

Классический экзерсис

Позиции ног

I позиция: пятки соприкасаются, носки разведены в стороны. Стопы плотно примыкают к полу. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

II позиция: сохраняется принцип I позиции, но расстояние между пятками равно длине одной стопы.

III позиция: носки разведены в стороны, пятки, соприкасаясь, заходят одна за другую на половину стопы (до того места где находится выемка).

Учитывая способности детей, не следует сразу требовать от них полной выворотности в позициях — это может привести к потере устойчивости и травмам.

Позиции рук

Подготовительная позиция: руки опущены вниз перед собой, как бы образуя овал. Кисти закруглены, пальцы сгруппированы (большой и средний пальцы направлены друг к другу), ладони смотрят на подбородок, локти слегка отведены в стороны (рис. 2, а).

I позиция: сохраняется принцип подготовительной позиции, но руки находятся перед корпусом на высоте диафрагмы. Ладони смотрят на исполнителя. Локти не должны провисать.

III позиция: тот же принцип, но руки подняты вверх чуть впереди корпуса, так, чтобы, не поднимая головы, можно было увидеть мизинцы рук. Ладони смотрят вниз, округлые локти отведены в стороны.

II позиция: руки, округлые в локтях, разведены в стороны чуть впереди корпуса и немного ниже уровня плеч. Кисти округлены, пальцы сгруппированы, ладони смотрят вперед. Предплечья находятся на одном уровне с локтями. Локти не должны провисать. (рис. 2, б).



Рис. 2

DEMI-PLIE

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: II или III позиция.

Такты 1—2: плавно присесть, не отделяя пяток от пола (рис. 3).

Такты 3—4: плавно подняться из приседания, сильно вытягивая колени.

Следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги, копчик — над нитками, плечи расправлены.

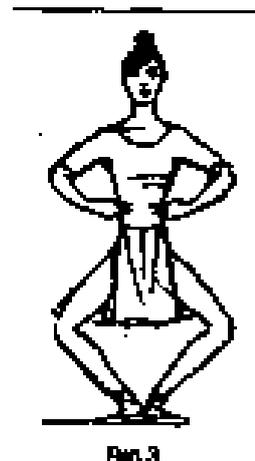


Рис. 3

BATTEMENT TENDU

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: скользящим движением вывести правую ногу в сторону, сильно, вытянув носок. Вес тела — на опорной ноге.

Такт 2: скользящим движением подтянуть правую ногу в исходную позицию.

Стопы должны полностью примыкать к полу и при движении как бы «проглаживать» его.

По такому же принципу движение выполняется в направлении вперед и назад. При движении вперед пятка должна быть направлена вверх, а при движении назад — стремиться к опусканию вниз (выворотню). Колено при этом соответственно направляется в сторону.

По мере изучения темп может ускоряться.

Аналогичное движение выполняется по III позиции.

Разучив battementtendu, можно соединить его с demi-plie.

BATTEMENT TENDU JETE

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: раз-и — скользящим движением вывести правую ногу в сторону и броском оторвать от пола на высоту 25°, сильно вытянув носок;

два-и — пауза;

Такт 2: раз-и — скользящим движением вернуть правую ногу в исходную позицию, обязательно зацепив носком пол при опускании;

два-и — пауза.

По такому же принципу движение выполняется в направлении впереди назад, (соблюдая все правила *battementtendu*).

По мере изучения музыкальный темп ускоряется, движение выполняется без пауз.

Аналогичное движение выполняется по III позиции. *Battementtendujete* может выполняться в сочетании с *battementtrique*: после вынесения ноги на воздух энергично ударить носком правой ноги об пол и резко оторвать (как бы уколовшись). Работающая нога при исполнении должна быть предельно вытянута.

RELEVE

Музыкальный размер 2/4 или 3/4

Исходное положение: I позиция.

Такт 1: сильно вытянув колени, подняться на полупальцы обеих ног.

Такт 2: опускаясь с полупальцев, поставить пятки на пол. Колени остаются сильно вытянутыми.

Аналогичное движение выполняется по II позиции.

По мере освоения движения темп ускоряется; *releve* можно сочетать с *demi-plie*.

SAUTE

Музыкальный размер 2/4

Исходное положение: I позиция. Руки в подготовительной позиции.

Такт 1: раз-и— энергичное *demi-plie* и затем прыжок вверх с сильно вытянутыми коленями и подъемом;

два-и — плавно опуститься в *demi-plie*, ставя ноги через носки на всю стопу;

Такт 2: раз-и — вытянуть колени;

два-и—пауза.

Аналогично движение выполняется по II позиции.

По мере изучения темп ускоряется, движение выполняется без пауз, прыжок начинается из затакта. В этом случае все правила исполнения *demi-plié* сохраняются, при прыжке и приседании корпус должен находиться точно над пятками, не отклоняться вперед или назад. Следить, чтобы пятки перед прыжком и при приземлении не отделились от пола. Опускаться после прыжка нужно плавно и легко, упруго приземляясь, а не падая.

Прыжки, исполняемые без пауз и без фиксации приземления, называются трамплинными. Они выполняются, как правило, в конце урока, служа своеобразной разрядкой. Такие прыжки тренируют дыхание, развивают силу толчка.

PORT DE BRAS

ПЕРВОЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: I или III позиция. Руки в подготовительной позиции,

Такт 1: руки поднять в I позицию, взгляд направить на кисти, голову чуть наклонить влево.

Такт 2: пауза.

Такт 3: руки поднять в III позицию, сопровождая взглядом кисти, подбородок чуть поднять вверх.

Такт 4: пауза.

Такт 5: руки раскрыть во II позицию, сопровождая взглядом правую кисть.

Такт 6: пауза.

Такт 7: руки опустить в исходное положение.

Такт 8: пауза.

При повторном исполнении движения взгляд сопровождает левую кисть. По мере изучения движение выполняется слитно, без пауз.

ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 3/4

Исходное положение: I или III позиция – Руки — в подготовительной позиции. На вступление (два такта

музыкального сопровождения) руки плавно переходят через I позицию во II, взгляд сопровождает правую кисть.

Такт 1: наклонить корпус вперед, соединив руки в I позицию.

Такт 2: выпрямить корпус, оставив руки в I позиции, взгляд направлен на правую кисть, голова немного наклонена влево.

Такт 3: поднять руки в III позицию взгляд сопровождает кисти, подбородок чуть поднимается вверх.

Такт 4: пауза.

Такт 5: прогнуть корпус от лопаток назад, руки отклоняются вместе с корпусом, сохраняя позицию, голова повернута направо.

Такт 6: выпрямить корпус.

Такт 7: раскрыть руки во II позицию взгляд сопровождает правую кисть.

Такт 8: опустить руки в исходное положение.

При повторном исполнении движения взгляд сопровождает левую кисть.

По мере изучения движение исполняется слитно, без пауз. Необходимо следить, чтобы при наклоне корпуса бедра не уходили назад, а при перегибе — не выходили вперед.

Изученные формы *portdebras* можно дополнять перегибами корпуса в стороны переводами одной или обеих рук по разным позициям (из II позиции в III, и III позиции в I и т. Д.).

На завершающем году обучения вводятся понятия о положении корпуса по отношению к зрителю:

- *enface* — фронтальное положение;
- *epaulement* — развернутое положение.

Существуют два варианта *epaulement*. Исходное положение — III позиция, правая нога впереди, руки в подготовительной, II или III позиции.

Epaulementcroisee — корпус повернут влево к точке 8, голова повернута к правому плечу;

Epaulementeffacee — корпус повернут направо к точке 2, голова повернута к левому плечу.