комбинация, состоящая из пройденных движений, показывается один или два раза. Это развивает зрительную память и реакцию ученика.

Показ не заменяет методических указаний, они даются в устной форме коротко, адресно, содержательно, образно.

Показ проводится в единстве с выразительным словом, музыкой.

Основу успешной деятельности педагога составляет многообразие имеющихся у него знаний, соотношение их с современными требованиями хореографического искусства как средствами обучения, воспитания.

Поэтому личностные качества педагога-хореографа являются приоритетными. Личность педагога классического танца формируется на основе сознательного выбора специализации, на готовности выйти из неосознанного состояния «быть как все» к творческому осмыслению методики преподавания в начальном среднем и высшем звеньях.

Основными педагогическими методами являются **проблемность, системность и последовательность, осознанность, наглядность.**

Проблемность – кардинальный метод. Студент сталкивается с задачами, которые решаются при активном включении в познавательный процесс. Новые знания усваиваются значительно эффективнее, если соблюдается перманентность в познании, в процессе обучения.

Для студента проблемой является необходимость одновременного преодоления физической нагрузки, точного наложения движения на музыку и осознания методического исполнения.

Педагог предлагает задания комплексно: технику исполнения, музыкальное оформление, методические рекомендации. По мере усложнения задания добавляются выразительность, образность.

Каждый урок, каждое задание являются логическим продолжением ранее изученного. Принимать движение, упражнение как окончательный навык нельзя, так как навыки и умения приобретаются для овладения последующим объемом материала. Только тогда происходит осознание целостности системы обучения, из которой нельзя выбросить ни одного звена.

Понимание студентом процесса обучения проявляется раньше, чем физическое его освоение.

На каждом новом витке развития обучающегося задание решает проблему осознания места любого из движений в системе экзерсисов, значимости методических требований, творческого освоения соединения движений в учебные, сценические комбинации.

На основе полученных навыков, умений, знаний – движения изучаются в развитии, в связи с их местом в цепи экзерсисов, в музыкальном многообразии.

Суть процесса обучения преподаванию классического танца состоит в том, чтобы научить студента передавать полученные знания методически точно, доступно, образно, соответственно конкретному заданию. Оно ориентировано на конечную цель в понимании процесса обучения: движения

развиваются, усложняются, осмысливаются, переводятся на другой уровень. Они становятся теми «буквами», «фразами», из которых состоит танец.

Системность и последовательность опираются на осмысление логики содержания усвоенных знаний.

В основе лежит программа всего курса обучения, которая делится на части в соответствии с разными периодами в зависимости от конечной цели, типа учебного заведения. Она конкретизируется в рабочем плане педагога. Физическая нагрузка вводится системно и последовательно в расчете на определенные группы мышц, что способствует гармоническому развитию всего опорно-двигательного аппарата ученика, развитию и закреплению моторной памяти.

Моторная память помогает быстро и точно выполнять движение по его названию, упражнение – по словесному заданию педагога.

Человеческий организм – сложный и тонкий инструмент, управление которым требует системности, последовательности, анализа достигнутых результатов. Насыщенность экзерсисов удерживает внимание, мобилизует на преодоление трудности в освоении техники, влияет на выразительное исполнение танца. Таким образом, преподавание ориентируется на конечную цель – танец. В учебном задании само понятие «танец» не должно оставаться за скобками, нельзя направлять внимание только на освоение технологии. Рекомендуется использовать импровизацию как педагогический прием для приближения к этому понятию. Осознание технологии как выразительного средства танца позволяет эффективно обогащать задания музыкальностью, выразительностью, координацией. Координация есть то звено, которое делает тело выразительным, эмоционально богатым. Она позволяет раскрыть индивидуальные способности, вызвать интерес к профессии, который формируется на осознании педагогического процесса хореографии в целом.

Осознанность процесса обучения и активность студентов в обучении поддерживается организацией урока педагогом, который побуждает к самостоятельному анализу, что развивает умственные и физические способности, закрепляет знания, понятие профессии. Осознанность системы обучения студентом зависит от интенсивности нагрузки, цельности требований.

Наглядность является основополагающим методом преподавания. Она способствует особенностям развития мышления от абстрактного к конкретному, целостному.

Наглядность в хореографии осуществляется педагогом посредством показа каждого движения и комбинации в целом. Она вызывает у студента ассоциативный ряд, помогает сочетать изучение технологии движений с мышечным ощущением. В этом случае изложение и показ методики содержит изначальные рекомендации по правильному исполнению, исключает ошибки. Мышечное ощущение важно при постановке корпуса, рук, ног, в экзерсисах и последующих упражнениях.

Рекомендуется сначала показать движение, упражнение в законченном виде, а затем – в методической раскладке с музыкальным оформлением. Это позволяет видеть характер движения, художественный образ, соответствующий заданию. В раскладке анализируются компоненты, из которых состоит движение, комбинация.

Обучение преподавателя классического танца строится на единстве теории, методики и практики. Попытки развести научно-теоретическое, духовно-практическое и художественное отношение к процессу обучения приводят к односторонней рационализации преподавания. Танец должен быть понятен как единство ощущения его мышцами, эмоциями, дыханием, осознания мышлением. В личностном исполнении танец нельзя «потрогать» и студенту трудно оценить качество своей деятельности. Только находящийся рядом педагог может помочь ему определить и преодолеть противоречия: завышенность самооценки – самоуничижение, неуверенность, неправильность понимания себя, и нацелить на преодоление трудностей.

Совокупность методов преподавания создает условия для появления чуда эмоционального открытия – радости процесса обучения.

1.3. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКА

Каждый урок начинается с поклона педагогу и концертмейстеру. поклон является не только приветствием, он мобилизует внимание, концентрирует его на предстоящем занятии.

Опросом явки оценивается состояние учащихся, их физическое самочувствие, степень готовности к уроку. Урок строится по аналогии с академическим уроком по классическому танцу и состоит из экзерсисов у палки и на середине, прыжков, танца на пальцах в женском классе. Последовательность изучения движений соблюдается на основе академической методики преподавания. В младших классах осваивается технология танца с элементами координации. Главная задача – гармонично подготовить опорно-двигательный аппарат к освоению танца. В средних и старших классах вводится большое *adajio*, аккумулирующее знание поз, *port de bras*, различных связок и переходов от одного движения к другому, техники вращения. По мере усвоения материала, *adajio* усложняется. Оно дает возможность раскрыть индивидуальность ученика. Значительное внимание уделяется прыжкам, умению поднять тело в воздух и задержать его в определенной форме, что позволит обеспечить освоение всего раздела *allegro*.

Требования по организации и проведению урока соответствуют программе на весь период обучения, согласуются с конкретным содержанием ее на данный период. Учитываются физические данные учеников, их возраст, уровень знаний, полученных ранее; нагрузка на ученика до урока и после. Также определяется место урока классического танца в ряду смежных специальных дисциплин, с учетом подготовки или проведения концерта.

Педагог предлагает задание четким устным изложением с показом и музыкальным оформлением, состоящее из движений и их сочетаний в экзерсисах. Выделяется главное в исполнении. Рекомендации правильности исполнения основываются на знании физических данных группы в целом и каждого ученика в отдельности.

Мотивированный повтор движений и комбинаций активизирует совместную деятельность педагога и ученика.

Следует рассматривать недостаточное качество исполнения учеником как явление временное. Необходимо помочь ему поверить в себя, в возможность преодоления сопротивления своего тела систематическим, осознанным трудом. Каждого ученика следует ознакомить с его природными данными, особенностями его костно-мышечного аппарата. Это помогает рационально выстраивать процесс обучения. Рекомендации-замечания способствуют лучшему усвоению материала, делаются по ходу выполнения задания. Они могут быть общими и индивидуальными. Замечания-рекомендации лаконичны и точны, строятся на основе педагогического опыта. Приобретение его начинается с самостоятельного сочинения уроков, проведения их в своей студенческой группе. Тем самым сокращается время на объяснение, и урок проходит в нужном темпе. Экзерсис у палки предполагает равномерную нагрузку, постепенно вводит в работу мышцы, вовлекая весь костно-мышечный аппарат. Нагрузка в каждом задании должна соответствовать возрасту, уровню полученных ранее знаний с учетом последовательной работы групп мышц. Экзерсис у палки создает благоприятные условия для работы на середине.

На середине класса нет дополнительной опоры, и поэтому задания приобретают новое качество. Особое внимание уделяется устойчивости. Содержание экзерсиса состоит из движений, проученных у палки. Вводится исполнение движений в пространстве – *temps lie, pas de bourre, balancé* и т. д. Согласно программе обучения, упражнения на середине постепенно технически усложняются. Происходит переход на новый этап обучения.

Экзерсис на середине и экзерсис у палки занимают равное количество времени. Активно вводятся сочетания разных движений. Усложняется техника упражнений с введением различных повторов. В начале экзерсиса рекомендуется маленькое адажио, позволяющее адаптироваться – сохранять устойчивость на середине. Кульминацией является большое адажио, включающее разные технические сложности: большие позы, вращения, переходы от одного па к другому, связки и другие сценические компоненты.

Все упражнения у палки и на середине направлены на качественное освоение *allegro* (прыжков). Все упражнения исполняются с правой, затем с левой ноги с повтором в разных направлениях (*en dehors, en dedans*) не менее двух раз. Разнообразные по форме и содержанию прыжки способствуют освоению сценического пространства. Совершенствуется танец на пальцах, уроки которого проводятся в те дни, когда сокращается практическая часть урока, или заменяется раздел *allegro*.

Прыжки являются наиболее трудоемкой частью классического танца, трудно усвояемой. Научить совершать прыжок, сохраняя определенное положение в воздухе, затем приземляться мягко, пружинисто – процесс длительный. Главное – уметь зафиксировать высшую точку прыжка собранным телом, натянутыми ногами, правильным дыханием; научить ощущению тела в воздухе. Для этого изучается правильный толчок и правильное приземление.

Усложнение задания возможно при достаточно сильных тренированных ногах. Активно увеличивается нагрузка в прыжках для мальчиков.

В классе девочек вводится танец на пальцах. Этот раздел обучения требует профессионального строения стопы, достаточного физического укрепления голеностопного сустава. Для учениц со слабыми ногами – в раннем возрасте занятия на пальцах не рекомендуются.

У девочек танец на пальцах служит дополнительным фактором укрепления голеностопного сустава.

Временная затрата на каждую часть урока определяется конкретным периодом обучения. В начале обучения основным является освоение технологии танца. Поэтому экзерсис у палки продолжительней, чем экзерсис на середине, который занимает меньше времени, так как построен на движениях, проученных у палки, на комбинированных упражнениях. Новый материал вводится по мере освоения устойчивости, координации. Прыжки занимают меньше времени в связи с более коротким исполнением. Однако нагрузка при этом не уменьшается. Разные прыжки в сочетаниях исполняются подряд в упражнениях не менее двух раз с правой, затем с левой ноги. В мужском классе нагрузка увеличена для тренировки силы ног.

В прыжках главным является ощущение тела в воздухе, тогда учеником осознается, что работают не только нижние конечности, но в работе занят весь аппарат.

В середине обучения увеличивается физическая нагрузка, активно вводятся позы классического танца, техническое усложнение экзерсисов.

Экзерсис у палки занимает все меньшее время за счет темпа исполнения и сочетания движений. Последовательность и тщательность сохраняются. Только при этих условиях обеспечиваются должное качество обучения, выносливость, вырабатывается чистота и законченность движений.

На последнем этапе обучения сохраняется структура уроков, усложняются техника, координация. Исполнение приближается по требованиям к сценическому: выразительность, музыкальность, координация, составляющие суть артистизма (танцевальности).

Насыщенность, интенсивность урока зависит от готовности к нему педагога. Четкое представление о структуре урока позволяет выдерживать деловой ритм, не отвлекаться на длительные рассуждения, работать над ошибками всем классом и с отдельными учениками. Замечания одному ученику являются основой для самоанализа каждого учащегося в классе.

Задание дается четко, спокойно, но увлеченно. Ведение уроков хореографии требует от педагога артистичности.

Первый помощник педагога – концертмейстер. Он четко держит ритм и темп движений, точно улавливает характер и оформляет движения, упражнения.

Концертмейстер будет точно следовать за педагогом в том случае, если речь последнего достаточно интонационна.

Интонация речи определяет музыкальный размер, темп, динамические оттенки (выделяя главное), характер окончания хореографической фразы, которая занимает 4–8–12–16 тактов музыки. Такая подача задания мобилизует учащихся на овладение музыкальностью исполнения.

Педагог заканчивает урок подведением итога качества занятия, высказывает пожелания, дает оценку группе и каждому. Педагог благодарит за работу. Поклон учеников завершает урок. Тем самым студенты также благодарят педагога, концертмейстера и прощаются с ними.

1.4. МУЗЫКАЛЬНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ УРОКА

Воспитание музыкой является составной частью общего профессионального обучения хореографическому искусству. Музыкальное воспитание сказывается на мироощущении и поведении учащихся.

Музыкальное воспитание не только оказывает эмоциональное воздействие, но и формирует интеллект, мышление.

Роль музыки в искусстве танца недостаточно разъясняется педагогами студентам. Музыку нередко считают придаточным элементом, дающим в основном ритмическую основу. Главным помощником в музыкальном воспитании является концертмейстер. Задача педагога на уроках классического танца состоит в том, чтобы научить студентов не только слушать музыку, но и проникаться ее содержанием, чувствовать, увлекаться ею. Образ музыкальный и хореографический – это синтез художественности в исполнительском искусстве танца.

Одно из условий формирования музыкальности состоит в создании педагогом той музыкальной атмосферы, которая станет для ученика средой существования.

Чтобы разбудить и развить интерес к музыке, педагог должен уметь увлекать учеников эмоционально и танцевально выразительными, тщательно подобранными музыкальными произведениями. Они соответствуют воспитательным задачам. Музыкой организуется внимание учащихся на уроке.

Без устойчивого сосредоточенного и целенаправленного внимания невозможно научить активно и точно отвечать на музыку движением, жестом, дыханием и т. д.

С первого же урока необходимо воспитывать навыки сосредоточенного внимания во время исполнения движений. Нельзя призывом к дисци-

плине приучить внимательно слушать музыку. Необходимо уметь рассказать об особенностях музыкального искусства. Музыка стимулирует рост творческих возможностей, является действенным средством формирования воли, характера, свойств, обладающих общечеловеческой ценностью.

И педагог, и его ученики должны осознать, что в музыке выражаются идеи, чувства и переживания ритмически и интонационно организованными звуками. В танце идеи, чувства и переживания выражаются тоже ритмически и интонационно средствами организованной пластики, т. е. с помощью хореографических поз, композиций. Танец не только воссоздает содержание музыки, но как самостоятельный вид искусства раскрывает смысл действия.

Первоначально развивается способность согласовывать движения с музыкальным ритмом, который должен восприниматься не простой, механически точной долей времени, а как выразительный компонент.

Учащиеся осваивают простейшие хореографические и музыкальные ритмы размерами $2/4$ и $4/4$. Затем – сложные: $3/4$, $6/8$ и т. д. В каждом предлагаемом движении педагог просчитывает ритм по восьмым. В хореографии сильное движение часто совпадает со слабой долей в такте. Например, в *battement frappe* удары совпадают со слабой долей. Во всех *allegro* прыжок вверх выполняется на слабую долю. В размере $3/4$ необходимо следить, чтобы третья доля не была «пустой». Так, исполняя *battement fondu* на два такта по $3/4$, заканчивать его следует на третью четверть второго такта. Особенно в исполнении поз, *port de bras* третью четверть надо «допевать» пальцами рук, взглядом. Следует учить творческому восприятию музыкальной темы – мелодии. Танец без внутреннего творческого побуждения не будет выразительным. Музыкальная тема должна вызывать стремление действовать технически совершенно, осмысленно, увлеченно. Это не мешает развитию техники танца, напротив, активизирует его. Важно, чтобы в основе всего периода обучения классическому танцу, каждого урока, каждого учебного задания лежало осмысленное живое восприятие музыки.

Музыкальная тема в исполнении проявляется как эмоционально-волевое чувство танца. Педагог формирует отношение к содержанию музыки, тогда манера исполнения естественна, свободна. Стремление пластически искусственно изобразить, представить, мимировать порождает фальшь, притворство, безвкусицу.

Воспитывается способность внимательно воспринимать музыку с первого года обучения, как только усвоены исполнительские приемы экзерсисов у палки и на середине.

Умение учеников слушать музыкальную тему в момент сильнейшего физического и нервного напряжения свидетельствует о мастерстве педагога. Прерванная внутренняя связь с музыкальной темой означает уход от осмысленного действия к развитию технического начала.

Аналогично повтору хореографических упражнений для закрепления техники, повтор музыкальных тем позволяет более глубоко и художественно осмыслить и закрепить знакомую тему.

Интонации музыкальной темы воплощаются в пластике. Педагог, давая задание ученикам, стремится технически и творчески воплотить звучание интонаций в пластике упражнения. Изменяя упражнения в полезных рамках, он усиливает или ослабляет ритмические акценты (сильно – энергично, мягко – сдержанно, плавно – певуче и т. д.), добивается четкого отображения музыкальных интонаций.

Умение слушать музыку в целом – ее ритм, тему, интонации – воспитывается последовательно, своевременно переходя от простого к сложному на протяжении всего периода обучения классическому танцу. Учитывается возраст учеников, их знания, характер упражнений.

В младших классах, на первом году обучения музыка должна быть понятной и близкой психологии учащихся 8–10-летнего возраста. Затем содержание музыки усложняется за счет отрывков из классического наследия.

Освоение техники танца происходит на фоне умения правдиво и ярко отзываться на эмоционально-смысловое содержание музыки. Поэтому музыка на уроках классического танца рассматривается как учебный материал, как средство обучения и воспитания.

Принятое в практике определение «музыкальное сопровождение урока» не отвечает полностью своему назначению и низводит роль музыки на уроке до степени узкометрического компонента. Следует заменить его термином «музыкальное оформление урока».

Под музыкальным оформлением урока надо понимать музыкальную композицию, облеченную в законченную форму, построенную по характеру, фразировке, ритмическому рисунку, динамике, движению и как бы сливающуюся с ним в одно целое. Эта композиция должна помогать ученику творчески подойти к тому, чтобы повысить качество своего исполнения [24].

Практика показывает, что импровизационная система музыкального оформления урока классического танца является творчески наиболее гибкой и удобной. Сочетания движений, комбинации являются плодом творчества педагога, могут возникнуть в процессе урока в бесконечном многообразии. Никакие «готовые» музыкальные произведения, вследствие этого, не могут быть к ним заранее подобраны. Кроме того, музыкальное произведение невозможно подобрать так, чтобы установить полное соответствие комбинации движений музыке. Однако на уроках «готовые» музыкальные произведения можно использовать для оформления *adagio*, большого *allegro* на середине зала. В этом случае педагог-хореограф должен поставить этюд на музыку данного произведения без всякого изменения последнего.

Основной задачей музыкального оформления урока остается развитие в детях с первого года обучения музыкального вкуса, ритмичности, взаимосвязи отдельных элементов музыки и танца.

Музыкальное оформление урока – процесс совместной творческой деятельности педагога и концертмейстера.

Концертмейстер, оформляя урок классического танца, помогает учащимся овладевать техническими навыками танца, прививая им осознанное отношение к особенностям музыкального произведения. На основе предложенного им материала ученики приобретают умение отличать музыкальную фразу, предложение, период. Оно учит ориентироваться в характере музыки, ритмическом рисунке, динамике музыки. Дело педагога – развивать и разъяснять прямое соответствие музыки танцевальным фразам, движениям. Специфика музыкального оформления заключается в импровизационной основе урока классического танца. Критериями хорошего музыкального вкуса на всех стадиях обучения являются четкость, ясность, доходчивость, законченность и благозвучность выбранной мелодии, композиции.

Составляя урок и отдельные комбинации, педагог исходит не только из метроритмической стороны музыки, но и передачи ее характера, особенности формы и структуры.

На первом уроке необходимо разъяснить детям значение музыки в хореографическом искусстве и, в частности, в процессе урока обосновать ее органическую связь с движениями. Музыкальные мелодии должны быть простыми, доступными и выразительными, но не однообразными. Необоснованное повторение одной мелодии развивает в учениках механистичность исполнения и притупляет музыкальное восприятие. Музыка на уроке должна содействовать повышению работоспособности учащихся.

В младших классах содержание музыкального оформления элементарней, в соответствии с детским возрастом. Следует остерегаться снижения музыкального исполнения до сухого отбивания такта-счета. В последующие периоды обучения, при постепенном усложнении приемов движений и танцевальных композиций, обогащается и музыкальное оформление.

Сохраняя разнообразие динамических оттенков, музыка на уроках не должна быть слишком громкой, заглушать голос педагога. Начинающие педагоги склонны считать вслух на уроке, желая тем самым облегчить слушание музыки – это явная ошибка. Лишь в начале задания следует просчитывать каждую четверть и разъяснять музыкальный размер движения – то, на какую долю такта приходится акцент.

Высокий музыкальный вкус педагога и концертмейстера обогащает содержание учебной работы, повышая трудоспособность и творческую активность учащихся.

Глава 2. МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

2.1. ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ

«Широко распространено мнение, будто балетмейстер может сочинять балеты сидя, и письменно или устно указывать на фигуры, группы, действие и жесты. Нет более утомительной в физическом и умственном отношении профессии, чем профессия балетмейстера: он должен и ставить, и сочинять, и показывать их» [22].

Это высказывание великого Нoverра красноречиво говорит о содержании работы хореографа.

О необходимости воспитывать студентов на основах классического танца говорит Ростислав Захаров в своей книге «Искусство балетмейстера». Нет необходимости приводить доказательства того, что воспитание на основе школы может сделать обучение студента успешным.

Ошибочно представление о классическом танце как о каком-то застывшем, музейном, раз и навсегда данном виде искусства, состоящем из неизменных движений. Классический танец многообразен, беспределен по своей выразительности, впитывает все новшества эпохи, обогащаясь национальными культурами разных народов. Для преподавания и создания выразительного танца необходимо овладеть основами школы танца классического. Это значит – точно исполнять любое движение, понять всю методику и технологию танца. Уметь контролировать каждый прием, движение. Развить хореографическую память, сообразительность, уметь быстро осваивать новый рисунок, танец. Необходим педагогический навык, для приобретения которого следует выучить движение в развитии, уметь строить урок и видеть качество исполнения. Поэтому материал данного учебного пособия делится на основные разделы, и каждое движение дается в развитии, что облегчает приобретение педагогического навыка.

В основе предлагаемой методики лежит последовательность изучения движений в соответствии с программой преподавания классического танца для учебных заведений культуры и искусств.

Музыка является основой творчества хореографа. На уроках классического танца необходимо развивать музыкальность, слышать ритм и мелодию, связывать движение с музыкой. Каждое движение имеет свою музыкальную раскладку. Вначале оно исполняется как бы расчлененно и идет к своему законченному выполнению через музыкальное оформление. Движение необходимо выполнять четко и точно с соблюдением каждой четверти и восьмой. Следует научить выдерживать паузы в 1/4, 1/8, 1/16 такта. Изучив в движениях ритмическую основу, надо добиваться эмоциональной окраски, сопровождения движения рукой, головой, взглядом, согласуя ритмическую строгость с музыкальной выразительностью. Студен-

тов необходимо знакомить на уроках классического танца с образцами балетной музыки, называя произведение, имя композитора, конкретный номер. Педагог и концертмейстер совместно подбирают произведения для знакомства с шедеврами балетной музыки на основе программного материала. Не следует сдерживать в студенте эмоционально-естественное выражение музыкальности, но одновременно строго требовать соблюдения правил исполнения движения. Учить воспринимать музыку не как ритмическую основу танца, а развивать умение передавать ее характер, содержание. В этом залог выразительности танца.

Данное пособие предназначено для изучения методики танца с помощью преподавателя. Оно ни в коей мере не сможет заменить практический курс по классическому танцу, а имеет своей целью облегчить изучение методики танца. Пособие дает возможность для углубленного изучения практического курса, понимания сущности предмета, его творческого начала и перспективы развития.

2.2. ЭКЗЕРСИС У ПАЛКИ¹

Все упражнения у палки выполняются сначала с правой, а затем с левой ноги. Любая комбинация исполняется в направлении туда и обратно (*en dehors et en dedans*).

Движение заканчивается в исходном положении. Первоначально рука и нога приводятся в исходное положение на дополнительные такты, а затем одновременно с окончанием движения, которое подчеркивается поворотом головы, открытым взглядом, завершающим балетную осанку.

Для единой дисциплины в классе поворот при исполнении движения с другой ноги выполняется лицом к палке.

Музыкальный размер и темп вступления к движению должны соответствовать музыкальному размеру и темпу самого движения.

Необходимо требовательно относиться к точности ритмического выполнения движения.

Новое движение следует охарактеризовать словесно, медленно показать его в законченном виде, соблюдая характер. Затем изучать сложные движения по частям, в музыкальной раскладке.

Повторить несколько раз, медленно, чтобы исполнитель проучил движение, тогда педагог сможет увидеть ошибки и сделать замечание. Если движение дается трудно, поправить ученика. Внимательно отнестись к «мелочам».

Физическая нагрузка изменяется. Количество движений в упражнении должно соответствовать возрасту обучающихся. При перегрузке движения исполняются через перенапряжение мышц, вследствие чего контроль за движением теряется. Любое упражнение должно выполняться

¹ В литературе обозначается по-разному – и как палка, и как станок.

осознанно. Принцип изучения движения и построения экзерсиса – от простого к сложному. Повтор движения закрепляет мышечную память.

Особенность выполнения экзерсиса у палки связана с дополнительной опорой. Для облегчения достижения правильного исполнения вначале движения изучают лицом к палке. Затем – держась за палку одной рукой. Для развития выворотности движения выполняются вначале в сторону, позднее – вперед и назад. Подтянутость корпуса обуславливает свободу движения в тазобедренном суставе. Выворотность ног – обязательное условие для овладения основами классического танца. С ее помощью расширяются возможности человеческого тела, создаются предпосылки для исполнения целого ряда движений.

Постановка корпуса

Учащиеся стоят в свободной позиции (невыворотная I позиция). Ноги вытянуты в коленях. Мышцы таза подтянуты вверх. Позвоночник ровный. Плечи опущены. Грудная клетка раскрыта, дыхание свободное, тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ступни, которые плотно прилегают к поверхности пола. Не допускается «завал» на большой палец и «оседание» на пятки. Фигура плоская, без прогиба в пояснице. Такая постановка корпуса сопровождает все движения экзерсиса. Кропотливая длительная работа по постановке корпуса не ограничивается рядом замечаний. В описании каждого движения (см. ниже) дается и положение корпуса.

Положение лицом к палке держась двумя руками за палку

Ноги в I, затем во II, III, V позициях натянуты. Бедра ровные, выворотные, подтянутые. Обе руки лежат на палке, естественно сблизившись. Все пальцы находятся сверху палки, не обхватывая ее. Локти свободно опущены.

Плечи ровные. Грудь раскрыта. Корпус подтянут. Поясница не прогибается. Дыхание свободное. Голова держится прямо. Подбородок слегка вскинут.

Положение корпуса держась одной рукой за палку

Встать боком к палке. Ноги в I или V позициях, натянуты. Бедра ровные, развернутые, подтянутые. Рука от плеча свободно лежит на палке. Пальцы лежат поверх палки. Запястье опущено. Локоть свободно опущен на середине расстояния между плечом и палкой. Свободная рука – в подготовительном положении. Плечи ровные, опущены вниз. Грудь раскрыта. Мышцы спины и живота подтянуты. Дыхание свободно. Голова повернута от палки в сторону. Подбородок слегка вскинут. Взгляд устремлен в центр класса.

Следить, чтобы локти не прижимались к корпусу, не сужали плечи и не были втянутыми. Рука лежит на палке, придерживаясь за нее, не упираясь. Положение головы и взгляд придают законченность каждому движе-

нию и позе. Учить повороту головы подбородком до плеча, повороту энергичному, волевому. В этом положении голова может быть наклонена вперед или откинута назад. Взгляд открытый. Глаза вниз не опускать. Добиваться живости взгляда, который непрерывно сопровождает движение руки.

Позиции ног

В классическом танце существует пять позиций ног.

I позиция: ступни соединены пятками, образуя одну линию.

II позиция: ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни.

III позиция: ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины.

IV позиция: ступни стоят параллельно одна другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой.

V позиция: ступни выворотом примыкают одна к другой. Носок одной ноги соприкасается с пяткой другой.

Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе ступни, плотно прилегающие к полу.

Первоначально позиции ног изучаются в положении лицом к палке. Каждая позиция занимает по длительности не менее восьми четвертей такта и изучается отдельно от остальных. Для этого следует встать лицом к палке. Руки свободно положить на нее. Корпус поставлен, как описано выше. Голова держится прямо. Развернуть носки ступней в одну линию, т. е. в I позицию. Затем изучить II, III и V позиции. IV позиция выполняется последней, как самая трудная. Далее изучение позиций сопровождается их соединением одной музыкальной фразой. Переход из позиции в позицию осуществляется отведением ноги в заданном направлении. Так, из I позиции надо отвести правую ногу в сторону, не нарушая выворотности. Тяжесть корпуса остается на левой ноге. Затем опустить правую ногу на всю ступню во II позицию. Тяжесть корпуса равномерно распределить на обе ступни. Плечи и ступни составляют две параллельные линии.

При изучении II позиции руки передвигаются по палке до середины корпуса. Необходимо передать тяжесть корпуса вновь на левую ногу, правую ступню вытянуть. Скользя правой ступней по полу, перевести ее в III позицию вперед до середины опорной ноги. Тяжесть корпуса равномерно распределяется на обе ноги, руки возвращаются в исходное положение. Так же изучается III позиция сзади опорной ноги. V позиция изучается спереди и сзади опорной ноги.

IV позиция самая сложная. Необходимо расположить центр тяжести равномерно на обеих, предельно натянутых ногах. Соблюдать правила, описанные выше.

Музыкальный размер 4/4. Проучивать на 4 такта. Исходное положение – V позиция.

- I такт – на 2/4 из V позиции нога выводится вперед (по принципу *battement tendu*). На 2/4 принимается IV позиция.
- II, III такты – сохраняется IV позиция. Корпус подтянут, вес тела равномерно распределен на обе ноги, колени натянуты, стопы параллельны и выворотны.
- IV такт – на 2/4 натянуть стопу отведенной вперед ноги, и передать центр тяжести на опорную ногу.
 – на 2/4 вернуться в V позицию.

Так же проучивается IV позиция с отведением ноги назад. Затем движение необходимо проучить с другой ноги.

Следует помнить, что каждый раз при перемене позиции корпус сохраняется подтянутым. Ступня ведется выворотно, не отделяя носка от пола. Пятка отделяется постепенно: скользит вся ступня, отделяется пятка, вытягиваются подъем и пальцы. При возвращении в позицию в процессе скольжения опускается пятка, и вся ступня возвращается в позицию.

Позиции рук

Роль рук в классическом танце очень значительна. Они являются одним из наиболее выразительных средств исполнителя, придают законченность позе. Рукам принадлежит огромная вспомогательная роль: при вращении, для сохранения устойчивости, в прыжках.

В классическом танце существует три позиции рук. В процессе обучения и в самом танце варьирование их беспредельно.

I позиция: руки подняты впереди на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены внутрь, кисти и локти на одном уровне. Необходимо следить, чтобы плечи не выдвигались вперед и не поднимались. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Пальцы сгруппированы. Большой палец направлен к среднему. Все пальцы закруглены. Высота рук в I позиции не случайная. На таком уровне руки поддерживают корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя (особенно при вращении). В больших прыжках I позиция рук это «трамплин» для их раскрытия. Они подтягивают корпус в момент взлета. Руки не закрывают область груди, что важно с эстетической точки зрения.

II позиция: руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плечо, локоть и запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча. Линия рук дугообразна. Ладони повернуты к зрителю. Пальцы сгруппированы. Руки немного опережают плечи.

Руки, опущенные ниже нормального уровня, выглядят пассивными. Завышенное их положение вызывает подъем плеч, что не соответствует правильной постановке корпуса.

Руки не должны быть расслаблены или напряжены. Кисти одухотворяют их, делают выразительными. При закрепленных руках и плечах локти свободны при повороте ладонями в любую сторону.

III позиция: руки подняты, образуя овал над головой. Пальцы сгруппированы. Ладони обращены вниз. Плечи опущены. Проверить положение можно следующим образом. Не поднимая головы, перевести взгляд вверх так, чтобы видеть мизинцы рук. Если видна вся кисть – отвести руки назад, если не видно мизинцев – подвинуть вперед. Следить, чтобы кисти рук не опускались, а ладони не выдвигались вперед. Проверку выполнить несколько раз для выработки правильного положения рук в III позиции.

Кроме трех позиций рук, существует подготовительное положение, обязательное в учебном процессе. Из этого положения руки начинают свое движение в заданную позицию. Подготовительное положение является исходным для рук.

Руки опущены вниз, не соприкасаясь с корпусом. Они закруглены в локтях, которые направлены в стороны, образуя овал. Кисти рук почти соприкасаются. Пальцы сгруппированы. Ладони обращены вверх.

Позиции рук изучаются на середине класса. Ноги находятся в невыворотной I позиции (что необходимо для устойчивости, которой учащиеся еще не владеют. Все внимание следует направить на изучение позиций и *port de bras*). Каждая позиция выдерживается два, четыре такта, чтобы зафиксировать правильность положения рук, корпуса.

Пример. Руки в подготовительном положении. Звучат четыре такта по 3/4 (темп медленный, музыкальный размер 3/4 соответствует плавному характеру движения). На четыре такта руки поднимаются в I позицию, на четыре такта позиция фиксируется, и на четыре такта руки опускаются в подготовительное положение.

Далее изучается подъем из подготовительного положения в I и III позиции с возвратом в исходное положение. Затем – движение рук из подготовительного положения в I и II позиции с опусканием в подготовительное положение. Наконец, движение рук из подготовительного положения в I, III позиции и через II позицию возврат в исходное положение. Из I во II позицию руки раскрываются пальцами, кистями. Локти не должны провисать. Раскрываются руки кистями до локтя, а затем отводятся на линию плеча. При переводе рук из II позиции в подготовительное положение кисти поворачиваются ладонями вниз и слегка отстают в движении рук вниз. Затем руки закругляются кистями в овал, подчеркивая его правым и левым мизинцами. Локти не провисают и не прижимаются к корпусу.

Движение рук из III позиции во II начинается с пальцев. Они раскрывают кисти. Локоть закруглен, кисть опускается ребром вниз. Ладони не должны поворачиваться вверх или вниз. В III позицию руки можно поднимать через I позицию или со II. В последнем случае кисти начинают и заканчивают движение.

На первых уроках необходимо чередовать изучение позиций ног и рук. При изучении движений экзерсиса у палки одна рука лежит на опоре (станке), другая из подготовительного положения через I позицию откры-

вается во II – *preparation* (подготовительное положение), которое выполняется на музыкальное вступление, отдельно от упражнения. В конце задания рука возвращается в подготовительное положение. Сначала исполняется на 4/4 или 4 такта по 3/4. Музыкальный размер вступления соответствует размеру музыкального сопровождения (2/4; 3/4; 4/4). При изучении отдельных позиций рук голова первоначально держится прямо. Для воспитания координации движения рук сопровождаются поворотами головы и взглядом. Исходное положение – невыворотная I позиция ног, руки – в подготовительном положении. Голова держится прямо. При подъеме рук в I позицию голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в ладонь правой руки. Руки раскрываются во II позицию: голова поворачивается направо подбородком до плеча, взгляд следит за кистью правой руки. Все движения согласованы между собой. Руки опускаются, занимая подготовительное положение: голова и взгляд следуют за правой рукой. Слегка опущенная голова в конце движения принимает исходное положение.

Demi plié

Demi plié (полуприседание) развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, вырабатывает правильное положение ступни перед прыжком, который начинается с толчка от пола пятками. Полуприседание является неотъемлемой частью многих движений, всех прыжков, которые им начинаются и заканчиваются.

Изучается движение по I, II, III, IV и V позициям на два такта по 4/4, стоя лицом к палке. Исполняется равномерно: на один такт сделать полуприседание и на один такт встать, вытянувшись во весь рост. Мертвой точки в приседании быть не должно. Мышцы растягиваются и собираются как пружины. Главное условие выполнения *demi plié* – пятки не отделяются от пола. Ноги выворотны в бедрах. Не допускать «завал» на большой палец. Колени раскрываются по направлению к носкам стоп. Центр тяжести распределяется равномерно на обе ступни. Корпус подтянутый. Поясница не прогибается.

Ягодичные мышцы сильно втянуты, особенно во II позиции. Плечи, колени и ступни параллельны. *Demi plié* требует большого напряжения мышц ног.

Движение исполняется как самостоятельное, по 2–4 раза в каждой позиции. При исполнении *demi plié*, держась одной рукой за палку, другая – открыта во II позиции. Это положение руки сохраняется на протяжении всего упражнения. Следующий этап – изучение на один такт размера 4/4. Темп медленный. Правила исполнения сохраняются. Следить, чтобы после приседания колени предельно вытягивались. Приседать надо настолько глубоко, насколько позволяет ахиллово сухожилие при условии, что пятки плотно прижаты к полу.

Наиболее трудно исполнить *demi plié* в IV позиции. Важно равномерно распределить тяжесть корпуса на обе ноги. Пятки должны быть плотно прижаты к полу. Колени предельно выворотны и параллельны друг другу. Не допускать «завала» на большие пальцы.

Demi plié соединяется (комбинируется) с *grand plié*, *battement tendu*, *battement tendu jeté*, является составной частью *battement fondu* и других движений. В этих вариантах следует ввести в работу руку, раскрытую на II позицию. Она может закрываться, занимая I позицию, или подниматься в III позицию в момент приседания. Во II позицию рука возвращается одновременно с вытягиванием колен. Голова и взгляд сопровождают движение.

Grand plié

Grand plié является развитием *demi plié*. Исполнив *demi plié*, необходимо продолжить приседание, отделив пятки от пола, когда их уже невозможно удержать на полу. Ступни переходят на низкие полупальцы. При обратном движении нужно поставить пятки на пол, а затем вытянуться из *demi plié*. Мышцы спины и таза сильно подтянуты. Бедра выворотны. Колени раскрываются по направлению к носкам. По этой методике исполняются *grand plié* по I, II, III, V и IV позициям. Во II позиции пятки от пола не отделяются. Вся фигура плоская, колени и ступни образуют прямой угол. Во всех позициях тяжесть корпуса распределяется на обе ноги.

Grand plié выполняется равномерно, без задержки в нижней точке. При соблюдении этого правила вырабатывается сила мышц, пружинистость всей ноги.

Изучается *grand plié* в положении лицом к палке на два такта по 4/4: 2/4 – *demi plié*; 2/4 – продолжение приседания до нижней точки; 2/4 – подъем до *demi plié*; 2/4 – подъем до исходного положения. Колени втянуты. Первоначально выполняется каждая позиция отдельно. Так же изучается движение в положении держась одной рукой за палку. При этом вводится работа руки. Свободная рука на вступление открывается через движение из I позиции на II. На первые 2/4 – поворот кисти вниз, рука опускается на середину расстояния между положением во II позиции и подготовительным. На вторые 2/4 рука опускается в подготовительное положение; на третьи 2/4 рука поднимается в I позицию; на последние 2/4 рука раскрывается, занимая II позицию. Движение руки согласовано (синхронно) с движением ног. Рука не самостоятельно совершает движение, а словно стремится подхватить корпус при возвращении из *grand plié*. Движение руки равномерное, плавное, без толчков. Голова и взгляд сопровождают руку. Затем каждое движение выполняется на один такт размера 4/4: на 1/4 – *demi plié*, свободная рука у колена; на 1/4 – приседание до нижней точки, рука в подготовительном положении; на 1/4 – подъем до *demi plié*, рука находится в I позиции; на 1/4 – возврат в исходное положение, рука раскрывается во II позицию.

Grand plié выполняется как самостоятельное движение – по два в каждой позиции. Экзерсис у палки начинается с этого движения (оно вводит в работу одновременно весь аппарат). Трудность исполнения мобилизует все внимание учащегося и хорошо подготавливает мышцы к выполнению последующих движений, помогает выработать координацию.

Relevé

Relevé – подъем на полупальцы на двух ногах в заданной позиции с последующим опусканием. Развивает эластичность ступни, гибкость пальцев, сообщает силу и упругость голеностопу. *Relevé* является составной частью ряда движений. Выполнение упражнений на полупальцах придает легкость, воздушность движению. Подъем на полупальцы происходит за счет работы всех мышц ног. Вся фигура, увеличиваясь в росте, устремляется ввысь. Плечи опущены. Ноги предельно выворотны в тазобедренных суставах, втянуты в коленях. Нельзя удерживать выворотные ступни напряжением в голеностопном суставе, так как это влечет за собой сгибание ног в коленях. Не «заваливать» ступни на большие пальцы. Обе пятки одновременно отделяются от пола. Подъем на полупальцы эластичный. Обе пятки одновременно опускаются на пол. Колени не расслабляются. Соблюдать упругость мышц в работе голеностопного сустава и стопы. *Relevé* выполняется по I, II, V, IV позициям. Музыкальный размер 4/4: 2/4 – подъем на полупальцах и 2/4 – опускание в позицию. Соблюдать выворотность. По мере развития выворотности добиваться «высоких полупальцев». Фиксировать полупальцы на 4/4 для закрепления устойчивости, равномерного распределения центра тяжести на малой площади опоры.

Первоначально изучить в положении лицом к палке, в каждой из позиций отдельно. Повторить несколько *relevé*, вначале с задержкой на полупальцах.

Два такта по 4/4: 2/4 – подъем на полупальцы; 4/4 – удержать полупальцы; 2/4 – опускание с полупальцев. Задержка на полупальцах позволяет проверить каждого учащегося. Затем изучать элемент без остановки на полупальцах. Подъем и опускание равномерны. Исполняется *relevé* на 2/4 и на 1/4. Корпус подтянут, плечи опущены. Голова держится прямо: руки легко касаются палки. Недопустима опора на палку. Особо обратить внимание на изучение *relevé* в V позиции. При подъеме на полупальцы не допускать просвета между ног. Пятки не должны «разъезжаться». Пятка сзади стоящей в V позиции ноги стремится вперед, поддерживая пятку впереди стоящей ноги. На середине класса *relevé* изучается в той же последовательности. Руки находятся в подготовительном положении. После усвоения движения с этим элементом следует ввести в работу руки. Они могут одновременно с *relevé* совершать движение от I позиции во II и возврат в подготовительное положение, или от I позиции в III.

Например, *relevé* выполняется по 2/4 восемь раз. На два такта руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию. На два такта – в III позицию. На два такта – раскрываются во II позиции. На два такта – опускаются в подготовительное положение.

Движение рук развивает координацию, предотвращает мышечный зажим. Движение головы и взгляд сопровождают руку по заданию педагога.

Relevé исполняется с *demi plié*. Подъем на полупальцы начинается, когда колени вытянуты. *Demi plié* выполняется после того, как пятки опусти-

лись на пол. На 1/4 – приседание; на 1/4 – вытянуть колени; на 1/4 – подняться на полупальцы; на 1/4 – опуститься с полупальцев. Движение выполняется равномерно, слитно. Переход от одного положения к другому происходит без задержки, *relevé с demi plié* выполняется на 4/4, или два такта по 2/4.

Relevé выполняется на одной ноге. В этом случае свободная нога находится в положении *sur le cou de pied* спереди, сзади, или на *passe*. Смена ног и положений может происходить на момент вступления к упражнению через позицию, шагом или *pas de bourrée*.

Первое движение на полупальцах – *pas de bourrée* – требует выворотности, устойчивости на полупальцах. Особенно важно укрепить стопу в женском классе, чтоб подготовить ученицу к танцу на пальцах. Крепкая, «воспитанная» стопа также облегчит овладение основным разделом классического танца – прыжками.

Battement tendu

Battement tendu – отведение и приведение вытянутой ноги, не отделяя носок от пола, в сторону, вперед и назад. Движение подготавливает ноги для предстоящего овладения школой классического танца. Дает понятие о правильной натянутости всей ноги: от бедра до кончиков пальцев. Воспитывает правильность движения ноги в трех направлениях.

Корпус подтянут на бедрах. Зажим бедра приводит к отведению ноги не на всю длину, «выпущенное» бедро – к искусственному ее удлинению. «Осевший» на бедрах корпус давит лишь на пятку опорной ноги, тогда как его тяжесть должна равномерно распределяться по всей поверхности ступни опорной ноги. Опорная нога не пассивна, постоянно стремится к выворотности.

Первоначально изучается *battement tendu* в I позиции лицом к палке – в сторону, вперед и назад. Голова держится прямо. Работающая нога всей стопой по полу скользит в сторону. По мере ее отведения пятка отделяется от пола, пальцы вытягиваются. Плечи, бедра и опорная нога должны составлять одну плоскость. Носком в пол упираться нельзя. Нога возвращается в I позицию по прямой линии, постепенно опуская пятку. Работающая нога втягивается в позицию. Проучивать на 4 такта по 2/4. Темп медленный.

I такт – нога отводится в сторону;

II такт – пауза;

III такт – нога возвращается в I позицию;

IV такт – пауза.

Исполнение движения по частям поможет учащимся выучить все его элементы, а педагогу увидеть и исправить ошибки. Колени в *battement tendu* не расслабляются и не сгибаются в процессе всего движения в любом направлении. По этой схеме изучается *battement tendu* вперед. Скольжение начинается пяткой, возврат в позицию – носком. Носок от пола не отрывается. Следует обратить особое внимание на бедро работающей ноги и подтянутый корпус. Не допускать упора на носок. Нога касается пола кончи-

ком большого пальца, пятка с силой подается вперед. Назад *battement tendu* начинается с отведения носка, возвращение в позицию – с пятки. Следить, чтобы плечи не поворачивались к работающей ноге. Ягодичные мышцы сильно втянуты. Нога касается сзади пола кончиком большого пальца, пятка плотно прижата к полу. По мере изучения *battement tendu* изменяется музыкальное оформление. Нога равномерно отводится в заданное направление и возвращается в позицию.

Пример. Два такта по 2/4. Исходное положение – лицом к палке, ноги в I позиции.

I такт – нога отводится в сторону;

II такт – нога возвращается в позицию.

В законченном виде выполняется на 1/4, редко – на 1/8 такта. При выполнении *battement tendu* из I позиции вперед пятка работающей ноги находится напротив пятки опорной ноги. При исполнении назад правило остается таким же: пятка работающей ноги – напротив пятки опорной. Нельзя допускать перекоса в бедрах. Проучив все направления с I позиции, *battement tendu* изучается с V позиции. Последовательность проучивания и правила исполнения те же. Носок должен отводиться из V позиции вперед и назад по прямой линии, не отрываясь от пола. В вытянутом положении в любом направлении носок находится против пятки опорной ноги. Нельзя допускать сгибания колен при возвращении в V позицию. При исполнении назад плечи остаются ровными, нога убрана за плечо.

Следующий этап обучения – держась одной рукой за палку. Последовательность проучивания и методика исполнения прежние. Свободная рука открывается через I позицию на II. Голова сопровождает руку и поворачивается *en facé*. Позднее вводится поворот головы в сторону при *battement tendu* вперед и назад, при движении в сторону – голова *en facé*. Должен быть выполнен поворот головы, а не наклон. Движение может исполняться «крестом», т. е. вперед, в сторону, назад и в сторону по I, V позициям. По V позиции в сторону работающая нога поочередно «закрывается» вперед и назад. Однако движение по прямой линии не должно нарушаться. Можно исполнить его «разбитым крестом», т. е. одной ногой вперед, другой назад, затем – в сторону. В каждом направлении выполняется до восьми *battement tendu*.

Затем *battement tendu* выполняется в сочетании с *demi plié* по I и V позициям. В законченном виде оба элемента сливаются. Проучивать каждый следует раздельно. Упражнение развивает силу, эластичность, упругость мышц ног. Проучивается вначале лицом к палке, затем держась одной рукой за палку. Музыкальный размер – 2/4. Вначале – на четыре такта:

I и II такты – *battement tendu*;

III и IV такты – *demi plié* в позиции.

Затем то же самое следует исполнить на два такта по 2/4. *Demi plié* выполнять равномерно на обеих ногах. Колени вытягивать до конца. После усвоения элемент проучивается на 2/4. *Battement tendu* начинается в затакте, выполняется на 1/4.

Battement tendu pour le pied (с нажимом стопы). Движение разрабатывает подъем, силу стопы. Выполняется во II позиции. Вначале отвести ногу в сторону по правилам *battement tendu*. Опустить всю стопу на пол. Тяжесть корпуса сохраняется на опорной ноге. Максимально натянуть подъем и пальцы (стараться выгнуть подъем), затем вернуть ногу в исходную позицию. Раскладка на 2 такта по 4/4.

На 2/4 – отвести ногу;

на 2/4 – опустить стопу через «подушечку»;

на 2/4 – поднять стопу на вытянутый палец, зафиксировать натянутый подъем;

на 2/4 – задвинуть ногу в позицию.

Далее исполнить все элементы – каждый на 1/4. В конечном виде выполнить на 2/4 с затактовым отведением ноги.

«И» – отведение ноги;

«раз» – опускание стопы;

«и» – поднять стопу на палец;

«два» – вернуть в исходную позицию.

Изучается в I и V позициях лицом к палке, затем – держась одной рукой за палку. Нажим стопой может исполняться вперед и назад, в IV позицию.

Battement tendu pour le pied проучивается с *demi plié*, которое делается в момент опускания стопы на пол. В этом случае тяжесть корпуса распределяется равномерно на обе стопы. При исполнении в сторону надо соблюдать все правила *demi plié* по II позиции, при исполнении вперед и назад – по IV. При вытягивании подъема тяжесть корпуса возвращается на опорную ногу. *Battement tendu pour le pied* с *demi plié* по II и IV позициям может заканчиваться с переходом на работающую ногу. *Battement tendu* изучается в позах *croisée*, *effacé*, *écartée* вперед и назад, II *arabesque*. На вступительные такты следует принять заданную позу и исполнять в ней *battement tendu*.

Для перемены позы предлагается соответствующее музыкальное оформление. Слегка приподняв пятки от пола, повернуться в *épaulement*. Для примера возьмем музыкальный размер 2/4. На 2/4 вступления – принять положение *épaulement croisée*. Исполнить шесть *battement tendu* в позе *croisée* вперед. На 2/4 принять позу *effacé* вперед, и т. д. Рука может слитно с *battement tendu* подниматься в III и II позиции. Позу можно принять одновременно с началом *battement tendu*. Перемена поз выполняется с подворотом пяток. Позы могут быть большие – рука поднята в III позицию, и маленькие – рука находится в I позиции.

Battement tendu комбинируется с *demi plié*, *relevé en facé* и с поворотом на 180°, *pas de bas* в I позиции, *battement tendu pour le pied, tours* с V и II позиций, *port de bras*, *demi rond de jambe par terre en dehors et en dedans*.

Пример. Музыкальный размер 2/4. Исходное положение – V позиция.

П. Н.¹ впереди. Вступление: один такт 2/4. П. Р. открывается через I позицию на II.

- I такт: 2 *battement tendu* вперед по 1/4;
II такт: «и» – отвести правую ногу вперед на носок,
«раз» – *demi rond en dehors* (до II позиции),
«и два» – *battement tendu pour le pied*, нога остается вытянутой в сторону;
III такт: 2 *battement tendu* в сторону;
IV такт: *battement tendu* с *demi plié* на II позицию. П. Р. через подготовительное положение поднимается в I позицию. П. Р. раскрывается на II позицию, а нога задвигается назад в V позицию;
V–VIII такты: комбинация выполняется в обратной последовательности;
IX такт: 2 *battement tendu* вперед (П. Н.). П. Р. поднимается в III позицию через подготовительное положение;
X такт: 2 *battement tendu* назад (Л. Н.). П. Р. сохраняет III позицию;
XI–XII такты: 2 раза – 3 *battement tendu* в сторону, по 1/8 (I позиция) П. Н. Закрывать П. Н. в V позицию назад;
XIII–XVI такты: то же, что на IX–XII такты, но комбинация выполняется в обратной последовательности.

Battement tendu jeté

Движение выполняется по всем правилам *battement tendu* с броском в воздух. Работающая нога фиксирует угол 25° и быстро возвращается в позицию. Носок подчеркивает возвращение ноги. Движение выполняется равномерно, точка фиксируется за счет резкого броска ноги. Несколько *battement tendu jeté* подряд в заданном направлении фиксируют одну точку. Обе ноги сильно натянуты. Корпус подтянут.

Движение вырабатывает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, силу ног. Активность броска и возврата в позицию поможет усвоить прыжки. Изучается *battement tendu jeté* лицом к палке в I позиции в сторону. Музыкальный размер 2/4, темп медленный. Первоначально учится на два такта по 2/4.

I такт: на 1/4 – нога скользит по полу в сторону,
на 1/4 – бросок на 25°;

II такт: на 1/4 – опустить на носок, не распуская натянутые пальцы;
на 1/4 – задвинуть ногу в I позицию.

Сделать 4–8 *jeté* с правой ноги, затем – с левой. Далее выучить движение вперед и назад. Следующий этап – изучение на 2/4. Так же проучить в V позиции в трех направлениях. Законченная форма *battement tendu jeté*

¹ Здесь и далее используются следующие обозначения: П. Н. – правая нога, П. Р. – правая рука, Л. Н. – левая нога, Л. Р. – левая рука.

исполняется на 1/4 и 1/8. Бросок совершается в затакте. Движение можно исполнять «крестом», «разбитым крестом», с паузой в V позиции или без паузы – по 2, 4, 8 «крестом». Следить, чтобы бедро не сопровождало ногу при броске. При броске назад не опускать колено. Бедра выворотны. Плечи ровные. При исполнении боком к палке свободная рука сохраняет II позицию, не реагируя на движение. Стопа каждый раз подчеркивает возвращение в позицию и полностью опускается на пол. При исполнении в сторону из V позиции нога совершает бросок в одну точку, независимо от того, ставится она потом вперед или назад. Движение выполняется по одной прямой. Стопа не висит. При движении вперед и в сторону удерживать пятку впереди, при движении назад пятку убирать вниз.

Battement tendu jeté pique – «колющий» бросок. При броске на 25° нога не «закрывается» в позицию, а делает несколько «колющих» бросков с сильно вытянутыми пальцами, которые успевают только соприкоснуться с полом. На полу носок не фиксируется, лишь точка в воздухе. Нога «отскакивает» от пола в одну точку. Первоначально выполняется на 1/4, затем на 1/8 такта. Колени не сгибать, пальцы не распускать. Движение вырабатывает силу ног.

Battement tendu jeté pique усложняется переносом ноги по воздуху на 1/4 круга. Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение – V позиция. Свободная рука открыта на II позицию.

I такт: на 1/4 – *battement tendu jeté* вперед, нога фиксирует высоту 25°;

на 1/4 – *pique*,

на 1/4 – *pique*,

на 1/4 – перенос по воздуху в сторону.

Упражнение можно выполнять «крестом». Нога после *pique* «отлетает» на 25° и на этом уровне описывает дугу до II позиции в воздухе. *Battement tendu jeté* выполняется по позам. Комбинируется с *pique*, *demi plié*, *relevé*. Затем *battement tendu* и *jeté* сочетаются. В этом случае *jeté* выполняется в два раза быстрее, чем *tendu*.

Battement tendu jeté выполняется с *balance* в I позиции. Нога, брошенная вперед на 25°, всей стопой через I позицию бросается назад на 25°. Элемент выполняется несколько раз подряд и заканчивается в V или I позиции. Необходимо следить за неподвижностью бедер, выворотностью стопы. Нога «проходит» I позицию не пассивно, а как бы набирает силу для броска. Плечи и руки сохраняют неподвижность. Голова сопровождает движение. При броске вперед голова повернута к открытой руке, взгляд – вверх кисти. При броске назад голова сохраняет поворот, наклоняется чуть вперед, взгляд – на кисть. Раскачивание становится характерным в движении. Необходимо следить за неподвижностью, подтянутостью и выворотностью бедер.

Пример. Музыкальный размер 2/4. 32 такта. Исходное положение – V позиция. П. Н. впереди.

Preparation: П. Р. открывается через I позицию на II и удерживается в течение всей комбинации.

I и II такты:	4 <i>battement tendu jeté</i> по 1/4 вперед;
III и IV такты:	3 <i>pique</i> по 1/8 вперед и 1/8 пауза в воздухе, повторить 3 по 1/8 и закрыть в V позиции;
V и VI такты:	4 <i>battement tendu jeté</i> по 1/4 вперед;
VII такт:	3 <i>pique</i> по 1/8, перенос ноги в сторону на 1/8;
VIII такт:	2 <i>pique</i> по 1/8 в сторону и закончить в V позиции назад;
IX–X такты:	4 <i>jeté</i> в сторону по 1/4 с переменной ног в V позиции;
XI–XII такты:	3 <i>pique</i> по 1/8 в сторону, на 1/8 пауза в воздухе. 2 <i>pique</i> по 1/8 и закрыть в V позиции вперед;
XIII–XIV такты:	7 <i>jeté</i> в I позиции в сторону по 1/8, закончить назад в V позицию;
XV–XVI такты:	с броска назад исполнить <i>jeté balance</i> по 1/8 и закончить в V позиции назад. Всю комбинацию выполнить в обратном порядке.

Passé par terre

Проведение ноги от одного направления к другому через I позицию. Работающая нога вытянута вперед носком в пол. Закрыть ее по прямой линии в I позиции и, не задерживаясь, отвести назад на носок. Тяжесть корпуса в I позиции не передается на работающую ногу. Через I позицию следует вести стопу без «завала» на большой палец, всей ступней по полу, не отделив пятки, не подгибая пальцы, не заходя за пятку опорной ноги. Через I позицию нога может переводиться из положения в сторону вперед и назад.

Понятия en dehors и en dedans

Понятия о направлении движения работающей ноги, о направлении поворота корпуса на одной или двух ногах даются по отношению к опорной ноге. Все движения от опорной ноги называются *en dehors*. Все движения, наоборот, к опорной ноге – *en dedans*.

Встать в I позицию. Сделать правой ногой *battement tendu* вперед и отвести ее носок до II позиции – движение *en dehors*. Встать в V позицию. Правая нога – сзади. Сделать поворот на 180° направо – 1/2 поворота *en dehors*.

Встать в I позицию. Сделать правой ногой *battement tendu* назад и отвести ее носок до II позиции – движение *en dedans*. Встать в V позицию. Правая нога впереди. Сделать поворот на 180° налево – 1/2 поворота *en dedans*.

Понятия *en dehors* и *en dedans* необходимо четко усвоить, используя ряд примеров, так как эти элементы применяются на всех этапах обучения, во всех видах танца.

Rond de jambe par terre

Описать круг носком работающей ноги по полу из I позиции вперед через точки IV позиции впереди, II позиции и IV позиции сзади. Круговращательное движение в тазобедренном суставе укрепляет его и разрабатывает выворотность. Корпус предельно подтянут. Движение натянутой работающей ноги равномерно, свободно в бедре.

Rond de jambe par terre en dehors. Исходное положение – I позиция. По правилам *battement tendu* вывести вперед носок работающей ноги. Натянутым носком описать дугу до II позиции, затем до IV позиции назад и закрыть в I позицию.

Rond de jambe par terre en dedans. Исходное положение – I позиция. По правилам *battement tendu* вывести назад носок работающей ноги. Натянутым носком описать дугу до II позиции, затем до IV позиции вперед и закрыть в I позиции.

Первоначально изучать движение лицом к палке по 1/4 круга, музыкальный размер – 4/4. Исходное положение – I позиция. На 2/4 – вывести носок вперед; на 2/4 – движение по дуге до II позиции; на 2/4 – втянуть ногу в I позицию; на 2/4 – пауза. Затем проделать следующую 1/4 круга. Изучить движение по точкам, затем слитно по 1/2 круга. Из IV позиции сзади в IV позицию вперед нога проводится по правилу *passé par terre*. Движение выполняется на 2 такта 4/4, затем на один такт 4/4. Темп музыкального сопровождения медленный, характер спокойный.

При изучении в положении держась одной рукой за палку последовательность та же. Исполнять на 2/4, в завершении – на 1/4 и 1/8. В последнем случае нога должна описывать круг особо тщательно, не уменьшая его. Следить, чтобы пятка была направлена вперед, носок не упирался в пол. Особое внимание уделить сохранению выворотности при движении со II позиции в IV назад. Плечи и бедра не должны поворачиваться по направлению к работающей ноге. Опорная нога стремится к выворотности. Носок должен попадать в точку IV позиции сзади – против I позиции. Пятка прижата к полу. Ягодичные мышцы подтянуты.

Так же проучивается *en dedans*. Вести работающую ногу по кругу пяткой вперед. На бедрах не «оседать». Особое внимание – на сохранение выворотности при движении сзади до II позиции. Плечи и бедра не разворачивать к работающей ноге. Носок доводить до точки в IV позиции впереди – против I позиции.

Корпус не должен реагировать на движение ноги. Иначе цели движения не достигнуть. При изучении в положении держась одной рукой за палку свободная рука открыта во II позицию и сохраняет ее в течение всего упражнения. Голова держится прямо. При смене направления возможна остановка ноги в точке IV позиции спереди или сзади, тогда голова поворачивается к руке.

Rond de jambe par terre имеет подготовительное движение – *preparation*. Музыкальный размер – 4/4. Исходное положение – I позиция. Одна рука на палке, другая – в подготовительном положении.

En dehors: 1/4 *demi plié* в I позиции. Рука в подготовительном положении. Голова повернута направо. На 1/4 – работающая нога вытягивается вперед на носок по правилам *battement tendu*. Опорная нога углубляет *demi plié*. Рука поднимается в I позицию. Голова наклонена к левому плечу. Взгляд – в кисть руки. Бедра ровные. Корпус подтянут. На 1/4 – работающая нога отводится по дуге до II позиции. Опорная нога вытягивается в колене. Рука отводится во II позицию. Поворот головы и взгляд сопровождают руку. На 1/4 – пауза.

Движение проучить как самостоятельное несколько раз. Если за ним следует *rond de jambe*, то четвертая четверть является затактом при его исполнении. Носок по дуге заводится назад. *Preparation en dedans* изучается в той же последовательности с движением работающей ноги назад и в сторону. Исполнение *preparation* на 4/4 требует выполнения *rond de jambe* на 2/4.

Сильная доля в музыкальном оформлении движения – «раз» – в *preparation* и *rond de jambe par terre* падает на проведение опорной ноги через I позицию, независимо от темпа исполнения. *Rond de jambe par terre* выполняется на *demi plié*, которое делается в I позиции на обеих ногах. Затем натянутая работающая нога описывает *rond* (круг). *Demi plié* углубляется. Опорная нога вытягивается в колене, когда работающая подводится в I позицию. Рука и голова проходят тот же путь, что описан в *preparation*.

Не нарушать выворотности, ровности бедер, правила выполнения *demi plié* на опорной ноге. Первоначально выполнять на 2 такта по 4/4: 2/4 – *demi plié* в I позиции на обеих ногах, 2/4 – вывод работающей ноги на носок вперед, 2/4 – описать дугу до II позиции, на опорной ноге усиливается *plié*, 2/4 – описать дугу до точки сзади. Так же выполнить *en dedans*. Исполнить на 4/4 каждый элемент движения по 1/4; на 2/4 – каждый элемент займет 1/8.

Rond de jambe par terre можно исполнять в сочетании с движением на *plié*. Пример: два *rond de jambe par terre* по 1/4 и один *rond de jambe par terre* на *plié* на 2/4.

После выполнения *rond de jambe par terre en dehors* работающая нога проводится вперед через I позицию на носок. Остановка фиксируется поворотом головы на открытую руку. Корпус слегка прогибается в лопатках. Затем выполняется движение *en dedans*.

Музыкальный размер – 3/4. Каждое движение занимает один такт.

Rond de jambe en l'air

Движение развивает подвижность коленного сустава, укрепляет связки. Нога «закреплена в бедре» на 45°, круг описывается голенью (от колена). Предварительно нога открывается в сторону на 45°.

En dehors: при закреплённом, неподвижном бедре нога сгибается в колене, подводится вытянутым подъемом к середине икры опорной ноги, не касаясь ее, и разгибается в исходное положение (сгибается по прямой, разгибается, описывая низом ноги дугу пяткой вперед).

En dedans: нога сгибается по дуге пяткой вперед и разгибается по прямой.

Ноги предельно выворотны. Рабочую ногу не завывать, не опускать, не «страхивать» колено. Фиксируется положение открытой ноги на 45°, независимо от темпа исполнения. Бедра, плечи составляют одну плоскость с опорной ступней. Рука удерживается во II позиции. Голова держится прямо.

Первоначально проделать подготовительное движение лицом к палке. Нога открыта на 45° в сторону. Приобретается навык сгибания и разгибания ноги при неподвижном бедре. Проучить на один такт 4/4: на 2/4 – сгибание ноги, на 2/4 – разгибание. При сгибании ноги, как и при исполнении круга, носок рабочей ноги не должен задерживаться у икры опорной ноги. Затем изучается *rond de jambe en l'air* на один такт 4/4. Выполняя круг на 2/4, сделать на 2/4 паузу в положении раскрытой ноги на 45°, чтобы акцентировать это.

Далее выполнить без остановок на 2/4, 1/4 и 1/8.

При исполнении держась одной рукой за палку исходным положением является V позиция. На вступление к движению свободная рука поднимается в I позицию. Одновременно с открыванием руки во II позицию рабочая нога поднимается на 45° в сторону. Порядок проучивания тот же. *Rond de jambe en l'air* исполняется на полупальцах. Подъем на полупальцы происходит на вступление в момент движения рабочей ноги из V позиции в сторону на 45°. Вначале следует чередовать выполнение движения на всей стопе и на полупальцах.

Движение выполняется с *demi plié*. При сгибании ноги сделать *demi plié*, при разгибании опорная нога вытягивается. Обе ноги работают синхронно. Рабочая нога не должна задерживаться возле икры опорной ноги. Голова подчеркивает *demi plié* поворотом на открытую руку и взглядом на кисть при исполнении *en dehors*. При движении *en dedans* голова поворачивается так же, взгляд – поверх кисти руки. *Rond de jambe en l'air* можно закончить в *demi plié*. Например: сделать 3 *rond de jambe en l'air* по 1/4, завершив последний *rond* в *demi plié*. На 1/4 подняться на полупальцы с вытянутой на 45° ногой. Положение головы и взгляд – те же.

Движение выполняется на 90°. Вводится как элемент в *adagio*. В этом случае нога сгибается на уровне колена опорной ноги.

Grand rond de jambe jeté

Это заключительное упражнение в группе круговращательных движений ноги. Изучается, когда ноги окрепли, подготовлены к большому напряжению связок и мышц бедра.

Броском через I позицию рабочая нога описывает дугу по воздуху на 90°, не вовлекая в работу корпус. Упражнение изучается, держась одной рукой за палку. Свободная рука открыта во II позицию и удерживается в ней во время всего движения. Голова держится прямо.

En dehors: рабочая нога открыта сзади носком в пол против I позиции. Рабочая нога, набирая силу при прохождении I позиции, поднимается в полусогнутое положение на 45° вперед против I позиции. Ко-

лено выворотно, пятка стопы подана вперед. Разгибая ногу, продолжить движение по дуге до II позиции на 90°. Завести ногу назад, стараясь поднять ее, насколько позволяет строение тазобедренного сустава. Бедро не «сворачивать», колено не опускать, сохранять предельную выворотность. Затем нога опускается в исходное положение. Корпус в течение всего движения неподвижен. Опорная нога подтянута и стремится к выворотности.

En dedans: работающая нога находится на носке спереди. Через I позицию работающую ногу поднять в полуаттитюд на 45°. Колено выворотно. Ягодичные мышцы втянуты. Стопа не висит. Разгибая ногу, продолжить движение по дуге на 90° до II позиции. Завести ногу вперед при выворотном бедре. Пятку подать вперед. Опустить в исходное положение.

В обоих случаях не допускать замаха ноги за опорную ногу. Следить за положением колена работающей ноги против I позиции, не завышать подъем ноги. Первоначально изучается на один такт 4/4 в медленном темпе.

Исходное положение: носок работающей ноги сзади (носком в пол) против I позиции. Рука открыта во II позицию.

En dehors:

на 1/4 – нога проходит I позицию и сгибается впереди на 45°;

на 1/4 – вытянутая в колене нога выводится на 90° в сторону;

на 1/4 – нога продолжает круг назад;

на 1/4 – опускается на носок.

Так же выполняется *en dedans*. В этой раскладке не будет характера движения *jeté* – броска. При изучении на 2/4, особенно на 1/4, добиваться характера броска. Бросить ногу вверх носком, описать круг и сдержанно опустить. Движение носит тренировочный характер. Вводит в работу все мышцы. В дальнейшем облегчит овладение техническими трудностями. *Grand rond de jambe jeté* комбинируется с *rond de jambe par terre*. Сочетается с *rond de jambe* на 45° и 90°, *developpé* и другими движениями. В музыкальном оформлении счет «раз» всегда совпадает с проведением ноги в I позиции, где набирается сила для броска.

Battement frappé

Движение отрабатывает энергичное, быстрое сгибание ноги – *sur le cou de pied* и разгибание ее. Выполняется при сильно натянутом подъеме низом ноги от колена, при закрепленном, неподвижном, выворотном бедре.

Предварительно необходимо проучить положение *sur le cou de pied* спереди и сзади – в положении стопы на щиколотке опорной ноги. Для этого встать в V позицию лицом к палке. Правая нога впереди. Поднять пятку правой ноги от пола; не отделяя пальцев, прижать ее к щиколотке левой ноги. Щиколотку «обхватить» подъемом правой ноги, сильно выгнув его. Пальцы отведены назад. Колено выворотно. В положении *sur le cou de pied* сзади пятка прижимается под икру опорной ноги. Подъем вытянут. Натянутые пальцы отведены назад. Колено выворотно. Бедро подтянуто. Плечи ровные. Изучить *sur le cou de pied* отдельно с положения открытой ноги в сторону на носок.

Встать лицом к палке в V позицию. Музыкальный размер – 2/4. На вступление работающая нога отводится в сторону, носком в пол по правилам *battement tendu*.

На 1/4 – нога сгибается *sur le cou de pied* спереди;

на 1/4 – пауза;

на 1/4 – нога разгибается в сторону;

на 1/4 – пауза.

По этой же схеме проучить *sur le cou de pied* сзади.

Движение выполняется без акцента, равномерно. Бедра выворотны. Верх ноги неподвижен. Центр тяжести – на опорной ноге. Корпус подтянут. Голова держится прямо. По той же схеме необходимо проучить *battement frappé* вперед. Нога вперед отводится стопой, пятка подана вперед. Колено, сохраняя выворотность, слегка отстает. Нога раскрывается на носок против пятки опорной ноги. Обратно на щиколотку работающая нога отводится коленом, затем стопа занимает положение *sur le cou de pied*. Подъем предельно натянут.

При движении назад с положения *sur le cou de pied* отводится выворотное колено, нога разгибается носком в пол. Пятка прижата к полу. Движение *sur le cou de pied* начинается выворотной стопой, колено слегка отстает. Затем следует изучать сам *battement frappé*. Сгибание ноги на *cou de pied* происходит с ударом, от которого нога как бы отлетает в заданное направление. Корпус не реагирует на удар, подтянут на бедрах. Колено не «стряхивается». Пальцы ноги не «распускаются» при соприкосновении с полом, акцентируется раскрытая нога. К щиколотке стопа не должна «прилипнуть».

Исходное положение: лицом к палке, работающая нога открывается в сторону приемом *battement tendu*. Музыкальный размер – 2/4.

На 1/4 – удар в положении *sur le cou de pied*;

на 1/4 – разгибание ноги;

на 2/4 – пауза.

Движение выучить «крестом», в сторону, положения *sur le cou de pied* чередуются спереди и сзади.

При исполнении держась одной рукой за палку движению предпосылают подготовку на 2/4. Исходное положение – V позиция. На 1/4 – рука поднимается в I позицию; на 1/4 – одновременно: рука отводится на II позицию, а нога – носком в пол в сторону II позиции. Голова «сопровождает» руку. Центр тяжести – на опорной ноге.

При выполнении с затактовым сгибанием на 1/4 акцентируется открытая нога. Следует подчеркнуть это паузой на 1/4. Затем исполнять без паузы. Окончательный темп – 1/8. Чередовать исполнение на 1/4 и 1/8. Пример: два *battement frappé* по 1/4; три – по 1/8 и на 1/8 – затактовое сгибание для следующего *frappé*. Выполняется движение крестом по одному, два, четыре, восемь раз. *Battement frappé* исполняется с открыванием работающей ноги на 30° во время *preparation*. Особо важна неподвижность бедра. Носок открывается по направлению в одну точку, если исполняется

несколько движений подряд в одном направлении. Удар упругий. *Battement frappé* изучается на полупальцах и с *relevé*. Подъем на полупальцы происходит в момент сгибания работающей ноги, спуск с полупальцев – в момент ее разгибания. Работающая нога открывается как носком в пол, так и на 30°. *Battement frappé* выполняется в позах.

Petit battement sur le cou de pied

Движение развивает подвижность коленного и голеностопного суставов. Состоит из быстрого и четкого чередования положения *sur le cou de pied* спереди и сзади. Работающая нога отводится от закрепленного выворотного бедра только в сторону. Колено разгибается наполовину при движении ко II позиции. В каком бы темпе не выполнялось движение, приоткрывание ноги должно быть четким, не «стушевываться». Подъем и пальцы вытянуты. При выполнении движения бедро неподвижно. Корпус подтянут. Голова повернута к открытой руке. Многократные быстрые переносы стопы не должны отражаться на положении фигуры исполнителя. Движение акцентируется спереди или сзади. Удар впереди происходит в обхват подъемом щиколотки опорной ноги, сзади – пяткой.

Первоначально изучается в положении лицом к палке, без акцента, выполняется только равномерный перенос. Вступление – 2/4 такта:

на 1/4 – нога из V позиции отводится в сторону по правилу *battement tendu*;

на 1/4 – работающая нога сгибается *sur le cou de pied* впереди.

Музыкальный размер – 2/4. Перенос делать без акцента на 1/4, каждый с паузой в 1/4. Затем каждый перенос на 1/8 с паузой в 2/8. Потом паузу следует убрать. Назад перенос выполняется за тактом, и сильная доля акцентируется впереди. Движение проучивается в обратном порядке. Можно чередовать несколько движений с паузой и несколько – без нее, подряд. Затем элемент выполняется держась одной рукой за палку. Подготовка к движению: на 1/4 – рука поднимается в I позицию; нога из V позиции открывается в сторону вначале носком в пол, позднее – «на воздух»; на 1/4 – рука открывается во II позицию, нога занимает положение *sur le cou de pied* впереди. Конечное выполнение движения – на 1/8. Усложняется *petit battement sur le cou de pied* исполнением на полупальцах. Подъем происходит в подготовительном движении на первую четверть с открыванием ноги на 30°. Можно выполнять с *relevé*. Подъем – при переносе ноги, опускание – с акцентом впереди. *Relevé* возможно заканчивать в *demi plié*.

Пример. Исполнить 4 *petit battement* по 1/4 на всей стопе; 2 – по 1/4 с *relevé*; 2 – по 1/4 с *relevé demi plié* и 16 *petit battement* по 1/8 на полупальцах.

Движение можно завершить, открыв ногу в любом направлении, в любой позе на полупальцах и в *demi plié*.

Данный вид *battement* выполняется как самостоятельное упражнение или комбинируется с *battement frappé* и *double frappé*.

Battement double frappé

Движение отрабатывает энергичные удары *sur le cou de pied* спереди, перенос стопы в положение *sur le cou de pied* назад с ударом и разгибание ноги в заданном направлении: в сторону, вперед, назад. Выполняется при закреплённом, неподвижном бедре.

Проделав удар *sur le cou de pied* спереди, работающая нога приоткрывается в сторону II позиции (колено образует прямой угол), ударяет сзади *sur le cou de pied* и разгибается в сторону. Первый удар усиливается вторым, стопа и колено энергично вытягиваются в сторону. Колено и бедро «закреплены» и не реагируют на перенос стопы. Корпус подтянут. *Battement double frappé* изучается в положении лицом к палке с открытой во II позицию работающей ногой сначала носком в пол, затем на 30°. Музыкальный размер – 4/4.

На 1/4 – обхватить щиколотку опорной ноги спереди;

на 1/4 – приоткрыть ногу в сторону по правилам *ptit battement*;

на 1/4 – *cou de pied* сзади;

на 1/4 – разогнуть ногу в сторону.

Затем исполнять на 2/4, каждый удар – на 1/8. Вначале с остановкой в положении с открытой ногой, затем – подряд. Выполняется с открыванием ноги в сторону, вперед и назад. При исполнении «крестом» следует помнить следующее. Чтобы выполнить *battement double frappé* вперед, первый удар необходимо сделать *sur le cou de pied* сзади. При движении назад – первый удар *sur le cou de pied* спереди. При исполнении в сторону нескольких движений подряд удары чередуются. При исполнении «крестом» голова «сопровождает» движение, как описано в *battement tendu*.

Battement double frappé выполняется на 30°, на полупальцах, с *relevé* и окончанием в *demi plié* в любом направлении. *Battement frappé* и *double frappé* сочетаются. *Battement frappé* выполняется в два раза быстрее, чем *double frappé*.

Battement double frappé выполняется в позы. Рука открыта в заниженную I позицию. Поворот головы подчеркивает позу.

Переход в позу совершается подворотом пятки опорной ноги, в момент первого удара работающей ноги *sur le cou de pied*. Рука проводится со II позиции в I через подготовительное положение. Поворот головы повторяет путь руки. Взгляд устремлен на ладонь. Движение может исполняться в позы *croisée*, *effacée*, *ecartée* вперед и назад и во II *arabesque*. Проучивание в позах развивает координацию.

Пример. В положении держась одной рукой за палку. Музыкальный размер – 2/4. Исходное положение – правая нога открыта носком в пол в сторону, рука во II позиции.

I такт – 2 *double frappé* в сторону по 1/4 носком в пол;

II такт – 1 *double frappé* на 1/4 в позу *effacée* вперед носком в пол.

Подворот происходит за счет подворота опорной пятки в момент удара. Пауза в 1/4;

III такт – 2 *double frappé* по 1/4 в сторону носком в пол;
IV такт – 1 *double frappé* на 1/4 в позу II *arabesque*. Пауза в 1/4.

Battement battu

Движение завершает группу ударных *battements*. Развивает подвижность колена, низа ноги при неподвижном бедре. Совершаются удары носком работающей ноги по пятке опорной, спереди. Работающая нога не обхватывает щиколотку опорной ноги. Выворотная стопа касается пятки опорной ноги вытянутыми пальцами. Удары выполняются на 1/8, затем на 1/16. Низ ноги работает как маятник, равномерно. Исполняется движение на полупальцах.

Опорная нога подтянута в бедре. Не реагирует на удары, удерживая неподвижным выворотный голеностопный сустав. Для совершения ударов низ работающей ноги приоткрывается вперед. Корпус подтянут. Рука находится в подготовительном положении. Голова повернута к работающей ноге. Исполняется *battement battu* сзади. Удары совершаются пяткой ниже икры опорной ноги. *Battement battu* заканчивается *developpé* в большую позу (*effacée, ecartée* вперед и назад, в *attitude*, II *arabesque*).

Battement fondu

Движение сложное. Развивает силу, выворотность, эластичность ног. Состоит из сгибания работающей ноги в положение *sur le cou de pied* при одновременном *demi plié* на опорной ноге и разгибании работающей ноги в любом направлении при одновременном подъеме из *demi plié*. Все элементы движения выполняются слитно.

В *battement fondu* положение *sur le cou de pied* спереди видоизменяется. Работающая нога сгибается в колене и при выворотном бедре прикасается к опорной ноге над внутренней лодыжкой. Подъем выгнут, пальцы вытянуты. Положение называется условное *sur le cou de pied*. Во всех видах *battement fondu* спереди выполняется только условное положение, сзади – как описано в разделе, посвященном *battement frappe*. Первоначально изучается в положении лицом к палке поэлементно. Работающая нога предварительно отведена в сторону носком в пол по правилам *battement tendu*. Музыкальный размер – 2/4.

I такт: на 2/4 – работающая нога подводится в положение условного *sur le cou de pied* вперед;

на 2/4 – *demi plié* на опорной ноге. Оба бедра выворотные, ровные. Ягодичные мышцы подтянуты. Ощущение, что *demi plié* выполняется двумя ногами;

II такт: на 2/4 – опорная нога вытягивается в колене, а работающая нога сохраняет положение *cou de pied*;

на 2/4 – работающая нога открывается в сторону носком в пол.

Бедро выворотной закреплено. Носок чертит прямую линию от положения *sur le cou de pied* в пол. Необходимо также проучить движение вперед и назад.

Спереди нога забирается в положение *sur le cou de pied* отведением колена. Открывается нога вперед пяткой, колено сохраняет выворотность.

При движении назад в положении *sur le cou de pied* колено сохраняет выворотность, как бы отстает, нога отводится назад коленом за плечо, затем разгибается опорная нога. Пятка прижата к полу.

Battement fondu осваивается слитно на один такт 4/4: на 2/4 – работающая нога подводится на *sur le cou de pied*, одновременно делается *demi plié* на опорной ноге; на 2/4 – одновременно с подъемом из *demi plié* работающая нога открывается в заданном направлении. Затем *battement fondu* изучается в положении держась одной рукой за палку. Движению предшествует подготовка: на 1/4 – свободная рука поднимается в I позицию; на 1/4 – одновременно с открыванием руки во II позицию, работающая нога из V позиции отводится в сторону на носок по правилу *battement tendu*. Музыкальный размер – 2/4.

Каждое направление проучивается отдельно. Исполняется «крестом» по одному, два и четыре движения. Законченная форма *battement fondu* – на 2/4. Движение можно начинать сразу – с исходного положения: V позиция ног и рука в подготовительном положении. На «затакт» – рука приоткрывается кистью в сторону II позиции; на 1/4 – работающая нога из V позиции поднимается на *cou de pied*, *demi plie* на опорной ноге, рука в I позиции; на 1/4 – работающая нога открывается в заданном направлении, рука из I позиции раскрывается во II, сохраняясь в ней в течение всего упражнения.

При исполнении «крестом» добавляются повороты головы, как в *battement tendu*. Для воспитания координации следует ввести работу руки и головы на каждый *battement fondu*. Следующий этап – исполнение под углом в 45°. Носок работающей ноги раскрывается с *sur le cou de pied* до уровня колена.

Колено не опускается ни в одном направлении. Оно «закреплено в бедре». Движение можно исполнить на полупальцах. Подъем на полупальцы осуществляется после вытягивания колена опорной ноги из *demi plié*, которое начинается по опусканию пятки на пол.

Battement fondu выполняется на 90° на всей стопе и полупальцах. Работающая нога из положения *sur le cou de pied* поднимается носком до колена и раскрывается в заданном направлении. Колени обеих ног одновременно вытягиваются. Положение у колена не фиксируется. Правила исполнения те же.

Battement fondu проучивается в «маленьких» и «больших» позах на 45° и 90°. Усложняется движение добавлением *plié relevé*. Вначале исполнить *battement fondu*. Сделать *demi plié* с «раскрытой» ногой, носок которой повышается настолько, чтобы она не теряла определенного уровня высоты за счет *demi plié*. При подъеме с *demi plié* высота ноги сохраняется. *Plié relevé* можно выполнить с *demi rond de jambe* на 45° и 90° *en dehors* и *en dedans*.

Пример. На 2/4 – *battement fondu* вперед;
на 1/4 – *demi plie* с открытой ногой;
на 1/4 – *relevé* с одновременным отводом работающей ноги в сторону.
Рука сохраняет положение II позиции. Исполнить «крестом». Следить за выворотным опорным коленом. Не «заваливаться» на большой палец и не «сворачивать» пятку опорной ноги.

Demi plié выполнять во всех случаях как можно глубже.

Double battement fondu

Изучается движение после усвоения *battement fondu*. Все правила исполнения элементов те же. Сохраняется слитность, эластичность исполнения. Выполняется на 45° и 90°. В движение добавляется второе *demi plié* с работающей ногой *sur le cou de pied*. Музыкальный размер – 4/4.

Подготовка проводится аналогично *battement fondu*. Первоначально изучить элемент с положением руки во II позиции. Затем выполнять слитно с движением руки.

На 1/4 – работающая нога занимает положение *cou de pied* с одновременным *demi plié* на опорной ноге. Подхватом рука закрывается в I позицию;

на 1/4 – работающая нога удерживает положение *sur le cou de pied*, опорная – вытягивается в колене. Рука сохраняет I позицию;

на 1/4 – работающая нога сохраняет положение, опорная – повторяет *demi plié*, стараясь выполнить его глубже, чем первое. Рука сохраняет I позицию;

на 1/4 – работающая нога открывается в заданном направлении, колено опорной ноги вытягивается. Рука раскрывается во II позицию.

Выполнять на всей стопе, затем на полупальцах. Законченная форма исполняется на 2/4. Таким же приемом изучить на 90°. В этом случае на последнюю четверть работающая нога открывается в заданном направлении через положение у колена. Изучать следует после освоения *battement developpé*. Движение выполняется «крестом».

Battement fondu комбинируется из различных его видов, а также с *rond de jambe en l'air*, группой *battement frappe*, с *temps relevé* и поворотами. В комбинации *battement fondu* можно выполнить на 1/4. Возможно исполнение с V позиции «разбитым крестом» – с *tombe couppe*.

Battement soutenu

Состоит из «открывания» работающей ноги через положение условного *sur le cou de pied* в заданном направлении с одновременным приседанием на опорной ноге и «втягиванием» обеих ног в V позицию. Исполняется плавным непрерывным движением. Развивает силу ног, выворотность, эластичность мышц, координацию. Выполняется носком в пол, на 45° и 90° на всей стопе и полупальцах.

Изучать в положении держась одной рукой за палку – носком в пол в сторону; затем – вперед и назад. Музыкальный размер – 4/4, темп медленный, характер плавный. Исходное положение – V позиция, рука раскрыта во II позицию.

На 1/4 – работающая нога поднимается в положение условного *sur le cou de pied* впереди, как бы срезая воздух. Движение энергичное. Колено опорной ноги вытянуто;

на 1/4 – работающая нога раскрывается, скользя носком по полу в сторону на носок, одновременно делается *demi plié* на опорной ноге;

на 2/4 – обе ноги одновременно «втягиваются» в V позицию. Работающая нога втягивается в V позицию, чередуя положение спереди и сзади.

Каждое направление изучается отдельно.

Battement soutenu выполняется на 45   и 90   вначале на всей стопе, затем – с подъемом на полупальцы. Музыкальный размер – 4/4. В затакте работающая нога занимает положение условного *sur le cou de pied*.

На 1/4 – работающая нога раскрывается на 45   в заданном направлении. Опорная выполняет *demi plié*;

на 1/4 – работающая нога опускается на носок. *Demi plié* углубляется на опорной ноге;

на 1/4 – обе ноги втягиваются на полупальцы;

на 1/4 – затактовое движение к следующему *battement soutenu*.

С подъемом на полупальцы изучается на 2/4. В затакте – работающая нога поднимается на условное *sur le cou de pied*, одновременно опорная встает на полупальцы.

На 1/8 – работающая нога вытягивается, скользя носком по полу в заданном направлении. Опорная нога, опустив пятку на пол, делает *demi plié*;

на 2/8 – обе ноги одновременно «втягиваются», переходя в V позицию, и в заключение поднимаются на полупальцы;

на 1/8 – затактовое положение.

Законченная форма выполняется на 2/4, каждый элемент на – 1/8.

Движение выполняется несколько раз в одном направлении и «крестом» по одному, два, четыре. Рука удерживается во II позиции или сопровождает каждое движение. Так, в момент подъема опорной ноги на полупальцы работающая нога делает *sur le cou de pied* – рука в I позиции, *demi plié* на опорной ноге, работающая нога раскрывается – рука отводится во II позицию. Ноги «втягиваются» в V позицию – рука опускается в подготовительное положение. Проучивается энергичный подъем руки в I позицию, что необходимо для *battement soutenu en tournent* (в повороте).

При исполнении *soutenu* на 90   работающая нога проходит положение у колена. Движение выполняется с выходом в позы классического танца.

При исполнении *battement soutenu* носком в пол работающая нога не поднимается выше положения *sur le cou de pied*. С половины расстояния скользит носком по полу, а не открывается «сверху». С высоты 45° и 90° работающая нога касается носком пола. Одновременно на опорной ноге увеличивается *plié*, а затем происходит «втягивание» ее в V позицию. Бедра сохраняют выворотность. Корпус подтянут. Ягодичные мышцы сильно втянуты. Методика движения работающей ноги – вперед и назад, как в *battement fondu*. Комбинируется *battement soutenu* с *battement fondu*, *frappe*, *developpé*. Заканчивается движение всегда в V позиции. Исполняется с поворотом на 180° и 360°. Поворот происходит на двух ногах в момент «втягивания» обеих ног. При «втягивании» работающей ноги назад – делается поворот *en dehors*. При «втягивании» работающей ноги вперед – поворот *en dedans*. Поворот совершается сильно поданными вперед пятками на полупальцах. Руки подхватывают корпус в I позиции. Голова активно фиксирует точку на повороте 360°. Участвуют в повороте оба плеча и весь корпус.

Battement relevé lent

Движение развивает шаг, силу мышц ног. Плавно поднять ногу на 90° (и выше, в зависимости от индивидуальности учащегося) поочередно в сторону, вперед и назад. Выполнить с I, затем с V позиций *battement tendu* и продолжить подъем на 90°. Нога должна быть натянута от бедра до кончиков пальцев. Поднятую ногу «закрепить в бедре» и зафиксировать в этом положении. Медленно опустить носок на пол и «задвинуть» стопу ноги в позицию. Движение равномерное. В поднятом положении удерживать ногу для выработки шага и силы ноги. Обе ноги выворотны. Центр тяжести должен приходиться на опорную ногу, колено которой вытянуто. Корпус держать с подтянутой спиной. При возвращении ноги в позицию корпус принимает прямое положение. Бедра за работающей ногой не разворачиваются. При движении в сторону плечи, бедра, опорная и работающая ноги составляют одну плоскость.

Первоначально изучать в сторону в положении лицом к палке на два такта по 4/4 по I позиции:

- на 2/4 – отвести ногу на носок;
- на 2/4 – подъем на 90°;
- на 2/4 – фиксируется положение поднятой ноги;
- на 2/4 – нога опускается в позицию.

Затем с V позиции исполняется по несколько движений с одной и другой ноги. Назад проучить так же. Вперед изучается держась одной рукой за палку в том же музыкальном оформлении. Вначале необходимо фиксировать все точки движения ноги, затем добиваться слитности и равномерности движения. При исполнении держась одной рукой за палку на вступление свободная рука через I позицию открывается во II. Рука удерживает это положение. Позднее рука проходит тот же путь одновременно с движением ноги. Нога выводится на носок – рука находится в I позиции.

Нога поднимается на 90° – рука раскрывается во II позицию. Голова «сопровождает» движение руки. Нога опускается в позицию – рука возвращается в подготовительное положение. При движении вперед – голова повернута к открытой руке. При движении назад – голова также повернута и слегка наклонена вперед. Взгляд устремлен в ладонь раскрытой руки.

При подъеме ноги в сторону голова держится прямо. Затем *relevé lent* выполняется на один такт 4/4 в темпе *adagio*. Делается «крестом» по несколько раз в каждом направлении. Сначала следует выработать правильное положение ноги на 90° во все направления, затем добиваться увеличения шага.

Battement développé

Движение способствует выработке шага, укрепляет силу мышц. Исполняется энергично, легко, несмотря на трудоемкость. Работавшую ногу из V позиции надо поднять в положение условного *sur le cou de pied*, затем – по опорной ноге до положения «у колена» – *retire*.

Раскрыть в заданное направление и опустить в V позицию. Пальцы, подъем, колено вытянуты. Бедра предельно выворотны. Корпус подтянут.

Первоначально изучается в положении лицом к палке. Выполнить подъем ноги в положение *retire*. При движении из V позиции спереди – работающая нога скользит вытянутым носком по голени опорной ноги, не прижимаясь к ней. При движении из V позиции сзади – работающая нога скользит пяткой, носок отведен назад. Затем работающая нога соприкасается с опорной носком. Стопа натянута.

Музыкальный размер – 4/4.

На 2/4 – подъем ноги *retire* (через условное *sur le cou de pied* до колена);

на 4/4 – пауза работающей ноги в положении *retire*;

на 2/4 – нога опускается в V позицию.

Элемент *retire* проучить спереди и сзади.

Battement développé исполняется в положении лицом к палке на два такта 4/4 в сторону:

на 2/4 – подъем ноги *retire*;

на 2/4 – раскрыть ногу в сторону. Колено не понижать. Носок раскрывается до уровня колена. Нога выворотна в бедре и составляет одну линию с плечами;

на 2/4 – удержать работающую ногу на 90°.

на 2/4 – опустить на носок и задвинуть в V позицию.

Затем исполнять не прерываясь и не фиксируя точки у колена. *Battement développé* вперед проучивается в положении держась одной рукой за палку. На вступление рука открывается через I во II позицию. Голова повернута к открытой руке. Нога раскрывается вперед от колена пяткой. Движение колена сдерживается. Бедра ровные. Носок раскрывается до уровня колена работающей ноги. Не следует оседать в пояснице на бедрах.

Плечи должны быть опущены, мышцы спины и брюшного пресса подтянуты. Пятка открытой ноги находится против пятки опорной.

Battement developpé назад проучивается в положении лицом к палке. Колено работающей ноги отводится от колена опорной ноги за плечо и раскрывается назад. Колено поддерживается выворотом. Опускать бедро нельзя. Корпус подается вперед со втянутыми мышцами спины. При исполнении держась одной рукой за палку – рука, лежащая на палке, не перемещается. Движение выполняется по несколько раз в одном направлении – сначала с одной, потом с другой ноги, «крестом». Затем движение выучивается с участием руки. Из подготовительного положения рука поднимается в I позицию одновременно со сгибанием ноги у колена. Далее рука переводится во II позицию одновременно с раскрытием ноги. При опускании ноги в V позицию рука опускается в подготовительное положение.

Developpé выполняется на один такт 4/4. Каждый элемент *developpé* – на 1/4 такта.

Battement developpé исполняется на полупальцах. Подъем на полупальцы происходит во время вступления к движению или совпадает с началом *developpé*. Подъем на полупальцы можно сделать, когда *developpé* закончено, нога открыта на 90°. Усложняется движение прибавлением *demi plié* и *relevé*. Работающая нога на *demi plié* повышается, при подъеме на полупальцы сохраняет занятый уровень.

Далее элемент выполняется в разных направлениях приемом *passe*. При этом надо сделать *developpé*, потом согнуть ногу к колену опорной ноги, сбоку от него. Работающая нога легко касается вытянутым носком колена опорной. Затем ногу можно раскрыть в любом из трех направлений. Бедро на *passe* не опускается. Надо постараться подобрать низ ноги как можно выше. Бедра должны быть выворотны. Сгибая ногу из положения «вперед», следует отводить колено в сторону, сохраняя выворотность стопы. Сгибая ногу из положения «назад» – колено удерживать выворотом. При сгибании ноги из положения «в сторону» – колено не опускать. *Developpé* выполняется с выходом во все большие позы классического танца.

Далее движение усложняется введением *demi rond de jambe* на 90° *en dehors* и *en dedans*. Необходимо сделать *developpé* вперед, отвести ногу в сторону. Работающая нога описывает дугу носком, пятка удерживается впереди. Нога все время стремится к повышению уровня подъема. Независимо от направления поднятой ноги центр тяжести находится на опорной ноге. При движении ноги из стороны назад надо следить, чтобы плечи и бедра не разворачивались вслед за ногой. Опорная нога сохраняет выворотность. Ягодичные мышцы подтянуты. При *en dedans* ягодичные мышцы не расслаблять. Ногу вести пяткой вперед. Корпус вернуть в одну плоскость с опорной ногой. На опорном бедре не оседать. Корпус еще сильнее подтянуть вверх. Носок довести до положения против пятки опорной ноги на 90°. Особенно внимательно необходимо следить за правильностью исполнения II позиции на 90°.

Далее выполняется *grand rond de jambe* на 90°. *En dehors* нога описывает дуги спереди назад через положение в сторону без остановок. Так же надо выполнять *en dedans*.

Grand rond de jambe первоначально исполняется на 2 такта по 4/4 по точкам, затем – на один такт 4/4 без остановки.

Пример.

На 2/4 – *developpé* вперед;

на 4/4 – *grand rond de jambe* на 90° (движение равномерное);

на 2/4 – опустить ногу в V позицию.

Первоначально свободная рука сохраняет II позицию. Затем исполняется *rond de jambe* с участием руки. При *developpé* вперед рука из подготовительного положения поднимается в I позицию. Одновременно с отведением ноги в сторону, рука раскрывается во II позицию. *Rond* продолжается назад – рука сохраняет II позицию. Так же исполняется *en dedans*. Движение руки сопровождается поворотом головы и взглядом. Исполняется на всей стопе и на полупальцах.

Developpé выполняется с *plié* и с *relevé*. При *plié* на опорной ноге работающая нога поднимается и стремится сохранить уровень высоты при вытягивании опорного колена (*relevé*). Исполняется во всех направлениях на полной стопе и с подъемом на полупальцы в момент вытягивания опорного колена.

В *battement développé* вводится *balance* – небольшое покачивание носка раскрытой ноги. Тем самым тренируется сила и навык удерживать ногу на 90°, что очень важно при прыжках. Необходимо слегка опустить носок работающей ноги и тотчас поднять его на большую высоту. «Закрепить» ногу в бедре. Акцентировать движение наверх. Исполняется на 1/4 такта. Опустить носок на затакт. Повторить 2–3 раза в одном направлении. Исполняется с *developpé* во всех направлениях.

Battement développé выполняется с медленным поворотом на 90° и на 180°, с ногой, поднятой на 90°. Вначале совершить поворот *en dedans*. Сделать *developpé* вперед. Затем поворот на 90° до положения *a la seconde*. Нога стремится вверх, центр тяжести – на опорной ноге. Затем делается поворот *en dehors* до начального положения работающей ноги (вперед). Движение развивает навык «правильного положения бедер», умение «вставлять» бедро.

Второй этап – поворот на 180°. Поднятая нога остается в исходной точке. Как бы подталкивая пятку опорной ноги, весь корпус поворачивается вокруг своей оси до положения открытой ноги назад. Работающая нога стремится вверх, проходит положение «нога в сторону». Руки соединяются в I позиции. Происходит смена рук на палке. Свободная рука открыта на II позицию. Плечи сохраняют параллель со стопой опорной ноги. Движение равномерное.

Developpé назад. Совершить поворот *en dehors*. Принцип поворота тот же. Пятка опорной ноги сохраняет выворотность. Руки остаются рас-

крытыми на II позиции. В обоих случаях не «выпускать» бедро работающей ноги. Плечи не отстают от движения опорной ноги.

Подобный поворот выполняется приемом *demi plié relevé*. Вначале выполнить *developpé* вперед. Затем *demi plié* на опорной ноге. В момент подъема на полупальцы – *relevé* – пятка опорной ноги и весь корпус резко поворачиваются *en dedans* на 180°. Работающая нога проходит через точку *a la seconde* в положение «поднятая нога назад». Правила исполнения те же, что описаны выше.

Все изложенные виды *battement développé* изучаются каждый отдельно, затем комбинируются. При составлении комбинации один вид следует брать за основной, что придает комбинации целенаправленность.

Battement développé ballotte

При выполнении *developpé* вперед – корпус отклоняется назад. При *developpé* назад – корпус наклоняется вперед. В обоих случаях мышцы спины втянуты. Положение открытой ноги и корпуса составляют ниспадающую линию от ноги к корпусу. Корпус отклоняется от того, что нога поднимается высоко. Движения ноги и корпуса синхронны.

Первоначально следует проучить элемент приемом *battement soutenu* на 90° вперед и назад по отдельности. Затем соединить в одно движение, исполняя вперед – правой, назад – левой ногой. Следующий этап – изучение приемом *battement développé с passe*. Исполняется с V позиции.

Музыкальный размер – 4/4. Исполняется на 2 такта:

на 2/4 – работающая нога поднимается к колену опорной. Корпус прямой. Рука находится в I позиции. Опорная нога – на полупальцах;

на 2/4 – работающая нога открывается вперед. Одновременно корпус отклоняется назад с прогибом в лопатках и втянутыми мышцами спины. Рука занимает II позицию. Голова повернута к руке. На опорной ноге делается *demi plié*;

на 2/4 – выполняется *passe* на полупальцах. Корпус одновременно выпрямляется. Открытая рука, проходя подготовительное положение, поднимается в I позицию. Голова наклонена к левому плечу. Взгляд направлен в кисть;

на 2/4 – работающая нога вытягивается назад. Корпус наклоняется вперед со втянутыми мышцами спины. Рука открывается во II позицию. Голова поворачивается к руке. На опорной ноге делается *demi plié*. Рука на палке не передвигается. Нельзя «заваливаться» на палку. Бедра выворотные и ровные. Опорная нога и бедра составляют одну линию, по отношению к которой «раскачивается» корпус. Опорная нога усиливает *demi plié* и сохраняет выворотность.

Pas tombé

Pas tombé вводится в экзерсис для приобретения навыка передачи центра тяжести с одной ноги на другую, что обеспечивает устойчивость и координацию. *Pas tombé* выполняется без продвижения со сменой ног в V позиции и с продвижением во все направления. Выполняется носком в пол, на 45° и 90°.

Например. *Battement tombé* без продвижения в сочетании с *battement fondu*. Левая рука лежит на палке, правая – открыта в сторону II позиции. Правая нога отведена в сторону на 45°. Музыкальный размер – 4/4.

I такт: на 2/4 – *battement fondu* вперед на полупальцах;

на 1/4 – *tombé* в V позицию на правую ногу, левая нога тотчас занимает положение *sur le cou de pied* сзади. *Plié* на правой ноге углубляется;

на 1/4 – левая нога открывается назад на 45°, на полупальцах.

II такт: на 2/4 – левой ногой выполняется *fondu* назад, на полупальцах;

на 1/4 – *tombé* в V позицию на левую ногу, правая нога сразу занимает положение *sur le cou de pied* впереди;

на 1/4 – правую ногу открыть в сторону на 45°, на полупальцах.

Повторить в обратном направлении, затем – с *tombé* в сторону.

Центр тяжести тела передается с одной ноги на другую, стопы приходят в V позицию. Необходимо подтягивание в бедрах вверх, чтобы подмена ноги не нарушала устойчивости. Затем в работу вводится рука, которая в момент смены опорной ноги закрывается в I позиции («подхватывает» корпус, ибо следующий этап изучения *tombé* – в повороте).

Pas tombé сочетается с *coupé* («подрезать»). Левая нога из положения *sur le cou de pied* резко опускается в V позицию на полупальцы, «выталкивая» правую ногу вперед или в сторону.

Pas tombé с продвижением. Для исполнения этого движения необходимо передать центр тяжести за носок натянутой ноги. Если исполнить *battement fondu* правой ногой вперед – *tombé* выполняется вдаль, за носок натянутой ноги, и центр тяжести передается на правую ногу. Бедра сохраняются ровными. Левая нога, носок которой находится на полу, втягивается, иначе центр тяжести останется между ног. Рука активно передвигается по палке, она не должна препятствовать продвижению. В этом случае обязательно следует втягивать ягодичные мышцы. Так же движение выполняется в сторону и назад. Главное – «упасть» как можно дальше и втянуть бедра так, чтобы оставшаяся на носке нога была готова продолжить движение, не нарушая положения центра тяжести.

Затем *pas tombé* выполняется с полупальцев, с подъемом левой ноги на 45° после «падения».

Большая роль отводится корпусу и рукам. Рука на палке активно помогает продвижению с соблюдением ровного положения плеч. Само «падение» начинается в затакте «изнутри» – надо подтянуть тело вверх и

четко перенести центр тяжести. При этом должно возникнуть ощущение падения вдаль, через преграду на полу. Вместе с поднятым корпусом и нога, открытая на 45° или 90°, стремится поднять носок («замахнуться»).

При исполнении движения на 90° правила остаются те же.

Battement developpé tombé

Движение сложное, так как меняется положение центра тяжести. Требуется собранность, сила, ловкость. Исполняется как самостоятельное тренировочное движение. Способствует овладению прыжками с продвижением, особенно *grand jeté*.

Сначала выполнить *developpé* на всей стопе. Подняться на полупальцы. «Упасть» на *demi plié* за носок поднятой ноги. Центр тяжести передать на работающую ногу. Возвратиться на опорную ногу, сделав *developpé* работающей ногой.

Музыкальный размер – 4/4. Исполняется на 2 такта. Темп медленный. V позиция ног.

На 2/4 – *developpé* вперед. Открыть руку через I позицию на II;

на 2/4 – подъем на полупальцы опорной ноги. Работающая нога стремится еще выше, совершая замах перед падением. Корпус слегка отклоняется назад. Рука на II позиции. Голова повернута к руке;

на 2/4 – «упасть» за носок поднятой ноги. Центр тяжести передать на нее. Корпус «падает» грудью вперед. *Demi plié* сдержанное, пружинное, углубляется. Рука по палке передвигается за корпусом. Ягодичные мышцы втянуты. Бедра ровные. Колено и стопа опорной ноги вытянуты. Голова повернута к руке на II позиции;

на 2/4 – работающая нога «отталкивает» корпус обратно на опорную ногу, колено которой не сгибается. Работающая нога делает *developpé* вперед. Опорная нога через всю стопу поднимается на полупальцы. Рука скользит по палке, сопровождаемая корпусом, в первоначальное положение. Открытая рука «подхватывает» заниженную I позицию, и раскрывается на II.

Энергичное движение руки подхватывается корпусом для возвращения на опорную ногу. Затем исполняется каждый элемент – на 1/4 такта.

Battement developpé tombé выполняется в сторону. Центр тяжести следует точно передавать с ноги на ногу, чтобы корпус не оставался «между ног». При падении в сторону бедра выворотные, ровные. Опорная нога «втягивается» в бедро. Фигура составляет одну плоскость. Необходимо следить за вытянутой стопой опорной ноги. Руки сохраняют II позицию, или рука от палки поднимается в III. При выполнении *tombé* назад правила следующие. Сделать *developpé* назад. Одновременно корпус подается слегка вперед. Затем «упасть» за носок работающей ноги. Движение начинается плечами. Бедра ровные, выворотные. Прогиб в лопатках. Методика ис-

полнения и музыкальное оформление те же. Изучить каждое направление отдельно с одной и другой ноги. Выполняется «крестом». При возвращении на опорную ногу можно сделать *developpé* в любом направлении, а также вернуться с подъемом прямой работающей ноги на 90° сразу на полупальцы.

Temps relevé

Движение имеет малую и большую формы. Тренирует подвижность коленного сустава, ловкость, координацию. Исполняется как самостоятельное движение, с *battement fondu, frappé*, является подготовкой к *rond de jambe en l'air*. Служит *preparation* к вращению на одной ноге в положении на *cou de pied* и в больших позах.

Вначале изучается *petit temps relevé* на 45°. Исходное положение – V позиция, держась одной рукой за палку. Музыкальный размер – 4/4.

En dehors:

на 1/4 – *demi plié* на опорной ноге. Одновременно работающая нога сгибается на условное *sur le cou de pied* впереди. Рука находится в I позиции. Голова наклонена влево, взгляд устремлен на кисть;

на 1/4 – работающая нога (при закрепленном неподвижном выворотном бедре) отводится по дуге во II позицию на 45°. Опорная нога вытягивается. Рука открывается во II позицию;

на 1/4 – пауза;

на 1/4 – опустить ногу в V позицию. Движение повторить несколько раз.

En dedans:

Музыкальное оформление такое же. Ногу, стоящую сзади в V позиции, поднять *sur le cou de pied* сзади. При закрепленном, выворотном бедре по дуге отвести ногу носком во II позицию на 45°. Опорная нога вытягивается. Корпус прямой и подтянутый.

Движение выполняется при неподвижной от бедра до колена ноге. *Demi plié* на опорной ноге углубляется до тех пор, пока работающая нога не раскроется во II позицию. Обе ноги выворотны. Выполняется одновременно с подъемом на полупальцы в момент вытягивания колена опорной ноги.

При исполнении *petit temps relevé* как *preparation* к туру форма несколько меняется. *Demi plié* на опорной ноге сохраняется при выводе вытянутой работающей ноги во II позицию. Одновременно с подъемом на полупальцы на опорной ноге работающая нога сгибается *sur le cou de pied* впереди. Обе руки собираются в I позицию, «подхватывая» корпус. Необходимо следить за углублением *demi plié*, за слитностью движения ног, рук, корпуса. Движение выполняется энергично. Нижняя часть ноги отводится вперед или назад, бедро в работу не вовлекается.

Grand temps relevé выполняется по той же схеме, но работающая нога сгибается в положение «у колена». Движение выполняется на 90°. Этот вариант соединяется с *battement développé*. Правила исполнения те же, что в *petit temps relevé*. Выполняются вращения с выходом в большие позы на середине.

Grand battement jeté

Первоначально следует проучить правильный бросок во все направления, затем – добиваться увеличения высоты броска.

Положение корпуса и бедер сохраняется как в *battement relevé lent*. Работаящая нога проходит путь *battement relevé lent*.

При броске назад корпус подается слегка вперед и вновь занимает прямое положение одновременно с возвратом в позицию работающей ноги. Корпус подается вперед, чтобы не ограничивать высоту броска назад. Плечи и руки не реагируют на бросок. Нельзя поднимать плечо руки, лежащей на палке. Не передвигать руку вдоль палки при броске назад. Плечи от палки не отворачивать. Колено работающей ноги не сгибать. Бедро за ногой не уводить. Бедра выворотны. Обе ноги предельно натянуты. Изучается движение по I и V позициям. В положении лицом к палке изучают прием в сторону и назад. Движение вперед проучивают, держась одной рукой за палку.

Исходное положение – I позиция. Музыкальный размер – 4/4. Темп умеренный, характер энергичный. Выполнить отдельно, по элементам, на один такт:

на 2/4 – бросок на 90° с замедленным прохождением стопы рабочей ноги по полу (как бы набрать силу);

на 2/4 – в том же темпе опустить ногу в позицию.

Аналогично следует проучить в V позиции по несколько движений в каждом направлении с одной и другой ноги. Затем изучать на 2/4, добиваясь слитности:

на 1/4 – бросок;

на 1/4 – возврат в позицию.

В законченном виде выполняется на 1/4 с броском в затакте. Исполняется «крестом» по одному, два, четыре, восемь раз в каждом направлении. *Grand battement jeté* выполнить несколько раз в одном направлении, опуская ногу на носок. Эта разновидность движения называется *grand battement jeté pointe*. Центр тяжести расположен на опорной ноге. Надо выбросить работающую ногу на 90°, коснуться вытянутыми пальцами пола и вернуть ногу на 90° в том же направлении. Исполнив один, два, три *pointe*, нога занимает исходную позицию. При этом она отлетает от пола, словно мяч. Исполняется каждый бросок на 1/4, затем на 1/8 такта. Движение развивает силу ноги, увеличивает шаг. Нельзя опираться на носок работающей ноги. Не распускать стопу, особенно пальцы. При исполнении *pointe* назад на 1/8 такта корпус следует сохранить ровным. Быстрый темп исполнения не дает возможности возвращать корпус в прямое положение одновременно с ногой. Необходимо следить за слитностью исполнения, энергичным характером, подтянутостью всего корпуса. Главная задача состоит в том, чтобы бросать ногу все выше и выше. Не следует забывать, что опускать ногу надо сдержанно.

Grand battement jeté выполняется с подъемом на полупальцы в момент броска ноги, а также на полупальцах. В последнем случае работающая нога возвращается в позицию на полупальцы.

Grand battement jeté выполняется приемом *developpé*. Это придает мягкость движению, отсюда название – «мягкий» *battement*. Исполняется из V позиции во все три направления. Движение должно быть энергичным, с соблюдением всех правил *developpé*. Развивает ловкость, подвижность ноги. Корпус подтянут.

Сделать на 2/4:

на 2/8 – *developpé*;

на 1/8 – фиксировать открытую ногу;

на 1/8 – возврат в позицию.

Затем исполнить на 1/4, *developpé* – на затакт. Проучивается с подъемом на полупальцы (*developpé*) и на полупальцах.

Grand battement jeté выполняется с IV позиции. Исходное положение – I позиция. На вступление работающая нога отводится назад на носок в IV позицию. Рука через I позицию открывается на II. Выполняется бросок ноги через I позицию на 90° вперед с возвратом через ту же позицию назад на носок. Одновременно с броском корпус отклоняется назад с прогибом в лопатках. При возврате ноги на пол корпус выпрямляется.

Музыкальный размер – 2/4:

на 1/4 – бросок;

на 1/4 – возврат в IV позицию назад.

Далее проучить движение с броском назад из положения вытянутой ноги вперед носком в пол. В этом случае корпус наклоняется (поясница втянута) вперед одновременно с броском ноги назад. Отработать слитность броска ноги с наклоном корпуса.

Затем выполнить каждый бросок на 1/4: затакт, бросок на 1/8 такта, возврат ноги носком в пол. Исполнив 4–8 раз вперед, опустить работающую ногу на носок впереди и начать движение обратно.

Рука лежит на палке, не передвигаясь. Сперва движение проучивается при неподвижном корпусе, затем – с прогибом и наклоном корпуса.

Grand battement jeté balancoire – два предыдущих движения сливаются в одно. Одновременно с бросками ноги вперед и назад сильно раскачивается корпус.

Выполнить на 2/4 такта:

на 1/4 – бросок через I позицию вперед;

на 1/4 – бросок через I позицию назад.

Корпус, соответственно, отклоняется. Затем выполняется каждый бросок на 1/8 такта. Начинается движение на затакт. Надо следить, чтобы бедра не «уходили» за ногой. Плечи ровные. Корпус прогибается в лопатках и пояснице. Рука лежит на палке, не передвигаясь. Голова повернута к руке, открытой во II позицию. Колени обеих ног натянуты. Работающая нога набирает силу стопой при прохождении I позиции. Добиваться слитности движения ног и корпуса.

Движение может исполняться три, семь раз с завершением в V позиции. *Grand battement jeté balancoire* в сторону делается только на середине класса.

2.3. ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ КЛАССА

В этом разделе методические рекомендации по исполнению экзерсиса на середине класса даются для выполнения II части практического занятия по классическому танцу.

К экзерсису на середине можно приступить после изучения экзерсиса у палки, в результате которого вырабатывается школа, культура танца. Отдельные элементы экзерсиса у палки выполняются на середине сразу после изучения. В начале обучения рекомендуется чередовать исполнение движений у палки с выходом на середину для выполнения упражнений для рук, головы, корпуса. Отсутствие дополнительной опоры на середине требует от исполнителя собранности, внимания, разогретого двигательного аппарата и настойчивости в овладении технологией танца.

Методическое построение упражнений на середине класса согласуется с выразительным музыкальным оформлением. Одна из задач – добиться творческой индивидуальности исполнителя в позах, движениях, комбинациях. Большое внимание уделяется координации – основе артистичности.

Рекомендации по исполнению каждого движения предполагают развитие, могут быть использованы на любой стадии обучения в соответствии с поставленной конечной целью.

Эта часть урока необходима для приобретения апломба, свободной ориентации во всех направлениях, для раскрытия творческой индивидуальности исполнителя.

Все изученные движения в экзерсисе у палки исполняются на середине зала. Экзерсис на середине подготавливает исполнителя к основной части – прыжкам, главному содержанию танца, способствует выработке навыков сохранять длительное время выразительную позу, передавать центр тяжести с одной ноги на другую, «распределять» тело в пространстве, развивает ловкость и виртуозность. Последовательность изучения движений здесь та же, что и в экзерсисе у палки, определяется учебной программой курса. Вначале все упражнения выполняются *en facé*, движения не комбинируются. Затем изучается исходное положение – *epaulement* – для всех упражнений на середине.

Epaulement croisée. V позиция, правая нога впереди. Оба плеча и бедра направлены в точку 8. Фигура подтянута, плечи опущены, поясница не прогнута, колени втянуты. Руки – в подготовительном положении. Голова повернута направо, подбородок вскинут, взгляд открытый. Вся фигура плоская, стройная, гордая. Это положение является как исходным, так и заключительным для всех упражнений на середине.

Epaulement effacée. V позиция, правая нога впереди. Оба плеча и бедра направлены в точку 2. Руки – в подготовительном положении. Фигура подтянута, голова повернута налево. Это положение необходимо изучить для исполнения поз классического танца.

Grand plié и *demi plié* выполняются на середине по I и II позициям *en face*, в IV позиции – *epaulement croisée* и *effacée*, в III и V позициях – в *epaulement croisée*.

Правила исполнения остаются теми же, что и у палки. При выполнении *demi plié* в IV позиции руки могут принять следующее положение: если правая нога впереди, то левая рука в I позиции, а правая – во II.

На середине особенно трудно сохранить устойчивость в *grand plié*, поэтому корпус должен быть предельно подтянут, бедра развернуты, пятки подаются вперед, соблюдается предельная выворотность, руки помогают сбалансировать центр тяжести. Взгляд сопровождает движение рук, четко фиксирует повороты, наклоны. Не допускается мышечный зажим рук и шеи.

Battement tendu выполняется начиная с положения *epaulement croisée*. Правая нога находится впереди. На первую четверть такта сохраняется положение корпуса, руки поднимаются в I позицию. Голова наклонена влево, взгляд устремлен на кисть правой руки. На вторую четверть руки раскрываются во II позицию. Корпус поворачивается *en facé* за счет подворота пяток обеих ног вперед. Голова держится прямо. *Battement tendu* выполняется в «маленьких» и «больших» позах. Комбинируется с *battement tendu jeté*, *demi plié*, *relevé* и различными поворотами.

Усложняется исполнением *en tournant*, т. е. в повороте с каждым *battement tendu* в сторону на 1/8 круга, затем на 1/4 круга. Исполняется *en dehors*. Исходное положение – V позиция, правая нога впереди. Нога выводится во II позицию. Пятка опорной ноги совершает поворот на 1/8, затем на 1/4 круга одновременно с выводом ноги в сторону и в той же точке задвигается в V позицию. Затем задвигается поочередно назад и вперед.

Например, одновременно с поворотом опорной пятки из точки 1 в точку 2 правая нога выводится в сторону, весь корпус повернут к точке 2. Корпус сохраняет это направление, и правая нога задвигается назад в V позицию. Чтобы поворот исполнялся легко, необходимо сильно подтянуть корпус на бедрах, не оседать на пятку, сохранять предельную выворотность. Поворот стопы должен быть сдержанным. Плечи и руки не отстают, голова четко поворачивается в направлении каждой заданной точки.

Исполнение поворота *en dedans*. Начинает движение нога, стоящая в V позиции сзади. В этом случае пятка опорной ноги активно подается вперед. *Battement tendu en tournant en dehors* может исполняться с отведением ноги вперед, *battement tendu en tournant en dedans* – с отведением ноги назад.

Затем *battement tendu* комбинируют с поворотами на 180° и 360°, турами с V, II и IV позиций. *Battement tendu jeté* изучается *en facé*, с положения *epaulement croisée* в «маленьких» и «больших» позах во всем своем многообразии (см. раздел «Экзерсис у палки»).

Rond de jambe par terre изучается *en facé*, *en tournant*, сочетается с различными видами *port de bras* (см. раздел «Port de bras»), позднее – с *rond de jambe en l'air*.

Battement fondu, soutenu изучаются *en facé*, в «маленькие» и «большие» позы, на всей стопе и на полупальцах. Важно выработать сильный свод стопы, умение сохранять длительную устойчивость на полупальцах. Движения исполняются в медленном темпе. Активно участвуют руки, которые не только заканчивают форму, но и придают подтянутость всему корпусу. *Battement fondu* выполняется с переходом с одной ноги на другую – как в V, так и во II или IV позициях. Корпус в любом случае опирается на одну ногу, а другая стремится занять заданное положение *sur le coude pied*. Движения сочетаются с разными видами *pas de bourrée* (см. раздел «*Pas de bourrée*»).

Группа *battement frappé* изучается *en facé* на всей стопе, затем – на полупальцах. Комбинируется из видов этой группы.

Battements développés вначале изучается *en facé* на всей стопе, затем – на полупальцах. Вводится изучение поз классического танца. Из этих элементов составляются *adagio*, которым придается большое значение в воспитании исполнителя. Комбинация может включать исполнение *développé* и *relevé lent*, с переходом с одной ноги на другую, а также силовой нагрузкой на одной ноге.

Например, можно выполнить *développé croisée* вперед, сделать *demi rond de jambe* до *a la seconde (en dehors)*, через *passe* на 90° принять позу *attitude croisée* и только потом выполнять *développe* на другой ноге. По мере обучения в *adagio* увеличивается физическая нагрузка, усложняется исполнение, вводятся *port de bras*, *tour lent* и вращения.

Grand battement jeté завершает экзерсис на середине класса.

Port de bras

В комбинации вводятся различные виды *port de bras*. На основе канонических движений сочиняются всевозможные комбинации с соответствующим музыкальным сопровождением. Большое количество *port de bras* способствует развитию координации, ориентации в зале, выразительности движений.

Port de bras изучаются с самого начала обучения и до его окончания. Освоив постановку корпуса, позиции рук, необходимо изучить различные переводы рук из позиции в позицию. Движения рук сопровождаются взглядом, наклоном или поворотом головы, а позднее в работу вовлекается корпус.

Пример. Встать в невыворотную I позицию. Обе руки находятся в подготовительном положении. Синхронно руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в ладонь правой руки. Затем правая рука отводится на II позицию – взгляд сопровождает ее, и голова поворачивается направо. Левая рука поднимается в III позицию. Одновременно следует поменять руки: правую поднять в III позицию, а левую – раскрыть во II. Взгляд направлен в кисть правой руки. Поворот головы сохраняется. Затем правая рука раскрывается во II позицию, и обе

руки опускаются в подготовительное положение. Всё повторяется с сопровождением взглядом левой руки и поворотом головы налево.

Port de bras очень многообразны. Когда освоены позиции рук, можно приступать к изучению шести форм *port de bras*, принятых в классическом танце. Вначале все положения фиксируются.

Port de bras развивают слитность движений рук, корпуса, головы, взгляда, а также вырабатывают пластичность, делают танец выразительным. Правила положения рук в позициях сохраняются во всех формах *port de bras*.

Перегибы корпуса в сторону

Встать в I позицию. Обе руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию. Голова наклоняется к левому плечу, взгляд устремлен на кисти рук. Обе руки раскрываются во II позицию, а голова поворачивается к правому плечу.

Корпус наклоняется вправо. Плечи опущены, спина втянута. Наклон происходит как бы через спину. Не допускаются отклонения вперед и назад. Одновременно с наклоном левая рука переводится в III позицию. Правая рука сохраняет II позицию, голова повернута направо. Руки нельзя заводить за линию плеч. Ладонь левой руки располагается над левым глазом. Руки двигаются слитно с наклоном корпуса. Бедра подтянуты. Когда корпус выпрямляется, левая рука возвращается во II позицию. Голова поворачивается влево. Наклон корпуса влево совершается аналогично.

I форма port de bras

Вначале изучается *en facé*. Невыворотная I позиция. Руки в подготовительном положении. Корпус подтянут, голова держится прямо. Обе руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд устремлен на ладонь правой руки. Руки поднимаются в III позицию, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. Голова вскидывается слегка вверх, взгляд направлен в локоть правой руки. Руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо, затем руки опускаются в подготовительное положение. Взгляд сопровождают движение правой руки. В заключение голова занимает положение «прямо».

Исполнить на 8 тактов по 3/4 с фиксацией каждой позиции. Два такта по 3/4 занимает каждый отрезок *port de bras*. Два такта – руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию; следующие два такта – из I позиции в III позицию; затем два такта – руки раскрываются во II позицию и на последние два такта – опускаются в подготовительное положение. В музыкальном оформлении можно использовать размер 4/4 в темпе *adagio*. Тогда 1/4 будет соответствовать одному такту на 3/4. Следующий этап исполнения – на 4 такта 3/4. Необходимо добиваться слитности выполнения движений.

Затем изучается *port de bras с epaulement croisée*.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. Правила поворота рук такие же. Голова в момент подъема рук в III позиции поворачивается направо и сохраняет это положение при открывании рук во II позицию. Взгляд сопровождает движение кисти правой руки.

Повторить несколько раз. Все исполнить с левой ноги.

II форма port de bras

Preparation. Исходное положение: V позиция – правая нога впереди; на 2 такта по 3/4 руки из подготовительного положения раскрываются через I позицию: правая – во II, левая – в III позиции. Взгляд сопровождает весь путь кисти правой руки. Корпус прямой. Колени и бедра подтянуты.

На 2 такта по 3/4: левая рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается налево;

на 2 такта по 3/4: правая рука поднимается в III позицию. Левая рука поворачивается ладонью вниз и опускается в завышенное подготовительное положение. Взгляд следит за кистью руки. Голова поворачивается направо – взгляд направлен в локоть правой руки;

на 2 такта по 3/4: обе руки соединяются в I позиции, голова наклонена к левому плечу. Взгляд – на кисти рук;

на 2 такта по 3/4: левая рука поднимается в III позицию, правая рука раскрывается на II. Голова повернута направо. Корпус остается подтянутым. В движение рук плечи не вовлекаются.

Выучить в строгой манере, позднее можно добавлять некоторую пластику тела, без чего невозможно добиться выразительного танца. Исполнять на 4 такта по 3/4 или один такт 4/4 в темпе *adagio*. Повторить 2–4 раза. Заканчивается упражнение опусканием обеих рук в подготовительное положение. Тщательно удерживать V позицию ног со «втянутыми» коленями.

II форму *port de bras* можно выполнять на середине с *grand plié* по V и II позициям.

III форма port de bras

В этом упражнении вовлекается в работу корпус (наклон вперед и перегиб назад).

Первоначально изучается *en facé* в I позиции. На вступительные такты руки из подготовительного положения раскрываются через I позицию во II. Взгляд сопровождает правую руку.

Одновременно с наклоном корпуса вперед обе руки опускаются в подготовительное положение. По мере выпрямления корпуса руки из I позиции поднимаются в III. При сохранении III позиции рук корпус перегибается назад. Одновременно с выпрямлением корпуса руки раскрываются во II позицию.

Голова наклоняется вперед вместе с корпусом, взгляд сопровождает правую руку. При выпрямлении корпуса и перегибе назад голова повернута направо. Заканчивается *port de bras* опусканием рук в подготовительное положение на заключительные музыкальные такты. Наклон корпуса осуществляется с помощью втянутых мышц спины на подтянутых бедрах. Руки опускаются одновременно, не отставая от корпуса. Перегиб назад плавный, начинается с лопаток, а затем переходит к пояснице, бедра подтянуты. Плечи опущены. Руки при перегибе составляют одну линию с плечами. Не следует заводить руки за линию плеч. Голова не запрокидывается, составляя одну линию с руками.

Вначале изучается на 8 тактов по 3/4 каждый. На 2 такта – наклон вперед; на 2 такта – выпрямляется корпус; на 2 такта – перегибание назад; на 2 такта – возврат корпуса в исходное положение. Затем исполняется на 4 такта 3/4. И, наконец, один такт 4/4 в темпе *adagio*.

В указанной последовательности необходимо изучить в положении *epaulement croisée* в V позиции. Важно сосредоточить внимание на слитности выполнения движения с корпусом, руками, головой. Подготовительным упражнением может служить изучение наклона корпуса вперед, держа одной рукой за палку в I и V позициях ног. Левая рука опирается на палку. Правая – во II позиции. Изучить следует только наклон корпуса вперед. Одновременно с наклоном правая рука опускается в подготовительное положение. С подъемом рука через I позицию раскрывается во II. Голова сопровождает правую руку. Перегиб назад изучается в положении лицом к палке по I или V позициям. Затем можно III форму *port de bras* выполнить у палки, держа за нее одной рукой, и вводить как заключение к *rond de jambe par terre* и *adagio*. Во всех случаях надо следить, чтобы рука на палке лежала свободно, с опущенным локтем.

Этот вид *port de bras* можно исполнять у палки в обратном порядке. Рука перед наклоном поднимается из II позиции в III. Вместе с наклоном корпуса вперед рука опускается в I позицию, с подъемом корпуса назад рука через II позицию поднимается в III. Выполняется перегиб назад. При выпрямлении корпуса рука через I позицию раскрывается во II. Важны точные повороты головы, сопровождающий руку взгляд.

Необходимо следить, чтобы при перегибе назад голова была повернута к локтю руки в III позиции. При запрокинутой, не повернутой в сторону голове нарушается дыхание, которое должно быть равномерным при исполнении всех перегибов корпуса.

IV форма port de bras

Сложность этого вида заключается в том, что при неподвижном положении бедер корпус поворачивается в талии. Исходное положение: V позиция ног, правая нога – впереди.

Epaulement croisée. На вступительные такты руки открываются через I позицию: правая – во II позицию, левая – в III. Корпус прямой. Голова

повернута к правому плечу. Левая рука открывается во II позицию. Взгляд сопровождает руку. Одновременно с поворотом корпуса кисти обеих рук поворачиваются ладонями вниз. Левое плечо отводится назад в точку 4, правое плечо – вперед в точку 8 с легким перегибом в лопатках. Плечи поворачиваются одновременно. Голова повернута в точку 2, взгляд направлен через правое плечо. Бедра подтянуты, колени «втянуты» – «плотная» V позиция. Плечи и руки – на одном уровне. Локти обеих рук свободны, без напряжения.

Затем корпус выпрямляется (как в исходном положении), руки соединяются в I позиции, причем левая рука подводится через подготовительное положение. Далее руки принимают исходное положение. Взгляд сопровождает правую руку во II позицию. Не допускается напряжение корпуса, рук и шеи. Плечи опущены, грудь раскрыта. Исполняется *port de bras* собранно, эластично. Особую выразительность ему придают строгие повороты головы и открытый взгляд.

Заканчивается упражнение на заключительные музыкальные аккорды. Левая рука, сопровождаемая поворотом головы, раскрывается во II позицию. Затем обе руки опускаются в подготовительное положение. Голова поворачивается направо.

Сначала IV форма *port de bras* проучивается на 8 тактов по 3/4:

на 2 такта – левая рука открывается во II позицию. Обе руки раскрыты во II позиции в положении *a'longé*;

на 2 такта – поворот корпуса: левое плечо – в точку 4, правое – в точку 8. Руки свободные в локтях, перегиб в плечах, взгляд – в точку 2;

на 2 такта – корпус занимает исходное положение. Руки соединены в I позиции;

на 2 такта – левая рука поднимается в III позицию, правая раскрывается во II.

Затем исполняется на 4 такта по 3/4:

на 2 такта – соответствующий перевод рук и поворот корпуса;

на 1 такт – поворот корпуса в исходное положение и соединение рук в I позиции;

на 1 такт – руки открываются в исходное положение.

Подготовить это сложное упражнение предварительно можно поворотами корпуса вправо и влево при свободной позиции ног. Руки могут находиться во II или III позициях.

Особо необходимо следить за следующими моментами:

- а) сохранением V позиции при предельно натянутых ногах;
- б) равномерностью распределения тяжести тела на обе ноги;
- в) подтянутостью корпуса на бедрах.

V форма port de bras

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, *epaulement croisée*. На вступительные такты руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию. Голова наклонена к левому плечу, взгляд устремлен на кисть правой руки. Затем левая рука поднимается в III позицию, а правая открывается во II. Голова повернута направо. Перед началом движения голова поворачивается прямо, подбородок вскинут, взгляд направлен на кисть левой руки. Выполняется наклон корпуса вперед – как в III форме *port de bras*. Наклон идет от поясничных позвонков, спина ровная. Не оттягиваться назад на ногах. Бедра подтянуты. Левая рука опускается в I позицию. Голова наклоняется синхронно с опусканием левой руки. Одновременно правая рука через подготовительное положение подводится в I позицию к левой. Корпус разгибается, руки сохраняют I позицию. Голова наклонена к левому плечу. Затем с одновременным перегибом влево и назад левая рука отводится во II позицию, а правая – в III. Голова повернута налево. Усиливая перегиб корпуса назад, руки переводятся: левая – в III позицию, правая – во II. Голова поворачивается направо. Руки сохраняют принятое положение, корпус выпрямляется.

Перегиб назад начинается с лопаток, затем включаются поясничные позвонки. Голова поворачивается четко, не запрокидывается, чтобы не нарушалось дыхание. Исполнитель должен видеть перевод рук перед собой.

Колени не сгибать. Сохранять подтянутость бедер. Корпус наклоняется вперед, в сторону и назад, но не поворачивается. Исполнять движение слитно. Особую выразительность придают четкие повороты головы и взгляд.

Вначале изучается на 8 тактов по 3/4:

на 2 такта – наклон корпуса вперед;

на 2 такта – корпус выпрямляется;

на 2 такта – перегиб в сторону и назад;

на 2 такта – возвращение корпуса в исходное положение.

Затем исполняется на 4 такта по 3/4. Соответственно каждый элемент *port de bras* выполняется на I такт.

При исполнении на 4/4 каждый элемент выполняется на 1/4.

Необходимо следить за подтянутостью корпуса на бедрах. V позицию не нарушать, колени должны быть втянуты. Первоначальное требование наклона корпуса вперед и назад ограничено для усвоения техники исполнения. В дальнейшем прогиб назад при правильном положении бедер можно не ограничивать.

VI форма port de bras

Исходное положение для VI формы *port de bras*: V позиция, правая нога впереди, *epaulement croisée*.

Preparation. Одновременно с *demi plié* на левой ноге правая нога скользит по полу, вытягивается вперед на *croisée*, руки в I позиции, голова

наклонена влево, взгляд устремлен в кисти рук. Через *demi plie* в IV позиции тяжесть корпуса передать на правую ногу и принять позу *croisée* назад. При этом левая рука поднимается в III позицию, а правая – раскрывается во II. Голова повернута к правому плечу.

Перед исполнением VI формы *port de bras* голова поворачивается к левой руке, взгляд направлен на ее кисть, подбородок вскинут. На правой ноге сделать глубокое *demi plié*, одновременно отвести вытянутую левую ногу назад (растяжка), не отрывая носка от пола. Вся тяжесть корпуса – на правой ноге. Корпус одновременно наклоняется вперед со втянутой спиной, грудь как бы опускается за колено правой ноги. От носка левой ноги к левой руке создается восходящая линия. Руки сохраняют то же положение, голова – в положении «прямо». Передать центр тяжести корпуса на левую ногу, не подтягивая ее, не сгибая (как бы оттолкнуться правой ногой), правую подтянуть, не отрывая носок от пола, в положение *croisée* вперед. Переходу помогают руки, которые собираются в I позиции и подхватывают корпус. Плечи стремятся занять вертикальное положение. Ягодичные мышцы сильно втянуты. Голова держится прямо, взгляд направлен на кисти рук. Затем выполняется перегиб корпуса влево и назад, как в V форме *port de bras*. Левая рука отводится во II позицию, правая – в III. Во время прогиба руки соответственно меняются. Корпус выпрямляется, левая рука – в III позиции, правая – во II, и через проходящее *demi plie* в IV позиции центр тяжести переносится на правую ногу. Возврат в исходное положение.

Разучивается на 8 тактов по 3/4 или 2 такта по 4/4. В первом случае на 2 такта или на 2/4 во втором выполняется *demi plié*, на 2 такта или на 2/4 – переход на левую ногу; на 2 такта или на 2/4 – перегиб; и на 2 такта или на 2/4 – возврат в исходное положение. Затем выполняется на 4 такта или 4/4, соответственно каждый элемент движения занимает 1 такт или 1/4.

При исполнении VI формы *port de bras* нужно следить за выворотностью, особенно – за коленом правой ноги и одинаковым уровнем бедер при исполнении *demi plié*. Корпус следует «передавать» четко – с одной ноги на другую. Стопа левой ноги сильно натянута при скольжении назад, без упора в пол. При перегибе назад правая стопа натянута, в пол не упирается, бедра подтянуты, правая нога не «выпускается» из бедра. Плечи предельно опущены. Перегиб не следует ограничивать. Исполнитель должен взглядом следить за переводом рук. Это придаст выразительность движению. Заканчивается движение возвратом ног в V позицию, рук – в подготовительное положение на дополнительные музыкальные такты. Движение выполняется слитно, равномерно и может быть элементом *adagio*.

Эта форма *port de bras* часто употребляется как *preparation et tours*.

VI port de bras en dedans et en dehors c preparation tours

1-й вариант: *Preparation к tours en dedans*.

Port de bras исполняется так же, как описано выше, но после перегиба необходимо выполнить *demi plié* на правой ноге; левую, вытянутую,

опустить пяткой на пол. Правая рука из III позиции через II проводится в I позицию, левая остается во II. Взгляд сопровождает правую руку.

2-й вариант: *Preparation к tours en dedans*.

Port de bras выполняется так же, но после растяжки следует подняться на правой ноге до положения *demi plié*, левую подтянуть и опустить пятку на пол (IV позиция ног). Тяжесть корпуса сосредоточена на правой ноге с частичным упором на левую стопу. В этом положении совершается перегиб, руки раскрываются на II позицию, правая закрывается в I.

Preparation tours en dehors. Выполняется всё, как в варианте 1. После перегиба левая рука опускается в I позицию, а правая остается во II. Кисти повернуты ладонями вниз, локти смягчены. Руки в положении III *arabesque*.

Все шесть форм *port de bras* способствуют выработке выразительного жеста, развивают координацию и музыкальность исполнения.

Элементы форм *port de bras* могут сочетаться в любых вариантах, что способствует воплощению творческой фантазии преподавателя.

Наклоны корпуса из стороны в сторону рекомендуется выполнять в комбинации *port de bras* в конце урока, чередуя с наклонами корпуса вперед и перегибами назад, что восстанавливает дыхание и приводит в норму весь организм. Наклон корпуса в сторону выполняется (ноги в I позиции) как бы через спину при подтянутой пояснице и втянутых мышцах живота. Плечи предельно опущены. Наклон из стороны в сторону необходимо совершать «через» вертикальное положение корпуса. Положение рук можно менять по требованию преподавателя. Например: одна рука в III позиции, другая – во II; одна рука в III позиции, другая – в I; обе руки в III позиции; и т. д.

Позы классического танца

Существует ряд канонических поз, которые являются классической основой выразительности и образности. По сути, весь танец состоит из поз, причем каждая – поза живая, выразительная на всем протяжении выполнения. Эту живость, законченность и выразительность ей придают взгляд и положение кистей рук. Сохраняется подтянутый корпус, натянутые ноги, что придает позам легкость, возвышенный вид. В позах сочетаются положения головы, рук, корпуса и ног. Они выполняются в соответствии со строго определенным пространственным рисунком.

Позы классического танца разделяются на позы носком в пол и позы с подъемом ноги на 90°. Позы вводятся в экзерсис у палки и на середине. Позы на 90° изучаются позднее, ибо они требуют сильных ног и корпуса, устойчивости. Впоследствии большие позы входят составным элементом в *adagio*, усложняются поворотами, вращением, используются в прыжках.

Сохранять выразительность поз в дальнейшем можно при условии полного усвоения каждой из них.

Позы изучаются на середине класса после элементарной постановки корпуса, рук, ног, головы. Позы классического танца делятся на *croisée*,

effacée, écartée. Позы *croisée* предполагают скрещенное, закрытое положение корпуса и ног; позы *effacée* – развернутое положение корпуса и ног; позы *écartée* – положение корпуса с отведенной ногой в сторону. Позы *arabesque* предполагают положение тела с отведенной назад ногой с различным сочетанием рук и направлениями корпуса в разные точки класса.

Поза *croisée* вперед. Исходное положение: V позиция, *epaulement croisée*, правая нога впереди. Корпус повернут по направлению к точке 8. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо. Руки поднимаются в I позицию, голова наклонена влево. Взгляд устремлен в кисть правой руки. Одновременно правая нога выводится на носок вперед (прием *battement tendu*). Затем руки раскрываются: правая – во II позицию, левая – в III, голова поворачивается направо. Взгляд открытый. Корпус подтянут на опорной ноге. Обе ноги натянуты. Поза фиксируется. Для нее характерна горделивая осанка. Затем левая рука раскрывается во II позицию, и обе руки опускаются в подготовительное положение. Одновременно правая нога возвращается в V позицию. Голова, корпус, руки принимают исходное положение.

Выполняется поза первоначально на два такта по 4/4.

В 1-м такте:

на 2/4 – руки в I позиции;

на 2/4 – поза «раскрывается», нога выдвигается вперед.

Во 2-м такте:

на 2/4 – фиксируется поза;

на 2/4 – исполнитель принимает исходное положение, как описано выше.

Эта поза может выполняться и с другими положениями рук. Делается всё, как описано выше, но левая рука не поднимается в III позицию, а остается в I, чуть заниженной позиции (причем кисть левой руки как бы сильнее закругляется).

Поза *croisée* назад. Исходное положение то же самое, левая нога отводится на носок назад, правая рука раскрывается во II позицию, левая – в III. Корпус подтянут. Вся тяжесть корпуса на правой ноге. Правила исполнения те же. Поза может выполняться с «маленькими» руками, в этом случае левая рука остается в заниженной I позиции.

При исполнении поз *croisée* вперед и назад необходимо следить за одинаковым уровнем бедер. Плечи не должны поворачиваться к руке во II позицию. Голова четко повернута, подбородок горделиво приподнят. Не следует упираться на носок вытянутой ноги, это нарушит центр тяжести. Мышцы живота сильно подтянуты. Вся поза мажорная.

Поза *effacée* вперед. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, *epaulement effacée*. Корпус повернут по направлению к точке 2. Руки в подготовительном положении. Голова повернута налево. Руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется вправо, взгляд устремляется в кисть левой руки одновременно с отведением правой ноги вперед

на носок (по правилам *battement tendu*). Правая рука раскрывается во II позицию, левая – поднимается в III. Голова повернута налево, несколько откинута назад, взгляд направлен выше локтя левой руки. Корпус, за счет прогиба в лопатках, слегка отклонен от вытянутой правой ноги. Мышцы живота подтянуты. Поза фиксируется. Затем левая рука раскрывается во II позицию. Одновременно с опусканием рук в подготовительное положение правая нога возвращается в V позицию.

Проучивается поза на 2 такта по 4/4. На первый такт поза выполняется. На 2-й такт на 2/4 поза фиксируется, и на 2/4 принимается исходное положение. Поза может выполняться с «маленькими» руками. В этом случае левая рука остается в I позиции. Положение корпуса и содержание позы не меняются.

Поза *effacée* назад. Исходное положение то же самое. Левая нога отводится на носок назад. Положение рук такое же. Вся тяжесть корпуса на правой ноге. Корпус слегка подан вперед со втянутой поясницей. Бедра подтянуты. Голова повернута налево, чуть подана вперед. Взгляд устремлен выше локтя.

Эта поза может выполняться с «маленькими» руками. В данном случае левая рука сохраняет I позицию.

Необходимо следить за подтянутостью бедер, сохранять ровными бедра, плечи. Не отворачивать плечи к руке в III позиции при исполнении позы *effacée* вперед. При исполнении *effacée* назад не «распускать» ягодичные мышцы. Поза элегическая.

Поза *ecartée* вперед. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

Epaulement croisée. Корпус повернут по направлению к точке 8. Руки поднимаются в I позицию. Голова наклонена влево, взгляд устремлен в кисть правой руки. Одновременно с отведением правой ноги в сторону – в точку 2 – правая рука поднимается в III позицию, а левая – раскрывается во II. Вся фигура располагается по диагонали к зрителю. Голова повернута направо, взгляд – выше локтя правой руки. Корпус отклонен влево. Вся фигура плоская. За счет отклонения на левый бок правое плечо выше левого, и левая рука как бы занижена на II позиции. Поза фиксируется. Затем правая рука открывается во II позицию, корпус выпрямляется. Одновременно правая нога и руки возвращаются в исходное положение. Корпус принимает первоначальное положение. Изучается поза на два такта по 4/4 по схеме, предложенной выше при описании поз *croisée* и *effacée*.

Поза может выполняться с «маленькими» руками. В этом случае правая рука остается в I позиции. Существует второй вариант, когда обе руки раскрыты во II позицию, ниже принятого положения, кисти повернуты ладонями вниз, локти свободные. Корпус сохраняет положение, описанное выше. Зрительно левая рука оказывается ниже правой за счет отклонения корпуса.

Поза *ecartée* назад. Исходное положение такое же. Левая нога отводится на носок в сторону, в точку 6. Правая рука раскрывается во II пози-

цию, левая – поднимается в III позицию. Голова повернута направо, подбородок опущен, взгляд направлен вдоль правой руки. Корпус наклонен вправо, в сторону. Вся фигура расположена в одной плоскости. Из-за наклона корпуса вправо левое плечо выше правого. Поза может быть выполнена с «маленькими» руками: левая рука сохраняет I позицию. Второй вариант: руки в заниженной II позиции. Они могут быть закруглены в локтях или повернуты ладонями вниз и расслаблены в локтях. Обе позы *écartée* выполняются предельно выворотной. Нога, отведенная в сторону, должна находиться против пятки выворотной опорной ноги. Мышцы живота втянуты, поясница не прогибается. Наклон корпуса в сторону выполняется в талии с подтянутыми мышцами спины.

Рука в III позиции не должна заводиться к противоположному плечу или за голову. Поза *écartée* вперед гордая, мажорная. Поза *écartée* назад противоположна по своему выражению – задумчивая, минорная.

Первый *arabesque*. Встать боком к зрителю. Лицом – в точку 3. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова держится прямо. Поднять руки в I позицию и отвести левую ногу назад на носок (прием *battement tendu*). Затем раскрыть руки следующим приемом: из I позиции правую руку довести до положения против правого плеча. Повернуть ладонь вниз. Пальцы подняты вверх и продолжают линию руки, локоть слегка «смягчен». Левая рука отводится во II позицию, затем ладонь поворачивается вниз и кисть отводится назад. Руки как бы лежат на воздушной подушке. Голова держится прямо, подбородок приподнят. Взгляд вдоль правой руки, как бы поверх кисти. Спина прямая. Поза расположена между точками 3 и 7. Внимательно следить, чтобы плечо правой руки не выдвигалось вперед. Плечи не должны разворачиваться к зрителю. Бедра подтянуты. Ягодичные мышцы сильно втянуты. Вся поза выражает устремленность вверх и вперед. Эта же поза может выполняться по диагонали. В этом случае поза расположена между точками 2 и 6.

Второй *arabesque*. Выполняется так же, как и первый. Меняется лишь положение рук. Левая рука раскрывается кистью вперед против левого плеча, а правая – во II позицию, поворачивается ладонью вниз, и кисть отводится назад. Голова повернута налево, слегка наклонена вперед. Правила исполнения такие же. Второй *arabesque* может быть исполнен по диагонали. Тогда исходным положением является *épaulement effacée* и поза располагается между 2-й и 6-й точками.

Третий *arabesque*. В отличие от первых двух эта поза выполняется на выворотной опорной ноге. Встать в V позицию. Правая нога впереди, *épaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута вправо. Руки поднимаются в I позицию. Голова наклонена влево, взгляд направлен на кисть правой руки. Левая нога отводится назад на носок (приемом *battement tendu*). Затем руки раскрываются: левая вперед против плеча, локоть «смягчен», кисть повернута ладонью вниз, пальцы приподняты. Правая рука – во II позиции, кисть повернута ладонью вниз и отве-

дена назад. Голова направлена в точку 8, взгляд – поверх кисти левой руки. Спина прямая. Бедра подтянуты. На носок вытянутой назад ноги не упираться. Вся фигура устремлена вверх.

Четвертый *arabesque*. Исходное положение: V позиция. Правая нога впереди, *epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении, голова повернута направо. Руки поднимаются в I позицию. Голова наклоняется влево, взгляд устремлен в кисть правой руки. Левая нога отводится назад (приемом *battement tendu*) на носок. Затем при сохранении ровных бедер происходит поворот корпуса в талии налево. Правая рука раскрывается вперед против правого плеча, а левая – отводится назад через II позицию вместе с левым плечом, одновременно поворачивая кисть ладонью вниз. Локти свободны. Линия плеч ровная. Корпус не наклоняется вперед. Сильно подтянуты оба бедра. Руки на одной линии с плечами. Голова поворачивается направо.

Позы исполняются с поднятой на 90° ногой приемом *relevé lent* и *developpé*.

При изучении поз следует помнить о следующих замечаниях. Ноги во всех позах должны быть очень натянуты. Все позы выполняются выворотными ногами. В позе *croisée* вперед поднятая нога должна быть перпендикулярна бедру, которое не следует подавать вперед. Спина подтянута, плечи опущены. Предельно подтянуто бедро опорной ноги (не оседать!). Суть позы состоит не в высоте подъема ноги, а в правильности выполнения позы и ее выразительности.

В позе *croisée* назад поднятая нога убрана за соответствующее плечо (правая нога – за правое плечо). Плечи ровные, спина прямая. При высоком подъеме ноги назад корпус может быть подан вперед на бедрах с прогнутой в лопатках спиной. Корпус не должен «падать» за опорную ногу.

В позе *effacée* вперед важно точное расположение поднятой ноги на 90°. Нога должна быть «вставлена» в бедро. Бедро не подавать вперед. Мышцы живота сильно втянуты. Прогиб в лопатках.

В позе *effacée* назад поднятая нога находится за соответствующим плечом. Корпус слегка подан вперед на бедрах, спина прогнута в лопатках. При возвращении ноги в V позицию корпус принимает исходное положение.

В позах *écartée* вперед и назад трудно сохранить устойчивость, если корпус будет вялым, без наклона на бок с сильно втянутыми мышцами спины. Наклон вбок выполняется «через спину». Наклон увеличивается по сравнению с «маленькими» позами. Выполняются позы очень выворотной.

В I–III *arabesques* корпус слегка подается вперед на бедрах. Спина прямая, корпус не должен «падать» за опорную ногу. Руки придают легкость позе. Плечи ровные, их не следует разворачивать. Часто в I *arabesque* плечи разворачивают к поднятой ноге. Допускать этого нельзя, так как нарушается форма и появляются излишние трудности при изучении вращений в больших позах. В III *arabesque* нельзя прогибать поясницу. Это приводит к расслаблению мышц живота, затрудняет устойчивость, а впоследствии и вращение в этой позе.

Во всех позах корпус уравнивает поднятую ногу. Это помогает избежать перенапряжения мышц. Корпус отклоняется или наклоняется настолько, насколько этого требует высота поднятой ноги. Но он всегда подтянут. Это придает позе естественность и позволяет исполнителю выразить себя.

В классическом танце существует большая поза, которая всегда выполняется с отведением полусогнутой ноги на 90° – *attitude*.

Словом «*attitude*» обозначаются позы *croisée* или *effacée* на одной ноге с другой ногой, поднятой на 90° и отведенной назад в согнутом положении. Однако определить, насколько согнута нога, по формулировке А. Н. Вагановой, очень сложно. Согласно ее методике, согнутая на *cou de pied* сзади нога, не разгибаясь, поднимается на 90° . Колено находится на одном уровне с носком. Этот прием следует использовать в обучении, так как он дает возможность показать положение ноги у палки, располагаясь к ней лицом и боком. Затем перейти к изучению позы на середине. Поза *attitude* выполняется и вперед.

Attitude croisee. Исходное положение: *epaulement croisee* в точку 8, V позиция, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо. Руки поднимаются в I позицию, а левая нога поднимается выворотом до колена (первая половина *developpe* назад). Одновременно нога отводится назад, не разгибаясь до конца, правая рука раскрывается во II позицию, левая – в III. Голова повернута направо. Взгляд открытый, подбородок слегка приподнят. Гордая, мажорная поза. Проучивается на два такта по 4/4. На 2/4 выполняется поза. На 4/4 поза фиксируется. На 2/4 левая нога вытягивается назад и опускается в V позицию; левая рука открывается во II, и одновременно с ногой обе руки опускаются в подготовительное положение. Взгляд сопровождает левую руку и заканчивает движение в исходном положении.

При исполнении *attitude croisee* необходимо соблюдать выворотность, убирать колено поднятой ноги «за себя», т. е. за соответствующее плечо. В спине должно быть ощущение «креста». Не разворачивать плечи к опорной ноге. Не заваливать корпус набок. Спина прямая, подтянутая, прогнутая в лопатках, плечи опущены. Корпус на бедрах уравнивает поднятую ногу. Колено не опускать. Бедро развернуто. Стопа поддерживает линию бедра. Опорная стопа выворотная.

Поза *attitude effacée*. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement effacée* в точку 2. Руки в подготовительном положении. Голова повернута налево. Поза изучается и выполняется так же, как поза *attitude croisée* на два такта по 4/4. На 2/4 поза выполняется: руки поднимаются в I позицию, а левая нога – до колена (первая половина *developpe*), затем левая нога отводится назад, за левое плечо, не разгибаясь до конца. Руки занимают следующее положение: левая рука в III позиции, а правая во II. На 4/4 такта поза фиксируется. На 2/4 – разгибается левая нога, одновременно левая рука раскрывается во II позицию, затем нога опу-

кается в V позицию, а обе руки – в подготовительное положение. Голова, взгляд следуют за левой рукой и заканчивают движение в исходном положении. Поза занимает больше места в пространстве за счет меньшего сгиба левой ноги в колене. Голова в позе повернута налево, слегка наклонена вперед, взгляд направлен выше локтя левой руки, как бы из-за руки. Поза элегическая. Нельзя «заваливать» корпус на правый бок. Стопа поддерживает линию с бедром. Обе ноги предельно выворотны. Колено левой ноги убрано за соответствующее плечо. Спина прямая, подтянутая, с прогнутыми лопатками. Этой позе можно придать другой характер, если повернуть голову налево без наклона и взгляд устремить выше локтя левой руки.

Если нога опускается в V позицию из позы *attitude*, то обязательным является разгибание колена. Причем разгибание выполняется без занижения высоты поднятой ноги.

Существуют позы *effacée, croisée, ecartée* с иным положением рук, на основе сочетания их в позициях. Изменение соответствующих поз зависит от положения рук.

Allongée – раскрытое положение обеих рук с помощью кистей. Так, из III позиции рука, не опускаясь, движением от локтя наружу поворачивается ладонью от себя, пальцы вытянуты. Плечо, рука и кисть составляют одну удлинённую линию с кистью, развернутой наружу. Плечо в движении не участвует. Рука из II позиции поворачивается ладонью вниз, как в *arabesque*. Оба локтя свободны. Позе придается полетность, легкость.

Изучается каждая поза отдельно. Выполняется по несколько раз. Темп медленный. Затем выученные позы могут соединяться в *adagio* посредством *passe par terre, passe* на 90°, *demi* и *grand rond de jambe*, другими приемами.

На основании канонических поз можно изучать позы с различными вариантами рук, положениями головы, направлениями взгляда. Главное – добиться содержательности поз.

Temps lié

Temps lié – это маленькая танцевальная композиция, объединяющая ряд движений и имеющая уже некоторую артистическую окраску, так называемое *epaulement*, т. е. повороты корпуса, головы, сопровождаемые взглядом.

Temps lié способствует развитию координации, занимающей одно из ведущих мест в обучении. Оно изучается после усвоения позиций ног и рук, постановки корпуса и головы. Это первое упражнение на середине класса, где обучающиеся исполняют слитную танцевальную форму. Видов *temps lié* много. Они объединяют движения на полу: носком работающей ноги в пол или подъемом ее на 90° с вращением *en dehors, en dedans*, прыжком, прыжками в повороте, а также движения на полупальцах и пальцах. Во всех видах сохраняется поза *croisée* вперед или назад и положение ноги в сторону. Все виды *temps lié* исполняются с продвижением вперед и назад [15, с. 7].

Temps lie par terre eneped

Это простейшая форма, требует тщательности при изучении, ибо является основой для всех видов *temps lié*. Состоит из *demi plié*, скольжения ноги носком по полу вперед с последующим переходом в позу *croisée* (назад), скольжения в сторону с переходом на другую ногу.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, *epaulement croisée*. Голова повернута направо, руки в подготовительном положении. *Demi plié* в V позиции, голова и руки сохраняют положение. Углубляя *demi plié* на левой ноге, правую вывести носком по полу вперед в точку 8, руки поднять в I позицию. Голова наклонена к левому плечу, взгляд устремлен в кисть правой руки. Через проходящее *demi plié* в IV позиции на обеих ногах передать тяжесть тела на правую ногу. Правая нога вытянута в колене, а левая вытягивается в колене и касается пола вытянутым носком. Левая рука поднимается в III позицию, а правая открывается во II. Голова повернута направо. Таким образом выполняется поза *croisée* назад. Левая нога подставляется в V позицию сзади и одновременно исполняется *demi plié* на обеих ногах *en facé*. Левая рука опускается в I позицию, правая сохраняет II. Голова и взгляд направлены прямо. Углубляя *demi plié* на левой ноге, правую вывести в сторону носком по полу, левая рука раскрывается во II позицию. Голова поворачивается налево. Через *demi plié*, проходящее по II позиции, перенести тяжесть корпуса на правую ногу. Руки и голова сохраняют прежнее положение. Вытянуть в колене правую ногу. Левая, натянутая в колене, касается пола вытянутым носком. Голова повернута налево. Закончить упражнение в V позиции, левая нога втягивается вперед. Руки опускаются в подготовительное положение. Голова повернута к левому плечу. Упражнение может выполняться с левой ноги.

Изучается на 2 такта по 4/4.

Первый такт:

на 1/4 – *demi plié* в V позиции;

на 1/4 – вывод правой ноги вперед между 2-й и 3-й четвертями *demi plié*;

на 1/4 – принять позу *croisée* назад;

на 1/4 – пауза. Между 4-й и 1-й четвертями повернуться в V позицию прямо.

Второй такт:

на 1/4 – *demi plié* в V позиции;

на 1/4 – отвести правую ногу в сторону;

на 1/4 – перейти на правую ногу через *demi plié*;

на 1/4 – закрыть в V позицию левую ногу вперед.

Необходимо следить, чтобы все элементы исполнялись слитно и синхронно с музыкой. Бедра сохраняют подтянутость и предельную выворотность. При переходе в позу *croisée* назад *demi plié* выполняется выворотом, через проходящую IV позицию. Левое колено остается предельно выворотным. Перейти на носок правой ноги – «вдаль». Бедра и плечи одновременно перевести в точку 8, поясницу не «выпускать».

Переход в сторону выполняется выворотом, через проходящую II позицию. Следить, чтобы корпус точно попадал на опорную ногу, не было упора на носок вытянутой ноги. После изучения на два такта по 4/4 движение можно выполнить на один такт по 4/4. В этом случае каждый элемент выполняется на 1/8, а не на 1/4 такта, как в предыдущем примере. Можно использовать мелодии на 3/4 такта. Тогда одна четверть будет соответствовать одному такту в 3/4. В любом случае музыкальное сопровождение должно точно отражать характер данного упражнения.

Temps lie par terre назад

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута в точку 2. *Demi plié* в V позиции. Голова и руки сохраняют первоначальное положение. Углубляя *demi plié* на правой ноге, левая отводится назад носком по полу на *croisée*. Руки в I позиции, корпус подан слегка вперед, тяжесть корпуса сосредоточена на правой ноге. Голова наклонена к левому плечу, взгляд направлен в кисти рук. Через проходящее *demi plié* в IV позиции передать тяжесть корпуса на левую ногу, колено вытянуть. Правая нога «натянута» в колене и касается пола вытянутым носком выворотной стопы. Принимается поза *croisée* вперед. Затем *demi plié* в V позиции *en facé*, левая рука опускается в I позицию, правая сохраняет II. Левая нога выводится носком по полу в сторону, на правой углубляется *demi plié*. Левая рука отводится через I позицию во II. Поворот головы сопровождает руку. Перейти на левую ногу через проходящее *demi plié* по II позиции. Тяжесть корпуса приходится на вытянутую в колене левую ногу. Правая вытянутым носком касается пола. Руки во II позиции. Голова повернута налево. Заканчивается упражнение в V позиции, правая нога втягивается назад, руки опускаются в подготовительное положение. Правила исполнения те же. При переходе назад необходимо «передать» корпус назад плечами при втянутых ягодичных мышцах. Бедра не должны двигаться раньше плеч. Спина предельно втянута. При переходе назад руки не отстают, напротив, они как бы подхватывают корпус.

При исполнении *temps lie* дается музыкальное вступление, как к любому упражнению в темпе и характере дальнейшего музыкального оформления. На затакт руки из подготовительного положения приоткрываются в сторону из II позиции и вновь закрываются.

Переход с одной ноги на другую можно исполнить скользящим движением без фиксации *demi plié* во II и IV позициях.

Temps lie вперед и назад с перегибом корпуса

Упражнение способствует развитию гибкости и увеличивает мягкость, плавность, слитность исполнения всех элементов, развивает устойчивость, подготавливает корпус к исполнению *adagio* с *port de bras*.

Перегибы корпуса назад выполняются в позах *croisée*, а вбок – с ногой, отведенной в сторону.

Исполнять все элементы первой половины *temps lie* следует вперед, принять позу *croisée* – назад. Сохраняя тяжесть корпуса на правой ноге, сделать перегиб назад, начиная от плеч, – в лопатках. Затем выполнить элементы II половины, принять положение на правой ноге, левая при этом отведена в сторону на носок. Перегиб совершается вбок (налево) с ощущением его спиной.

Правая рука поднимается в III позицию и при выпрямлении возвращается во II. Изучается пример первоначально на четыре такта по 4/4.

Первый такт соответствует описанию *temps lie par terre* вперед.

На второй такт равномерно исполняется перегиб назад:

на 2/4 – прогнуться;

на 2/4 – принять исходное положение.

На третий такт выполняется то же, что в *temps lie par terre* на второй такт.

На четвертый такт происходит равномерный перегиб в сторону (налево):

на 2/4 – наклон;

на 2/4 – выпрямление.

Затем упражнение выполняется на два такта по 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди.

Первый такт:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции;

на 1/8 – правая нога выводится вперед носком по полу, на левой – *demi plié* углубляется, руки в I позиции;

на 1/8 – проходящее *demi plié* через IV позицию;

на 1/8 – переход на правую ногу: поза *croisée* назад;

на 2/8 – перегиб назад;

на 2/8 – корпус выпрямляется.

Второй такт:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции. Левая рука опускается в I позицию, правая сохраняет II позицию;

на 1/8 – правая нога отводится в сторону, левая рука – во II позицию;

на 1/8 – проходящее *demi plié* через II позицию;

на 1/8 – переход на правую ногу. Руки во II позиции, голова повернута налево. С поворотом головы взгляд встречает правую руку, которая поднимается в III позицию;

на 2/8 – перегиб налево. Правая рука в III позиции, левая – во II позиции, голова повернута налево;

на 2/8 – корпус выпрямляется. Правая рука раскрывается во II позицию. Отведенная в сторону нога втягивается в V позицию вперед для завершения движения. Руки опускаются в подготовительное положение.

При исполнении *temps lie* назад сохраняется такая же музыкальная раскладка. Перегибы назад совершаются в позе *croisée* вперед и в сторону, налево, правая рука поднимается в III позицию.

Необходимо следить за тщательным выполнением всех правил *temps lie*. При исполнении перегиба в позе *croisée* назад не опираться на носок вытянутой ноги, не выпускать бедра, не «распускать» опорное колено. Руки назад не заводить. Голова сохраняет поворот головы. Мышцы живота подтянуты. Прогиб происходит в лопатках, а по мере усвоения и в пояснице. При перегибе назад в позе *croisée* вперед правила те же. Особо надо следить, чтобы нога, отведенная вперед, не меняла своего положения, бедро не «выпускалось». Сохранять подтянутость мышц живота. Следить, чтобы плечи были ровными и не разворачивались.

При перегибе в сторону, к опорной ноге – правила те же. Должны быть подтянуты бедра, мышцы живота, опущены плечи. Следить, чтобы перегиб выполнялся через втянутую спину. Рука в III позиции не должна заводиться за голову, точно сохраняя свое положение.

Temps lie на 90° вперед

Движение выполняется приемом *developpé* в *croisée* вперед с переходом в позу *attitude croisée* назад, *developpé* в сторону и переходом в *a'la seconde* на другую ногу.

Demi plié выполняется на одной ноге. Происходит постоянная передача центра тяжести с одной ноги на другую. Остановка на двух ногах не допускается. Исполнитель учится передавать центр тяжести с одной ноги на другую, быстро принимать заданную позу на 90°, которая позволяет готовиться к *jeté* и другим прыжкам с продвижением. Выполняется связано во всех своих элементах, хотя скользящие движения отсутствуют.

Изучается движение на два такта по 4/4. Темп *adagio*. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

Первый такт:

на 1/4 – одновременно с *demi plié* на левой ноге, правую – поднять к колену левой ноги спереди. Руки в I позиции;

на 1/4 – углубляя *demi plié* на левой ноге, раскрыть правую ногу вперед на 90°, с сильно втянутой спиной, прогнутой в лопатках;

на 1/4 – перейти на правую ногу и сразу принять позу *attitude croisée*: спина подтянута, колено не «висит», голова четко повернута направо. Необходимо стремиться перейти за носок поднятой правой ноги как можно дальше;

на 1/4 – поза *altitude croisée* сохраняется. Колено левой ноги вытягивается на последнюю восьмую.

Второй такт:

на 1/4 – в V позиции на левой ноге выполняется *demi plié en facé*, правая – занимает положение у колена спереди, левая рука опускает-

- ся в I позицию, правая – сохраняет II позицию. Голова держится прямо, взгляд сопровождает движение левой руки;
- на 1/4 – правая нога вытягивается в сторону на 90°. Левая рука отводится во II позицию. Голова повернута налево;
- на 1/4 – перейти на правую ногу – за ее носок, и сразу поднять левую ногу на 90° в сторону. Руки, голова сохраняют то же самое положение;
- на 1/4 – нога опускается в V позицию вперед, руки – в подготовительное положение.

Можно движение продолжить с левой ноги, тогда на четвертую четверть делается пауза. В этом случае левая нога на первую четверть следующего такта должна согнуться к колену правой ноги.

При обоих переходах необходимо углублять *demi plié* на опорной ноге, чтобы не было «мертвой» точки. Следует помнить, что *demi plié* является основой для перехода далеко за носок. Опорная нога, разгибаясь в колене, активно передает тяжесть корпуса от бедер на другую ногу. Важно быстро концентрировать все части тела в заданной позе. При переходе нога должна быстро подниматься на 90°, что помогает сохранить устойчивость, а впоследствии – сконцентрироваться в прыжке. Слитность и выразительность движению придают руки, корпус и голова.

Temps lie на 90° назад

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, *epaulement croisée*, руки в подготовительном положении.

Первый такт:

- на 1/4 – одновременно с *demi plié* на правой ноге, левая – поднимается к колену правой ноги сзади. Руки в I позиции. Голова повернута направо;
- на 1/4 – углубляя *demi plié* на правой ноге, раскрыть левую ногу назад на 90° с сильной «втянутой» спиной и ягодичными мышцами;
- на 1/4 – сделать переход на левую ногу «вдаль» и сразу принять позу *croisée* вперед приемом *developpé*;
- на 1/4 – поза сохраняется.

Второй такт:

- на 1/4 – правая нога подставляется впереди в V позицию на *demi plié en facé*, левая – сразу поднимается к колену сзади. Левая рука опускается в I позицию, голова находится в положении «прямо», взгляд сопровождает движение левой руки;
- на 1/4 – углубляя *demi plié* на правой ноге, левая – открывается в сторону на 90°. Левая рука раскрывается на II позицию, голова повернута налево;
- на 1/4 – перейти за носок на левую ногу, правая – поднимается на 90°. Корпус и голова сохраняют первоначальное положение;

на 1/4 – правая нога «закрывается» назад в V позицию, или сохраняет положение *a la seconde* при условии, что на следующий такт начинается движение с другой ноги.

Переход назад сложный, поэтому необходимо следить, чтобы движение исполнялось от плечевого пояса, руки не отставали, мышцы живота были втянуты. При переходе назад позу *croisée* вперед можно выполнять двумя приемами. Первый – по принципу *developpé* вперед: правая нога подтягивается к носку левой ноги и через V позицию открывается вперед по правилам *developpé*. Этот прием легче для изучения, поскольку он включает в себя момент перехода назад через V позицию. Переход назад с подъемом правой ноги сразу на 90° сложнее, но он тренирует легкость, точность исполнения и подготавливает к прыжкам с продвижением назад.

Следующий вид *temps lie* выполняется с переходом на полупальцы. Исполнив *developpé* вперед на *croisée*, необходимо сделать переход на полупальцы в *attitude croisée*, с полупальцев упасть на *demi plié en facé* на другую ногу. Исполнив *developpé* на *plié (a la seconde)*, перейти «вдаль» на полупальцы с поднятой на 90° ногой.

Переход на полупальцы выполняется через «вытянутые пальцы». Положение на полупальцах фиксируется, поза принимается сразу, без *relevé* на опорной ноге. Свод опорной ноги закрепляется на полупальцах. Вся фигура подтянута, устремлена вверх. Поднятая на 90° нога придает положениям воздушность и легкость. Руки помогают в движении. Устойчивость сохраняется на полупальцах за счет баланса корпуса и поднятой ноги, а не напряжения мышц.

«Полупальцы» исполняются после перехода назад в позу *croisée* вперед, и после перехода в сторону с одной ноги на другую. Необходимо соблюдать правила перехода «вдаль», за носок поднятой ноги; добиваться выразительных поз и положений. В исполнении этих видов *temps lie* следить за слитностью всех компонентов, точностью музыкального оформления, заполняя всю музыку движениями тела, ног, головы, рук. Особо обратить внимание на выразительность поз и взгляда.

Temps lie на 90° с медленным поворотом (tour lent)

Tour lent выполняется за счет работы стопы опорной ноги при перемещении тела вокруг центра тяжести на 180–360°. При выполнении *tour lent en dehors* пятка опорной ноги движется сдержанно, непрерывно, участвуют все части тела. При *tour lent en dedans* пятка опорной ноги перемещается активно.

Прием выполняется на 4 такта по 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

Первый такт:

на 1/4 – одновременно с *demi plié* на левой ноге, правая – поднимается на 90° к колену левой ноги впереди. Руки в I позиции, голова повернута направо;

на 1/4 – раскрыть правую ногу впереди и закончить *developpé*, углубляя *demi plié* на левой ноге;

на 1/4 – перейти на всю стопу правой ноги и сразу принять позу *attitude croisée* «втянутой» спиной, голова четко повернута направо;

на 1/4 – сохраняется поза *attitude croisée*.

Второй такт:

на 4/4 такта выполняется поворот *tour lent* на левой ноге *en dehors* на 360° в позе *attitude croisée*. Движение распределяется равномерно: на каждую музыкальную четверть совершается поворот на 1/4 круга, т. е. через точки 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 8. При повороте поза сохраняется без изменения – как у статуэтки, которую вращают вокруг своей оси. Вращение совершается сдвигом пятки опорной стопы, которая все время стремится к предельной выворотности. Поднятая левая нога и открытая во II позицию правая рука координируют и сохраняют позу *attitude croisée*.

Третий такт:

на 1/4 – левая нога опускается в V позицию в *demi plié en facé*, правая – сразу занимает положение у колена впереди. Левая рука опускается в I позицию, правая – сохраняет II позицию. Голова держится прямо, взгляд сопровождает движение левой руки;

на 1/4 – правая нога вытягивается в сторону на 90°, левая рука отводится во II позицию. Голова повернута налево;

на 1/4 – перейти на правую ногу «вдаль» и тотчас поднять левую на 90° в сторону. Руки и голова сохраняют то же самое положение;

на 1/4 – сохраняется положение *a la seconde*.

Четвертый такт:

на 4/4 – выполняется поворот *tour lent* на правой ноге *en dedans* на 360° в положении *a la seconde*. Движение проучивается равномерно: на каждую музыкальную четверть совершается поворот на 1/4 круга, т. е. через точки 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 1. Во время поворота (*tour lent*) левая нога закреплена в бедре на 90°. Корпус, ноги и руки во II позиции сохраняют одну плоскость. Спина и бедра предельно подтянуты, руки закруглены в локтях. Поворот совершается сдвигом пятки опорной ноги. Обе ноги сохраняют предельную выворотность. Поднятая на 90° левая нога не должна опережать линию плечевого пояса.

Далее движение заканчивается либо в V позиции, либо левая нога сгибается в колене, и всё движение начинается уже с другой ноги.

При исполнении *temps lie* назад поворот (*tours lents*) совершается в позе *croisee* вперед *en dedans* в положение II позиции на 90° (*a la seconde*) с поворотом *en dehors*. Музыкальное оформление такое же.

При исполнении поворота *en dehors* в положении *a la seconde* корпус, руки и ноги сохраняют одну плоскость. Правая нога как бы начинает движение, ее «догоняет» левая рука. Пятка опорной ноги стремится к предельной выворотности. Необходимо следить, чтобы бедро правой ноги сохраняло выворотность по отношению к опорной левой ноге. Корпус подтянут. Выразительность позы остается прежней в течение всего поворота.

Temps lie par terre с тупом en dehors sur le cou de pied

Исполняется на 2 такта по 4/4. После изучения вращения с V позиции *en dehors sur le cou de pied*.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

Первый такт:

на 1/4 – сделать *demi plié*, руки приоткрыть в сторону II позиции;

на 1/4 – сделать *tour en dehors*. Подняться на полупальцах левой ноги, правая нога принимает положение *sur le cou de pied* (условное) спереди, одновременно руки упругим движением собираются в заниженную I позицию, подхватывают корпус. Соблюдаются все правила исполнения тура с V позиции;

на 1/4 – опуститься на *demi plié* на левой ноге; правая, скользя по полу натянутым носком, вытягивается вперед. Руки в I позиции;

на 1/4 – проскользнуть через *demi plié* в IV позиции в большую позу *croisée* назад носком в пол, передав тяжесть корпуса на правую ногу. Руки раскрываются: левая – в III позицию, правая – во II.

Второй такт:

на 1/4 – *demi plié* в V позиции на обеих ногах. Левая рука раскрывается во II позицию. Обе руки – в заниженной II позиции;

на 1/4 – *tour en dehors* (то же, что на вторую четверть первого такта);

на 1/4 – опуститься на *demi plié* на левой ноге; правая, скользя натянутым носком по полу, вытягивается в сторону. Руки раскрываются в заниженную II позицию;

на 1/4 – проскользнуть во II позицию и перейти на правую ногу. Голова повернута налево. Движение можно продолжить с другой ноги или закончить в V позиции, поставив левую ногу вперед.

Это *temps lie* исполняется на один такт 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*.

Музыкальная раскладка на один такт 4/4.

Затакт – *demi plié* в V позиции, приоткрыв руки во II позицию.

На 1/4 – исполняется тур *en dehors sur le cou de pied* на левой ноге, руки в заниженной I позиции;

на 1/4 – *demi plié* на левой ноге и переход на правую ногу в большую позу *croisée* назад;

на 1/4 – *demi plié* в V позиции *en facé*. Обе руки приоткрыты во II позицию, чтобы взять форс для вращения. Исполнить тур *en dehors sur le cou de pied* на левой ноге;

на 1/4 – *demi plié* на левой ноге и переход «вдаль» на правую ногу. Закрывать левую ногу в V позиции вперед. Руки опускаются в подготовительное положение.

В переходах с одной ноги на другую сохраняется проходящее *demi plié* в IV позиции при переходе вперед и во II позиции при переходе в сторону. При переходе сохраняется предельная выворотность.

Temps lie par terre с тупом en dedans sur le cou de pied

Исполняется на 2 такта по 4/4 после изучения вращения *en dedans*.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

Первый такт:

на 1/4 – сделать *demi plié*, руки приоткрыть в сторону II позиции;

на 1/4 – сделать тур *en dedans*. Подняться на полупальцы правой ноги, левая – принимает положение *sur le cou de pied* сзади, одновременно руки упругим движением собираются в заниженную I позицию;

на 1/4 – опуститься на *demi plié* на правой ноге, левая, скользя по полу натянутым носком, вытягивается назад. Спина и ягодичные мышцы сильно «втянуты». Плечи опущены вниз. Руки в I позиции;

на 1/4 – проскользнуть через *demi plié* в IV позиции *croisée* вперед носком в пол, передав тяжесть корпуса на левую ногу. Руки раскрываются: левая – в III позицию, правая – во II.

Второй такт:

на 1/4 – *demi plié* в V позиции на обеих ногах *en facé*, левая рука раскрывается во II позицию. Обе руки – в заниженной II позиции;

на 1/4 – тур *en dedans* (то же, что на вторую четверть первого такта);

на 1/4 – опуститься в *demi plié* на правой ноге. Левая, скользя натянутым носком по полу, вытягивается в сторону. Руки раскрываются в заниженную II позицию;

на 1/4 – проскользнуть через *demi plié* во II позиции в сторону и перейти на левую ногу. Голова повернута налево.

Движение продолжить с другой ноги или закончить в V позиции, поставив правую ногу назад. Это *temps lie* выполняется и на один такт 4/4.

Temps lie с тупом sur le cou de pied en dehors на 90°

Исполняется на два такта 4/4. Исходное положение: V позиция. *Epaulement croisée*.

Первый такт:

на 1/4 – *demi plié* в V позиции. Руки приоткрыть в сторону II позиции;

- на 1/4 – сделать тур *en dehors*. Сохранить полупальцы левой ноги, правая занимает *sur le cou de pied* спереди, одновременно руки упругим движением собираются в заниженную I позицию. Во время тура правую ногу довести из положения *sur le cou de pied* спереди до колена (*retiré*);
 - на 1/4 – *demi plié* на левой ноге, правая нога открывается на 90° вперед на *croisée*. Руки в I позиции. Голова наклонена влево. Взгляд падает в кисть правой руки. Плечи слегка откинута назад в противовес ноге;
 - на 1/4 – перейти вперед на правую ногу через вытянутые пальцы на всю стопу (затем на полупальцы) в позу *attitude croisée*.
- Второй такт:
- на 1/4 – опуститься в V позицию на *demi plié en facé*, правая нога впереди. Левая рука раскрывается во II позицию. Обе руки раскрыты в заниженную II позицию;
 - на 1/4 – сделать тур *en dehors* на левой ноге. Так же, как в первом такте, во время тура правую ногу довести из положения *sur le cou de pied* спереди до колена;
 - на 1/4 – *demi plié* на левой ноге. Правая открывается на 90° в сторону. Руки во II позиции. Голова держится прямо;
 - на 1/4 – перейти в сторону, на правую ногу – на всю стопу (затем на полупальцы). Левую ногу сразу поднять на 90° в сторону (*à la seconds*). Руки во II позиции. Голова повернута налево. Движение продолжить с другой ноги. Четвертая четверть является затактом для исполнения движения с другой ноги. При этом левую ногу поставить в V позицию впереди, руки опустить в подготовительное положение.

Temps lié с тупом sur le cou de pied en dedans на 90°

Исполняется на два такта по 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*.

Первый такт:

- на 1/4 – *demi plié* в V позиции. Руки приоткрыть в сторону II позиции;
- на 1/4 – сделать тур *en dedans* на правой ноге. Руки упругим движением соединяются в заниженную I позицию, подхватывая корпус. Во время тура левую ногу из положения *sur le cou de pied* довести сзади до колена;
- на 1/4 – *demi plié* на правой ноге. Левая нога вытягивается на 90° на *croisée* назад (соблюдаются все правила *développé* назад). Руки в I позиции. Голова наклонена влево. Взгляд устремлен в кисть правой руки. Ягодичные мышцы втянуты, плечи опущены, спина прогнута;
- на 1/4 – перейти назад, на всю стопу левой ноги (затем на полупальцы) в позу *croisée* вперед. При переходе необходимо начать

движение корпусом от плеч, стараясь как бы перешагнуть через препятствие.

Второй такт:

на 1/4 – опуститься в V позицию на *demi plié en facé*, правая нога впереди. Левая рука раскрывается во II позицию. Обе руки раскрыты в заниженную II позицию;

на 1/4 – сделать тур *en dedans* на правой ноге. При этом левую ногу из положения *sur le cou de pied* довести сзади до колена;

на 1/4 – *demi plié* на правой ноге. Левая вытягивается на 90° в сторону. Руки во II позиции. Голова в положении «прямо»;

на 1/4 – перейти в сторону, на всю стопу левой ноги (затем на полупальцы). Правую ногу сразу поднять на 90° в сторону (*a la seconde*). Руки во II позиции. Голова повернута налево.

Движение продолжить с другой ноги.

Все виды *temps lie* с турами могут исполняться с двойным поворотом. В этом случае перед вращением руки займут положение *preparation* к *tour en dehors* и *en dedans*. При исполнении вращения *en dehors* правая рука находится в I позиции, левая – во II. При подготовке к туру после *attitude croisee* левая рука раскрывается во II позицию, а правая закрывается в I. При исполнении вращения *en dedans* положение рук соответствующее.

Слитность элементов, выразительность поз обязательны при исполнении *temps lie* с турами на 90°.

Pas de bourrée

Pas de bourrée являются танцевальными шагами, которые применяются в экзерсисе у палки и на середине, *adagio* и прыжках. Движение вырабатывает упругость стопы, устойчивость, навык быстро вытягивать подъем и пальцы, умение перемещать центр тяжести с одной ноги на другую, координацию, укрепляет свод стопы на полупальцах.

Pas de bourrée делятся на движения с переменой и без перемены ног, а также с поворотом (*en tournant*). Переступание сопровождается положением стопы *sur le cou de pied* спереди или сзади. Выполняется движение выворотом, четко; занимает 3/4 такта, но изучается на 4/4. Последняя четверть составляет паузу для подготовки к исполнению движения с другой ноги. Движению предшествует вступление на 2/4, именуемое ниже «затакт».

Pas de bourrée с переменой ног. En dehors

С *pas de bourrée* с переменой ног начинается изучение движений этой группы. Первоначально делается в положении лицом к палке, держась за нее руками.

Сначала упражнение изучается на 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. Обе руки лежат на палке. На «затакт» на правой ноге выполняется *demi plié*, левая – принимает положение *sur le cou de pied* сзади.

На 1/4 – встать на полупальцы левой ноги, как бы подменив правую ногу в V позиции, правая нога занимает положение условного *sur le cou de pied* спереди;

на 1/4 – сделать небольшой шаг на полупальцах в сторону II позиции правой ногой и передать на нее центр тяжести. Левая сразу принимает положение *sur le cou de pied* спереди (условное). Руки перемещаются по палке так, чтобы находиться против плеч;

на 1/4 – *demi plié* на левой ноге впереди правой в V позиции, правая сразу принимает положение *sur le cou de pied* сзади;

на 1/4 – пауза.

Опорная нога на полупальцах предельно натянута, нога в положении *sur le cou de pied* с вытянутыми пальцами. Бедра выворотные, корпус подтянут. Первоначально голова занимает положение «прямо». Затем вводится поворот головы. В затакте голова повернута к правому плечу. При переступании голова держится прямо, в конце движения – повернута налево. Следить, чтобы руки передвигались по палке легко, корпус не «наваливался» на бедро, удерживать равновесие за счет подтянутого корпуса.

Каждое переступание происходит на 1/4 такта. Темп медленный. Движение четкое. Затем упражнение выполняется на 2/4. Теперь каждое переступание выполняется на 1/8, затем на 1/8 – пауза. В законченном виде упражнение выполняется на 3/4 такта без паузы.

После изучения у палки выполнить упражнение на середине.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» сохраняется *epaulement croisée*. Правая нога – на *demi plié*, левая – *sur le cou de pied* сзади. Руки поднимаются в I позицию, затем левая рука отводится во II позицию. Обе позиции слегка занижены. Голова повернута направо. Переступание на левую ногу, правая – в положении *sur le cou de pied* спереди (условное). Руки соединяются в заниженную I позицию, «подхватывая» корпус. Руки активно поддерживают равновесие, сохраняя устойчивость. Голова держится прямо. При следующем переступании руки и голова сохраняют прежнее положение. Движение заканчивается на левой ноге (как описано выше), *epaulement croisée*, левая рука в I позиции, правая – во II. Голова повернута налево. Все элементы движения ног, рук и головы согласованы. В *epaulement croisée* бедра остаются почти *en faced*, правое или левое плечо подается вперед (если левая нога впереди, то и левое плечо подается вперед). Бедра не следует поворачивать круто, так как при ускорении темпа исполнения появится ненужное «вихляние» корпуса. Поворот головы строгий и четкий. Соблюдать V позицию. Все опускания с *sur le cou de pied* в *demi plié* делаются в V позицию, а не в IV, что являлось бы грубой ошибкой.

При ускорении темпа соблюдать строгое *sur le cou de pied*, особенно в женском классе, чтобы сохранить четкость при исполнении на пальцах.

Pas de bourrée с переменой ног. En dedans

Методика исполнения и музыкальное оформление такие же. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди.

На «затакт» сделать *demi plié* на левой ноге, правая – сразу занимает положение *sur le cou de pied* спереди. При переступаниях левая, затем правая нога – в положении *sur le cou de pied* сзади. Заканчивается движение *demi plie* на правой ноге, а левая – в положении *sur le cou de pied* спереди. Следовательно, все *sur le cou de pied* в этом виде – сзади.

Первоначально изучить упражнение в положении лицом к палке. Затем оно исполняется на середине. Исходное положение: *epaulement croisée*. Если правая нога впереди, то движение происходит справа налево. В этом случае на «затакт» правая рука находится во II позиции, левая – в I. При окончании движения руки меняют положение. После паузы движение исполняется с другой ноги. Повторить несколько раз, чтобы закрепить элемент.

Pas de bourrée без перемены ног (de la coute)

Первоначально упражнение изучить в положении лицом к палке, затем – на середине. Музыкальный размер – 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» – повернувшись *en facé*, правая нога через *sur le cou de pied* «открывается» в сторону на 45° (*degaje*), на левой ноге *demi plié*. Обе ноги предельно выворотны. Руки приоткрыты в сторону II позиции, локти и кисти закруглены. Голова повернута направо, взгляд устремлен в кисть правой руки;

на 1/4 – втянуть правую ногу на полупальцах в V позицию впереди левой ноги, которая сразу после этого занимает положение *sur le cou de pied* сзади. Руки в I позиции «подхватывают» корпус. Голова занимает положение «прямо». Центр тяжести – на правой ноге;

на 1/4 – сделать левой ногой небольшой шаг в сторону II позиции на полупальцы, правая – сразу занимает положение *sur le cou de pied* (условное) спереди. Руки и голова сохраняют прежнее положение;

на 1/4 – *demi plié* на правую ногу в V позицию, левая – через *sur le cou de pied* «открывается» в сторону на 45° (*degaje*). Руки приоткрываются в сторону II позиции, голова повернута направо, взгляд направлен в кисть правой руки;

на 1/4 – пауза.

Затем движение продолжается с левой ноги, которая подтягивается на полупальцы сзади правой, а та, в свою очередь, занимает *sur le cou de pied* спереди (условное). Затем переступание (шаг) на правую ногу, левая – в положении *sur le cou de pied* сзади. Голова держится прямо, руки в I по-

зиции. Закончить упражнение на левой ноге *demi plié*, правая – через *cou de pied* «открывается» в сторону на 45°. Руки приоткрываются в сторону II позиции. Голова повернута направо.

Всё движение изучить с другой ноги. В законченном виде выполнять на 3/4 такта. Четкость в движении сохраняется. Этот вид *pas de bourrée* может выполняться в любых направлениях: вперед, назад и из стороны в сторону с окончанием в позы *croisée*, *effacée*, *écartée*. Руки принимают положение, описанное в «маленьких» позах. После изучения движение можно делать с разнообразными положениями рук по заданию педагога.

Переступания в позах *croisée* и *effacée* выполняются «в направлении» к IV позиции. Для достижения выразительности при исполнении в позах четко соблюдать положение плеч, бедер, рук, головы.

Pas de bourrée ballotte

Особенность движения *ballotte* заключается в противоположении корпуса и открытой ноги. Выполнить *pas de bourrée* без перемены ног, в «маленькую» позу *effacée* с откинутым назад или поданным вперед корпусом.

Исходное положение: V позиция. *Epaulement croisée*. Правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» – *demi plié* на правой ноге. Левая – *sur le cou de pied* сзади. Правая рука – в I позиции, левая – во II;

на 1/4 – встать на полупальцы левой ноги, подменив правую. Одновременно повернуть корпус в точку 2 на *effacée*. Правая нога – *sur le cou de pied* спереди. Обе ноги предельно выворотны. Руки в I позиции. Голова в положении «прямо». Взгляд направлен в точку 2;

на 1/4 – переступить на правую ногу «в направлении» к IV позиции (в точку 2). Левая нога – *sur le cou de pied* сзади;

на 1/4 – упасть на левую ногу в *demi plié*, правую раскрыть через *sur le cou de pied* носком в пол вперед на *effacée*. Левая рука в I позиции, правая – во II. Корпус, прогнутый в лопатках, сильно отклонен от талии назад. Живот подтянут. Правое бедро не «выпускать». Голова повернута к левому плечу, слегка откинута назад. Исполняется с открыванием ноги вперед и назад на 45°.

Движение выполняется в обратном порядке. Корпус сохраняет положение *effacée*.

На 1/4 – встать на полупальцы правой ноги, для чего «втянуть» ее в V позицию впереди левой ноги. Левая нога – *sur le cou de pied* сзади. Корпус выпрямляется. Руки собираются в I позицию;

на 1/4 – встать на левую ногу, сделав шаг назад «в направлении» к IV позиции, правая нога – *sur le cou de pied* спереди. Руки и голова сохраняют прежнее положение;

на 1/4 – упасть на правую ногу на *demi plie*. Левая – через *sur le cou de pied* раскрывается назад носком в пол. Корпус сильно подается вперед с предельно «втянутой» спиной. Правая рука – в I позиции, левая – во II. Голова держится прямо, взгляд направлен в ладонь правой руки. Пятка левой ноги прижимается к полу. Ягодичные мышцы втянуты. От плеч к носку левой ноги подчеркивается нисходящая линия.

Таким образом, осуществляется движение между точками 2 и 6. Такое повторенное неоднократно движение и принимает характер раскачивания. Амплитуда движений зависит от степени прогиба корпуса.

Pas de bourrée dessus – dessous

Является сложным видом, состоящим из двух частей: *dessus – pas de bourrée en dedans* и *dessous – en dehors*, оба движения – с переменной ног. В переводе *dessus* означает «над», поэтому «открываемая» в начале движения нога идет сначала впереди, подменяя собой другую ногу; а *dessous* означает «под», и «открываемая» для движения нога сначала подменяет другую ногу сзади, – так характеризует понятие *dessus – dessous* А. Я. Ваганова [6, с. 70–71].

Pas de bourrée dessus. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» – одновременно с поворотом *en facé* и *demi plié* на правой ноге левая – через *sur le cou de pied* раскрывается в сторону на 45°. Руки приоткрываются в сторону II позиции, закругленные в локтях и кистях. Голова повернута к правому плечу, взгляд направлен на правую руку через плечо. Корпус слегка отклонен от левой ноги;

на 1/4 – встать на полупальцы левой ноги, для чего «втянуть» ее по прямой линии впереди правой в V позицию, не сгибая колена. Одновременно правая нога занимает положение *sur le cou de pied* сзади. Руки собираются в I позицию, «подхватывая» корпус. Голова в положении «прямо»;

на 1/4 – встать на полупальцы правой ноги, сделав ею небольшой шаг в сторону II позиции. Левая нога занимает положение *sur le cou de pied* сзади. Руки и голова сохраняют прежнее положение;

на 1/4 – упасть на левую ногу на *demi plié*, подменив правую в V позиции. Правая нога через *sur le cou de pied* открывается в сторону на 45°. Руки приоткрываются в сторону II позиции, закругленные в локтях и кистях. Голова повернута направо и слегка наклонена вперед. Взгляд направлен в кисть правой руки. Корпус отклонен от правой ноги.

Pas de bourrée dessous. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée*. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» – одновременно с поворотом *en facé* и *demi plié* на левой ноге правая – через *sur le cou de pied* открывается в сторону II позиции. Голова повернута направо и слегка наклонена вперед. Взгляд устремлен в кисть правой руки. Корпус отклонен от правой ноги;

на 1/4 – встать на полупальцы правой ноги, для чего втянуть ее сзади левой в V позицию, не сгибая колено. Левая – занимает положение *sur le cou de pied* спереди (условное). Руки собираются в I позицию, «подхватывая» корпус. Голова в положении «прямо»;

на 1/4 – сделать небольшой шаг в сторону II позиции левой ногой и встать на полупальцы, правая – сразу занимает положение *sur le cou de pied* спереди (условное). Руки и голова сохраняют первоначальное положение;

на 1/4 – упасть на правую ногу в V позицию на *demi plié*, подменив левую, которая через *sur le cou de pied* открывается в сторону на 45°. Руки приоткрываются в сторону II позиции. Голова повернута направо. Взгляд падает на правую руку через плечо. Корпус отклонен от «раскрытой» ноги. Переступания четкие. «Открытая» нога со стороны подводится к опорной по прямой линии. Не заводить ее по полукругу. Колено не сгибается, носок чертит прямую линию по полу.

После проучивания каждой части движения *pas de bourrée dessus – dessous* выполняется подряд, слитно. Музыкальный размер – 3/4. По мере ускорения темпа нога в сторону приоткрывается на 25°. Корпус на переступаниях прямой, подтянутый, на *demi plié* «отклоняется» от «раскрытой» ноги.

При выполнении *dessus – dessous* подряд положение корпуса может быть следующим. По окончании исполнения *dessus* руки раскрываются в сторону, ладони повернуты вниз, локти округлые. Голова повернута налево. Взгляд падает на левую руку через плечо. При переступании руки собираются в I позицию. По окончании *dessus* руки приоткрыты в сторону, закругленные в локтях и кистях, выполняется *dessous*.

Движение выполняется слитно из стороны в сторону.

Pas de bourrée с переменной ног en tournant

Все виды *pas de bourrée* исполняются *en tournant*. Поворот происходит вокруг своей оси за счет переступания с ноги на ногу в V позиции, а не вращения на опорной ноге. Передвижение из стороны в сторону исключается. Корпус при переступании прогибается в лопатках, а к концу поворота выравнивается. Голова как можно дольше «удерживает» точку 1 и быстро возвращается после поворота в прежнее положение. Голова не наклоняется

и не откидывается, держится прямо. Взгляд также «удерживает» одну точку. Это первые упражнения, дающие навык работы головы при вращении. Наклон головы будет серьезной помехой в овладении техникой вращения. Руки энергично поддерживают корпус. Плечи активны в повороте. В переступании необходимо быстро и точно концентрировать центр тяжести на опорной ноге. Следить, чтобы *sur le cou de pied* было четким и нога не опаздывала занимать это положение.

Pas de bourrée en dehors en tournant. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди. *Epaulement croisée.* Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» сохраняется *epaulement croisée*. Правая нога в *demi plié*, левая – *sur le cou de pied* сзади. Руки приоткрыты в сторону II позиции. Голова сохраняет поворот направо. Встать на левую ногу с одновременным поворотом налево по направлению к точке 6. Правая нога *sur le cou de pied* спереди. Руки в I позиции. Корпус прогнут в лопатках. Голова повернута к точке 1. На следующем переступании продолжается поворот налево. Голова быстро поворачивается к той же точке. Заканчивается поворот *demi plié* на левой ноге, правая – *sur le cou de pied* сзади, корпус выпрямляется. Руки приоткрыты во II позицию. Корпус прямой, подтянутый на бедрах. Фигура плоская. Таким образом происходит поворот из точки 8 в точку 2. Так же выполняется движение с другой ноги. Ноги переступают близко друг от друга. Создается ощущение, что корпус не изменяет центра тяжести, а лишь подставляется опорная нога.

Pas de bourrée en dedans en tournant. Исходное положение: V позиция, *epaulement croisée*, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Голова повернута направо.

На «затакт» – *demi plié* на левой ноге, правая – *sur le cou de pied* спереди. Руки приоткрыты в сторону II позиции.

Встать на правую ногу с одновременным поворотом налево в направлении к точке 6. Левая нога – *sur le cou de pied* сзади. Руки в I позиции. Корпус прогнут в лопатках. Голова повернута к точке 1. На следующем переступании продолжается поворот налево, корпус выпрямляется. Голова поворачивается в сторону той же точки. Заканчивается поворот на правой ноге, левая – *sur le cou de pied* спереди. Руки приоткрыты во II позицию. Движение выполняется с другой ноги.

Необходимо помнить, что при поворотах *en dehors* положение *sur le cou de pied* всегда спереди (условное). При поворотах *en dedans* – сзади.

Pas de bourrée dessus – dessous en tournant. Выполняется следующим образом. *Dessus* – как *pas de bourrée* с переменой ног *en dedans en tournant*, *dessous* как *pas de bourrée* с переменой ног *en dehors en tournant*. Исходное положение такое же, как описано в *pas de bourrée facé*.

Pas de bourrée могут заканчиваться на одной ноге, как описано выше, в V и IV позициях, как *preparation* к VI *port de bras*. Тогда после второго переступания нога с *sur le cou de pied* опускается в V позицию или откры-

вается в заданное направление и опускается в IV позицию, соответственно определенной *preparation* к турам.

Pas de bourrée во всем своем многообразии включается в *adagio* как связка между позами.

Pas de bourrée может входить в прыжки как связка, как подготовка к прыжку, как концовка комбинации.

Pas balance

Движение представляет собой равномерное переступание ног. Перемещение корпуса, поворот головы и положение рук создают характер покачивания. Музыкальный размер – 3/4. Темп медленный. Исходное положение: V позиция, правая нога сзади. *Demi plié*.

На «затакт» – одновременно с подъемом на полупальцы в V позиции, правая нога скользит в сторону на 30°. Руки приоткрываются в сторону (заниженная II позиция рук);

на счет «раз» – *tombé* на правую ногу, увеличивается *demi plié*, левая нога тотчас занимает положение *sur le cou de pied* сзади. Правая рука сохраняет II позицию, а левая – закрывается в I позиции. Корпус наклоняется вправо (ощущение – «плечо на бедре»);

на «два» – переступание на полупальцах, правая нога поднимается в положение *sur le cou de pied* спереди;

на «три» – *demi plié* на правой ноге, левая – поднимается в положение *sur le cou de pied* сзади.

Руки несколько занижены, наклон корпуса происходит вправо – через втянутые мышцы спины. Переступание следует исполнять в V позиции, *demi plié* мягкое. Колени ног на полупальцах «вытянуты».

При исполнении с другой ноги всё повторяется, но движение начинается не с V позиции, а с положения *sur le cou de pied*. Левая нога открывается в сторону с одновременным подъемом правой ноги на полупальцы. Необходимо следить, чтобы на «затакт» корпус всегда был *en facé*, руки открыты в стороны, голова и взгляд направлены в точку 1. В момент *tombé* исполняется наклон тела и поворот головы. Руки занимают первоначально указанное положение. Во время переступаний обе руки могут собираться в I позицию. Далее вводятся различные положения рук: одна – в III, другая – во II позиции, в позу IV *arabesques*, обе в III позиции, и т. д.

Усвоив основные правила *balancé*, его исполняют с положением рук в III позиции. Исходное положение ног: левая впереди правой.

В затакте левая нога открывается во II позиции, руки также раскрываются во II позиции;

на «раз» – *demi plié* на левой ноге, правая нога занимает положение *cou de pied* сзади, правая рука закрывается в III позиции, левая – остается во II позиции, голова по-прежнему повернута налево;

на «два» – руки сохраняют прежние позиции;

на «три» – в то время как правая нога вытягивается в сторону, правая рука открывается во II позицию.

На счет «раз» выполняется *demi plié* на правой ноге, левая рука закрывается из II позиции в III, правая рука остается во II позиции, голова – в повороте направо, и т. д.

Примечание: *pas balancé* требует плавности исполнения, выворотности ног, правильных позиций рук и точных поворотов головы.

Pas balancé изучают сразу на середине зала, перед началом девочки придерживают пальцами платье, сохраняя округлую форму рук, а мальчики держат руки на талии.

Музыкальный размер – 3/4 такта. Характер музыкального сопровождения – вальсовый. *Pas balancé* исполняют на один такт.

2.4. ПРЫЖКИ (*ALLEGRO*)

В уроках классического танца словом «*allegro*» принято называть прыжковую часть, характеризующуюся более подвижным музыкальным оформлением.

Прыжок является, конечно же, не самоцелью, а одним из средств выразительного танца. Техника прыжков включает особые исполнительские приемы.

Элевация позволяет прыгать эластично, мягко, высоко и точно. Баллон – фиксация кульминации взлета. Для этого толчок ногами и посыл всего тела осуществляется быстрее и сильнее, отчего прыжок приобретает «воздушность». Происходит как бы зависание тела в воздухе. Четко фиксируется позиция ног, исполняемая поза. Хорошие элевация и баллон зависят от достаточной силы ног, выносливости и волевой стойкости студента, поэтому для отработки прыжков необходимо доводить исполнительскую нагрузку до максимума. Прыжки – самая трудная часть урока, определяющая выучку и степень владения школой классического танца. К изучению прыжков можно переходить после изучения экзерсиса у палки, постановки корпуса и воспитания силы мышц. Прыжки – завершающая часть урока. Их исполнение требует хорошо «разогретых» мышц, тренированного дыхания.

Первоначально прыжки изучаются в положении лицом к палке. Руки лежат на палке сверху, на ширине плеч, не опираясь на нее. Исполняются прыжки сперва раздельно, с остановками; после освоения – несколько прыжков выполняется подряд, лишь в дальнейшем разные прыжки сочетаются в комбинациях. Период изучения прыжков в положении лицом к палке минимален, достаточная сила ног позволяет переносить прыжки на середину класса. Здесь сначала изучают прыжки без продвижения, а затем с продвижением в разные точки класса.

Прыжку предшествует *demi plié*. Вся стопа плотно примыкает к полу, и мышцы набирают силу для толчка, который происходит от пятки через

стопу. Стопа, пальцы, голеностоп, колено, бедро – всё активно способствует толчку. Перед прыжком *demi plié* должно быть упругим, углубленным настолько, чтобы пятки не отделялись от пола. Заканчивается прыжок также упругим *demi plié*, мышцы ног активно этому способствуют. Через пальцы следует эластично перейти на всю стопу и углубить *demi plié*. Упругое *demi plié* служит залогом успешного повторного прыжка. На первом этапе изучения прыжков главное – научиться отталкиваться, удерживать тело в воздухе при «натянутых» ногах, и приземляться. Недостаточное *demi plié* перед прыжком не сообщает должную силу толчку, а после прыжка придает излишнюю жесткость приземлению, не дает выполнить последующий прыжок и лишает устойчивости. Заканчивать прыжок следует в мягком и эластичном *demi plié*. Тяжесть тела принимается собранными мышцами ног с кончиков пальцев на пятки, которые плотно и бесшумно примыкают к полу. Необходимо соблюдать выворотность бедер, подтянутость корпуса. Не поднимать плечи, не прогибать поясницу.

Надо уделить большое внимание рукам – сильным, волевым, помогающим в прыжке поднять тело и зафиксировать его в высшей точке прыжка. Следить за точной координацией рук в начале и в завершение прыжка, что придает выразительность и законченность всему движению.

Прыжки делятся на следующие группы.

1. С двух ног на две: *chungement, echappe, assemblé, glissade, sissonne ferme* и др.

2. С двух ног на одну: *sissonne simple, sissonne ouvert, sissonne tombé, pas failli* и др.

3. С одной ноги на другую: *pas jeté, pas emboité, pas chassé* и др.

Прыжки различают маленькие, средние и большие. В этом случае высоту прыжков определяет музыкальный темп, соответствующий классу, заданию.

В маленьких прыжках (*petit*) исходные позиции удерживаются до завершающего *demi plié* на небольшом взлете.

Большие прыжки исполняются на углубленном *demi plié* и предельной высоте взлета с соблюдением всех правил исполняемого прыжка. Ниже дается описание прыжков от простого к сложному в каждом отдельном виде.

Temps levé sauté

Temps levé sauté – прыжок с двух ног на две.

Исходное положение: I позиция, корпус подтянут, колени сильно «вытянуты», руки – в подготовительном положении, голова – *en facé*.

На «раз» и «два» – ноги, усиливая выворотность, достигают в *demi plié* максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый¹;

¹ Во всех прыжках классического танца *demi plié* как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам.

на «и» – ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же «вытягиваются» в прыжке колени, подъем, пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию;

на «три и» – прыжок заканчивается в *demi plié*, ноги опускаются с носка на всю стопу;

на «четыре» – колени, сохраняя выворотность, медленно «вытягиваются», и ноги возвращаются в исходное положение.

Temps levé sauté изучают в I, II и V позициях.

Примечание. В *demi plié* перед прыжком пятки должны быть плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает совершенно недопустимое двойное *plié* и сообщает ногам силу в прыжке. Ноги в воздухе должны быть предельно натянуты, фиксируя позиции. Корпус в момент отрыва от пола подтянут, собран. Руки свободно, без напряжения сохраняют правильное подготовительное положение.

Тщательное выполнение правил при *temps levé sauté* в позициях – основа для всех прыжков классического танца.

Сначала *temps levé sauté* изучают в положении лицом к палке в I позиции. Исполняя прыжок, следует сохранять его «чистоту» – не опираться руками на палку. Освоив натянутость ног в воздухе и эластичность *demi plié* в конце прыжка, упражнение переносят на середину зала.

Музыкальный размер – 4/4. В сопровождении сочетается два темпа: плавный – соответствует *demi plié*, энергичный – подчеркивает прыжок.

В начале *temps levé sauté* исполняют на один такт. Впоследствии на один такт приходится уже два прыжка:

на «раз» – *demi plié*;

на «и» – прыжок;

на «два» – *demi plié*;

на «и» – прыжок;

на «три» – *demi plié*;

на «четыре» – вытянуться в исходное положение.

Важно ощущать стремление задержать тело в воздухе.

Changement de pieds

Усвоив *temps levé sauté* в позициях, следует перейти к изучению *changement de pieds*, т. е. к прыжку из V позиции с переменой ног в воздухе в V позицию.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова в повороте направо.

На «раз» – *demi plié*;

на «и» – ноги сильно отталкиваются от пола и тотчас же «вытягиваются» в прыжке колени, подъем и пальцы. Голова поворачивается *en facé*. Натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, меняются и раскрываются настолько, чтобы одна нога не задевала другую;

на «два и» – *changement de pieds* заканчивается в *demi plié* в V позиции, левая нога впереди, голова поворачивается налево;
на «три и» – ноги вытягиваются, возвращаясь в исходное положение;
на «четыре» – исходное положение сохраняется, *changement de pieds* повторяется с левой ноги.

Сначала *changement de pieds* изучают лицом к палке. Освоив перемещение ног в воздухе и эластичность *demi plie* в конце прыжка, движение переносят на середину зала.

В *demi plie* перед *changement de pieds* пятки плотно прижаты к полу, корпус и руки в прыжке собраны, без напряжения. Фигура устремлена ввысь. Музыкальный размер – 4/4, *changement de pieds* исполняют как и *temps levé sauté*: сначала один прыжок на такт, затем два прыжка на один такт. Затем 4–8 повторений подряд.

Petit changement de pieds

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

В затакте две восьмых:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции;

на 1/8 – ноги отталкиваются от пола, сохраняя в невысоком прыжке *en facé* V позицию, не задерживаясь, усиливая выворотность, меняются и раскрываются настолько, чтобы одна не задевала другую;

на «раз» – ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в *demi plié* V позиции, и *changement de pieds* заканчивается в *epaulement croisée*, левая нога впереди;

на «и» – затакт следующего *changement de pieds*. Этот прыжок совершается за счет толчка стопами, не вовлекая в него мышцы бедра.

Примечание. В *demi plié* V позиции пятки должны быть плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. В прыжке ноги предельно вытягиваются. Это особенно важно помнить в *petit changement de pieds*, успевая сильно «вытягивать» колени, подъем и пальцы в коротком, невысоком прыжке. Корпус максимально подтянут. Руки в подготовительном положении, свободны, без напряжения.

Музыкальный размер – 2/4. Сначала *changement de pieds* исполняется по одному прыжку на такт, впоследствии – по одному прыжку на каждую четверть, не менее восьми раз подряд. Затем – по одному прыжку на 1/8 такта.

Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный.

Grand changement de pieds

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди. Вначале изучается в музыкальном оформлении (см. выше). Затем – в затакте 2/8:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции;

на 1/8 – ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en facé* V позицию в воздухе; к исходу прыжка предельно натянутые ноги, усиливая выворотность и сдерживая инерцию падения, меняются и раскрываются настолько, чтобы одна не задевала другую;

на «раз» – ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в *demi plié* в V позиции, и *changement de pieds* заканчивается в *epaulement croisée*, левая нога впереди;

на «и» – затакт для следующего *changement de pieds*. Задача состоит в совершении усилия задержать тело в высшей точке прыжка, для чего все тело устремлено вверх. Надо научиться «держат» тело в воздухе, что развивает элевацию, а затем и *ballonne*.

Смена ног в V позиции требует смены поворота головы. В верхней точке прыжка голова держится прямо. Если П.Н. впереди в V позиции – голова повернута направо. Если Л.Н. впереди в V позиции – голова повернута налево.

Pas échappe во II позицию

Échappe – прыжок с «просветом». Его выполняют во II позицию, усвоив *temps levé sauté* по II и V позициям.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы – направо.

На «раз» – *demi plié*, голова поворачивается *en facé*;

на «и» – ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке V позицию в воздухе;

на «два» – предельно вытянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, раскрываются и опускаются в *demi plie* во II позицию;

на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II позицию в воздухе;

на «три» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются и заканчивают прыжок в *demi plié* V позиции – левая нога впереди, поворот головы налево;

на «четыре» – ноги вытягиваются, и *échappe* исполняется с левой ноги.

Примечание. *Demi plié* в V и особенно во II позициях должно быть эластичным и непрерывным, пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного *plié* перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка. Корпус подтянут, без напряжения, особенно в прыжке из II позиции в V. Руки свободны в подготовительном положении. Первоначально изучается без перемены ног – для усвоения технологии прыжка.

Сначала *échappe* делают в положении лицом к палке. Освоив правильность и точность перехода из позиции в позицию во время прыжка, можно перенести движение на середину зала.

Музыкальный размер – 4/4. В сопровождении, как и для предыдущих прыжков, сочетаются плавный и четкий темпы. *Échappe* исполняется на один такт. В дальнейшем возможно выполнение *échappe* также на 2/4 такта, начиная *demi plié* в затакте.

Затакт – две восьмых:

на 1/8 – *demi plié*;

на 1/8 – прыжок в V позиции.

На «раз» – *demi plié* во II позиции;

на «и» – прыжок во II позиции;

на «два» – *demi plié* в V позиции.

Grand et petit échappe

Grand u petit échappe, аналогично *changevent de pieds*, развивают высоту прыжка и тренируют мышцы ног.

Petit échappe. Исходное положение: *epaulement croisée* в V позиции, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки закрываются в подготовительное положение;

на 1/8 – ноги отталкиваются от пола, сохраняя в невысоком прыжке *en facé* V позицию в воздухе, руки «повышают» подготовительное положение.

На «раз» – ноги, раскрываясь, опускаются во II позицию в *demi plié*, руки раскрываются в направлении II позиции, голова поворачивается направо;

на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, отталкиваются от пола, предельно вытягиваясь во II позиции в воздухе, руки и голова сохраняют принятое положение;

на «два и» – ноги спускаются в *demi plié* V позиции *epaulement croisée* (левая нога впереди); руки закрываются в подготовительном положении;

на «три и» – колени «вытягиваются», заканчивая *échappe*;

на «четыре и» – затакт к началу следующего *échappe*.

Grand échappe. Исходное положение: *epaulement croisée* в V позиции, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки закрываются в подготовительном положении;

на 1/8 – ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en facé* V позицию в воздухе; руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию.

На «раз» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются во II позицию в *demi plié*, руки раскрываются в направлении II позиции, голова поворачивается направо;

на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II позицию в воздухе; руки и голова сохраняют принятое положение;

на «два и» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в V позиции (левая нога впереди) и постепенно опускаются в *demi plié* позиции *epaulement croisée*, руки закрываются в подготовительном положении, голова поворачивается налево;

на «три и» – колени «вытягиваются», заканчивая *échappe*;

на «четыре и» – затакт к началу следующего *échappe*.

Примечание. В *demi plié* в V и II позициях пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. В прыжке ноги предельно вытягиваются, это особенно важно помнить в *petit échappe*, чтобы успеть вытянуть ноги в коротком, невысоком прыжке. Корпус всегда подтянут, без напряжения, что помогает прыжку. Руки в движениях свободны.

Музыкальный размер – 4/4, затем – 2/4; *échappe* исполняют по одному прыжку на такт.

Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный.

Pas echappe с окончанием на одну ногу

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plie* в V позиции, руки возвращаются в подготовительное положение;

на 1/8 – ноги отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en facé* V позицию, руки поднимаются в I позицию.

На «раз» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются во II позицию, голова поворачивается направо;

на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II позицию, руки и голова сохраняют принятое положение;

на «два и» – левая нога, сдерживая инерцию падения в V позицию, опускается в *demi plié*, правая – сгибается на *cou de pied* назад; левая рука закрывается в I позицию, правая – сохраняет положение II позиции, голова поворачивается налево;

на «три и» – обе ноги (левая – вытягиваясь, правая – опускаясь) заканчивают *échappe* в V позиции – *epaulement croisée*, руки закрываются в подготовительном положении;

на «четыре» – затакт для исполнения *échappe* с другой ноги.

***Pas échappe* на одну ногу в обратном направлении.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

В затакте – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки возвращаются в подготовительное положение;

на 1/8 – ноги отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en fasé* V позицию, руки поднимаются в I позицию;

на «раз» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются во II позицию в *demi plié*, руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо;

на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II позицию, руки и голова сохраняют принятое положение;

на «два и» – правая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi plié* в V позиции, левая – сгибается на условное *cou de pied*, правая рука закрывается в I позиции, левая – остается во II позиции, голова поворачивается налево;

на «три и» – обе ноги (правая – вытягиваясь, левая – опускаясь) заканчивают *échappe* в V позиции – *epaulement croisée*, руки закрываются в подготовительном положении;

на «четыре» – затакт для исполнения *échappe* с другой ноги.

Размер и характер музыкального сопровождения тот же, что и в большом *échappe*.

Pas échappe* в IV позицию на *croisée

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

В затакте – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки закрываются в подготовительном положении;

на 1/8 – ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке V позицию в воздухе, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается по направлению к точке 8 плана класса;

на «раз» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются в *demi plié* в IV позицию, руки раскрываются в «маленькую» позу *croisee*, голова поворачивается направо;

на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке IV позицию в воздухе;

руки и голова сохраняют позу *croisée*;
на «два и» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в V позиции и постепенно опускаются в *demi plié* в V позиции, обе руки опускаются в подготовительное положение, голова остается в повороте направо;
на «три и» – колени «втягиваются»;
на «четыре и» – затакт к началу следующего *échappe*.

Pas échappe в IV позицию на effacée

Исходное положение: *effacée*, V позиция, правая нога впереди.
В затакте – три восьмых:
на 1/8 – руки слегка приоткрываются;
на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки закрываются в подготовительном положении;
на 1/8 – с поворотом на *effacée* ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке V позицию в воздухе, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается по направлению к точке 2 плана класса;
на «раз» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются в *demi plié* IV позиции, руки раскрываются в «маленькую» позу *effacée*, голова поворачивается налево;
на «и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке IV позицию в воздухе. Руки и голова сохраняет позу *effacée*;
на «два и» – предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в V позиции и постепенно опускаются в *demi plié* V позиции, руки опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот налево;
на «три и» – колени «вытягиваются»;
на «четыре» – затакт к началу следующего *échappe*.
В конце последнего *échappe* ноги, соединяясь в воздухе в V позиции, меняются, опускаются в *epaulement croisée*, левая нога – впереди.

Échappe в IV позиции на *croisée* и *effacée* бывают большими и маленькими. Маленькое *échappe* исполняют на коротком низком прыжке, соблюдая все указанные правила.

Примечание. В *demi plié* V и IV позиций пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног и подтянутости корпуса. В прыжке ноги предельно натянуты, что особенно важно помнить при коротком небольшом прыжке. Корпус всегда подтянут, руки, сохраняя позу, свободны и спокойны.

Характер музыкального сопровождения и размер тот же, что и в *pas échappe* во II позицию.

Pas assemblé

Pas assemblé – собранный прыжок – сложнее, чем предыдущие. Поэтому приступают к его изучению, освоив положение вытянутых в воздухе ног.

Исходное положение: V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы – налево.

На «раз» – *demi plié* в V позиции;

на «и» – правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается во II позицию, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно «вытягивает» в прыжке колено, подъем и пальцы, голова поворачивается *en facé*;

на «два и» – обе ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются в воздухе в V позиции, правая нога – впереди, *assemblé* заканчивается в *demi plié* V позиции, поворот головы – направо;

на «три и» – колени медленно «вытягиваются», и ноги возвращаются в исходное положение;

на «четыре» – положение сохраняется, после чего *assemblé* исполняют с другой ноги.

Pas assemblé в обратном направлении исполняют из V позиции, начиная движение ног, стоящей впереди, и заканчивая его в V позицию назад.

Примечание. Обе ноги фиксируют V позицию в воздухе, так как основа *assemblé* – прыжок с двух ног на две. Нога, скользящая во II позицию, должна направляться точно по прямой. Прыжок заканчивается на месте без продвижения вперед или назад. Пятки при исполнении *assemblé*, как перед прыжком, так и после него плотно прижаты к полу. Корпус подтянут и не напряжен, руки сохраняют подготовительное положение, особенно избегая напряжения в момент прыжка.

Pas assemblé начинают изучать в положении лицом к палке, вскоре переносят его на середину зала. Длительное изучение *assemblé* у палки лишает его самостоятельности.

Характер музыкального сопровождения – тот же, что и для предыдущих прыжков. Музыкальный размер – 4/4. *Assemblé* исполняется на один такт, по мере усвоения – на 2/4 такта:

на «раз» – *demi plié*;

на «и» – прыжок;

на «два» – *demi plié*;

на «и» – вытянуться, и т. д.

Pas assemblé в позах

Pas assemblé в позах начинают изучать, усвоив это движение вперед, в сторону и назад *en facé*.

В *assemblé* вперед и назад нога, сохраняя выворотность, открывается точно по прямой, ноги соединяются в момент прыжка в V позиции в воздухе, руки спокойны в подготовительном положении.

В *assemblé* в позах руки заранее, на два вступительных аккорда принимают положение «маленькой» позы, также оставаясь совершенно свободными во время прыжка. Нога открывается точно в «направлении» *croisée* и *effacée*, особенно в *assemblé* назад. Корпус подтянут, как во время прыжка, так и после него в *demi plié*. На два заключительных аккорда руки опускаются в подготовительное положение, одна – из I, другая – из II позиции. Впоследствии позу принимают не заранее, а в момент прыжка. Руки обязательно принимают положение в позах, «проходя» через I позицию.

Пример. *Assemble* в позу *croisée* вперед. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки «повышают» подготовительное положение, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук;

на «и» – прыжок, правая рука открывается во II позицию, левая – сохраняет I, голова поворачивается направо;

на «два и» – *assemblé* заканчивается в *demi plié*;

на «три и» – колени «вытягиваются», руки сохраняют положение позы *croisée*;

на «четыре и» – позу *croisée* сохраняют, и *assemblé* повторяется. В конце упражнения руки опускаются в подготовительное положение синхронно с *demi plié* последнего *assemblé*.

Assemblé в позе *croisée* назад и *assemblé* в позе *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом особенностей каждой позы.

Музыкальный размер – 4/4, каждое движение исполняют на один такт. Затем музыкальный размер меняется на 2/4 такта. Начало движения – за тактом.

Пример. Затакт – две восьмых:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки «повышают» подготовительное положение;

на 1/8 – прыжок – *assemblé*.

На «раз» – *demi plié* в V позиции;

на «и» – прыжок, и т. д.

Сначала *assemblé* исполняют отдельно – по движению на такт, в дальнейшем – по движению на каждую четверть. Может быть выполнен в позы *écartée* вперед и назад.

Pas glissade

Glissade (скольжение) по самому своему характеру исключает высокий прыжок.

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, корпус подтянут;

на «и» – с поворотом *en facé* правая нога вытягивается скользящим движением во II позицию, в то время как левая – в коротком толчке вверх сильно «вытягивает» колено, подъем и пальцы: на мгновение в воздухе возникает II позиция ног;

на «два» – левая нога подтягивается скользящим движением в V позицию сзади. Одновременно с продвижением направо, *demi plié* приходится на две ноги;

на «три» – сохраняется *demi plié*;

на «четыре» – ноги вытягиваются в *epaulement croisée*, правая нога впереди. В *glissade* с правой ноги голова сохраняет поворот направо, с левой – налево. Руки во время исполнения *glissade* остаются свободными и спокойными в подготовительном положении.

Glissade с продвижением в сторону исполняют также ногой, стоящей сзади; поворот головы к ноге, стоящей впереди, сохраняется. В дальнейшем *glissade* в одном направлении в сторону исполняют с переменной ног, голова поворачивается в другую сторону вместе с переменной ног в V позиции. Еще позже в движение включаются руки.

На «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, «повышают» подготовительное положение одновременно *demi plie* в V позиции;

на «два» – руки раскрываются во II позицию синхронно с фиксацией ног в прыжке;

на «три и четыре» – руки закрываются в подготовительном положении.

Сначала *glissade* изучают *en facé* – в сторону, вперед и назад. Впоследствии *glissade* вперед и назад исполняют в «маленьких» позах *croisee* и *effacée*.

Пример. *Glissade* в позу *croisée* вперед. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции; руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются в I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти. Правая нога скользит вперед;

на «два» – одновременно с фиксацией ног в прыжке в IV позиции, правая рука открывается во II позицию, левая – сохраняет I позицию, голова поворачивается направо («маленькая» поза *croisée*). Продвижение следует вперед за правой ногой.

Принятая поза сохраняется всё время выполнения заданного количества *glissade*. В последнем *glissade* руки опускаются в подготовительное положение.

Примечание. *Pas glissade* в сторону рекомендуется вначале изучать в положении лицом к палке. В этом случае руки, сохраняя положение «против середины корпуса», скользя, передвигаются во время прыжка вдоль палки. При исполнении *glissade* корпус подтянут, ноги, фиксируя в воздухе прыжок, предельно натянуты в коленях, подъеме и пальцах. Прыжок выполняется с двух ног на две.

Музыкальный размер – 4/4. Сначала каждое движение исполняют на один такт, впоследствии – на одну четверть. Характер музыкального сопровождения энергичный, четкий.

Pas chassé

Прежде чем начать изучение *pas chasse*, следует тщательно проработать *temps levé sauté* в V позиции с продвижением вперед и назад.

В *temps levé sauté* с продвижением необходимо добиваться более сильной отдачи от пола, точной фиксации V позиции в воздухе и умения сохранять ее в продвижении. Во время перелета в воздухе центр тяжести подтянутого корпуса остается точно на двух ногах, что облегчает процесс продвижения.

По усвоении этих правил изучают *pas chassé*. Его исполняют с *sissonne tombé* и с *developpé tombé*.

***Pas chassé* по диагонали вперед.** Исходное положение: *epaulement croisée* в точке 4 плана класса, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позицию;

на 1/8 – ноги, оттолкнувшись от пола, фиксируют в высоком прыжке V позицию, руки через подготовительное положение поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо.

На «раз» – левая нога опускается в *demi plié*, тотчас правая нога проходящим движением через условное *cou de pied* открывается в направлении к точке 8 плана класса и, скользнув носком по полу, переходит в упругое *demi plié*. Центр тяжести тотчас переносится на правую ногу, одновременно правая рука открывается во II позицию, левая – поднимается в III, голова поворачивается направо;

на «и» – сильным толчком правой ноги делается прыжок (по возможности выше), тотчас левая нога, соединясь с правой, фиксирует в воздухе плотную V позицию, затем следует прыжок с продвижением в направлении к точке 8 плана класса. Положение рук и поворот головы не меняются. Центр тяжести сохраняется точно на двух ногах, что помогает процессу продвижения;

на «два» – заканчивая прыжок, левая нога опускается в *demi plié*. Правая – проходящим движением через условное *cou de pied* открывается в направлении к точке 8 плана класса и, скользнув носком по полу, переходит в упругое *demi plié*. Центр тяжести тотчас переносится на правую ногу, положение рук и поворот головы не меняются;

на «и» – затем прыжок с правой ноги (по возможности выше), левая нога тотчас соединяется с ней в плотной V позиции, следует прыжок с продвижением, и т. д.

Pas chassé повторяют несколько раз, в зависимости от задания.

***Pas chassé* по диагонали назад.** Исходное положение: *epaulement croisée* в точке 2 плана класса, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции;

на 1/8 – ноги, оттолкнувшись от пола, фиксируют в высоком прыжке V позицию, руки через подготовительное положение поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо.

На «раз» – левая нога опускается в *demi plié*, тотчас правая нога проходящим движением через *cou de pied* сзади открывается в направлении к точке 6 плана класса и, скользнув носком по полу, переходит в упругое *demi plié*. Центр тяжести переносится на правую ногу, одновременно правая рука поднимается в III позицию, левая – открывается во II, голова поворачивается налево;

на «и» – сильным толчком правой ноги совершается прыжок (по возможности выше), тотчас левая нога, соединяясь с правой, фиксирует в воздухе точную V позицию – затем следует прыжок с продвижением в направлении к точке 6 плана класса. Положение рук и поворот головы не меняются. Центр тяжести сохраняется точно на двух ногах, что помогает процессу продвижения;

на «два» – заканчивая прыжок, левая нога опускается в *demi plié*, правая – проходящим движением через *cou de pied* открывается в направлении к точке 6 плана класса и, скользнув носком по полу, переходит в упругое *demi plié*, тотчас центр тяжести переносится на правую ногу, положение рук и поворот головы сохраняются;

на «и» – прыжок с правой ноги (по возможности выше), левая нога тотчас соединяется с ней точно в V позиции, затем следует прыжок с продвижением, и т. д. *Pas chassé* повторяют несколько раз, в зависимости от задания.

Pas chassé, как было сказано, соединяется с *sissonne tombé* и с *developpé tombé*. Вместо *sissonne tombe* на затакт в 3/8 можно исполнить быстрое *developpé* на *croisée* вперед с подъемом на полупальцы.

На «раз» – *tombé* на правую ногу в направлении к точке 8 плана класса с переходом в упругое *demi plié*, после чего, соблюдая вышеуказанные правила, следует *pas chassé*. Положение рук и поворот головы позы *croisée* сохраняются. *Pas chassé* назад исполняется из точки 6 класса в точку 2, с быстрого *battement developpé* назад с подъемом на полупальцы. После *tombé* назад, переходящего в упругое *demi plié*, следует *pas chassé* с соблюдением вышеизложенных правил. Положение рук и поворот головы на *croisée* сохраняются.

Музыкальный размер – 2/4 такта. Характер сопровождения очень четкий и бодрый. При движении вперед нога сзади как бы подгоняет всё тело вперед. При движении назад нога спереди «подгоняет» продвижение корпуса. Бедра и плечи при передвижении не отстают.

Pas de chat

В классическом танце имеются два вида прыжка *pas de chat*.

Pas de chat с отбрасыванием ног назад. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции; руки, приоткрываясь, принимают через подготовительное положение I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук, подтянутый корпус слегка наклоняется вперед;

на «и» – левая нога отбрасывается назад на 45° в положение, близкое к *attitude croisée*, и тотчас же правая нога, отталкиваясь от пола в высоком прыжке, также отбрасывается назад на 45° в положение, близкое к *attitude effacée*, при этом корпус выгибается назад, левая рука открывается во II позицию, правая рука сохраняет I позицию, кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, а голова – направо, поза фиксируется в воздухе;

на «два и» – *pas de chat* заканчивают в *demi plié*, причем правая нога, слегка запаздывая, приходит в V позицию спереди, корпус, руки и голова сохраняют принятое в воздухе положение;

на «три и» – ноги вытягиваются, руки закрываются, приняв подготовительное положение;

на «четыре и» – исходное положение.

Примечание. Совершенное по форме *pas de chat* требует точной и четкой координации корпуса, рук и ног в прыжке, свободного, смягченного рисунка ног, сообщающего легкость прыжку. Наклон корпуса перед прыжком помогает выгнуть тело в прыжке. Ноги «отбрасываются» назад, но сохраняют при этом выворотность. Сначала *pas de chat* разучивают с прыжком только вверх, впоследствии этот элемент (взлет) соединяется с продвижением вперед.

Pas de chat с броском ног вперед. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции; руки, приоткрываясь, закрываются, приняв подготовительное положение, голова поворачивается направо;

на «и» – левая нога поднимается на *cou de pied* сзади, тотчас же правая, отталкиваясь от пола в высоком прыжке с продвижением вперед, – на условное *cou de pied*, руки – в I позицию, голова поворачивается вперед, взгляд направлен в кисти рук, поза «фиксируется» в воздухе;

на «два и» – *pas de chat* заканчивается в *demi plié*, причем правая нога, слегка запаздывая, приходит в V позицию вперед, правая рука открывается во II позицию, и кисти обеих рук слегка раскрываются вперед, голова поворачивается в положение «прямо», взгляд направлен на левую руку;
на «три и» – ноги вытягиваются, руки закрываются, заняв подготовительное положение, голова поворачивается направо;
на «четыре и» – исходное положение.

Примечание. Здесь так же, как и в *pas de chat* первого вида, требуется четкая координация движений корпуса, рук и ног в прыжке. Согнутые в воздухе, фиксирующие прыжок ноги не должны терять выворотности. *Pas de chat* с броском ног вперед сразу начинают изучать в прыжке с небольшим продвижением вперед.

Музыкальный размер – 4/4 такта. *Pas de chat* исполняют в раскладке на один такт. Впоследствии музыкальный размер – 2/4, движение исполняют на одну четверть с паузой, а после его усвоения – на каждую четверть.

Pas jeté

Исходное положение: V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, голова поворачивается *en facé*;
на «и» – правая нога, скользя по полу, броском открывается во II позицию, тотчас же левая – отталкивается от пола, при этом сильно «вытягиваются» в прыжке колени, подъем и пальцы, в воздухе «фиксируется» натянутость и выворотность обеих ног;
на «два и» – правая нога опускается в *demi plie* на место левой ноги, которая сгибается на *cou de pied* сзади, голова поворачивается направо;
на «три и» – правая нога вытягивается, левая – соединяясь с нею в V позицию, опускается назад;
на «четыре» – положение сохраняется.

Pas jeté в обратном направлении начинают с ноги, стоящей впереди, в V позиции, сгибая другую ногу на условное *cou de pied* спереди.

Примечание. В *pas jeté* нога скользит во II позицию точно по прямой (принцип *battement tendu jeté*). Прыжок исполняют вперед и назад. Пятка в *demi plié* как перед прыжком, так и после него плотно прижата к полу. Ноги в прыжке, особенно в момент его окончания, выворотны, корпус подтянут, руки сохраняют подготовительное положение. Во время прыжка руки скидываются в направлении ко II позиции.

Сначала *jeté* изучают в положении лицом к палке, перенося его на середину зала после того, как учащиеся усвоят эластичность *demi plié* и выворотность ног в конце прыжка.

Музыкальный размер – 4/4 такта, *pas jeté* исполняется на один такт.

Аккомпанемент подчеркивает плавность *plié* и отрывистость броска в прыжке.

Pas jeté в «маленькие» позы

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, левая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки поднимаются в подготовительном положении;

на 1/8 – с поворотом *en facé* правая нога скользящим броском открывается по направлению ко II позиции с одновременным прыжком левой ноги вверх, руки открываются во II позицию.

На «раз и» – правая нога опускается в *demi plié* на место левой ноги, левая – сгибается на *cou de pied* сзади, правая рука закрывается в I позицию, левая – сохраняет II позицию, голова поворачивается направо;

на «два и» – правая нога вытягивается, левая – опускается в V позицию назад, а руки – в подготовительное положение;

на «три и» – положение сохраняется;

на «четыре и» – *demi plié* в V позиции; *jeté* исполняют с другой ноги.

***Pas jeté* в «маленьких» позах в обратном направлении.** Исходное положение: *epaulement croisée* в V позиции, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки поднимаются в подготовительном положении;

на 1/8 – с поворотом *en facé* правая нога скользящим броском открывается по направлению ко II позиции с одновременным прыжком левой ноги вверх, руки открываются во II позицию;

на «раз и» – правая нога опускается в *demi plié* на место левой ноги, левая – сгибается на условное *cou de pied*. Правая рука закрывается в I позицию, левая – сохраняет II позицию, голова поворачивается налево;

на «два и» – правая нога вытягивается, левая – опускается в подготовительное положение;

на «три и» – положение сохраняется;

на «четыре и» – *demi plié* в V позиции и *jeté* исполняются с другой ноги.

По усвоении *jeté* в «маленьких» позах с остановкой, его исполняют уже без остановки – вначале не более двух *jeté* подряд. В *jeté* без остановки нога сначала опускается с *cou de pied* в V позицию и скользящим броском открывается в сторону на 45°. Затем, не опускаясь в V позицию, нога открывается в сторону на 45°, непосредственно с *cou de pied* одновременно с прыжком на другую ногу.

В обоих случаях руки раскрываются во II позицию одновременно с положением, занимаемым вытянутыми в воздухе, непременно выворотными ногами. С окончанием *jeté* руки принимают «маленькую» позу. Музыкальный размер вначале – 4/4 такта, в дальнейшем – 2/4. Музыкальный размер вначале – 4/4, в дальнейшем – 2/4; *jeté* исполняют на одну четверть такта.

Pas jeté с продвижением

Pas jeté с продвижением в сторону. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются в подготовительном положении, голова наклоняется влево, направление взгляда соответствует повороту головы;

на «и» – с поворотом *en facé* правая нога скользящим броском открывается по направлению ко II позиции при высоком прыжке на левой ноге с продвижением как можно дальше в сторону за носком правой ноги. Руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается *en facé*;

на «два» – *jeté* заканчивают на правой ноге, в *demi plié epaulement croisée* левая нога принимает положение условного *cou de pied* спереди, руки закрываются в подготовительном положении, голова слегка наклоняется вправо, направление взгляда соответствует повороту головы;

на «и» – положение сохраняется;

на «три и» – правая нога вытягивается, левая – ставится в V позицию вперед, голова поворачивается налево;

на «четыре и» – положение сохраняется.

Pas jeté с продвижением в сторону может исполняться также с ноги, стоящей в V позиции сзади.

Исходное положение – см. выше.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются в подготовительном положении, голова наклоняется влево, направление взгляда соответствует повороту головы;

на «и» – с поворотом *en facé* левая нога скользящим броском открывается по направлению ко II позиции при высоком прыжке на правой ноге с продвижением как можно дальше в сторону за носком левой ноги. Руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается *en facé*;

на «два» – *pas jeté* заканчивают на левой ноге в *demi plié epaulement croisée*, правая нога принимает положение *cou de pied* сзади, руки закрываются в подготовительном положении, голова поворачивается налево, направление взгляда соответствует повороту головы;

на «и» – положение сохраняется;

на «три и» – левая нога вытягивается, правая ставится в V позицию назад, голова поворачивается налево;

на «четыре и» – положение сохраняется.

Pas jeté с продвижением вперед. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки приоткрываются в затакте, поднимаясь в подготовительном положении, голова наклоняется влево, направление взгляда соответствует повороту головы;

на «и» – правая нога скользящим броском открывается вперед на *croisée* при высоком прыжке левой ноги с продвижением как можно дальше за носком правой ноги; руки открываются через I позицию во II, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо;

на «два» – *jeté* заканчивают на правой ноге в *demi plié*, левая нога принимает положение *cou de pied* сзади, руки и голова сохраняют принятое положение;

на «и» – положение фиксируется;

на «три и» – правая нога вытягивается, левая ставится в V позицию назад, руки закрываются в подготовительном положении, голова поворачивается направо;

на «четыре и» – положение сохраняется.

Pas jeté с продвижением назад. Исходное положение – см. выше.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются в подготовительном положении, голова наклоняется влево, направление взгляда соответствует повороту головы;

на «и» – левая нога скользящим броском открывается назад на *croisée* при высоком прыжке правой ноги с продвижением как можно дальше за носком левой; руки открываются через I позицию по направлению ко II, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо;

на «два» – *pas jeté* заканчивают на левой ноге в *demi plié*, правая нога принимает положение условного *cou de pied*. Руки и голова сохраняют принятое положение;

на «и» – положение фиксируется;

на «три и» – левая нога вытягивается, правая – ставится в V позицию вперед, руки закрываются в подготовительном положении, голова поворачивается направо;

на «четыре и» – положение сохраняется.

Примечание. В *pas jeté* во всех направлениях подтянутость корпуса помогает легкости взлета и устремленности движения. Ноги в прыжке вы-

тянуты и выворотны. Продвижение в заданном направлении происходит в верхней точке прыжка с одновременным «перемещением» бедер.

Впоследствии *pas jeté* с продвижением заканчивают посредством *pas assemblé*, которое исполняют на счет «три и» ногой, проходящей с *cou de pied* через V позицию вперед, в сторону или назад, в зависимости от направления *pas jeté*.

В дальнейшем различные направления *jeté* варьируют в одном упражнении. Например, *jeté* с продвижением в сторону исполняют правой ногой, стоящей в V позиции впереди, за ним делают *jeté* на *croisée* вперед левой ногой из условного *cou de pied* и заканчивают движение *pas assemblé* назад, исполняя его правой ногой, проходящей с *cou de pied* через V позицию назад.

Pas de basque

Pas de basque – название, связанное с танцем басков. Это движение встречается и во многих других народных плясках. В классическом танце оно подверглось стилизации. Является одним из самых сложных приемов. Танцевальный по форме, он воспитывает координацию движений. *Pas de basque*, как и *glissade*, имеет скользящий, стелющийся характер исполнения и потому исключает высокий прыжок.

Pas de basque. Исходное положение: *demi plié*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции; руки, приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение;

на 1/8 – правая нога вытягивается скользящим движением в направлении к точке 8 плана класса, руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук;

на 1/8 – натянутая правая нога, скользя носком, описывает по полу полукруг во II позицию, левая – углубляет *demi plié*, выравнивается *en facé*, руки открываются во II позицию, голова поворачивается налево, тотчас же в коротком прыжке сильно «вытягиваются» колено левой ноги, подъем и пальцы.

I такт:

на «раз» – с поворотом корпуса и ног в направлении к точке 2 плана класса ноги соединяются в *demi plié* I позиции в точке вытянутого носка правой ноги; руки закрываются в подготовительном положении; голова, опускаясь, наклоняется вправо, взгляд следит за кистью левой руки;

на «и» – левая нога вытягивается скользящим движением в направлении к точке 2 плана класса, правая нога углубляет *demi plié*, руки поднимаются в I позицию, взгляд направлен в кисти рук;

на «два» – левая нога, скользя носком по полу, удлиняет движение и переходит в *demi plie*, правая вытягивается сзади, прикасаясь вытянутым носком к полу; подтянутый корпус направляется вперед; руки сохраняют принятое положение;

на «и» – левая нога совершает толчок вверх, а правая – тотчас же подтягивается к ней, «натянута» в колене и подъеме, в V позиции в воздухе;

на «три и» – с продвижением вперед ноги плавно и сдержанно опускаются в *demi plié* V позиции (левая нога впереди) – «втяжка»; руки приоткрываются; голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисть левой руки.

II такт:

на «раз и» – ноги вытягиваются, руки опускаются в подготовительном положении, голова поворачивается налево, *pas de basque* заканчивают в *epaulement croisée* с левой ноги;

на «два и, три и» – положение сохраняется.

***Pas de basque* назад.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога сзади.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – *demi plié* в V позиции; руки, приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение;

на 1/8 – правая нога вытягивается скользящим движением в направлении к точке 6 плана класса, руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется вправо, взгляд направлен в кисть левой руки;

на 1/8 – натянута правая нога, скользя носком, описывает по полу полукруг во II позицию, левая – углубляет *demi plié*, направляется пяткой вперед, выравниваясь *en facé*, руки открываются во II позицию, голова поворачивается направо, тотчас же левая нога в коротком прыжке сильно «вытягивает» колени, подъем и пальцы.

I такт:

на «раз» – с поворотом корпуса и ног по направлению к точке 8 плана класса ноги соединяются в *demi plié* I позиции в точке вытянутого носка правой ноги, руки закрываются в подготовительном положении, голова, опускаясь, наклоняется влево, взгляд следит за кистью правой руки;

на «и» – левая нога вытягивается скользящим движением в направлении к точке 4 плана класса, правая – углубляет *demi plié*, руки поднимаются в I позицию, взгляд направлен в кисти рук;

на «два» – левая нога, скользя носком по полу, удлиняет движение и переходит в *demi plié*, правая – вытягивается вперед, прикасаясь вытянутым носком к полу; подтянутый корпус с легким

перегибом направляется назад, руки сохраняют принятое положение;

на «и» – прыжок с левой ноги вверх, правая – тотчас же подтягивается в V позицию в воздухе;

на «три и» – с продвижением назад ноги плавно и сдержанно опускаются в *demi plié* V позиции, левая нога – сзади, руки открываются, голова наклоняется направо, взгляд устремлен в кисть правой руки.

II такт:

на «раз и» – ноги вытягиваются, руки опускаются в подготовительном положении, голова поворачивается направо, и *pas de basque* заканчивается *epaulement croisée*, левая нога – сзади;

на «два и три» – положение сохраняется.

Примечание. В *pas de basque* следует добиваться слитности исполнения и полной выворотности ног во всех положениях. Подтянутый корпус и точная координация рук и головы придают легкость и слитность рисунка *pas de basque*.

Музыкальный размер – 3/4 такта. Характер аккомпанемента – медленная мазурка. Сначала *pas de basque* исполняют на два такта: I такт – первая часть *pas de basque*, II такт – вторая часть совпадает с прыжком в I позицию (см. затакт) и окончанием движения.

По усвоению *pas de basque* исполняется на один такт 3/4: на «три и» – *demi plié* в конце первого *pas de basque*, (две восьмых II такта) – затакт для начала следующего *pas de basque*.

Sissonne simple

Sissonne simple – простой прыжок с двух ног на одну.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

На «раз» – *demi plié*;

на «и» – высокий прыжок по правилам *temps levé sauté*, голова поворачивается *en facé*, предельно натянутые ноги фиксируют в воздухе V позицию;

на «два и» – сдерживая инерцию падения, выполняется *demi plié* на левую ногу, правая – принимает положение условного *cou de pied* спереди;

на «три и» – левая нога вытягивается, правая – открывается во II позицию носком в пол;

на «четыре» – закрывается по правилам *battement tendu* в V позицию назад, голова поворачивается налево.

Затем *sissonne simple* исполняют с левой ноги. *Sissonne simple* выполняют с положением ноги на *cou de pied* сзади в конце прыжка.

Вначале *sissonne simple* изучают в положении лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность *demi plié*

и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка. Положение корпуса и рук – как в других прыжках. Впоследствии *sissonne simple* исполняют с прыжком *assemblé* в сторону, втянув ногу в V позицию. С *cou de pied* впереди *assemblé* может быть исполнено вперед, а с *cou de pied* сзади – назад. Впоследствии окончание *assemble* может использоваться в сторону, в позы *effacée*, *croisée* и *ecartée* вперед и назад.

Музыкальный размер – 4/4 такта. Аккомпанемент подчеркивает плавность *demi plié* и силу прыжка.

Исполняется первоначально на один такт:

на «раз и два» – *demi plié* в V позиции;

на «и» – прыжок;

на «три и» – закончен прыжок в углубленное *demi plié*;

на «четыре» – вытянуться в V позиции на обеих ногах.

При введении *assemblé* в завершение *sissonne simple* также исполняется на один такт:

на «раз» – *demi plié* в V позиции;

на «и» – *sissonne simple*;

на «два» – окончание прыжка;

на «и» – *assemblé*;

на «три и» – окончание прыжка в *demi plié*;

на «четыре и» – вытянуться в V позицию.

Руки при *sissonne simple – cou de pied* правой ноги спереди, занимают следующее положение: через I позицию – левая рука в I позиции, правая – открывается во II. При положении правой ноги сзади на *cou de pied* – правая рука в I позиции, левая рука – во II.

Sissonne ouverte

Sissonne ouverte – открытый прыжок – исполняют сначала носком в пол, затем на 45°.

В обоих случаях *sissonne ouverte* начинают изучать в сторону.

Музыкальный размер – 4/4 такта. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, закрываются в подготовительном положении вместе с *demi plié* в V позиции;

на «и» – ноги сильно отталкиваются от пола, «вытягивая» в высоком прыжке колени, подъем и пальцы *en facé*;

на «два» – левая нога опускается в *demi plié*, правая, сохраняя выворотность, – открывается через условное *cou de pied* во II позицию носком в пол. *Sissonne ouverte* закончен;

на «и» – левая нога сильно отталкивается от пола в прыжке вверх (*assemble*), правая – подтягивается к ней в V позиции в воздухе, левая нога – впереди;

на «три и» – ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в *demi plié* V позиции, в *epaulement croisée* с левой ногой впереди;

на «четыре и» – колени вытягиваются, и движение продолжается с другой ноги.

Впоследствии *sissonne ouverte* дополняют движениями головы и рук. Руки, приоткрываясь в затакте, в момент прыжка поднимаются в I позицию, корпус и голова поворачиваются в *en facé*. Вместе с *demi plié* на опорной ноге; одновременно с работающей ногой руки открываются во II позицию; голова наклоняется влево (*sissonne ouverte* с правой ноги), взгляд устремляется в кисть правой руки; в конце *sissonne ouverte* в сторону в обратном направлении нога, открываясь из V позиции сзади, проходит во II позицию через *cou de pied* сзади, руки открываются во II позицию, голова поворачивается к открытой ноге в профиль без наклона.

Усвоив *sissonne ouverte* в сторону, его исполняют вперед и назад *en facé*. В *sissonne ouverte* вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, поднимаясь в I позицию в момент прыжка, открываются во II позицию вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с *demi plié* V позиции руки опускаются в подготовительное положение.

Примечание. *Sissonne ouverte* во всех направлениях исполняется с подтянутым, легким корпусом и предельно выворотными ногами.

Руки открываются во II позицию на уровне пониженной I позиции.

Музыкальный размер – 4/4 такта. Движение исполняется на один такт. Характер музыкального сопровождения энергичный, четкий.

Особо необходимо следить за бедром, закрепленным на уровне 45°, а затем и 90°. Перед *assemble demi plié* увеличивается, и прыжок совершается двумя ногами.

Sissonne ouverte в позах

Sissonne ouverte в позах изучают после того, как это движение усвоено *en facé* в сторону, вперед и назад. На два вступительных аккорда руки принимают положение «маленькой» позы и на два заключительных аккорда – опускаются в подготовительное положение.

Позднее *sissonne ouverte* в позах сочетается с движением рук.

Пример. *Sissonne ouverte* в позу *croisée* вперед.

Музыкальный размер – 4/4 такта. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки возвращаются в подготовительное положение;

на 1/8 – ноги отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке V позицию, руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется влево;

на «раз» – левая нога опускается в *demi plié*, одновременно с ней правая – открывается через условное *cou de pied* на 45°

- в направлении к точке 8 плана класса, правая рука открывается во II позицию, левая – сохраняет I позицию, голова поворачивается направо (поза *croisée*);
- на «и» – левая нога сильно отталкивается от пола в прыжке вверх, правая – подтягивается к ней в V позицию в воздухе;
- на «два и» – ноги плавно заканчивают *sissonne ouverte* в *demi plié V* позиции, руки опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо;
- на «три и» – ноги вытягиваются;
- на «четыре» – затакт для повторения прыжка.

Примечание. *Sissonne ouverte* в позу *croisée* назад и в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом особенностей каждой позы. *Sissonne ouverte* на *ecartée* выполняют с руками, открытыми во II позицию, подобно *sissonne ouverte* в сторону. Нога, открываясь в прыжке, приходит точно в позы *croisée*, *effacée* или *ecartée*, особенно в *sissonne ouverte* в позах назад, корпус подтянут, ноги максимально выворотны. Руки в позах спокойны.

Музыкальный размер – 4/4 такта. Характер музыкального сопровождения энергичный, четкий.

Вначале движение исполняют на один такт с остановкой. В дальнейшем – без остановки на 2/4. *Sissonne ouverte* заканчивается *assemble, pas de bourrée* и т. д.

Sissonne fermée

Исходное положение: *sissonne fermée* – закрытого прыжка – *en facé*, V позиция, правая нога впереди.

- На «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, закрываются в подготовительном положении одновременно с *demi plie* в V позиции;
- на «и» – ноги сильно отталкиваются от пола, раскрываясь во II позицию на 45°, в прыжке вверх с продвижением направо в направлении к точке 3 плана класса;
- на «два и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, заканчивают прыжок в точке вытянутого носка правой ноги, закрываясь одновременно в *demi plié V* позиции, правая нога впереди;
- на «три и четыре» – ноги вытягиваются в V позиции.

В *sissonne fermée* корпус подтянутый и легкий, руки сохраняют свободное подготовительное положение, голова повернута направо (в *sissonne fermée* голова всегда сохраняет поворот в сторону ноги, оказывающейся впереди в конце прыжка). Продвижение в воздухе происходит в самой высокой точке прыжка – вначале с активным переносом бедер.

Освоив *sissonne fermée* с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к *sissonne fermée* в сторону ноги, стоящей сзади. Затем *sissonne fermée* исполняют в одном и том же направлении подряд с переменной ног во время прыжка: направление поворота головы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.

Сначала *sissonne fermée* выполняется с руками, занимающими подготовительное положение, впоследствии руки сопровождают движение: на «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются в подготовительном положении, одновременно с *demi plié* в V позиции; на «и» – руки раскрываются в прыжке, стремясь занять II позицию; на «два» – руки одновременно с *demi plié* закрываются в подготовительном положении.

Примечание. В начале прыжка активная роль принадлежит ноге, задающей направление полета. В конце прыжка, когда ноги стремятся закрыться в *demi plié*, активную роль играет нога, открывающаяся в сторону от направления полета: быстро скользя носком по полу, она заканчивает прыжок одновременно с другой ногой.

Музыкальный размер – 4/4 такта: две четверти – *demi plié*, на «и» – прыжок, на «три и» – *demi plié*, на «четыре и» – вытянуться. Впоследствии *sissonne fermée* выполняется на каждую четверть. Характер музыки энергичный, но мягкий.

Sissonne fermée в позах

Sissonne fermée в позах изучают после того, как это движение усвоено *en facé* в сторону, вперед и назад. На два вступительных аккорда руки принимают положение «маленькой» позы, на два заключительных аккорда – опускаются в подготовительное положение. В дальнейшем *sissonne fermée* в позах включает движение рук.

Пример. *Sissonne fermée* вперед в позу *croisée*. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – три восьмых:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется влево;

на 1/8 – ноги, сильно отталкиваясь от пола, раскрываются в высоком прыжке (правая нога – вперед, левая – назад) с продвижением в воздухе как можно дальше в направлении к точке 8 плана класса, правая рука открывается во II позицию, левая – остается в I позиции, голова поворачивается направо (поза *croisée*).

На «раз и» – ноги, не расслабляясь в мышцах, заканчивают *sissonne fermée* в точке вытянутого носка правой ноги, «закрываясь» одновременно в *demi plié* V позиции;

на «два и» – ноги медленно вытягиваются, руки сохраняют принятое положение;

на «три и» – положение сохраняется;

на «четыре и» – затакт к следующему *sissonne fermée* в позу *croisée* вперед.

В заключительном *demi plié* руки опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо.

В начале прыжка активная роль принадлежит ноге, открывающейся вперед и направляющей перелет. В конце прыжка нога, активно открывающаяся в перелете назад, скользнув носком по полу, заканчивает *sissonne fermée*, соединяясь с другой ногой в V позиции. Подтянутый и легкий корпус устремлен за ногой, направляющей перелет. Ноги максимально выворотны.

Примечание. *Sissonne fermée* назад в позу *croisée* и в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом особенностей каждой позы. *Sissonne fermée* на *écartée* проучивают с использованием рук в «маленьких» позах *écartée*. Поза «фиксируется» в воздухе в высшей точке прыжка.

Музыкальный размер – 4/4 такта, позднее – 2/4 и 3/4. Характер музыки четкий, энергичный, легатированный. Вначале *sissonne fermée* делают с остановкой, в дальнейшем – без остановки на каждую четверть.

Sissonne fermée исполняется в I, II, III *arabesques*. Соединение их в комбинацию позволяет сочетать разные направления, осваивать пространство.

Sissonne tombée

Sissonne tombée – «падающий» прыжок.

***Sissonne tombée* вперед.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, приоткрываясь в затакте, возвращаются в подготовительное положение, голова слегка наклоняется влево;

на «и» – оттолкнувшись от пола, ноги фиксируют в высоком прыжке V позицию с вытянутыми пальцами, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два» – левая нога опускается в *demi plié*, сдерживая инерцию падения, тотчас же правая нога открывается проходящим движением через условное *cou de pied* на *croisée* вперед и, скользнув носком по полу, переходит в *demi plié*, левая нога вытягивается на *croisée* назад носком в пол. Подтянутый корпус наклоняется вперед, сообщая прыжку характер падения. Правая рука открывается во II позицию, левая – остается в I, голова сохраняет принятое положение, взгляд направлен в кисть левой руки;

на «и» – прыжок на правой ноге, левая подтягивается к ней в V позицию с продвижением над полом вперед;

на «три и» – *sissonne tombée* заканчивают в *demi plié* V позиции, руки закрываются в подготовительном положении.

на «четыре и» – исходное положение.

***Sissonne tombée* назад.** Исходное положение – см. выше.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, слегка приоткрываясь в такте, возвращаются в подготовительное положение, голова наклоняется немного влево;

на «и» – ноги, оттолкнувшись от пола, фиксируют в высоком прыжке V позицию с вытянутыми пальцами, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два» – правая нога опускается в *demi plié*, сдерживая инерцию падения, левая – открывается проходящим движением через *cou de pied* сзади на *croisée* назад и, скользя носком по полу, переходит в *demi plié*, правая нога вытягивается на *croisée* вперед носком в пол. Подтянутый корпус, слегка перегибаясь в плечах назад, сообщает прыжку характер падения. Правая рука открывается во II позицию, левая – остается в I, кисти обеих рук раскрываются, голова слегка наклоняется влево, взгляд следует за левой рукой;

на «и» – прыжок на левой ноге, правая – подтягивается к ней в V позицию с продвижением над полом назад;

на «три и» – *sissonne tombée* заканчивают в *demi plié* V позиции, руки закрываются в подготовительном положении.

на «четыре и» – исходное положение.

Sissonne tombee в сторону. Исходное положение – см. выше.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, слегка приоткрываясь в такте, возвращаются в подготовительное положение, голова наклоняется чуть влево;

на «и» – ноги, оттолкнувшись от пола, фиксируют в высоком прыжке V позицию с вытянутыми пальцами, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два» – левая нога опускается в *demi plié*, сдерживая инерцию падения, правая – открывается проходящим движением через условное *cou de pied* во II позицию и, скользя по полу, переходит в *demi plié*, левая нога вытягивается во II позицию носком в пол. Подтянутый корпус наклоняется вправо, сообщая прыжку характер падения. Руки открываются во II позицию, голова поворачивается направо;

на «и» – прыжок на правой ноге, левая – подтягивается к ней в V позицию назад с продвижением над полом в сторону;

на «три и» – *sissonne tombée* заканчивается в *demi plié* V позиции, руки закрываются в подготовительном положении.

на «четыре и» – исходное положение.

Sissonne tombée в сторону исполняют также ногой, стоящей в V позиции сзади. В этом случае нога открывается в сторону через *cou de pied* сзади. Если прыжок делают с правой ноги, то голова в момент *sissonne tombée* поворачивается налево.

Примечание. В *sissonne tombée* ноги предельно выворотны и максимально натянуты, фиксируя в воздухе V позицию. Тяжесть корпуса, подтянутого и легкого, точно передается на опорную ногу.

Музыкальный размер – 4/4 такта, в дальнейшем – 3/4.

Temps lie saute вперед на 45°

Temps lie saute относится к прыжкам (*allegro*). Состоит из *sissonne tombé* на *croisée* и в сторону с последующим (партерным) прыжком.

Исполняется на один такт 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, *epaulement croisée*.

Затакт – *demi plié* в V позиции. Прыжок с двух ног. Опуститься на левую ногу в *demi plié*, одновременно правая через положение *sur le cou de pied* спереди – открывается на 45° на *croisée*. Руки перед прыжком приоткрываются во II позицию, во время прыжка соединяются в заниженную I позицию («подхватывают» корпус);

на 1/4 – упасть «вдаль», на правую ногу через вытянутые пальцы в *demi plié*. Тяжесть корпуса – на правой ноге. Колено и стопа левой ноги вытянуты. Обе ноги предельно выворотны. Руки через I позицию раскрываются: правая – во II позицию, левая – в I. Спина, при падении на правую ногу в IV позицию, втянута. Ягодичные мышцы подобраны. Плечи опущены. Исполняется *sissonne tombée*. Голова повернута направо;

на 1/4 – скользящий прыжок вперед. Обе ноги соединяются в V позиции. Заканчивается прыжок в *demi plié*. Вот как он описан в книге А. Я. Вагановой: «Прыжок делается совсем на полу, скользящим движением, обе ноги продвигаются вперед, с вытянутыми пальцами, не отрываясь от пола, и заканчивается в V позицию» [6]. Продвижение вперед выполняется выворотными стопами (пятками вперед). «Брошенный» вперед корпус увлекает за собой стопы. Во время продвижения руки и голова сохраняют то же положение, что и на первую четверть. К концу продвижения руки собираются в подготовительном положении, голова поворачивается прямо.

Между второй и третьей четвертями происходит такой же прыжок, что и в затакте, но правая нога открывается в сторону на 45°, через положение *sur le cou de pied* впереди. Руки раскрыты в заниженной II позиции;

на 1/4 – упасть в сторону на правую ногу через вытянутые пальцы в *demi plié*. Тяжесть корпуса – на правой ноге, колено и стопа левой ноги вытянуты. Обе ноги предельно выворотны. Вся фигура составляет одну плоскость. Бедра подтянуты. Руки открыты в заниженной II позиции, голова повернута налево. Исполняется *sissonne tombée* в сторону;

на 1/4 – скользящим прыжком продвинуться в сторону – направо. Ноги «втянуты» в V позицию, левая нога впереди. Закончить продвижение (партерный прыжок) в V позицию в *demi plié*, левая нога впереди. Руки собираются в подготовительном положении. Голова остается повернутой налево. Затем движение выполняется с другой ноги.

При исполнении *temps lie saute* соблюдается слитность всех элементов. Все *demi plié* выполняются пружинно, в них исключается «мертвая» точка. Продвижение вперед и в сторону длинное. Все движения широкие. Следует стараться захватить большое пространство. Руки слитны в своих переходах. Здесь соблюдается строгая позировка, руки помогают поднять тело в воздух и затем продвинуться вперед или в сторону. Повороты головы четкие, что придает выразительность позам. В падении – переходе с одной ноги на другую «вдаль» – есть синкопа в исполнении *demi plié* на одной, а затем на другой ноге. Необходимо следить, чтобы тяжесть корпуса при падении распределялась на одну ногу.

Temps lie saute назад на 45  

Исполняется на такт 4/4. Исходное положение: V позиция, правая нога впереди.

Затакт – *demi plié* в V позиции. Прыжок с двух ног – обе ноги «затянуты» в V позицию. Опуститься на правую ногу в *demi plié*, одновременно левая через положение *sur le cou de pied* сзади – открывается назад на 45   на *croisée*.

Руки перед прыжком приоткрываются во II позицию, во время прыжка – соединяются в заниженную I позицию (подхватывают корпус);

на 1/4 – упасть «вдаль» на левую ногу, через вытянутые пальцы – в *demi plié*. Тяжесть корпуса – на левой ноге. Колено и стопа правой ноги вытянуты. Обе ноги предельно выворотны. Через I позицию раскрывается правая рука во II позицию, левая остается в I. Падение корпуса назад на левую ногу осуществляется как бы от плечевого пояса, ягодичные мышцы втянуты. Исполняется *sissonne tomb  e* назад в «маленькую» позу *croisée* вперед на *demi plié*. Голова повернута направо;

на 1/4 – скользящий прыжок назад. Обе ноги соединяются в V позиции. Заканчивается прыжок в *demi plié* (партерный прыжок). Продвижение выполняется выворотными стопами, которые как бы догоняют «отброшенные» назад плечи. Во время продвижения руки и голова сохраняют то же положение, что и на первую четверть. К концу продвижения руки собираются в подготовительном положении, голова поворачивается прямо. Между второй и третьей четвертями происходит прыжок, как в затакте, но левая нога

открывается в сторону на 45° через положение *sur le cou de pied* сзади, руки открыты в заниженную II позицию;

на 1/4 – упасть в сторону на левую ногу, через вытянутые пальцы в *demi plié*. Тяжесть корпуса – на левой ноге. Колено и стопа правой ноги вытянуты. Обе ноги предельно выворотны. Вся фигура составляет одну плоскость. Бедра подтянуты. Руки открыты в заниженную II позицию, голова повернута налево. Исполняется *sissonne tombée* в сторону;

на 1/4 – скользящим прыжком подтянуться в сторону – налево. Ноги «втянуты» в V позицию, левая нога впереди. Закончить продвижение (партерный прыжок) в *demi plié* в V позицию. Руки собираются в подготовительном положении. Голова остается повернутой налево.

Движение повторяется с другой ноги.

Temps lie saute можно выполнять в темпе вальса (3/4). То, что делается на первую четверть, должно исполняться на один такт вальса (3/4). *Temps lie saute* в дальнейшем можно проучивать и с другими положениями рук. Так, при падении в *croisée* вперед – правую руку оставить в I позиции, а левую – раскрыть во II. В этом положении кисти рук могут быть повернуты вниз, локти смягчены. Возможны позировки рук в большой позе *croisée*.

Важно во время партерных прыжков продолжать позу *croisée*, а не «срывать» ее.

Temps lie saute исполняется на 90°. При этом *sissonne tombée* выполняется на 90°, т. е. нога открывается вперед или назад приемом *developpé*. Прыжок вверх усиливается, чтобы успеть в это время раскрыть ногу на 90°. Положение корпуса, рук, головы – прежнее. *Temps lie saute* исполняется *en tournant* (поворот на 360° в затакте). Оно требует большой физической подготовки и выучки. Этот вид *temps lie* описан в учебнике по классическому танцу В. С. Кастровицкой. Там же можно найти и другие усложненные виды *temps lie*.

Temps levé на одной ноге

Temps levé – короткий сильный прыжок трамплинного характера, развивает силу всей ноги и особенно стопы, исполняется на двух ногах по всем позициям, а затем *temps levé* сочетают с наиболее простым прыжком, т. е. с *sissonne simple*.

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

В затакте – две восьмых:

на 1/8 – *demi plié*;

на 1/8 – ноги сильно отталкиваются от пола, «фиксируя» в высоком прыжке V позицию в воздухе.

На «раз» – предельно натянутые ноги сдерживают инерцию падения: левая нога опускается в *demi plie*, правая – принимает положение условного *cou de pied* спереди;

на «и» – левая нога, повторяя прыжок, сильно отталкивается от пола, «вытянув» колено, подъем и пальцы, правая, не нарушая выворотности, сохраняет условное *cou de pied*;

на «два» – *temps levé* заканчивают (сдерживая инерцию падения) в *demi plié* на левой ноге, правая – остается на условном *cou de pied*;

на «и три» – *temps levé* заканчивают *pas assemblé* в сторону, которое исполняется правой ногой с условного *cou de pied* проходящим через V позицию движением;

на «и» – исходное положение: V позиция, левая нога впереди;

на «четыре» – затакт к исполнению *temps levé* с другой ноги.

Temps levé с ногой на *cou de pied* сзади исполняют по тем же правилам. Впоследствии количество *temps levé* на одной ноге увеличивают до двух–трех раз. Сочетание *temps levé* возможно с *pas jeté*, *pas echappe* на одну ногу и другими движениями.

Примечание. В прыжке опорная нога натянута, работающая нога сохраняет выворотность и правильное положение *cou de pied* за счет «закрепления» в бедре. Руки, оставаясь в подготовительном положении, также свободны.

Музыкальный размер – 4/4 и 2/4. *Temps levé* исполняют на каждую четверть. *Temps levé* можно делать в I и II *arabesque* с продвижением.

Pas ballonné

***Pas ballonné* в сторону.** Исходное положение: V позиция *en facé*, правая нога впереди.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен на кисти рук;

на «и» – правая нога вытягивается скользящим броском во II позицию на 45° при высоком прыжке с левой ноги в направлении к точке 3 плана класса, руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается прямо, обе ноги «натянуты»;

на «два» – *ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi plié* на левую ногу, правая нога сгибается в условное *cou de pied* спереди, правая рука закрывается в I позиции, левая – остается во II, голова поворачивается направо;

на «и» – *ballonné* повторяют в том же направлении, причем правая нога открывается во время прыжка во II позицию на 45° непосредственно из условного *cou de pied*, руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается прямо, обе ноги «натянуты»;

на «три» – *ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi plié* на левую ногу, правая нога сгибается на *cou de pied*

сзади, левая рука закрывается в I позиции, правая – остается во II, голова поворачивается налево, и т. д. – *ballonné* продолжают, чередуя *cou de pied* вперед и назад, меняя положение рук и направление поворота головы.

Движение *pas assemblé* заканчивает в сторону или назад на *croisée*: руки в *assemblé* в сторону или назад на *croisée* опускаются в подготовительное положение.

Pas ballonné на effacée вперед. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

На «раз» – *demi plié* в V позиции, руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук;

на «и» – с поворотом на *effacée* правая нога, усиливая выворотность, скользящим броском вытягивается на *effacée* вперед на 45°, при высоком прыжке с левой ноги с продвижением в воздухе вперед на *effacée*. В прыжке правая рука открывается во II позицию, левая остается в I, голова поворачивается налево, обе ноги «натянуты» («маленькая» поза *effacée* вперед в воздухе);

на «два» – *ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi plié* на левой ноге, правая нога, усиливая выворотность, сгибается на условное *cou de pied*;

на «и» – *ballonné* повторяется, причем правая нога открывается во время прыжка на *effacée* вперед на 45° непосредственно из условного *cou de pied*, и т. д. – *ballonné* повторяют требуемое количество раз, заканчивая его *pas assemblé* на *effacée* вперед; одновременно с *assemblé* руки опускаются в подготовительное положение.

Это движение можно заканчивать *assemblé* на *écartée* назад в V позицию *epaulement croisée*.

Pas ballonné на effacée назад. Исходное положение – то же, что и выше.

На «раз» – *demi plié* в V позиции. Руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук;

На «и» – с поворотом на *effacée* левая нога, усиливая выворотность, скользящим броском вытягивается на *effacée* назад на 45°, при высоком прыжке с правой ноги – с продвижением в воздухе назад на *effacée*. В прыжке правая рука открывается во II позицию, левая остается в I, голова поворачивается налево, обе ноги «натянуты» («маленькая» поза *effacée* назад в воздухе);

на «два» – *ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi plié* на правой ноге, левая нога, усиливая выворотность, сгибается на *cou de pied* сзади;

на «и» – *ballonné* повторяют, причем левая нога открывается во время прыжка на *effacée* назад на 45° непосредственно с *cou de pied* сзади, и т. д. – прыжок повторяют требуемое количество раз, заканчивая его *assemble* на *effacée* назад: одновременно с *assemble* руки опускаются в подготовительное положение. Это движение можно заканчивать *pas assemblé* на *écartée* вперед в V позицию *epaulement croisée*. *Pas ballonné* на *croisée* вперед и назад исполняют по тем же правилам с учетом характера позы.

Примечание. Сначала *pas ballonné* изучают в положении у палки в сторону, и лишь освоив натянутость ног в прыжке, переносят его на середину зала. Здесь *pas ballonné* в сторону, в позы *croisée* и *effacée* отрабатывают сперва на месте – по два *ballonné* вперед. Постепенно количество *ballonnes* увеличивается. *Demi plié* после каждого прыжка должно быть упругим и коротким, ноги в прыжке выворотны, положение рук и головы точно скоординировано, корпус подтянут, облегчая этим толчок от пола и перелет. Руки свободны и спокойны, сохраняя позу, не дергаясь в прыжке.

Музыкальный размер – 4/4 и 2/4. Каждый *ballonné* делается на одну четверть. Характер аккомпанемента энергичный, четкий.

Pas ballonné исполняется с продвижением за носок ноги, «брошенной» на 45° в заданном направлении.

Pas coupé

Pas coupé в прыжках представляет собой короткий толчок, усиливающий движение в его начале. *Pas coupé* исполняют через *demi plié* опорной ноги с положения работающей ноги на *cou de pied* спереди или сзади, в зависимости от направления следующего за ним прыжка.

Пример. *Pas coupé* в сочетании с *pas ballonné*. Упражнение исполняется на четыре такта вперед и четыре такта назад. Музыкальный размер – 2/4.

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Preparation:

на «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук;

на «и два» – левая нога вытягивается на *croisée* назад, носком в пол, руки открываются во II позицию, голова поворачивается направо.

Две восьмых составляют затакт к началу упражнения:

на 1/8 – поворот на *effacée*, левая нога, подтягиваясь коротким упругим движением к правой ноге сзади, опускается в *demi plié* на место правой ноги, как бы подбивая ее (*coupé*), правая нога поднимается из условного *cou de pied*;

на 1/8 – прыжок *ballonné* на *effacée* вперед, руки раскрываются в «маленькую» позу *effacée*.

На два с половиной такта делается пять *ballonnes*, каждый на одну четверть;

на вторую четверть 3-го такта – *assemblé* на *écartée* назад, руки опускаются в подготовительное положение;

на первую четверть 4-го такта – *preparation*: правая нога вытягивается на *croisée* назад, руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается налево;

на вторую четверть (две восьмых) – затакт к началу *coupé* и *ballonné* на *effacée* вперед с левой ноги.

То же упражнение выполняется в обратной последовательности.

На два вступительных аккорда *preparation*: правая нога вытягивается на *croisée* вперед носком на пол, руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо.

Две восьмых – затакт к началу упражнения:

на 1/8 – поворот на *effacée*, правая нога, подтягиваясь коротким упругим движением к левой ноге вперед, опускается в *demi plié* на место левой ноги как бы подбивая ее (*coupé*), левая нога поднимается на *cou de pied* сзади;

на 1/8 – прыжок *ballonné* на *effacée* назад, руки раскрываются в «маленькую» позу *effacée*.

На два с половиной такта – пять *ballonnés* на *effacée* назад;

на вторую четверть 3-го такта – *assemblé* на *écartée* вперед, руки опускаются в подготовительное положение;

на первую четверть такта – *preparation*: левая нога вытягивается на *croisée* вперед, руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается налево, вторая четверть (две восьмых) – затакт к началу *coupe* и *ballonné* на *effacée* назад с другой ноги. Сочетания *coupé* с *ballonné* исполняют также в позы *croisée* и в сторону.

Примечание. Данный пример является наиболее сложным в применении *pas coupé*, оно может быть использовано в *pas jeté* и других прыжках, но характер *pas coupé* и исполнение должны соответствовать размеру 1/8 такта.

Tour в воздухе (для мужчин)

Подготовку к туру в воздухе на 360° начинают с *chungement de pieds* с поворотом на одну четверть.

Исходное положение: *en facé* в V позиции, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

На «раз» – *demi plié*;

на «и» – высокий прыжок с поворотом по направлению к точке 3 плана класса. «Натянутые» ноги меняются по правилам *changement de pieds*;

на «два и» – поворот заканчивается в *demi plié* V позиции – левая нога впереди, голова повернута налево;

на «три и» – ноги вытягиваются;

на «четыре и» – V позиция сохраняется.

На следующий такт исполняют поворот по направлению к точке 5 плана класса, и т. д.

Освоив поворот на одну четверть, изучают *changement de pieds*, отработывая половину поворота (180°). Правила остаются теми же. Руки в подготовительном положении спокойны. Взгляд фиксирует точку после поворота. Голова держится прямо.

Примечание. В поворотах очень важно следить за точным положением корпуса (в плечах и бедрах) и четким вращением головы без напряжения шеи. Руки во время поворота должны быть свободны и спокойны.

Поворот на 360°. Исходное положение: *en facé*, V позиция, правая нога впереди.

В затакте руки поднимаются в I позицию:

на «раз» – *demi plié* в V позиции, левая рука открывается во II позицию, правая – сохраняет I, взгляд направлен вперед, прямо в точку 1;

на «и» – высокий прыжок с поворотом в воздухе на 360° в правую сторону, левая рука соединяется с правой в I позиции, взгляд фиксирует точку 1 плана класса и как можно скорее, как бы обгоняя поворот корпуса, возвращается с окончанием тура в положение *en facé*. «Натянутые» ноги, сохраняя выворотность, меняются так, что левая нога оказывается в V позиции впереди;

на «два и» – тур заканчивают в *demi plié* V позиции *epaulement croisée* – левая нога впереди, руки приоткрываются в сторону, кисти раскрываются, голова поворачивается налево;

на «три и» – обе ноги вытягиваются;

на «четыре» – затакт к исполнению тура с левой ноги.

Примечание. Перед туром ноги отталкиваются пятками от пола. В момент прыжка ноги находятся в наивысшей точке *changement de pied*, левая нога сильно «закрывается» в V позицию вперед, помогая этим повороту. В туре корпус подтянут, ноги «натянуты» и выворотны. Четкий поворот головы, точная координация рук стимулируют тур, как и четкая смена ног в V позиции. Поворот выполняется усилием всего корпуса, руки подхватывают его, сохраняя I позицию.

Pas emboîté на 45°

Подготовкой к *pas emboîté* является *sissonne simple*, с той разницей, что по окончании прыжка работающая нога не остается на *cou de pied*, а выводится вперед или отводится назад на 45°, оставаясь полусогнутой.

Сначала *pas emboité* изучают на месте. Усвоив технологию движения, исполняют *en facé* с продвижением; затем с продвижением по диагонали вперед и назад от точки 4 в точку 8 плана класса и от точки 6 в точку 2.

***Pas emboité* на 45° вперед *en facé* без продвижения.** Исходное положение: *en facé*, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Затакт – 2/8:

на 1/8 – *demi plié*;

на 1/8 – прыжок – сильно отталкиваясь от пола, «фиксируют» V позицию в воздухе.

На «раз» – сдерживая инерцию падения, левая нога опускается в упругое *demi pile*, правая, сохраняя выворотность, выводится вперед на 45°, оставаясь полусогнутой;

на «и» – левая нога сильно отталкивается от пола, колено, подъем и пальцы «вытягиваются», правая нога сохраняет свое положение;

на «два» – правая нога, сохраняя выворотность, опускается в упругое *demi plié*, левая, сгибаясь и усиливая выворотность всей ноги и особенно пятки, выводится вперед, оставаясь полусогнутой;

на «и» – следует прыжок на правой ноге

на «раз» – она выводится вперед на 45°, оставаясь полусогнутой, и т. д., продолжая движение до конца музыкальной фразы.

***Pas emboité* на 45° назад *en facé* без продвижения.** Исходное положение – см. выше.

Затакт – 2/8:

на 1/8 – *demi plié*;

на 1/8 – прыжок – ноги, сильно отталкиваясь от пола, «фиксируют» V позицию в воздухе.

На «раз» – правая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в упругое *demi plié*, левая, усиливая выворотность своей верхней части, отводится назад на 45°, оставаясь полусогнутой;

на «и» – правая нога сильно отталкивается от пола, колено, подъем и пальцы «вытягиваются», левая нога сохраняет свое положение;

на «два» – левая нога, сохраняя выворотность, опускается в упругое *demi plié*, правая нога, сгибаясь, усиливая выворотность своей верхней части, отводится назад, оставаясь полусогнутой;

на «и» – следует прыжок на левой ноге и она же на «раз» отводится назад на 45°, оставаясь полусогнутой и продолжая движение до конца музыкальной фразы.

Примечание. Ноги во время прыжка меняются вблизи друг друга (как бы перепрыгивая с ноги через ногу). Носок работающей ноги двигается приблизительно на уровне икры опорной ноги. Выворотность ног обязательна. Во время прыжка работающая нога сохраняет правильное положение на 45°, корпус подтянут, руки, раскрытые во II позицию, спокойны.

По усвоении *pas emboité en facé* изучают с продвижением вперед и назад, затем – по диагонали. При этом правила исполнения самого *pas emboité* не меняются. Продвижение вперед и назад происходит за счет ноги, которая опускается на пол в IV позицию, что дает возможность легко перенести перед прыжком центр тяжести корпуса на опорную ногу, облегчает процесс продвижения, а также способствует более сильному толчку от пола для следующего прыжка. Необходимо следить за правильностью приземления, за выворотным положением стопы в *demi plié* после прыжка, особенно при изучении *pas emboité* с продвижением назад.

***Pas emboité* с продвижением по диагонали вперед.** Исходное положение: *epaulement croisée* по направлению к точке 4 плана класса, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки приоткрываются;

на 1/8 – левая нога опускается в *demi plié*, правая – выводится вперед на 45°, оставаясь полусогнутой, руки через подготовительное положение поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется влево;

на 1/8 – прыжок на левой ноге, правая сохраняет положение на 45°, и т. д., продолжая *pas emboité* в направлении к точке 8 плана класса.

По мере движения руки постепенно открываются в большую позу *croisée*, левая рука поднимается в III позицию, правая – открывается во II, голова постепенно поворачивается направо.

***Pas emboité* с продвижением по диагонали назад.** Исходное положение: *epaulement croisée* по направлению к точке 2 плана класса, V позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута налево.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки приоткрываются;

на 1/8 – левая нога опускается в *demi plié*, правая – отводится назад на 45°, оставаясь полусогнутой, руки через подготовительное положение поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется вправо;

на 1/8 – прыжок на левой ноге, правая сохраняет положение на 45°, и т. д., продолжая *pas emboité* в направлении к точке 6 плана класса.

С началом движения руки постепенно открываются в большую позу *effacée*: левая рука поднимается в III позицию, правая – открывается во II, голова также постепенно поворачивается налево.

Примечание. Соблюдая общую выворотность, необходимо следить за выворотным положением стопы после прыжка в *demi plié* и точным положением центра тяжести корпуса на опорной ноге перед прыжком.

Музыкальный размер – 2/4 такта. Характер музыкального сопровождения очень четкий, бодрый. *Pas emboité* исполняют на каждую четверть.

Grand sissonne ouverté без продвижения

Начинать изучение *grand sissonne ouverté* следует в исходном положении *en facé*, открывая работающую ногу сначала в сторону, затем вперед и позднее назад. Положение *en facé* помогает закрепить правильность исполнения, т. е. ровность плеч и бедер в приземлении, выворотность ног, а также точную координацию движения.

Grand sissonne ouverté в сторону. Исходное положение: *en facé*, V позиция, правая нога впереди, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова в повороте направо.

На «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, закрываются в подготовительном положении одновременно с *demi plié* в V позиции, голова при этом слегка наклоняется;

на «и» – сильным толчком ног от пола производится прыжок (по возможности, выше), причем левая нога остается вытянутой до кончиков пальцев, правая активно поднимается через условное *cou de pied* до колена левой ноги, обязательно «подчеркнув» при этом выворотность верхней части, подтянутость и ровность корпуса сохраняются. В прыжке руки поднимаются в I позицию, голова принимает положение *en facé*, взгляд направлен в кисти рук;

на «два» – левая нога, сдерживая инерцию, упруго опускается в *demi plié*, тотчас правая нога открывается во II позицию на 90° по правилам *battement développé*, одновременно руки открываются во II позицию, голова не меняет положения *en face*, взгляд направлен вперед. Движение заканчивается синхронно;

на «и» – прыжок с левой ноги (по возможности, выше), правая соединяется с ней в V позиции в воздухе, левая нога впереди, руки, открываясь в кистях, поворачиваются ладонями вниз (*assemble*);

на «три и» – *demi plié* в V позиции, руки плавно опускаются в подготовительное положение;

на «четыре и» – исходное положение. Все движения исполняются с левой ноги.

В *grande sissonne ouverté* во II позиции в обратном направлении работающая нога поднимается до колена опорной ноги через *cou de pied* сзади. В остальном правила исполнения не меняются.

Grande sissonne ouverté вперед. Исходное положение: *en facé*, V позиция, правая нога впереди, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

- На «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, закрываются в подготовительном положении одновременно с *demi plié* в V позиции, голова при этом слегка наклоняется;
- на «и» – сильным толчком ног от пола делается прыжок (по возможности, выше), причем левая нога остается вытянутой до кончиков пальцев, правая активно поднимается через условное *sou de pied* до колена левой ноги, обязательно «подчеркнув» при этом выворотность верхней части ноги, подтянутость и ровность корпуса сохраняются. В прыжке руки поднимаются в I позицию, голова принимает положение *en facé*, взгляд направлен в кисти рук;
- на «два» – левая нога, сдерживая инерцию, упруго опускается в *demi plié*, тотчас правая нога открывается вперед на 90° по правилам *battement développé*, одновременно руки открываются во II позиции, голова повернута направо, взгляд устремлен на правую руку. Движение заканчивается синхронно;
- на «и» – прыжок с левой ноги (по возможности, выше), правая нога соединяется с левой в V позиции в воздухе, руки, раскрываясь в кистях, поворачиваются ладонями вниз (*assemble*);
- на «три и» – *demi plié* в V позиции, руки опускаются в подготовительное положение;
- на «четыре и» – исходное положение, и *grand sissonne ouverté* вперед повторяется.

***Grand sissonne ouverté* назад.** Исходное положение: *en facé*, V позиция, правая нога сзади, корпус подтянут, руки в подготовительном положении.

- На «раз» – руки, приоткрываясь в затакте, закрываются в подготовительном положении одновременно с *demi plié* в V позиции, голова слегка наклоняется;
- на «и» – сильным толчком ног от пола делается прыжок (по возможности, выше), причем левая нога остается вытянутой до кончиков пальцев, правая активно поднимается через *sou de pied* сзади до колена левой ноги, обязательно «подчеркнув» при этом выворотность верхней части, подтянутость и стройность корпуса сохраняются. В прыжке руки поднимаются в I позицию, голова принимает положение *en facé*, взгляд направлен в кисти рук;
- на «два» – левая нога, сдерживая инерцию, упруго опускается в *demi plié*, тотчас правая нога, усиливая выворотность в верхней части, открывается назад на 90° по правилам *battement développé*, одновременно руки открываются во II позицию, голова повернута направо, взгляд устремлен на правую руку. Движение заканчивается синхронно;

на «и» – прыжок с левой ноги (по возможности, выше), правая нога соединяется с левой в V позиции в воздухе; руки, раскрываясь в кистях, поворачиваются ладонями вниз (*assemble*);

на «три и» – *demi plié* в V позиции, руки плавно опускаются в подготовительное положение;

на «четыре и» – исходное положение, и *grand sissonne ouverté* назад повторяется.

Примечание. *Demi plié* перед прыжком должно быть упругим и предельно выворотным, корпус стройным. Подтянутость корпуса, особенно в бедрах, способствует легкости взлета и увеличению высоты прыжка. Руки в движении свободны, без напряжения. Учить *grande sissonne ouverté* следует с остановками до получения нужного качества, затем движение исполняют без остановок. Необходимо также следить за правильностью приземления, особенно стопы, за ровностью корпуса и выворотностью ног. Эластичное, упругое *demi plié* в приземлении помогает повторить прыжок.

Музыкальный размер – 4/4 такта. Характер музыки энергичный, бодрый.

Вначале *grande sissonne ouverté* исполняют на один такт 4/4. Освоив, делают два движения на один такт, начиная в затакте.

Grande sissonne ouverté без продвижения в позах

Grande sissonne ouverté в позах без продвижения изучают, освоив это движение в сторону, вперед и назад *en facé*, т. е. точную координацию ног, рук и головы.

***Grande sissonne ouverté* в позу *croisée* вперед.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди, голова повернута направо.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié*, руки закрываются в подготовительном положении, голова в повороте направо слегка опускается;

на 1/8 – сохраняя *epaulement croisée*, ноги сильно отталкиваются от пола в высоком прыжке, причем левая нога остается вытянутой до кончиков пальцев, правая активно поднимается через условное *cou de pied* до колена левой ноги, обязательно «подчеркнув» при этом выворотность верхней части. В прыжке руки активно поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен в кисти рук.

На «раз» – левая нога, сдерживая инерцию, упруго опускается в *demi plié*, тотчас правая нога открывается вперед на 90° по правилам *battement développé*, одновременно левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II, голова поворачивается направо (поза *croisée* вперед). Движение заканчивается синхронно;

на «и» – прыжок с левой ноги (по возможности, выше), правая нога соединяется с левой в V позиции в воздухе, одновременно левая рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот направо (*assemble*);

на «два и» – *grande sissonne ouverté* заканчивается в *demi plié* в V позиции, *epaulement croisée*, руки опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо;

на «три и» – исходное положение;

на «четыре и» – затакт для повторения прыжка.

***Grande sissonne ouverté* в позу *croisée* назад.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди, поворот головы направо.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié*, руки закрываются в подготовительном положении, голова в повороте направо слегка опускается;

на 1/8 – сохраняя *epaulement croisée*, ноги сильно отталкиваются от пола в высоком прыжке, причем правая нога остается вытянутой до кончиков пальцев, левая активно поднимается через *cou de pied* сзади до колена правой ноги, обязательно «подчеркнув» при этом выворотность верхней части. В прыжке руки активно поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен в кисти рук.

На «раз» – правая нога, сдерживая инерцию, упруго опускается в *demi plié*, тотчас левая нога, усиливая выворотность верхней части, открывается назад на 90° по правилам *battement développé*, одновременно левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II, голова поворачивается направо (поза *croisée* назад). Движение заканчивается синхронно – ногами, руками и головой;

на «и» – прыжок с правой ноги (по возможности, выше), левая нога соединяется с правой в V позиции в воздухе, одновременно левая рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот направо;

на «два и» – *grande sissonne ouverté* заканчивается в *demi plié* в V позиции, *epaulement croisée*, руки опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо;

на «три и» – исходное положение;

на «четыре и» – затакт для повторения прыжка.

По усвоении *grande sissonne ouverté* исполняют в позе *attitude croisée*.

На «раз» – правая нога опускается в *demi plié*, левая, усиливая выворотность верхней части, принимает положение *attitude croisée*;

на «и» – прыжок с правой ноги, левая – вытягиваясь, соединяется с ней в V позиции. Правила для рук и поворотов головы остаются без изменений. Движение заканчивается в V позиции.

Grande sissonne ouverte в позу *effacée* вперед и назад исполняют вначале из *epaulement effacée* а по усвоении – из *epaulement croisée*, положение *effacé*, принимают в прыжке. Правила исполнения остаются теми же, с учетом особенностей характера каждой позы.

Учитывая трудность *ecartée* вперед и назад, изучение *grande sissonne ouverte* в этих позах переносится на более поздний период обучения.

Примечание. *Grande sissonne ouverte* в позах необходимо учить с остановками до получения нужного качества, после чего перейти к изучению без остановок. Для этого на счет «два» ноги не вытягиваются, а повторяют прыжок, соблюдая вышеизложенные правила.

Необходимо внимательно следить за предельно выворотными ногами в *demi plié*, за стройностью и подтянутостью корпуса перед прыжком и после него. Упругое, эластичное *demi plié* в приземлении поможет повторить прыжок. Большую роль играет темп: медленное *demi plié* перед прыжком лишает мышцы собранности, необходимой для отдачи от пола.

Музыкальный размер – 4/4 и 3/4 такта. Характер музыки энергичный, бодрый. Вначале *grande sissonne ouverte* в позах исполняют на один такт 4/4 с остановкой, как указано выше. По усвоении исполняют два движения на один такт.

Пример.

Затакт – 3/8:

на 2/8 – *demi plié* в V позиции;

на 1/8 – прыжок;

на «и раз» – исполнить *sissonne ouverte* и завершить позу;

на «и» – V позиция в воздухе;

на «два» – *demi plié* в V позиции;

на «и» – прыжок повторяется;

на «три» – заданная поза;

на «четыре» – вновь закончить в V позиции в *demi plié* на обеих ногах.

Grande sissonne ouverte с продвижением в позах

Grande sissonne ouverte с продвижением изучают после того, как это движение усвоено *en facé* и в позах без продвижения, когда достигнуто правильное приземление (упругость стопы, выворотность в *demi plié*). Подтянутость и ровность корпуса при активной работе ног перед прыжком и после него – очень важный момент в изучении *grande sissonne ouverte* с продвижением. Начинают проучивание с продвижением вперед, как наиболее характерный прыжок с перелетом. При изучении *sissonne ouverte* в позе *attitude croisée* и *attitude effacée* работающая нога поднимается в положение *attitude*, минуя *cou de pied*.

Grande sissonne ouverté с продвижением вперед в позу ***attitude croisée***. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди, голова повернута направо.

Затакт – 3/8:

на 2/8 – *demi plié* в V позиции;

на 1/8 – сохраняя *epaulement croisée*, обе ноги, сильно оттолкнувшись от пола, активно раскрываются (правая – вперед, левая – назад) в высоком прыжке с продвижением как можно дальше в направлении к точке 8 плана класса. Стройный корпус, следуя за правой ногой, бедрами помогает продвижению вперед. Мгновение в воздухе удерживаются сильно вытянутые и широко раскрытые ноги, поза *attitude croisée*. В прыжке руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд устремлен в кисти рук. Левая нога, усиливая выворотность верхней части, принимает положение *attitude*, тотчас левая рука поднимается в III позицию, правая – открывается во II, голова поворачивается направо (поза *attitude croisée*);

на «раз» – сдерживая инерцию, правая нога упруго опускается в *demi plié* как можно дальше в направлении к точке 8 плана класса, поза сохраняется;

на «и» – прыжок с правой ноги (по возможности, выше), левая нога, вытягиваясь, соединяется с ней в V позиции в воздухе, одновременно левая рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот направо;

на «два и» – прыжок заканчивается в *demi plié* в V позиции – *epaulement croisée*, руки опускаются в подготовительное положение, голова в повороте направо слегка наклоняется;

на «три и» – исходное положение;

на «четыре и» – затакт для повторения прыжка.

При изучении ***grande sissonne ouverté*** без остановок *demi plié* на счет «два» является началом следующего прыжка, который выполняется на «и» с соблюдением вышеизложенных правил.

При изучении ***grande sissonne ouverté*** с продвижением вперед в позу ***attitude effacée*** необходимо следить, чтобы нога, направляющая перелет, открывалась сразу точно на *effacée* вместе с поворотом корпуса. В завершении прыжка левая нога, вытягиваясь, соединяется с правой в V позиции и закрывается спереди. В остальном правила не меняются.

Значительно труднее выполнить ***grande sissonne ouverté*** с продвижением назад. Необходимо сосредоточить внимание на активности ноги, направляющей перелет. Поэтому вначале работающая нога, вытянутая и выворотная, в прыжке открывается на 90° вперед. После усвоения движения переходят к изучению ***grande sissonne ouverté*** через ***battement developpé***.

Grande sissonne ouverte с продвижением назад (в позу *croisée* вперед). Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди, голова повернута направо.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка раскрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки закрываются в подготовительном положении, голова в повороте слегка опускается;

на 1/8 – сохраняя *epaulement croisée*, обе ноги сильно отталкиваются от пола в высоком прыжке, руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется влево, взгляд направлен в кисти рук. Помогая перелету, левая нога активно открывается назад в направлении к точке 4 плана класса, тотчас правая нога, усиливая выворотность своей верхней части, подтягивается к левой на условное *cou de pied* и быстро скользит по опорной ноге до колена.

На «раз» – правая нога открывается вперед на *croisée* одновременно с *demi plie* на левой ноге. Подтянутый и стройный корпус, следуя за левой ногой, помогает продвижению назад, руки проходящим через I позицию движением открываются в позу *croisée*, голова поворачивается направо. Движение заканчивается синхронно;

на «и» – прыжок с левой ноги, по возможности, выше, правая нога соединяется ней в V позиции в воздухе, левая рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот направо;

на «два и» – *grande sissonne* заканчивается в *demi plié* в V позиции, *epaulement croisée*, руки опускаются в подготовительное положение, голова в повороте направо слегка наклоняется;

на «три и» – исходное положение;

на «четыре и» – затакт для повторения прыжка.

При изучении ***grande sissonne ouverte с продвижением назад (в позу *effacée* вперед)*** необходимо следить, чтобы нога, направляющая перелет, открывалась сразу точно на *effacée* вместе с поворотом корпуса. Особенно важно сосредоточить центр тяжести подтянутого корпуса на ноге, направляющей перелет. В завершении прыжка правая нога соединяется в воздухе с левой в V позиции, правая нога находится сзади. Движение заканчивается в *demi plié*, *epaulement croisée*, левая нога – впереди. В остальном соблюдают вышеуказанные правила.

Примечание. *Grande sissonne ouverte с продвижением* исполняют во все позы вперед и назад с учетом особенностей характера каждой позы в конце прыжка. При изучении *grande sissonne ouverte с продвижением* в позы *attitude croisée* и *attitude effacée* работающая нога открывается прямо в положение *attitude*, минуя *cou de pied* сзади. Остальные позы исполняют по указанным правилам, т. е. проводят ногу до колена через *cou de pied* спереди и сзади. Необходимо следить, чтобы подтянутый корпус точно следовал

за опорной ногой, особенно в *grande sissonne ouverte* с продвижением назад. Опорная нога должна открываться по ходу движения точно по прямой как можно активнее и, по возможности, выше, это способствует перелету. Для более качественного исполнения внимательно проверяют подтянутость, стройность корпуса и выворотность ног в *demi plie* перед прыжком и после него. Упругое *demi plié* в завершении прыжка позволяет дольше фиксировать позу, являясь как бы его продолжением, а также способствует собранности мышц ног, что помогает легко повторить прыжок. Двойное *plié* перед прыжком недопустимо, особенно необходимо следить за этим при повторении прыжка.

Музыкальный размер – 4/4 и 3/4 такта (быстрый вальс). Характер музыки энергичный, бодрый. Движение выполняется аналогично *grande sissonne ouverte* без продвижения.

Grande sissonne ouverte в I arabesque

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – 3/8:

на 2/8 – вместе с *demi plié* руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется влево;

на 1/8 – ноги сильно отталкиваются от пола в высоком прыжке вместе с поворотом корпуса в направлении к точке 3 плана класса. При этом ноги активно раскрываются, правая – направляет перелет, левая – поднимается на 90°, центр тяжести поднятого корпуса переносится на правую ногу, руки и голова принимают положение *I arabesque*;

на «раз» – правая нога упруго опускается в точке вытянутого носка в *demi plié*, левая нога, выворотная и вытянутая, сохраняет 90°, подтянутый корпус направляется слегка вперед, ровность плеч не нарушается (поза *I arabesque*);

на «и» – правая нога сильно отталкивается от пола в прыжке вверх, тотчас левая нога подтягивается к ней в воздухе в V позицию вперед, корпус, выравниваясь, усиливает подтянутость и облегчает толчок от пола, положение рук и поворот головы *I arabesque* сохраняются;

на «два и» – прыжок заканчивается в *demi plié* V позиции, *epaulement croisée*, левая нога впереди. С заключительным *demi plié* руки плавно опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается налево;

на «три и» – ноги вытягиваются;

на «четыре и» – *demi plié* для *grande sissonne ouverte* в *I arabesque* с левой ноги.

По усвоении правильного толчка от пола с фиксацией позы *I arabesque* возможно исполнение прыжка от двух до трех раз с одной

и той же ноги. Для этого левая нога соединяется в воздухе в V позиции сзади, прыжок заканчивается в *demi plié* V позиции, *epaulement croisée*, правая нога впереди. Затем, не задерживаясь, прыжок в *I arabesque* повторяют, выполняя указанные правила.

По указанной схеме изучаются *II* и *III arabesque*.

Руки играют большую вспомогательную роль. Они «подхватывают» корпус в I позиции и помогают вынести его за носок открываемой «вдаль» ноги. Подчеркивают позу в воздухе, сохраняя ее в *demi plié* после приземления. Затем помогают сделать последующий прыжок, *sissonne ouverté* можно закончить *assemble, pas de bourrée, coupé-assemblé*.

Grande sissonne ouverté в позу effacée впереди

Исходное положение – см. выше.

Затакт – 3/8:

на 2/8 – вместе с *demi plié* руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется влево;

на 1/8 – ноги сильно отталкиваются от пола в высоком прыжке вместе с поворотом корпуса в направлении к точке 2 плана класса. При этом ноги активно раскрываются, левая – направляет перелет к точке 6 плана класса, по возможности, дальше, тотчас правая нога через *cou de pied* быстро поднимается до колена и, не задерживаясь, по правилам *battement développé* открывается вперед на 90°, центр тяжести подтянутого корпуса переносится на левую ногу. В прыжке руки и голова принимают положение *effacée*;

на «раз» – левая нога упруго опускается в точку вытянутого носка в *demi plie*, правая нога, выворотная и вытянутая, сохраняет уровень 90° (поза *effacée* вперед);

на «и» – левая нога сильно отталкивается от пола в прыжке вверх, тотчас правая подтягивается к ней в воздухе в V позицию назад, одновременно левая рука из III позиции открывается во II;

на «два и» – прыжок заканчивается в *demi plié* V позиции, *epaulement croisée*, левая нога впереди. Одновременно руки плавно опускаются в подготовительное положение, поворот головы налево сохраняется;

на «три и» – ноги вытягиваются;

на «четыре и» – *demi plie* для *grande sissonne ouverté* в позу *effacée* вперед с левой ноги.

По усвоении *grande sissonne ouverté* в позу *effacée* вперед его исполняют подряд от двух до трех раз с одной и той же ноги, для этого в завершении прыжка ноги не меняются, сохраняя V позицию, *epaulement croisée*. *Demi plié* в конце прыжка является началом для повторения движения в позу *effacée* вперед.

Grande sissonne ouverté с продвижением изучают во всех позах впе-

ред и назад. *Sissonne ouverte* в позу *ecartée*, учитывая ее трудность, исполняют без продвижения. При этом необходимо помнить, что *epaulement* выполняется с небольшим перемещением в направлении к точке 1 плана класса, что облегчает правильное выполнение позы *ecartée* в прыжке.

Grande sissonne ouverte в позу ecartée

Grande sissonne ouverte в позу ecartée назад. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié*, руки закрываются в подготовительном положении;

на 1/8 – вместе с поворотом корпуса делается прыжок с двух ног (по возможности, выше), левая нога остается вытянутой до кончиков пальцев, тотчас правая – активно поднимается через условное *cou de pied* до колена левой ноги, обязательно следует подчеркнуть при этом выворотность верхней части ноги. В прыжке руки поднимаются в I позицию, голова выпрямляется, взгляд направлен в кисти рук.

На «раз» – левая нога, не задерживаясь, упруго опускается в *demi plié*, тотчас правая нога по правилам *battement développé* открывается на 90° в позу *ecartée* назад, одновременно правая рука поднимается в III позицию, левая открывается во II, голова поворачивается налево (поза *ecartée* назад), *epaulement* по направлению к точке 2;

на «и» – прыжок с левой ноги (по возможности, выше), тотчас правая нога подтягивается к ней в V позицию назад, одновременно правая рука из III позиции открывается во II, и обе руки, опускаясь, поворачиваются ладонями вниз, слегка «смягчаясь» в локтях;

на «два и» – прыжок заканчивают в *demi plié*. Далее следует прыжок с левой ноги (по возможности, выше), тотчас правая нога подтягивается к ней в V позицию назад, одновременно правая рука из III позиции открывается во II, и обе руки, опускаясь, поворачиваются ладонями вниз, слегка «смягчаясь» в локтях;

на «три и» – прыжок заканчивают в *demi plié* в V позиции, *epaulement croisée*, левая нога впереди, руки плавно опускаются в подготовительное положение, поворот головы налево сохраняется;

на «четыре и» – ноги вытягиваются.

Grande sissonne ouverte в позу ecartée вперед изучают, выполняя вышеизложенные правила с учетом характера позы.

Музыкальный размер – 4/4 и 3/4 такта (быстрый вальс). Характер музыки живой, энергичный.

По усвоении *grande sissonne ouverté* в чистом виде возможно изучение его в несложных сочетаниях с другими движениями.

Пример. *Grande sissonne ouverté* в *I arabesque* в сочетании с *grande echappe*. Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Начиная движение в затакте, на «раз» исполняют *grande echappe* во II позиции. Не расслабляясь в мышцах, на «и» ноги сильно отталкиваются от пола. В прыжке одновременно с поворотом корпуса в направлении к точке 3 плана класса ноги активно раскрываются, правая нога направляет перелет, левая – энергично поднимается на 90°, руки и голова принимают положение *I arabesque*. На «два» правая нога упруго опускается в точку вытянутого носка в *demi plié*, поза первого *arabesque* при этом обязательно сохраняется. На «и три», соблюдая вышеуказанные правила, движение заканчивают в *demi plié* в V позиции *epaulement croisée*, левая нога впереди.

Пример. *Grand sissonne ouverté* в позу *effacée* вперед в сочетании с *grand echappe*. Исходное положение – см. выше.

Начиная в затакте, на «раз» исполняют *grand echappe* во II позицию. Не расслабляясь в мышцах, на «и» ноги сильно отталкиваются от пола. В прыжке одновременно с поворотом корпуса в направлении к точке 2 плана класса ноги активно раскрываются, левая нога направляет перелет в точку 6 плана класса, правая, выворотная и вытянутая, – энергично поднимается вперед на 90°, руки и голова принимают положение позы *effacée* вперед. На «два» левая нога упруго опускается в точку вытянутого носка в *demi plié*, поза *effacée* вперед сохраняется. На «и три», соблюдая правила, движение заканчивают в *demi plié*, в V позиции *epaulement croisée*, левая нога впереди.

Примечание. Необходимо контролировать подтянутость и стройность корпуса, а также ровное положение стопы при исполнении *demi plié* (на опорной ноге). Упругое и эластичное *demi plié* способствует собранности мышц ног, позволяет легко повторить прыжок и избежать при этом двойного *plié*, которое недопустимо. Кроме того, такое *demi plié* в завершении прыжка позволяет дольше фиксировать позу, тем самым как бы продолжая прыжок. Качественное исполнение всех положений и поз обязательно.

Музыкальный размер – 4/4 и 3/4 такта. Характер музыки живой, энергичный. Все позы фиксируются в воздухе, а затем на полу.

Pas assemblé с продвижением

Pas assemblé с продвижением изучают после того, как усвоено *pas assemblé* на месте вперед, в сторону и назад, а также выработана сила ног при толчке от пола, которая приобретает в больших и маленьких трамплинных прыжках. Сила толчка при отдаче от пола помогает продвижению.

***Pas assemblé* с продвижением в сторону.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, голова повернута налево.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié*, руки закрываются в подготовительном положении;

на 1/8 – правая нога, скользя всей стопой по полу, активным броском открывается в сторону II позиции не ниже 45°, тотчас следует сильный толчок от пола и прыжок с левой ноги с продвижением в направлении вытянутого носка правой. Обе ноги соединяются в воздухе в V позиции как можно выше (правая нога впереди), подтянутый корпус следует за правой ногой. Продвижению в сторону «помогает» перенос бедер с опорной на правую ногу.

На «раз и» – фиксируется высшая точка прыжка. В момент прыжка руки через подготовительное положение активно поднимаются в I позицию. В прыжке правая рука, слегка расширяя движение, уходит вверх, левая открывается во II позицию, кисти раскрываются по типу *allonge*, голова, поворачиваясь направо, поднимается, взгляд направлен в кисть правой руки;

на «два и» – прыжок заканчивается как можно дальше в направлении к точке 3 плана класса в упругом *demi plié* в V позиции *epaulement croisée*, правая нога впереди. Положение рук и головы сохраняется;

на «три и» – вытягиваются ноги, руки плавно опускаются в подготовительное положение, голова повернута направо;

на «четыре и» – затакт для исполнения *pas assemblé* с продвижением с другой ноги.

Pas assemblé с продвижением исполняют также из V позиции; начиная движение ногой, стоящей впереди, завершают в V позицию.

***Pas assemblé* с продвижением в обратном направлении.** Исходное положение – *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Затакт 3/8:

на 1/8 – руки приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, голова слегка наклоняется;

на 1/8 – правая нога, скользя всей стопой по полу, активным броском открывается в сторону, и подтянутый корпус помогает взлету.

Во время продвижения в воздухе центр тяжести корпуса переносится на открытую ногу – это облегчает продвижение.

Музыкальный размер – 4/4 такта, по усвоению – 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный. Затем движение проучивается с *glissade* (вспомогательное движение) с *pas coupee*. *Pas assemblé* исполняется с броском ноги на 90°, что увеличивает высоту прыжка и про-

движение. Бросок ноги на 90° и перелет в воздухе с собранными стопами в воздухе в V позиции называется *grand assemble*.

Pas failli

Pas failli – движение сложной координации. Основное условие его – слитность. Движения корпуса, ног и рук должны слиться в единое целое.

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки слегка раскрываются, голова наклоняется влево;

на 1/8 – вместе с поворотом на *effacée*, выполняется прыжок с двух ног с продвижением в направлении к точке 2 плана класса. В прыжке ноги раскрываются, правая нога активно открывается вперед, левая – поднимается назад на 90°. Центр тяжести корпуса переносится на правую ногу. В прыжке руки раскрываются во II позицию, и кисти рук принимают положение *allonge*. В воздухе возникает «летающая» поза.

На «раз» – правая нога, опускаясь в точку вытянутого носка, постепенно переходит в *demi plié*, при этом левая нога, опускаясь, слегка коснувшись пола носком, подводится к правой ноге в I позицию в *demi plié*. Одновременно с легким наклоном корпуса и головы налево *demi plié* углубляется;

на «и» – левая нога, не задерживаясь в *plié*, скользящим движением вытягивается вперед по направлению к точке 2 плана класса, постепенно переходя в *demi plié*, при этом правая нога вытягивается, прикасаясь к полу вытянутыми пальцами, центр тяжести передается на левую ногу. Без задержки производится прыжок на левой ноге, тотчас правая подтягивается к ней в воздухе в V позицию;

на «два и» – с продвижением вперед ноги опускаются в *demi plié* в V позицию *epaulement croisée*, левая нога впереди. Левая рука, опускаясь, проходящим через I позицию движением выводится вперед, и обе руки, корпус и голова одновременно с *demi plié* V позиции принимают положение IV *arabesque*;

на «три и» – обе ноги вытягиваются, руки опускаются в подготовительное положение;

на «четыре и» – затакт для исполнения *pas failli* с другой ноги.

***Pas failli* назад.** Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – 3/8:

на 1/8 – руки слегка приоткрываются;

на 1/8 – *demi plié* в V позиции, руки, закрываясь, немного поднима-

ются в подготовительном положении, голова наклоняется влево;

на 1/8 – вместе с поворотом на *effacée* выполняется прыжок с двух ног с продвижением в направлении к точке 6 плана класса. В прыжке левая нога активно открывается назад, правая поднимается вперед на 90°, центр тяжести корпуса переносится на левую ногу, в прыжке руки энергично раскрываются во II позицию, голова поворачивается налево.

На «раз» – левая нога, опускаясь в точку 6 плана класса, постепенно переходит в *demi plié*, при этом правая нога, слегка коснувшись пола носком, подводится к левой ноге в I позицию в *demi plié*. Одновременно с легким наклоном корпуса и головы направо *demi plié* немного углубляется, при этом кисти рук, раскрываясь и как бы расширяя движение, поворачиваются ладонями вниз, и, чуть-чуть «смягчаясь» в локтях, слегка опускаются, не задерживаясь в *demi plié*;

на «и» – правая нога скользящим движением вытягивается назад в направлении к точке 6 плана класса, постепенно переходя в *demi plié*, центр тяжести подтянутого корпуса передается на правую ногу, левая при этом вытягивается, прикасаясь к полу вытянутыми пальцами. Без задержки производится прыжок на правой ноге (по возможности, выше), тотчас левая подтягивается к ней в воздухе в V позиции;

на «два и» – с небольшим продвижением назад ноги опускаются в *demi plié* в V позицию, *epaulement croisée*, левая нога впереди. Одновременно с *demi plié* корпус, голова и руки принимают положение IV *arabesque*;

на «три и» – ноги вытягиваются, руки опускаются в подготовительное положение;

на «четыре и» – затакт для исполнения *pas failli* назад с другой ноги.

Примечание. При исполнении *pas failli* необходимо добиваться четкой координации. Пластика рук, эластичность ног в *demi plié* придают мягкость, плавность движениям при переходе из одного положения в другое, что обеспечивает слитность, необходимую в *pas failli*. Центр тяжести подтянутого корпуса передается точно с одной ноги на другую, это облегчает процесс продвижения. Выворотность ног во всех положениях обязательна.

Pas failli является не только самостоятельным прыжком, но и вспомогательным. В последнем случае нога поднимается на 45°. Например, *pas failli* сочетается с *grand assemblé*, с *pas jeté* и т. д.

Музыкальный размер – 4/4 и 3/4 такта. В музыкальном сопровождении чередуются четкость при взлетах и плавность при переходах.

Возможны варианты движений рук. При выполнении *pas faillie* вперед на третью восьмую затакта руки поднимаются в III позицию, на «раз и» – руки раскрываются во II позиции, и левая рука одновременно с левой

ногой (на «два и») проводится вперед – руки занимают положение *IV arabesque*. Этот вариант исполнения требует активного участия корпуса.

Grand jeté с шага – coupé

Grand jeté – наиболее трудный прыжок. Он приучает к собранности перед толчком трамплинного характера, который необходим в прыжках, связанных с перемещением в воздухе на большие расстояния.

Grand jeté изучают, двигаясь по диагонали класса.

Исходное положение: в точке 6 плана класса, V позиция, левая нога впереди.

Preparation. Правая нога открыта назад на *croisée* носком в пол, руки в подготовительном положении, голова повернута налево.

На «раз» – правая нога шагом выводится вперед на *effacée* и, не задерживаясь, переходит в упругое *demi plié* в точке 2 плана класса, руки раскрыты во II позиции. Корпус, сохраняя подтянутость, наклоняется вперед, центр тяжести передается на правую ногу, голова поворачивается направо, кисти рук, раскрываясь, совершают поворот ладонями вниз;

на «и» – энергичный бросок левой ноги вперед на *croisée* на 90° по принципу *grand battement*, тотчас правая нога сильным толчком от пола помогает взлету, открываясь назад на *croisée* на 90°. Центр тяжести подтянутого корпуса перемещается как бы за носком левой ноги, облегчая продвижение вперед. Должно появиться ощущение того, словно человек «забрался» на левую ногу, что дает возможность освободить от тяжести правую ногу и резко поднять ее назад. «Забравшись» наверх, надо «продвинуть себя» вперед, словно перелетая через препятствие. Руки, быстро соединенные через повышенное подготовительное положение в I позиции, в момент прыжка фиксируют взлет, затем, сохраняя округлость, открываются во II позицию, голова поворачивается налево. В воздухе возникает «летающая» вперед фигура. Необходимо стремиться, по возможности, дольше сохранять принятое положение;

на «два и» – *grand jeté* заканчивают в точке 2 плана класса в упругом *demi plié*, правая нога – в положении *attitude croisée*, руки и голова сохраняют свои позиции;

на «три и» – положение сохраняется;

на «четыре и» – левая нога «вытягивается» в колене, правая, открываясь на 90°, опускается на пол вытянутыми пальцами, руки закрываются в повышенном подготовительном положении *preparation* для повторения прыжка.

По мере усвоения *grand jeté* с шагом *coupé* с остановкой его изучают без остановок, чередуя подряд два, три раза, но не больше, чтобы не сни-

зять качество исполнения. В этом случае, закончив *grand jeté* в *demi plié*, опорная нога вытягивается, одновременно работающая нога выводится через I позицию вперед на *effacée* и, не задерживаясь, переходит в *demi plié*, корпус наклоняется вперед, далее следует прыжок, и т. д.

По усвоении *grand jeté* в данном виде его изучают в позу *attitude effacée*, позднее – в позу *III arabesque*.

Поза *attitude croisée* возникает в воздухе в прыжке, левая нога остается вытянутой вперед на 90°, правая принимает положение *attitude croisée* сразу после толчка, руки, энергично соединенные в I позиции, при взлете тотчас раскрываются, правая поднимается в III позицию, левая открывается во II, голова поворачивается налево. Поза сохраняется в воздухе по возможности дольше. Остается она и по окончании прыжка в *demi plié*, тем самым как бы продолжая его. *Grand jeté* в *III arabesque* изучают, соблюдая указанные правила.

Примечание. Необходимо внимательно следить за ровностью тазобедренных суставов, зачастую нарушение происходит уже в момент броска. Для усиления инерции корпус перед толчком слегка наклоняется не только вперед, но и вправо. Подтянутость корпуса, особенно в тазобедренных суставах, помогает легкости взлета и передаче центра тяжести на ногу, направляющую перелет. Выворотность ног во всех положениях и особенно выворотность стопы при исполнении *demi plié* в конце прыжка обязательны.

Музыкальный размер – 4/4 такта. В музыке сочетаются два темпа: плавный – сопровождающий *demi plié*, и отрывистый, энергичный, подчеркивающий прыжок. При изучении *grand jeté* без остановок, музыкальный размер – 2/4 такта.

Grand jeté исполняется в *attitude effacée* в I и II *arabesque*. Правила исполнения такие же. В дальнейшем *grand jeté* исполняется с *pas chassé*, *pas glissade*, *pas courru*.

Заноски (battus)¹

Сценическая острота заносок основана на маленьких, но очень активных прыжках. Обучение таким элементам возможно, когда выработана сила и ловкость ног, особенно стопы, в невысоких трамплинных прыжках.

Необходимо усвоить подготовительное движение к заноскам в положении у палки, затем – на середине класса.

Исходное положение: V позиция, правая нога впереди, корпус подтянут, руки в подготовительном положении.

На «раз» – *demi plié* в V позиции;

на «и» – короткий трамплинный прыжок, ноги тотчас слегка раскрываются точно во II позицию. Сильно «натянуты» колени, подъем, пальцы;

¹ См. список литературы [2, с. 80].

на «два и» – ноги активно закрываются в *demi plié* в V позиции, подчеркивая выворотность.

Подготовительное движение изучается не менее восьми раз с каждой ноги, сначала без перемены ног, затем – с переменной. Ноги «натянуты» и выворотны, приоткрываются одновременно с прыжком точно в сторону, во II позицию, и одновременно закрываются в *demi plié* в V позиции. Руки в подготовительном положении, не напряжены.

Затем на один такт 4/4 выполняется 2 движения: на 1/4 – *demi plié*, подряд 2 подготовительных движения, и на четвертую четверть – колени ног «вытягиваются». Затем необходимо выполнить каждое движение на 1/8 такта.

Сначала движение проучивается в положении лицом к палке, затем – на середине. При этом в прыжках с правой и левой ноги *epaulement croisée* несколько смещается по направлению к точке 1 плана класса, что облегчает поворот корпуса *en facé* для следующего прыжка, или его окончания.

Добиваются глубокой заноски верхом ног. Ноги при ударе выворотны и открываются во II позицию.

Echapp   battu

Исходное положение: V позиция. Прыжок выполняется во II позицию (первая половина *echapp  *). Ноги, «натянутые» и выворотные, оттолкнувшись от пола, сохраняют II позицию, ударяются в воздухе одна о другую в V позиции (правая нога – впереди, левая – сзади), слегка раскрываются после удара и закрываются в V позиции в *demi plié*, левая нога впереди. Удар выполняется обязательно обеими ногами с одинаковой силой и активностью.

Royal

Royal – changement de pied с заноской.

Исходное положение: *epaulement croisée*, V позиция – правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Затакт – 2/8: *demi plié* в V позиции, невысокий трамплинный прыжок с поворотом *en facé*. Вместе с прыжком ноги открываются во II позицию, ударяются в воздухе одна о другую в V позиции (правая – впереди, левая – сзади). Раскрываясь после удара, ноги, усиливая выворотность, меняются и опускаются на «раз» в *demi plié* в V позицию, *epaulement croisée*, левая нога впереди.

Продолжить исполнение с левой ноги.

На 4/4 такта разучивается один прыжок, затем – два прыжка, в дальнейшем – четыре подряд, и так до восьми.

Brisé¹

Brisé выполняется с продвижением по диагонали класса вперед и назад, также выполняется в направлениях вперед, назад, с поворотом.

Последовательность изучения.

1. ***Brisé* вперед.** Размер – 4/4 такта. Исходное положение: V позиция, *épaulement croisée*, левая нога впереди. Движение – по диагонали в точку 2 плана класса. На первую четверть – *demi plié*, правая нога, находящаяся сзади, выдвигается через I позицию вперед носком по полу в направление между точками 2 и 3 плана класса таким образом, чтобы пятка работающей правой ноги находилась на одной линии с пяткой опорной. Это положение сохраняется и в законченной форме, когда *brisé* делается с выбрасыванием ноги на 45°, что дает чистую *заноску* двумя ногами и не мешает продвижению вперед по диагонали. На вторую четверть положение выдерживается. Между второй и третьей четвертью, оттолкнувшись пяткой левой ноги от пола, делается прыжок с пролетом к точке, на которой находится носок правой ноги; левая отделяется от пола, ударяет правую сзади, а правая ударяет по левой впереди. Ноги приоткрываются, опускаются на *demi plié* в V позицию, правая нога сзади. На четвертую четверть колени «вытягиваются». В прыжке правая рука поднимается в невысокую I позицию, левая – во II, корпус с ровными плечами – на *effacée*, голова поворачивается налево.

2. ***Brisé* назад.** Исходное положение: V позиция, *épaulement croisée*, левая нога впереди. *Demi plié*, левая нога через I позицию отодвигается назад носком в пол между точками 6 и 7. Производится прыжок с продвижением к носку левой ноги; правая – ударяет по левой впереди, левая – ударяет по правой сзади. Приоткрываясь, ноги опускаются в V позицию на *demi plié*, левая нога впереди. Корпус на *effacée*, левая рука – в I, правая – во II позиции, голова повернута налево.

3. ***Brisé* вперед.** Законченная форма. Движение делается на 1/4 такта, затем *demi plié* и прыжок (в затакте).

Исходное положение: V позиция, левая нога впереди. Сделать *demi plié* и, оттолкнувшись пятками от пола, выбросить правую ногу через I позицию вперед на 45° в направление между точками 2 и 3. Пролететь за носком правой ноги, ударить левой о правую сзади, правой ударить о левую впереди, и, приоткрыв ноги, опуститься в V позицию на *demi plié*, правая нога сзади.

Так же выполняется *brisé* назад.

Основное положение рук – как указано в п. 1 и 2, но, по заданию педагога, варианты положений рук могут быть различными.

¹ См. список литературы [16, с. 205–206].

*Jeté entrelacé (непекидное jeté)*¹

Jeté entrelacé выполняется во всевозможных направлениях: по диагонали класса снизу вверх, сверху вниз, по прямой линии поперек класса и по прямой снизу вверх, а также по кругу в правую и левую стороны. Сначала его изучают с широкого шага, затем с *chasse* (с *pas couru* в мужском танце оно не выполняется).

В прыжке руки обычно находятся в III позиции, а в его конце могут принимать самые различные положения: I, II и III *arabesque*, III позицию, I и III позиции, II и III позиции, и т. п.

Последовательность изучения.

1. *Jeté entrelacé* с шага. Размер – 4/4. Движение – по диагонали из точки 2 в точку 6 плана класса. Встать на правую ногу лицом по направлению к точке 2, левая нога вытянута на *effacée* сзади, носком в пол; левая рука впереди, правая – во II позиции, голова повернута налево (поза II *arabesque*). В затакте – *demi plié*, левая нога поднимается на 45°, корпус наклоняется вперед. На первую четверть широким шагом перейти с носка на левую ногу на *demi plié*; раскрывая руки во II позицию, оттолкнуться от пола левой ногой для прыжка, выбросив правую по I позиции вперед на 90° в точку 6. В этот момент руки берут форс, опускаясь из II позиции вниз и быстро поднимаясь в III. В прыжке к правой ноге выбрасывается левая: ноги почти соединяются и как бы переплетаются, корпус сильно подтягивается вверх и поворачивается в воздухе. На вторую четверть следует закончить прыжок на правой ноге на *demi plié*, левая – сзади на 90°, голова и руки – в положении I *arabesque* лицом по направлению к точке 2. На третью и четвертую четверти поза сохраняется. Затем движение повторяется нужное количество раз.

Правила исполнения *jeté entrelacé* с шага. Бросок ноги вперед на 90° должен быть быстрым, сильным и точным в направлении вперед; ягодичная мышца и бедро выбрасываемой ноги подтянуты.

Нога выбрасывается по полу точно через I позицию. Несоблюдение этих двух правил приводит к «разбросу» ног в прыжке.

Заканчивая прыжок, следует опускаться на то же место, с которого прыжок начинался, не допускать отклонения фигуры от намеченной в начале диагонали.

Необходимо строго следить, чтобы в воздухе ноги проходили вблизи друг от друга. Если в прыжке выбрасывается вперед правая нога, то, опускаясь на пол, необходимо проводить левую ногу точно назад и не допускать отведения ее в сторону (что встречается довольно часто). Для этого следует держать бедро левой ноги и левый бок как бы втянутыми, а плечи ровными.

Перед началом прыжка корпус, наклоненный вперед в *demi plié*, как можно дольше остается на опорной ноге и лишь в момент броска ноги впе-

¹ См. список литературы [16, с. 130–133].

ред на 90° и прыжка выпрямляется, а затем поворачивается в воздухе. Если поворот корпуса происходит раньше времени, то вместо *entrelacé* получается перепрыжка с одной ноги на другую. Заканчивая прыжок, следует держать корпус подтянутым и лишь в последний момент передать его вперед на опорную ногу в *demi plié*. В начале изучения полезно оканчивать *jeté entrelacé* на вторую четверть с положением рук в III позиции и только на третью и четвертую четверти передавать корпус вперед и опускать руки в I *arabesque*.

Голова во время шага назад (если движение идет из точки 2 в точку 6) поворачивается по направлению к точке 2 и при броске ноги вперед повернута через правое плечо, а затем вместе с поворотом корпуса снова поворачивается по направлению к точке 2.

Руки, опускаясь из II позиции вниз и поднимаясь в прыжке вверх, должны быть упругими, сильными и активно помогать прыжку.

2. *Jeté entrelacé с chassé*. Законченная форма. *Pas chassé* (см. ниже) принадлежит к прыжковым движениям с сильным отрывом от пола. Однако в данном случае *pas chasse* является проходящим движением, подходом к большому прыжку и делается с минимальным отрывом от пола, позволяющим в прыжке лишь вытянуть пальцы. Некоторые педагоги называют этот подход *glissade*, *soutenu* и т. п., но термин *chassé* наиболее полно выражает сущность этого короткого *pas*.

Размер – 2/4. Движение – по диагонали из точки 2 в точку 6 плана класса. Встать на правую ногу в точку 2, левая – вытянута на *effacée* сзади, носком в пол; руки в положении II или I *arabesque*. В затакте – *demi plié*, левая нога поднимается на 45°, корпус наклоняется вперед к опорной ноге. Затем широким шагом надо перейти на левую ногу, подтянуть в прыжке правую в V позицию вперед, продвигаясь по диагонали (делая *chassé*) вверх. Корпус выпрямляется и следует за продвижением ног, развернувшись по диагонали правым плечом в направлении к точке 2, левым – к точке 6. Руки из *arabesque* отводятся во II позицию, голова и взгляд направлены через правое плечо в точку 2. Проскользнуть как можно дальше (это дает хороший разбег для *jeté*), раскрыть кисти, повернуть их ладонями вниз, сделать шаг на левую ногу и на первую четверть выбросить правую ногу вперед на 90° в точку 6, прыгнуть, выбросив к правой и левую ногу. Руки перед прыжком опускаются вниз и берут форс, быстро поднимаясь в III позицию в момент прыжка. Повернув в воздухе корпус, на вторую четверть опуститься на правую ногу на *demi plié* в I *arabesque* в точку 2. С этого момента движение повторяется. (Подробное описание исполнения *jeté entrelacé* см. в первом примере «*Jeté entrelacé с шага*».)

Правила исполнения ***jeté entrelacé по кругу***. При разбеге *chasse* и шаге корпус с ровными плечами обращен к наружной части круга, т. е. к стенам зала, мимо которых идет продвижение; руки открыты во II позицию; голова и взгляд направлены к левому плечу (если движение идет в правую сторону).

После каждого *jeté entrelacé* положение всей фигуры в *arabesque* профильное по отношению к стенам зала.

После прыжка позу *arabesque* не следует «смазывать», остановка фиксируется.

Соблюдая квадратный размер музыкальной фразы, при трехдольном вальсе надо исполнить восемь *jeté entrelacé* на шестнадцать тактов.

Поворот по диагонали из точки 6 в точку 2 плана класса происходит после пятого *jeté entrelacé*, во время разбега, и шестого *jeté*. Седьмым и восьмым *jeté* движение по диагонали заканчивается. При исполнении последних трех *jeté* фигура повернута спиной относительно точки 2.

Saut de basque¹

Последовательность изучения.

1. **Saut de basque по прямой линии с шага *coupé*** (первоначальное изучение). Размер – 4/4. Исходное положение: V позиция *en facé*, правая нога впереди. Движение – из точки 7 в точку 3 плана класса. В затакте – одна из форм *coupé*: левая нога делает *demi plié*, сильно акцентируя движение пятки в направлении пола (почти делая удар); правая энергичным движением сгибается перед коленом опорной ноги; правая рука – в I позиции, левая – во II, голова – *en face*. Прямой, подтянутый корпус, напряженные мышцы хорошо развернутых ног должны приготовить в этом *coupe* все тело для сильного и сложного прыжка. На первую четверть, раскрывая правую руку во II позицию, сделать правой ногой небольшой шаг во II позицию в *demi plié*, продолжая ощущать центр тяжести корпуса на левой ноге. Между первой и второй четвертью делается прыжок, исполняемый следующим образом: передав центр тяжести корпуса на правую ногу и поворачиваясь направо на полкруга (спиной к зеркалу), оттолкнуться от пола, забросив левую ногу через I позицию в сторону на 90°. Одновременно левая рука сильным движением через подготовительное положение поднимается в I позицию, правая остается во II; голова, на секунду оставленная повернутой к зеркалу, в прыжке повернута в профиль через левое плечо. Прыжок делается вверх и с пролетом к носку левой ноги, выброшенной на 90°. Далее повернуться в воздухе и закончить вторую половину поворота на вторую четверть к зеркалу в точке 1 на левую ногу в *demi plié*, правая – согнута впереди у колена. Заканчивая прыжок, согнуть правую руку в I позиции и раскрыть левую – во II, голова и корпус – *en facé*. Третью и четвертую четверти оставить в том же положении, тем самым утверждая устойчивость корпуса на опорной ноге после сделанного прыжка и подготавливая его для следующего. Таким образом, начало *saut de basque (coupe)*, являющееся своего рода *préparation*, аналогично заключительному положению прыжка. Вот почему рекомендуется приступать к разучиванию *saut*

¹ См. список литературы [16, с. 170–173].

de basque не с шага из V позиции или с *coupe sur le cou de pied*, а именно с этого приема.

Повторять *saut de basque* следует четыре раза, затем прорабатывать с другой ноги.

В дальнейшем его исполняют без длительной остановки, т. е. на 2/4 каждый.

Прежде чем перейти к описанию *saut de basque* для других приемов, необходимо остановиться на правилах исполнения, так как, независимо от подходов и темпа, они сохраняются во всех вариантах *saut de basque*.

Правила исполнения *saut de basque*. Бедра и поясница должны быть абсолютно подтянуты; малейшая расслабленность во время прыжка лишит его силы и должной формы.

Перед прыжком и в его конце прямой подтянутый корпус устойчиво находится на опорной ноге в *demi plié*.

При исполнении *saut de basque* в правую сторону (с правой ноги) корпус поворачивается в момент прыжка левым плечом с очень энергичным переходом левой руки в I позицию (правая остается во II). Заканчивается поворот корпуса отведением правого плеча назад, и только в последний момент, при возвращении в *demi plié* в исходном положении (не раньше), правая рука упругим движением переходит в I позицию.

Первая половина поворота корпуса на полкруга происходит в момент броска ноги на 90°; вторая половина – в то время, когда опорная нога быстро подтягивается к колену ноги, выброшенной на 90°. Ясно ощущая эти два момента, все же следует исполнять поворот корпуса слитно. Повороту помогает движение головы, повернутой во время прыжка в профиль через плечо и быстро возвращающейся в положение *en face* в конце прыжка.

Левая нога, сильно выбрасываемая по полу через I позицию в сторону на 90°, должна быть выворотной, сильной и удерживать угол 90° возможно дольше, содействуя воздушности прыжка, то есть баллону. Корпус подается вслед за выброшенной ногой, что усиливает полетность прыжка.

Правая нога после отрыва от пола подтягивается к левой и сгибается у ее колена предельно выворотной (нога, недостаточно «закрепленная» в согнутом положении, колено, отклоняющееся вперед или назад, портит весь прыжок и придает ему гротесковый характер).

Отдача от пола при прыжке должна быть очень короткой, независимо от подхода, предшествующего *saut de basque*.

Например: сделав *coupé* в затакте на «и», шаг и прыжок исполнить чуть позже первой четверти, как бы опаздывая на «раз» поставить ногу и оттолкнуться от пола.

Saut de basque с chasse по прямой. Законченная форма. Размер – 2/4. Движение – из точки 7 в точку 3 плана класса.

Préparation: правая нога – на *croisée* вперед, носком в пол; правая рука – в I позиции, левая – во II, голова повернута направо.

В затакте – *demi plié* на левой ноге, правая – сгибается *sur le cou de pied* впереди, корпус и голова поворачиваются *en face*. Продвинув правую ногу в сторону (шаг), сделать по прямой линии *pas chasse*, соединив ноги в скользящем прыжке в V позиции, правая нога впереди; руки раскрываются на II позицию, кисти следует слегка приподнять и повернуть их ладонями вниз. Затем сделать шаг – *coupé* и с небольшим опозданием поставить правую ногу с упором в пол на первую четверть. Между первой и второй четвертями выполняется *saut de basque*, оканчивающийся на вторую четверть в *demi plié* на левой ноге (исполняемый, как описано в *saut de basque*, по прямой с шага – *coupé*).

Во время толчка от пола руки одновременно с броском ноги на 90° сильным движением переходят снизу в III позицию, в завершении прыжка фиксируются в III позиции и только на следующем *chasse* снова раскрываются во II позицию. Разброс рук, преждевременное их раскрытие мешают собранности корпуса в прыжке и устойчивой остановке в *plié* после прыжка. (Движения рук могут комбинироваться, как указано в предыдущем примере.)

Исполняя *saut de basque* с *chassé* несколько раз подряд, необходимо следить, чтобы *pas chassé* и шаг каждый раз делались в положении *en facé* (по диагонали – в положении по диагонали), т. е. чтобы корпус и ноги не поворачивались по инерции раньше времени, а лишь в момент толчка от пола. Особенно рекомендуется следить за этим, исполняя *saut de basque* с *chassé* по косой сверху вниз.

Зачастую приходится наблюдать, что при неправильном исполнении почти половина поворота корпуса делается во время *chassé*, а для выполнения самого *saut de basque* остается лишь 1/4 поворота. Двигаясь на *chasse* по диагонали из точки 6 в точку 2, надо держать корпус правым плечом по направлению к точке 2, а левым – к точке 6 до момента, когда правая нога ставится на пол для поворота и толчка для прыжка (*saut de basque*). При движении по диагонали из точки 4 в точку 8 корпус повернут левым плечом к точке 8, правым – к точке 4.

Голова на *pas chassé* находится в профильном положении и повернута через плечо, во время прыжка поворачивается в угол в направлении выбрасываемой на 90° ноги и в завершении прыжка снова принимает профильное положение.

2.5. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К ТУРАМ¹

Подготовительные упражнения к турам изучают по приобретении правильной постановки корпуса, выворотности и натянутости ног и развитого подъема, позволяющего сохранять устойчивость на максимально высоких и выворотных полупальцах.

Перед изучением подготовительных упражнений к турам следует усвоить понятия вращения *en dehors* и *en dedans* с предшествующим им положением рук в *preparation*.

Вращение *en dehors* в правую сторону – поворот вправо на левой ноге. Перед поворотом – *preparation* в любой позиции – левая рука открыта во вторую позицию, правая – в I позиции. При повороте *en dehors* влево на правой ноге соответственно меняется положение тела в позициях и рук в *preparation*.

Вращение *en dedans* в правую сторону – поворот вправо на правой ноге. Перед поворотом *preparation* в любой позиции левая рука открыта во II позицию, правая – в I позиции. При повороте *en dedans* влево на левой ноге соответственно меняется положение тела и рук в *preparation*.

Наиболее правильно воспитывают постановку тела в турах подготовительные упражнения со II позиции.

Подготовительное упражнение к, турам *en dehors* со II позиции.

Исходное положение: *epaulement croisee*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – *demi plie* в V позиции, руки, слегка приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение;

на «раз и» – подъем на высокие полупальцы в V позиции с поворотом *en face*, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два и» – сохраняется V позиция на высоких полупальцах;

на «три и» – правая нога открывается в сторону на 45°, руки открываются на II позицию;

на «четыре» – положение сохраняется;

на «и» – *demi plie* на II позицию, правая рука закрывается в I позицию, левая – остается на II, голова и взгляд сохраняют положение *en face*.

На «раз и» второго такта – толчком пяток от пола левая нога, сохраняя выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou de pied*, руки соединяются в I позиции;

на «два и» – положение на высоких полупальцах сохраняется;

на «три и» – подготовительное упражнение заканчивается в *demi plie* V позиции *epaulement croisee*, левая нога впереди, руки

¹ См. список литературы [3, с. 164–166].

приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается налево;

на «четыре и» – исходное положение.

Подготовительное упражнение к турам *en dedans* со II позиции.

Исходное положение: *epaulement croisee*, V позиция, левая нога впереди.

Затакт – *demi plie* в V позиции; руки, слегка приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение;

на «раз и» – подъем на высокие полупальцы в V позиции с поворотом *en face*, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два и» – сохраняется V позиция на высоких полупальцах;

на «три и» – правая нога открывается в сторону на 45°, руки открываются на II позицию;

на «четыре» – положение сохраняется;

на «и» – *demi pile* на II позицию, левая рука закрывается в I позицию, правая остается на II позиции, голова и взгляд сохраняют положение *en face*.

На «раз и» второго такта толчком пятки от пола левая нога, сохраняя выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou de pied*, руки соединяются в I позиции;

на «два и» – положение на высоких полупальцах сохраняется;

на «три и» – подготовительное упражнение заканчивается в *demi plie* V позиции *epaulement croisee*, правая нога впереди, руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо;

на «четыре и» – исходное положение.

Подготовительное упражнение к туру *en dehors* с IV позиции.

Вначале изучается *en face*. Это упражнение закрепляет правильное положение корпуса (ровность бедер) и ног в момент подъема на полупальцы. По усвоении подготовительное упражнение с IV позиции исполняют из *epaulement croisee*.

Исходное положение: *epaulement croisee*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – *demi plie* в V позиции; руки, слегка приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение;

на «раз и» – с поворотом в точку 2 плана класса подъем на высокие полупальцы левой ноги, правая – поднимается на условное *cou de pied*, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два и» – положение сохраняется;

на «три и» – опорная нога опускается в *demi plie*, работающая нога, усиливая выворотность верха, отводится назад и, вытягивая

колени, ставится стопой на пол в IV позицию; левая рука открывается на II позицию, кисти, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, принимая положение III арабеска;

на «четыре» – положение сохраняется;

на «и» – *demi plie* в IV позиции.

На «раз и» следующего такта – толчком пяток от пола левая нога, усиливая выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou de pied*, руки соединяются в I позиции;

на «два и» – положение сохраняется;

на «три и» – подготовительное упражнение заканчивается в IV позицию *epaulement croisee*: опорную ногу опускают в *demi plie*, работающую – отводят назад и ставят, вытягивая колено, на пол в IV позицию, руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается налево;

на «четыре и» – исходное положение.

Подготовительное упражнение к туру *en dedans* с IV позиции.

Исходное положение: *epaulement croisee*, V позиция, правая нога впереди.

Затакт – *demi plie* в V позиции; руки, слегка приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение;

на «раз и» – с поворотом *en face* подъем на высокие полупальцы левой ноги, правая – поднимается на условное *cou de pied*, руки поднимаются в I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед;

на «два и» – положение сохраняется;

на «три и» – с поворотом *epaulement croisee* опорную ногу опускают в *demi plie*, работающую ногу, усиливая выворотность, отводят назад и ставят, вытягивая колено, на пол в IV позицию, правая рука открывается на II позицию, левая сохраняет I, голова поворачивается налево;

на «четыре и» – положение сохраняется.

На «раз и» следующего такта – с поворотом *en face* левая нога усиливает выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая – усиливает выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou de pied*, руки соединяются в I позиции, голова поворачивается *en face*, взгляд направлен прямо;

на «два и» – положение сохраняется;

на «три и» – подготовительное упражнение заканчивается в *demi plie* V позиции *epaulement croisee*, правая нога впереди, руки

приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо;
на «четыре и» – исходное положение.

Подготовительное упражнение к турам *en dehors* из V позиции.

Исходное положение: *epaulement croise*, V позиция, правая нога впереди.

В затакте – три восьмых.

На первую восьмую – руки приоткрываются;

на вторую – поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен в кисти;

на третью восьмую – *demi plie* в V позиции с поворотом *en face*, левая рука открывается на II позицию, правая – сохраняет I позицию, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.

На «раз и» – толчком пяток от пола левая нога поднимается на высокие полупальцы, правая – поднимается на условное *cou de pied*, руки соединяются в I позиции;

на «два и» – положение сохраняется;

на «три и» – правая нога усиливает выворотность и опускается назад в *demi plie* V позиции *epaulement croisee*, руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается налево;

на «четыре и» – исходное положение.

Подготовительное упражнение к турам *en dedans* с V позиции.

Исходное положение: *epaulement croise*, V позиция, левая нога впереди.

В затакте – три восьмых.

На первую восьмую – руки приоткрываются;

на вторую – поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется к правому плечу, взгляд направлен в кисти;

на третью восьмую – *demi plie* в V позиции с поворотом *en face*, правая рука открывается на II позицию, левая – сохраняет I, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.

На «раз и» – толчком пяток от пола левая нога поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou de pied*, руки соединяются в I позиции;

на «два и» – положение сохраняется;

на «три и» – правая нога опускается вперед в *demi plie* V позиции *epaulement croisee*, руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо;

на «четыре и» – исходное положение.

В подготовительных упражнениях к турам корпус подтянут, плечи раскрыты и опущены, ноги при подъеме на полупальцы сохраняют силу: опорная нога должна быть выворотна, натянута в колене и сильно втянута в бедре, работающая – выворотна и активна при подъеме на *cou de pied*.

Подготовительные упражнения к турам, так же, как впоследствии и сами туры, исполняют в середине и в конце *battement tendu*, *battement tendu jete*, *battement fondu*, *battement frappe* и др.

Туры

Необходимо привить во время вращения сознательное сохранение центра тяжести корпуса (равновесие) на опорной ноге. Свободное владение поворотами головы дает возможность четко фиксировать окончание каждого тура.

Изучают два тура подряд сначала из IV позиции, затем из II и позднее из V позиции. Правила самого тура не меняются, поэтому чем тщательнее проработан один тур, тем легче перейти к изучению двух туров. Спокойный, подтянутый корпус, натянута опорная нога на высоких полупальцах с закрепленным подъемом, активно поднятая работающая нога на повышенное условное *cou de pied*, руки в I позиции – такова стабильная поза при вращении. Основной и трудной задачей при исполнении туров является моментальная фиксация стабильной позы. Причем при изучении одного тура ее фиксируют *en face*, в двух турах – с учетом небольшой инерции. Например, если туры исполняют из II и V позиций, т. е. из *preparation en face*, стабильная поза для вращения должна приниматься в точку 2 плана класса, если туры исполняют с правой ноги, и в точку 8 плана класса, если туры исполняют с левой ноги. При исполнении туров из IV позиции, т. е. из *preparation* в *epaulement*, стабильная поза для вращения фиксируется в точке 4 плана класса, если туры исполняют с правой ноги, и в точку 6 плана класса, если – с левой. Необходимо следить за опорной ногой, она должна быть предельно натянута. Ускорению вращения способствует рука, открытая на II позицию в *preparation*, перед турами она закрывается в I позицию более активно, но не замахивается. Повороты головы исполняют по ранее указанным правилам: обязательно фиксируют взглядом точку перед собой. В окончании каждого тура голова быстро возвращается в исходное положение.

Два тура сначала изучают из IV позиции *en dehors*, *preparation* при этом исполняют *en face*. Положение *en face* позволяет проверить ровность бедер и плеч, точную IV позицию, правильное положение рук III *arabesque*, а также дает возможность выработать четкие повороты головы. По усвоении *preparation* перед турами исполняют в *epaulement croisee*. В турах из IV позиции *en dedans preparation* сразу исполняют в *epaulement croisee*.

По мере усвоения двух туров из IV позиции переходят к турам из II и позднее V позиции сначала *en dehors*, затем *en dedans*. Необходимо при этом точно выполнять все правила, пройденные ранее, добиваясь четкой координации, т. е. моментальной фиксации стабильной позы.

Большое значение имеет правильное исполнение *demi plie* перед туром. Стопы обеих ног должны быть ровными, без упора на большой палец. Необходимо следить, чтобы пятки, особенно перед подъемом на полупальцы, сохраняли выворотное положение. В *demi plie* на IV позиции центр тяжести корпуса сохраняется на опорной ноге, для этого плечи расположены точно над выворотной стопой опорной ноги. Ровные плечи и бедра, выворотное положение обеих ног при исполнении *demi plie* дают возможность активнее подняться на полупальцы, быстрее зафиксировать положение, необходимое для туров.

Сначала туры изучают отдельно, затем их вводят в упражнения урока, поэтому *preparation*, т. е. подготовительное положение перед туром может быть исполнено с различных приемов: через *cou de pied* впереди или сзади, прямо в IV или V позицию, через *passe* по первой в IV позицию и т. д. Варианты могут быть любые.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Альберт, Г. Александр Пушкин. Школа классического танца / Г. Альберт. – М.: Артист – Режиссер – Театр, 1996. – 255 с.
2. Базарова, Н. П. Классический танец: учебник / Н. П. Базарова. – Л., 1975. – 200 с.
3. Базарова, Н. П. Азбука классического танца: учеб.-метод. пособие / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – СПб., 2005. – 207 с.
4. Балет: энциклопедия. – М.: Совет. энцикл., 1981. – С. 600.
5. Барышникова, Т. Азбука хореографии: метод. пособие / Т. Барышникова. – СПб., 1996. – 254 с.
6. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учебник / А. Я. Ваганова. – СПб., 2003. – 190 с.
7. Васильева, Т. Балетная осанка: метод. рекомендации / Т. Васильева. – М., 1993. – С. 42.
8. Валукин, Е. П. Основа воспитания / Е. П. Валукин. – Совет. балет. – 1994. – № 4. – С. 38–39.
9. Валукин, Е. П. Мужской классический танец: учеб. пособие / Е. П. Валукин. – М., 1987. – 100 с.
10. Габович, М. Биомеханика и танец / М. Габович. – Совет. балет. – 1983. – № 2. – С. 38–39.
11. Есаулов, И. Г. Устойчивость и координация в хореографии: учеб. пособие / И. Г. Есаулов; Удмурт. гос. ун-т. – Ижевск, 1992. – 133 с.
12. Захаревич, Т. Как развивать культуру внимания / Т. Захаревич. – Совет. балет. – 1985. – № 1. – С. 62–64.
13. Ивлева, Л. Д. История преподавания танца: учеб. пособие / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2002. – 136 с.
14. Ивлева, Л. Д. Методика педагогического руководства любительским педагогическим коллективом / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2003. – 59 с.
15. Кастровицкая, В. С. 100 уроков классического танца / В. С. Кастровицкая. – Л.: Искусство, 1981. – 262 с.
16. Кастровицкая, В. Школа классического танца: учебник / В. Кастровицкая, А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976. – 262 с.
17. Кремшевская, Г. Д. Агриппина Ваганова / Г. Д. Кремшевская. – Л., 1981. – 136 с.
18. Ладыгин, Л. А. О музыкальном содержании учебных форм танца / Л. А. Ладыгин. – М., 1993. – 151 с.

19. Мессерер, А. Уроки классического танца: учеб. пособие / А. Мессерер. – СПб.; М., 2004. – 400 с.
20. Миловзорова, М. Анатомия и физиология человека: учебник / А. Миловзорова. – М.: Медицина, 1972. – С. 81–11, 171–185.
21. Никонов, В. Очень важен сценический опыт / В. Никонов. – Совет. балет. – 1985. – № 4. – С. 33.
22. Новерр, Ж. Письма о танце / Ж. Новерр. – Л.; М., 1976.
23. Тарасов, Н. И. Классический танец / Н. И. Тарасов. – СПб., 2005. – 490 с.
24. Яромлович, Л. Элементы классического танца и их связь с музыкой / Л. Яромлович. – Л., 1952. – С. 3–20.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Понятийный аппарат педагога-хореографа

Студенту необходимо знать содержание понятий, употребляемых для элементарного владения методикой преподавания. Предлагаемые ниже понятия составляют суть обучения технологии танца.

Классическая школа танца – система практических приемов по управлению движениями на основе мышечных ощущений, требующая фиксации для закрепления основ, как необходимое условие совершенствования. На ее основе приобретается навык перестройки системы движений. Задача школы – научить студента правилам и приемам, при помощи которых можно управлять устойчивостью, апломбом.

Устойчивость – умение сохранить определенное положение тела в равновесном состоянии. Устойчивость – основа в постижении апломба (равновесия). Студент учится двигаться так, чтобы в любой момент зафиксировать то или иное положение, позу, правильно расположить центр тяжести. Так, для исполнения позы студент мысленно ее представляет, создает образ, настраивает все части тела на ее удержание.

Контроль играет ведущую роль. Он ведется за правильным выполнением движения, вырабатывает устойчивость, апломб, осанку. Контроль осуществляется посредством саморегуляции студента по требованиям преподавателя. Контроль помогает правильно перераспределить работу между группами мышц: включить в нее задействованные в данный период и освободить от нагрузки другие группы мышц.

Повтор – метод усвоения правил, приемов, ощущений. Повтор способствует выработке мышечной памяти, развитию внимания студента к поставленному перед ним заданию, исправлению ошибок как самостоятельно, так и с помощью преподавателя. Повтор способствует закреплению получаемых знаний, навыков, умений.

Координация – сочетание правил, приемов и ощущений, согласованных с музыкой. Студент учится сочетать, варьировать их на практике, сознательно организовывать движения заданной формы во времени, пространстве, в рамках образа. Координация помогает управлять всем двигательным аппаратом, создавать образное исполнение, что и определяет артистичность («танцевальность», как ее называют в повседневной жизни).

Элевация (от франц. *elevation* – подъем, возвышение) – «природная способность танцовщика выполнять высокие прыжки с перемещением в пространстве (пролетом) и фиксацией в воздухе той или иной позы» [4, с. 600].

Ballon – (баллон, от франц. букв. – воздушный шар, мяч) – составная часть элевации – «способность во время прыжка задерживаться в воздухе, сохранить позу» [4, с. 56].

Держать крест – удерживать, координировать перекрестное положение конечностей в тех или иных позах, управляя движением.

В основе креста лежат правила перекрестной координации мышц всех частей тела: ног, рук, спины, шеи. Школа классического танца использовала естественный принцип перекрестной координации всех четырех конечностей, взяла за основу, развила его и довела до совершенства.

Корпус – включает в себя плечевой пояс, спину и ее мышцы, ребра, мышцы груди и живота. «Стержень устойчивости – позвоночник. Надо рядом самонаблюдений за ощущениями мускулатуры в области спины при различных движениях научиться его ощущать и владеть им» [6, с. 32].

«Опорная нога – так принято в хореографии называть ногу, на которой в данный момент находится вес всего тела и через которую проходит центральная осевая линия.

Работающая нога – так называют условно освобожденную от тяжести ногу, выполняющую какое-либо движение».

Preparation – подготовка к движению. Состоит в следующем. Вначале дается информация о музыкальном размере, темпе, ритме, характере предлагаемого движения. Затем делается вдох, руки при этом отражают движение корпуса, приоткрываются из подготовительного положения пальцами в стороны, тоже как бы делая вдох. При вдохе диафрагма поднимается и сохраняет это положение на выдохе.

Затакт – (важный элемент для воспитания исполнителя) в музыке слабая доля перед сильной в начале такта музыкального предложения. Он может быть равен $1/4$, $2/8$, $3/8$ и т. д. В хореографии затакт – сигнал к началу выполнения любого движения, его принято выделять командой «и».

Рекомендации по составлению упражнений и комбинаций для студентов I и II курсов

Студент усваивает, что любые упражнения – от простых до сложных – изучаются в системе, из которой ничего нельзя изъять. Она направлена на гармоничность движения тела, на преодоление сложностей в овладении балетной осанкой, техникой танца, устойчивостью, координацией, элевацией и баллоном – той совокупностью приемов, которые делают танец выразительным, подготавливают условия для создания образа в танце.

Упражнение – проучивание конкретного *pas* для усвоения его технологии. Усложняется за счет введения дополнительной физической нагрузки, не препятствующей выполнению основной задачи.

Комбинации – упражнения основного *pas* в сочетании с другими родственными движениями, так же с *port de bras*, поворотами, связующими и вспомогательными движениями и другими элементами.

Пояснение. Цель упражнения определяется проучиванием конкретного движения, используемого в трех направлениях, с сопровождающими методическими требованиями.

Количество движений равномерно распределяется по направлениям. Упражнение можно повторить. Тогда необходимо сделать его коротким, но емким. Упражнение может быть повторено в обратном порядке (*en dedans*).

Упражнения выстраиваются на основе поочередной работы разных групп мышц.

В упражнении определяется основное движение и выделяется за счет его повторения в определенном количестве.

Каждое упражнение имеет исходное положение. Упражнению предшествует подготовка (*preparation*). Заканчивается упражнение в исходном положении или в заданной позе.

Упражнение показывается, просчитывается в соответствии с музыкальным оформлением. По мере обучения три указанные компонента взаимно меняются по значимости в методической подаче задания.

Единые требования к «натянутости» работающей ноги и «натянутости» в колене и бедрах опорной ноги объединяют такие движения, как *battement tendu*, *battement tendu pour le pied*, *battement tendu jeté*. В соединении *battement tendu* с *demi plié* по I, II, IV и V позициям, полуповоротами, *relevé* – работают разные группы мышц.

Необходимо в обоих случаях выявить конкретные задачи упражнения, не насыщать его разыми движениями, особенно на первом этапе обучения.

Хореографическая фраза соответствует музыкальной в 8, 12, 16, 24, 32 четверти и задаче упражнения.

Упражнение имеет квадратное музыкальное оформление. Совпадают хореографическая и музыкальная фразы: 8 четвертей в 4-х тактах по 2/4 или в 2-х тактах по 4/4. Фраза может быть соответственно увеличена до 8-ми и более тактов по 2/4, 4-х тактов по 4/4 и т. д. Музыкальная фраза воспроизводится вновь так же, как и хореографическая, – при повторе.

Музыкальное оформление и просчитывание упражнения должно отражать его ритмическое построение.

Вступление и окончание упражнения в хореографическую фразу не включаются. В начале обучения все движения в положении у палки прочиваются в чистом виде согласно методике.

Далее в упражнениях сочетаются:

<i>Battement tendu</i>	– с <i>demi plié</i> по всем позициям; – с <i>plié-releve</i> по всем позициям; – с переходом с одной ноги на другую через <i>demi plié</i> по II и IV позициям; – с <i>rond de jambe en dehors</i> и <i>en dedans</i>; – с <i>passé par terre</i>; – с позами и различными поворотами;
<i>Battement tendu jeté</i>	– с <i>pique</i>; – с <i>balancé</i>; – с позами; – с различными поворотами;
<i>Rond de jambe par terre</i>	– на <i>demi plié demi rond</i> и <i>grand rond de jambe</i>; – на 45°; – с <i>port de bras</i>; – с <i>passe par terre</i>;
<i>Battement fondu</i>	– <i>double fondu</i> на 45°; – <i>plié-releve</i> на 45°; – <i>plié-releve</i> с <i>demi rond de jambe en dehors</i> и <i>en dedans</i>; – с позами;
<i>Battement soutenu</i>	– носком в пол, на 45°; – с поворотами на 180° и 360° <i>en dehors</i> и <i>en dedans</i>;
<i>Battement fwappe</i> и <i>double fwappe</i>	– крестом, «разбитым» крестом (вперед, назад, в сторону); – с окончанием в <i>plie</i>; – в позы классического танца; – с <i>battement sur le cou de pied</i>;
<i>Rond de jambé en l'air</i>	– с окончанием в <i>plie</i>; – с <i>plie-releve</i>; – с окончанием в позы; – с <i>tempe relevé</i> на 45°;

- Releve lent u battement developpe* – сочетаются между собой;
 – с *plie-releve*;
 – с позами;
 – с *demi rond de jambe*;
 – с *grand rond de jambe en dehors* и *en dedaus*;
- Grand battement jete* – *double grand battement*;
 – *releve* в V позиции;
 – с позами классического танца;
 – с разными направлениями;
 – с поворотами.

Первые упражнения на середине способствуют адаптации – устойчивости расположения всего двигательного аппарата в связи с отсутствием дополнительной опоры. Экзерсис, проученный в положении у палки, полностью переносится на середину в той же последовательности.

Строятся комбинации на основе позиций рук, ног, *port de bras*, поз классического танца.

Упражнения, комбинации составляются для отработки внимания к правильности исполнения каждого *pas* во времени, пространстве и для тренировки устойчивости.

Упражнения, комбинации предполагают изменение целей их выполнения, когда разные группы мышц получают поочередную нагрузку. В качестве примеров можно привести следующие:

- для отработки техники ног увеличиваются количество движений и интенсивность работы стопы, голеностопного сустава, связок колена, мышц бедер и таза;
- для развития гибкости корпуса сочетаются различные канонические формы *port de bras*, перегибы корпуса в стороны, варьирование рук, переход из позы в позу шагом, *degaje*, разными связками;
- для тренировки координации активно используется ряд движений:
 - *temps lie* в его многообразии;
 - *pas de bourree* в его многообразии;
 - сценический *pas de basque* (*pas* вальса вперед), *balance*, вальс в повороте, *pas польки*, сценический *sissoune* на месте и с продвижением (*temps levé* в I, II, III *arabesques*).

Введение в работу различных связок и вспомогательных движений создают для студентов условия, способствующие сочинению комбинаций во времени и пространстве, развитию координации, тренировке быстрой реакции и всех видов памяти. При выполнении упражнений *allegro* (прыжки) соблюдается принцип «от простого к сложному». Вначале прыжки исполняются с двух ног на две. Они даются в развитии: *saute* по всем позициям, *echappe* во II и IV позициях (в позы *effaceé* и *croisee*), *petit* и *grand changement*, *de pieds*, *saute* с продвижением вперед и назад. Используется поворот *changement de pied* по 1/8, 1/4, 1/2 круга и поворот на 360°. Упражнение состоит из 8–16 прыжков. Сочетание различных комбинаций в

прыжках минимальное, важна главная задача, главное *pas*. Исполнение комбинаций направлено на увеличение силы мышц, развитие выносливости. Прыжки изучаются и в обратной последовательности. Главное на первом этапе обучения научить держать тело в воздухе за счет «натянутых» конечностей, «подтянутого» тела, устремленного вверх.

Затем в состав упражнений включаются *pas assemble* и последующие группы прыжков (см. программу курса, методики обучения). Также вводятся упражнения для восстановления дыхания: различные *port de bras*, их произвольные формы, *releve* на обеих ногах в разных позициях, танцевальные шаги.

Танец на пальцах в рамках данного пособия не рассматривается.

Учебно-методическое издание

Тамара Борисовна НАРСКАЯ

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Учебно-методическое пособие

по дисциплине Классический танец и методика его преподавания

Редактор М. В. Лукина

Компьютерная верстка и выполнение обложки В. А. Макарычевой

Сдано в РИО 31.08.05

Формат 60х84 1/16

Заказ № 717

Подписано к печати

Объем 9,4 п. л.

Тираж 500 экз.

Челябинская государственная академия культуры и искусств
454091, Челябинск, ул. Орджоникидзе, 36а
Лицензия ИД № 06283 от 16.11.01

Отпечатано в типографии ЧГАКИ. Ризограф