

КЕНОША

Смирнов

Подписано в печать 14.01.1988 г. Объем усл. п. л. 4.
Заказ № 13. Тираж 2000. Ржевская типография
Калининского управления, издательства, полиграфии и
книжной торговли

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РСФСР
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ
И НАУЧНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КАБИНЕТ
ПО УЧЕБНЫМ ЗАВЕДЕНИЯМ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА

РЕКОМЕНДОВАНО

Главным управлением учебны
заведений и научных учреждени

НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КПУ

Выпуск 1

МОСКВА – 1987

Составитель — М. И. Шляпкина, старший преподаватель Московского ордена Трудового Красного Знамени государственного института культуры.

Ответственный за выпуск — В. А. Борисов, старший методист Центрального научно-методического кабинета по учебным заведениям культуры и искусства, заслуженный артист Арм ССР.

Редактор — О. М. Гутина.

Методическая разработка обсуждена и одобрена кафедрой хореографии Московского ордена Трудового Красного Знамени государственного института культуры и предметной комиссией хореографической специализации Калужского областного культурно-просветительского училища.

В. А. Борисов

ВВЕДЕНИЕ

Настоящая методическая разработка по народному танцу предназначена для учащихся и преподавателей культурно-просветительных училищ, а также для студентов театральных вузов. Предлагаемый первый выпуск — это подробная музыкально-ритмическая раскладка движений, составляющих урок народно-сценического танца. Каждое движение — от приседания до завершающих разработку полуприсядок и полных присядок — дается в нескольких вариантах, т. е. представлено в эволюции от самого простого, первоначального вида, к наиболее сложному, в сочетании с движениями рук, корпуса и так далее.

В описании движений приводятся особенности, характерные для конкретных народных танцев, так что молодым педагогам предоставляется возможность варьировать их с учетом национального характера исполнения и использовать свою творческую фантазию, составляя учебные танцевальные комбинации у станка.

Урок народно-сценического танца, так же, как и классического, строится таким образом, чтобы движения чередовались правильно и гармонично, переключая нагрузку с одних групп мышц на другие. Поэтому будущие педагоги должны научиться строить урок, рационально распределяя силовые нагрузки, не утомляя и не перегружая суставно-мышечный аппарат исполнителей (учащихся).

Особое внимание следует обратить на необходимость чередования движений, которые выполняются на согнутых и вытянутых ногах.

В первый выпуск методической разработки включены основные элементы упражнений и танцевальных движений, входящие в комплекс экзерсиса у станка, а также некоторые полуприсядки, которые могут быть включены в работу у станка. В ходе занятий педагог может использовать то или иное движение или упражнение в зависимости от поставленной задачи и строить урок по своему усмотрению.

В следующие выпуски методических разработок войдет материал экзерсиса на середине зала, а также будут даны примерные варианты уроков народно-сценического танца.

Урок народно-сценического танца должен стать основой совершенствования техники исполнения движений, помочь овладеть стилистикой народной хореографии, умением передать ее национальные особенности и характерную манеру исполнения.

В отличие от классического танца, в преподавании народно-сценического танца долгое время не было единой методики. Поэтому

зачастую записи того или иного хореографического материала толковались по-разному, начиная с позиций ног и положений рук. В настоящее время выработана единая методика преподавания данного предмета, по которой ведут обучение все учебные заведения культуры и искусства, имеющие в учебном плане предмет „Народно-сценический танец“ или просто „Танец“.

В предлагаемой методической разработке описание движений дается с позиций единой методики преподавания народно-сценического танца.

ПОЗИЦИИ НОГ

В народно-сценическом танце приняты три разновидности позиций ног — раскрытые, прямые и свободные

1-я, II-я, III-я, IV-я и V-я раскрытые позиции соответствуют пяти позициям ног классического танца.

Пять прямых позиций

I-я — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп.

II-я — обе ноги поставлены параллельно на расстоянии стопы друг от друга.

III-я — обе ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, но одна нога немного впереди, так что ее каблук находится у середины стопы другой ноги.

IV-я — обе ноги поставлены по одной прямой линии одна за другой на расстоянии стопы.

V-я — обе ноги поставлены по одной прямой линии одна за другой, так что каблук одной ноги соприкасается с носком другой.

Пять свободных позиций

Во всех свободных позициях ноги поставлены так, что стопы занимают среднее положение между соответствующими открытыми и прямыми позициями. Кроме того, существуют две закрытые позиции:

I-я — обе ноги повернуты стопами внутрь, носки вместе, каблуки разведены в стороны.

II-я — обе ноги повернуты стопами внутрь и поставлены на расстоянии стопы между носками; каблуки разведены в стороны.

ПОЗИЦИИ И ПОЛОЖЕНИЯ РУК

В народно-сценическом танце приняты семь позиций и два положения рук.

Позиции рук

1-я, 2-я, 3-я позиции рук аналогичны позициям рук классического танца.

4-я — руки согнуты в локтях, кисти лежат на талии: большой палец сзади, четыре других, собранных вместе, спереди. Плечи опущены, локти направлены в стороны и слегка вперед;

5-я — обе руки скрещены на уровне груди, но не прикасаются к корпусу. Кисть одной лежит на предплечье другой руки — чуть выше локтя, пальцы вытянуты и собраны вместе.

6-я — обе руки, согнутые в локтях, подведены ладонями к затылку и касаются его большим и средним пальцами. Локти разведены в стороны.

7-я — обе руки согнуты в локтях и заведены за спину на уровне талии: запястье одной лежит на запястье другой.

Положения рук

Подготовительное положение — обе руки опущены вниз вдоль корпуса, кисти свободны и повернуты ладонью к корпусу.

1-е положение — обе руки, свободные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между подготовительным положением и 2-й позицией: пальцы свободно собраны и открыты, ладони немного повернуты вверх.

2-е положение — обе руки, свободные в локтях, раскрыты в стороны на высоте между 2-й и 3-й позициями; пальцы свободно собраны, ладони слегка повернуты вверх.

Для более конкретного определения направления продвижения по залу, а также степени поворота корпуса при исполнении движений, танцевальный зал условно разделен на 8 точек, которые в описаниях движений даются по следующей схеме:

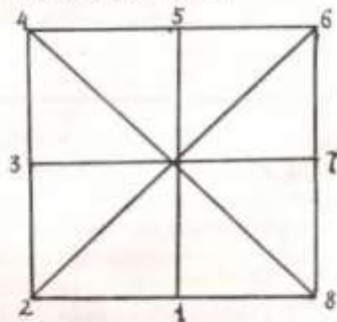


Схема распределения точек по залу.

Для удобства прочтения описаний в методической разработке все позиции ног указываются римскими цифрами, позиции и положения рук — арабскими.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

ПОЛУПРИСЕДАНИЯ И ПОЛНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

(деми-плие и гранд-плие)

Упражнение для включения в работу мышц и суставно-связочного аппарата выполняется в экзерсисе у станка первым.

Это упражнение в классе народно-сценического танца изучают после того, как оно усвоено на уроках классического танца.

Деми-плие и гранд-плие развивают мягкость, эластичность мышц, силу ног, устойчивость и прыжок, а также укрепляют ахиллово сухожилие, тазобедренный, голеностопный и коленный суставы.

Упражнение может выполняться мягко и плавно, либо резко, отрывисто.

Деми-плие и гранд-плие выполняются по всем танцевальным позициям в характере любого национального танца. Методика выполнения деми-плие и гранд-плие та же, что и в классическом танце.

Музыкальный размер — $2/4$, $3/4$, $4/4$, $6/8$ и др. Исходная позиция ног — 1 и У раскрытые или 1 прямая. Левая рука лежит на станке, правая опущена вниз. Голова повернута от станка. Подготовка к движению занимает 2 такта музыкального вступления, которое должно соответствовать темпу и характеру музыкального сопровождения всего упражнения.

1-й такт — рука через 1-ю позицию открывается во 2-ю.

2-й такт — рука кладется ладонью на талию.

Музыкальное сопровождение должно помочь учащемуся почувствовать темп и характер движения, манеру и стиль исполнения его в том или ином танце.

Рука во время исполнения движения может лежать на талии, находиться во 2-й позиции или сопровождать движение, переходя из одной позиции в другую: закрываться на талию и открываться через 1-ю позицию во 2-ю.

Корпус прямой, подтянутый. Тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, но, в зависимости от вида приседания (плавное или резкое) и сочетания движений, исполняемых в приседаниях, центр тяжести может переноситься на одну ногу. Голова повернута от станка или сопровождает движение руки (взгляд направлен на кисть).

Движение выполняется в характере русского, украинского, белорусского, молдавского, кавказского или восточных танцев. Во время исполнения движения корпус должен быть подтянут, однако в характере большинства восточных танцев приседания выполняются с пере-

гибами корпуса, с наклонами его вперед или назад, тяжесть корпуса может находиться на одной ноге, в то время как другая, сгибаясь, выводится вперед или назад.

Примечание: в характере русского, украинского, белорусского и польского танцев деми — и гранд-плие выполняются по раскрытым позициям, в характере кавказских и восточных танцев преобладают приседания по прямым позициям.

Первый вид — плавные деми — и гранд-плие. Исходная позиция ног — 1. Музыкальный размер — $4/4$.

а) Деми-плие занимает 1 такт:

„раз, два“ — присесть в деми-плие;

„три, четыре“ — подняться из деми-плие.

б) Гранд-плие занимает 2 такта:

1-й такт — присесть в гранд-плие;

2-й такт — подняться из гранд-плие.

Второй вид — разкие деми — и гранд-плие. Исходная позиция ног — 1. Музыкальный размер — $4/4$.

а) Деми-плие занимает $1/2$ такта:

„раз“ — присесть в деми-плие;

„два“ — подняться из деми-плие.

б) Гранд-плие занимает целый такт:

„раз, два“ — присесть в гранд-плие;

„три, четыре“ — подняться из гранд-плие.

Примечание: в зависимости от размера музыкального сопровождения количество выполняемых на один такт деми — и гранд-плие изменяется.

В приседаниях у станка существует несколько способов перевода ног из одной позиции в другую:

1-й способ — перевод через баттман тандю: выполняется в полуприседании на последнюю долю заключительного такта музыкальной фразы.

2-й способ — перевод через каблук и подушечку стопы; выполняется на счет „два“ и „последнего такта музыкальной фразы:

„два“ — развернуть на подушечках стопы ноги каблуками в стороны до точки следующей позиции ног;

„и“ — через каблуки развернуть ноги носками в стороны.

3-й способ — переход из позиции в позицию через легкий прыжок:

„и“ — прыжок;

„два“ — опуститься в нужную позицию.

Для возвращения ног в предыдущую позицию выполняется то же самое движение, только в обратном порядке.

Переходы из позиции в позицию, кроме того, могут выполняться

через ретире, баттман тандю жете, с переносом ноги по воздуху, через „ковырялочку“ и так далее.

Примечание: в начальной стадии обучения деми- и гранд-плие должны строиться так, чтобы не допускать перегрузок на мышцы. Переход из одной позиции в другую следует осуществлять 1-м способом. При этом необходимо следить за выворотностью ног, колен, подтянутостью корпуса.

БАТТМАН ТАНДЮ

Упражнение на развитие подвижности стопы выполняется в экзерсисе у станка после полуприседаний и полных приседаний.

Баттман тандю развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножную мышцу и стопу. Кроме того, упражнение способствует развитию устойчивости, подтянутости, выворотности и силы ног, вырабатывает у учащегося правильное понимание направления движения вперед, в сторону и назад, развивает координацию. Упражнение энергичного, четкого характера, но в начальной стадии разучивается спокойно, в медленном темпе.

Баттман тандю может исполняться в характере русского, украинского, польского, молдавского, белорусского, татарского народных танцев.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У раскрытая или 1 прямая. Движение выполняется вперед, в сторону и назад. Голова повернута от станка. Левая рука лежит на станке, правая опущена вниз вдоль корпуса. Дается описание движения из У позиции вперед на музыкальный размер 2/4.

Подготовка к движению (препарасьон):

1-й такт — рука раскрывается через 1-ю позицию в 1-е положение.

2-й такт — рука кладется ладонью на бедро в 4-ю позицию.

Подготовка к движению выполняется на музыкальное вступление, соответствующее по темпу и характеру музыкальному сопровождению всего упражнения.

Изучается несколько видов баттман тандю.

Первый вид — с движением пятки опорной ноги.

Выполняется подготовка к движению, как описано выше. На последнюю четверть музыкального вступления, когда рука кладется на бедро, пятка опорной ноги отделяется от пола, колено сгибается.

„Раз“ — работающая нога, вытянутая в колене, выводится вперед на носок, одновременно опорная нога вытягивается в колене, пятка опускается на пол;

„И“ — пауза;

„два“ — работающая нога возвращается в У позицию, пятка опорной ноги отделяется от пола, колено сгибается;

„И“ — пауза.

В дальнейшем это движение может выполняться на 1/2 такта:

„И“ — работающая нога открывается вперед на носок, одновременно пятка опорной ноги опускается на пол;

„раз“ — работающая нога возвращается в У позицию, пятка опорной ноги отделяется от пола.

Второй вид — с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука.

Музыкальный размер — 2/4, движение занимает 2 такта и выполняется в характере русского или украинского танцев.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога с вытянутым коленом выводится вперед на носок;

„И“ — пауза;

„два“ — стопа работающей ноги переводится с носка на ребро каблука;

„И“ — пауза.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога переводится с каблука на носок;

„И“ — пауза;

„два“ — нога возвращается в исходную позицию;

„И“ — пауза.

Примечание: при исполнении данного движения необходимо следить за тем, чтобы пятка работающей ноги была поставлена в ту же точку, где находился носок, стопа работающей ноги при этом сильно сокращается.

Третий вид — с полуприседанием на опорной ноге.

Музыкальный размер — 2/4, движение занимает 2 такта и выполняется в характере русского или украинского танцев.

Движение исполняется аналогично второму виду, но в момент перевода стопы работающей ноги с носка на ребро каблука добавляется полуприседание на опорной ноге.

По мере усвоения третьего вида баттман тандю добавляется движение руки. Во время перевода стопы с носка на ребро каблука рука через 1-ю позицию открывается в сторону с ладонью, слегка повернутой вверх, голова повернута в сторону, корпус отклонен назад. При возвращении ноги в У позицию рука закрывается в 4-ю позицию. Голова сопровождает взглядом движение руки, а затем переводится в сторону.

Четвертый вид — с добавлением второго полуприседания в момент возврата работающей ноги в позицию.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта и выполняется в характере русского или украинского танца вперед, в сторону и назад.

При выполнении этого вида баттман танцю исполняются два полуприседания: первое — при переводе стопы с носка на ребро каблука, второе — при возврате работающей ноги в У позицию.

По мере усвоения упражнения добавляется движение руки: во время перевода работающей ноги на ребро каблука рука, проходя через 1-ю или 3-ю позицию, выводится в сторону в 1-е положение.

Пятый вид — с переходом на работающую ногу.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У раскрытая. Движение выполняется в характере русского или украинского танца и занимает 2 такта. Исполняется вперед, в сторону и назад. Дается описание движения вперед.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, скользя стопой по полу, выводится вперед на носок, стопа сильно вытянута;

„и“ — пауза;

„два“ — тяжесть корпуса переносится на всю стопу работающей ноги, одновременно, сгибаясь, в колене, опорная нога отделяет пятку от пола;

„и“ — пауза.

2-й такт:

„раз“ — пятка опорной ноги опускается на пол, колено вытягивается, и тяжесть корпуса переносится на опорную ногу, одновременно работающая нога вытягивается и переводится на носок;

„и“ — пауза;

„два“ — работающая нога закрывается в У позицию;

„и“ — пауза.

В дальнейшем добавляется движение руки при переносе тяжести корпуса на работающую ногу: рука через 1-ю позицию открывается в 1-е положение, а при возврате ноги в У позицию — закрывается в 4-ю позицию.

Шестой вид — с переходом на работающую ногу и добавлением полуприседания в момент возврата работающей ноги в позицию.

Музыкальный размер — 2/4, движение занимает 2 такта. Исходная позиция ног — У раскрытая. Движение выполняется в характере русского или украинского танца вперед, в сторону и назад так же, как

пятый вид, но при возвращении работающей ноги в У позицию добавляется полуприседание.

Примечание: второй, третий и четвертый виды баттман танцю могут исполняться по 1 прямой позиции в характере молдавского, белорусского, татарского и грузинского народных танцев.

Т *

Баттман танцю в характере польского танца

Музыкальный размер 3/4, движение занимает 2 такта. Исходная позиция ног — У раскрытая. Движение выполняется вперед, в сторону и назад, дается описание движения вперед.

Подготовка к движению (препарасьон) занимает два такта.

1-й такт:

„раз, два“ — исходное положение, рука опущена вниз;

„три“ — рука поднимается в 1-ю позицию.

2-й такт:

„раз“ — рука от предплечья слегка поднимается кистью вверх и волнообразным движением, как бы описывая половину восьмерки по горизонтали, открывается в сторону; затем кисть слегка поворачивается в запястье ладонью вниз и одновременно с поднятием руки во 2-е положение, делает короткий взмах, ладонь повернута вверх;

„два, три“ — пауза или на счет „три“ рука закрывается в 4-ю позицию.

Первый вид — с акцентом на счет „и, два“.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, вытянутая в колене, выводится вперед, носок вытянут;

„и“ — резкий перевод стопы работающей ноги с носка на ребро каблука, стопа сокращается;

„два“ — работающая нога переводится с каблука на носок, стопа вытягивается;

„и, три, и“ — пауза.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога закрывается в У позицию;

„два, три“ — пауза.

Второй вид — с акцентом на „и, три“.

Исполняется методически так же, как и первый вид, с той разницей, что перевод стопы работающей ноги на ребро каблука выполняется на счет „и, два“, а не на счет „и, три“.

Третий вид

1-й такт:

„раз“ — пауза, позиция ног — исходная;

„и“ — работающая нога, вытянутая в колене, выводится вперед на носок;

„два“ — работающая нога резко переводится с носка на ребро каблука;

„и“ — пауза;

„три“ — стопа работающей ноги переводится с ребра каблука на носок, стопа сильно вытягивается;

„и“ — пауза.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, скользя по полу, возвращается в У позицию;

„два, три“ — пауза.

Баттман тандо может сочетаться с другими движениями экзерсиса у станка: с полуприседаниями, маленькими бросками, дробными выстукиваниями, „гармошкой“, „ковырялочкой“ и различными поворотами. При исполнении упражнения необходимо следить за положением корпуса, сохранением абсолютной выворотности и подтянутости обеих ног. Перевод стопы работающей ноги производится за счет сильного сокращения стопы в голеностопном суставе. Недопустимо переносить тяжесть корпуса с опорной ноги на работающую, за исключением пятого и шестого видов упражнения, где это предусмотрено по ходу их выполнения.

Каблучное упражнение

Исполняется в экзерсисе у станка после баттман тандо. Упражнение сильного, четкого, энергичного характера, развивает эластичность мышц голени стопы, укрепляет ахиллово сухожилие опорной ноги, выворотность и силу ног, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов.

Упражнение исполняется в характере русского, украинского, молдавского, татарского народных танцев. В начальной стадии изучения движение занимает два такта музыкального размера 2/4 или 3/4 затем исполняется на один такт. Упражнение выполняется вперед, в сторону и назад. Дается описание движения вперед.

Подготовка к движению занимает два такта:

1-й такт — рука через 1-ю позицию открывается в первое положение.

2-й такт — рука приходит в 4-ю позицию и кладется на бедро кулачком; одновременно выполняется деми-плие, пятка опорной ноги отделяется от пола.

Методика выполнения упражнения: пятки опорной работающей ноги попеременно отделяются от пола и резко, с акцентом опускаются на пол. Колени сохраняют выворотное положение. Работающая нога во время вынесения вперед на ребро каблука сильно сокращается в голеностопном суставе. Тяжесть корпуса — на опорной ноге. Рука во время исполнения движения может находиться в 4-й позиции или сопровождать движение ноги. Корпус при выполнении движения вперед слегка откидывается назад, при выполнении движения в сторону может быть наклонен к ноге или от нее, а при выполнении движения назад — слегка подается вперед. Голова сопровождает движение ноги или руки со взглядом на кисть или носок ноги. Движение следует исполнять не более 8 раз с одной ноги.

Первый вид — вынесение работающей ноги на ребро каблука от щиколотки опорной ноги.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У раскрытая. Движение занимает 2 такта.

1 такт:

„раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене в выворотном положении, подводится стопой к щиколотке опорной ноги впереди нее, стопа сокращена; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол;

„и“ — пауза;

„два“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, выводится вперед и опускается на пол ребром каблука; одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола; тяжесть корпуса остается на опорной ноге.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится сокращенной стопой к щиколотке опорной ноги; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол;

„и“ — пауза;

„два“ — работающая нога с ударом всей стопой в пол опускается в У позицию, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола;

„и“ — пауза.

В дальнейшем это движение может исполняться на один такт.

Второй вид — вынесение работающей ноги на каблук от голени опорной ноги.

Методика выполнения движения остается такой же, как и в первом случае, но работающая нога здесь поднимается до уровня колена опорной ноги. Затем работающая нога сначала вытягивается в колене,

а потом опускается на пол ребром каблука. Стопа работающей ноги сокращена. При возвращении работающей ноги в позицию она вначале кратчайшим путем подводится под колено опорной, а затем опускается в У позицию.

Третий вид — вынесение ноги на каблук через баттман девлоппе. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт. Исходная позиция ног — У раскрытая.

„Раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении поднимается с вытянутой стопой к колену опорной ноги; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол;

„и“ — работающая нога с вытянутым подъемом приемом баттман девлоппе выносится вперед на ребро каблука, стопа сокращается, одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола;

„два“ — работающая нога, вытягиваясь в подъеме, поднимается на воздух на 45° и, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится стопой к колену опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол;

„и“ — скользя стопой по опорной ноге, работающая нога с ударом полупальцами в пол опускается в У позицию.

Четвертый вид — с добавлением мазка подушечкой стопы по полу в момент возврата работающей ноги в позицию.

Музыкальный размер 2/4. Движение занимает 1 такт. Музыкальная раскладка движения та же, что и в третьем виде, с той разницей, что в момент возвращения работающей ноги с каблука, на счет „и“ первой четверти такта делается мазок подушечкой стопы по полу.

Во время исполнения движения необходимо следить за тем, чтобы тяжесть корпуса постоянно находилась на опорной ноге, а работающая нога была свободной. Полуприседание должно сохраняться на одном уровне, нельзя допускать колебания корпуса вверх или вниз. Обязательно нужно следить за выворотностью бедра.

Каблучное движение в экзерсисе у станка может сочетаться со многими движениями — с баттман тандю, флик-фляками, „веревочкой“, маленькими бросками, „ковырялочкой“, подскоками и поворотами.

МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ РАБОТАЮЩЕЙ НОГОЙ

Это упражнение изучается на уроке народно-сценического танца после того, как будет усвоено в классическом экзерсисе. Исполняется у станка после каблучного движения. Оно развивает мышцы

голену опорной ноги, способствует подвижности коленного сустава, бедра и голени, вырабатывает силу и легкость всей ноги. Маленькие броски могут исполняться в характере молдавского, польского, белорусского, итальянского танцев, а так же в характере кавказских танцев. Движение выполняется вперед, в сторону и назад на музыкальные размеры 2/4, 3/4 и 6/8.

Подготовка к движению (препарасьон) выполняется на музыкальное вступление, которое должно соответствовать по темпу и характеру музыкальному сопровождению всего упражнения. При музыкальном размере 2/4, 3/4 или 6/8 в быстром темпе, препарасьон занимает 2 такта, при музыкальном размере 4/4 или 6/8 в медленном темпе — 1 такт.

Методика выполнения упражнения: работающая нога, скользя стопой по полу, резко выбрасывается на высоту 45°. Выбрасывать и закрывать ногу нужно непрерывным движением и энергично, скользя носком или всей стопой ноги по полу. Опорная нога сильно вытянута в колене или находится в полуприседании. Рука во время исполнения движения может находиться в 4-й позиции, быть открытой в сторону или сопровождать движение ноги. Корпус подтянут и по заданию педагога может наклоняться вперед, назад или в сторону. При выполнении движения вперед или назад голова повернута к центру зала, при выполнении движения в сторону — направлена вперед.

Первый вид — с акцентом „от себя“. Исходная позиция ног — У раскрытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт. Дается описание движения вперед.

„Раз“ — работающая нога, скользя всей стопой по полу, резко выбрасывается вперед на высоту 45°, колено и стопа вытянуты;

„и“ — фиксируется положение ноги на высоте 45°;

„два“ — работающая нога, скользя носком, а затем всей стопой по полу, резко возвращается в У открытую позицию;

„и“ — пауза.

Во время исполнения движения нужно проследить за тем, чтобы не допускать „оседания“ на опорной ноге, сохраняя выворотное положение бедер.

Второй вид — с акцентом „от себя“ в сочетании с полуприседанием на опорной ноге.

Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт. Дается описание движения вперед.

„Раз“ — работающая нога, скользя всей стопой по полу, резко выбрасывается вперед на 45°; колено и стопа вытянуты; одновременно сделать полуприседание на опорной ноге;

„и“ — фиксируется положение вытянутой ноги;

„два“ — работающая нога, скользя носком по полу, возвращается в У открытую позицию; одновременно опорная нога вытягивается в колене;

„и“ — пауза.

Первый и второй виды маленьких бросков могут исполняться и с акцентом „к себе“.

Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт. Подготовка к движению (препарасьон) занимает 2 такта.

1-й такт — рука из подготовительного положения через 1-ю позицию выводится во 2-е положение, кисть направлена ладонью вперед. Голова приподнята, взгляд направлен на кисть руки.

2-й такт — рука сохраняет 2-е положение; работающая нога на счет „два“, вытянутая в колене, выводится вперед на 45°.

Движение:

„раз“ — работающая нога, скользя носком по полу, резко подводится в У открытую позицию;

„и“ — пауза;

„два“ — работающая нога, скользя по полу, резко выбрасывается вперед на высоту 45°; колени и стопы вытянуты;

„и“ — пауза;

Третий вид — с движением пятки опорной ноги.

Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт. Препарасьон занимает 2 такта.

1-й такт — рука из подготовительного положения через 1-ю позицию открывается в 1-е положение.

2-й такт — рука через 1-ю позицию приходит в 4-ю; одновременно сделать полуприседание на обеих ногах, при этом пятка опорной ноги отделяется от пола.

Движение следует выполнять, не поднимаясь из полуприседания.

„Раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колене и носке скользя по полу, резко выбрасывается вперед на 45°; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол;

„и“ — работающая нога, скользя носком по полу, сгибается в колене и подводится в У открытую позицию на всю стопу или полупальцы; сохраняется полуприседание; одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола.

Четвертый вид — с акцентом „к себе“ и переходом на работающую ногу.

Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер — 2/4.

Движение занимает 1/2 такта, препарасьон — 2 такта. На первый такт рука описанным выше приемом открывается во 2-е положение, кисть ладонью повернута вперед. Голова приподнята, взгляд направлен на кисть. На второй такт рука приходит в 4-ю позицию и кладется ладонью на бедро. Одновременно на счет „два, и“ работающая нога открывается вперед и поднимается на 45°. Опорная, сгибаясь в колене, делает полуприседание.

Движение:

„раз“ — работающая нога, скользя по полу, резко подтягивается в У позицию на высокие полупальцы, колени вытянуты; тяжесть корпуса переносится на работающую ногу; одновременно опорная нога, сгибаясь в колене, с вытянутым подъемом подводится к щиколотке работающей ноги сзади, колени выворотны;

„и“ — опорная нога, скользя по работающей, опускается на пол в полуприседание; одновременно работающая нога, вытянутая в колене, резко выбрасывается вперед на 45°.

Пятый вид — через балансуар с движением пятки опорной ноги. Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт, препарасьон — 2 такта.

1-й такт — рука через 1-ю позицию открывается в 1-е положение.

2-й такт — рука кладется ладонью на бедро. Одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола, и обе ноги принимают положение полуприседания.

Движение:

„раз“ — работающая нога, вытянутая в колене, скользя по полу, резко выбрасывается вперед на высоту 45°; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол (нога сохраняется полуприседание);

„и“ — работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой по полу через 1 выворотную позицию; одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола, при этом нога сохраняет полуприседание;

„два“ — работающая нога, проходя через 1 позицию, вытягивается в колене и делает резкий бросок назад на 45°; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол, нога сохраняет полуприседание;

„два“ — работающая нога, проходя через 1 позицию, вытягивается в колене и делает резкий бросок назад на 45°; одновременно пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол, нога сохраняет полуприседание;

„и“ — работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей

стопой через 1 позицию; одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола; далее движение выполняется, как описано выше на „раз“.

Во время выбрасывания работающей ноги вперед корпус от талии немного отклоняется назад, а в момент броска ноги назад — слегка наклоняется вперед.

Шестой вид — через балансуар с проскальзыванием на опорной ноге вперед и назад.

Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер 3/4 в характере мазурки. Движение занимает 1 такт, препаус — 2 такта.

1-й такт:

„раз, два“ — корпус слегка наклоняется влево, голова поворачивается к левому плечу, правая рука тыльной стороной кисти подводится к левому плечу;

„три“ — рука выводится в 1-ю позицию, ладонь повернута к себе, корпус слегка наклоняется вправо, голова поворачивается к правому плечу.

2-й такт:

„раз“ — рука от предплечья слегка поднимается кистью вверх и волнообразным движением, как бы описывая по горизонтали половину восьмерки, открывается в сторону; затем кисть слегка поворачивается в запястьях, и рука делая короткий взмах, выводится во 2-е положение;

„два, три“ — пауза, если рука остается во 2-м положении, или приводится в 4-ю позицию ладонью на бедро.

Движение:

„раз“ — из положения полуприседания работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается вперед на высоту 45°; одновременно опорная нога, сохраняя полуприседание, всей стопой проскальзывает назад;

„и“ — работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой через 1 позицию; опорная нога сохраняет прежнее положение;

„два“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, делает резкий бросок назад на высоту 45°; одновременно опорная нога проскальзывает вперед;

„и“ — работающая нога, сгибаясь в колене, проводится всей стопой через 1 позицию; опорная нога сохраняет полуприседание;

„три“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, выбрасывается

вперед на 45°; одновременно опорная нога проскальзывает назад.

При выполнении данного упражнения корпус слегка наклоняется вперед или откидывается назад, как описано в предыдущем движении.

Седьмой вид — броски по 1 прямой позиции с акцентом „от себя“ с подскоком на опорной ноге.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1/2 такта, препаус — 2 такта.

1-й такт — рука через 1-ю позицию выводится в 1-е положение.

2-й такт — рука закрывается в 4-ю позицию, кисть собрана в кулачок;

на вторую четверть второго такта сделать небольшой подскок с двух ног на опорную, работающая нога остается у щиколотки опорной, носок вытянут.

Движение:

„раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается вперед на 45°; одновременно опорная нога с подскока приходит на пол на полупальцы в полуприседание;

„и“ — работающая нога с вытянутым подъемом, сгибаясь в колене, подводится к щиколотке левой ноги; одновременно опорная делает короткий подскок на полупальцах, оставаясь в полуприседании.

Это упражнение может сочетаться с другими движениями эскерсива у станка. При исполнении маленьких бросков необходимо следить за тем, чтобы корпус не „оседал“ на опорной ноге, а был всегда подтянут.

ФЛИК-ФЛЯК (мазки подушечной стопы „от себя“ и „к себе“)

В эскерсисе народного танца упражнения с ненапряженной стопой (флик-фляк) исполняются обычно после маленьких бросков. Они развивают выворотность бедра (если движение выполняется из У позиции), силу ног (в особенности стопы), учат поочередно сокращать и расслаблять мышцы голеностопного сустава, что способствует его укреплению. Эти движения развивают координацию, чувство ритма, подготавливают учащихся к выполнению четветков.

Флик-фляк рекомендуется чередовать с упражнениями с напряженной стопой.

Первый вид — мазки подушечкой стопы работающей ноги по полу с акцентом движения „от себя“.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — Ш свободная. Подготовка к упражнению занимает два такта. На первом такте рука открывается в 1-е положение, на 2-м закрывается в 4-ю пози-

цию. Голова повернута от станка. Дается описание движения в сторону.

Затакт — работающая нога, сгибаясь в колене в выворотном положении, поднимается стопой к щиколотке опорной ноги, стопа сокращена;

„раз“ — работающая нога, скользя подушечкой стопы по полу, вытягивается в колене и резко выбрасывается в сторону на высоту 45° , стопа не напряжена;

„и“ — пауза;

„два“ — работающая нога, делая обратный мазок подушечкой стопы по полу „к себе“, возвращается к щиколотке опорной ноги; стопа сокращается;

„и“ — пауза.

Движение повторяется подряд (но не более 8 раз) с поочередным возвращением стопы работающей ноги к щиколотке опорной. После усвоения методики выполнения движения оно может исполняться быстрее — с мазком по полу на каждую восьмую долю такта. Движение выполняется также вперед и назад. Направление вперед имеет три разновидности:

- а) точно вперед,
- б) вперед-накрест опорной ноги,
- в) вперед — в сторону.

Второй вид — мазки подушечкой стопы работающей ноги по полу с акцентом движения „к себе“.

Музыкальный размер $2/4$. Исходная позиция ног — Ш свободная. Рука в 4-й позиции. Дается описание движения в сторону.

Затакт — работающая нога, проводя подушечкой стопы по полу, резко выбрасывается в сторону на 45° , колено вытянуто, стопа свободна;

„раз“ — работающая нога, сделав обратный мазок по полу, подводится к щиколотке опорной ноги сзади, стопа сокращается;

„и“ — пауза;

„два“ — повторяется движение, описанное на затакт;

„и“ — пауза.

На счет „раз“ следующего такта работающая нога подводится к щиколотке опорной ноги спереди.

По мере освоения техники упражнения оно выполняется без пауз—

в сторону, назад, а также вперед наперекрест опорной ноги, причем первый мазок „от себя“ выполняется резко и легко.

Третий вид — мазки по полу с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги в пол.

Музыкальный размер — $2/4$. Исходная позиция ног — Ш свободная. Рука в 4-й позиции, голова повернута от станка.

„Раз“ — мазок подушечкой стопы работающей ноги „от себя“;

„и“ — мазок подушечкой стопы работающей ноги „к себе“;

„два“ — удар полупальцами работающей ноги в пол по Ш свободной позиции впереди или сзади опорной ноги;

„и“ — пауза.

Упражнение 3-го вида может несколько измениться: удар полупальцами в пол может выполняться после шести мазков по полу „от себя“ и „к себе“, на вторую четверть второго такта, т. е. после выполнения движений „вер“.

Четвертый вид — мазки с акцентом движения „к себе“ с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги (удар полупальцами в пол по Ш свободной позиции выполняется на счет „два“ после двух мазков стопой по полу).

Музыкальный размер $2/4$. Исходная позиция ног — Ш свободная. Рука в 4-й позиции, голова повернута от станка.

Затакт — мазок по полу „от себя“;

„раз“ — мазок стопой по полу „к себе“;

„и“ — пауза;

„два“ — удар полупальцами работающей ноги в пол по Ш свободной позиции впереди или сзади опорной ноги;

„и“ — повторяется движение, описанное на затакт.

Данное упражнение может усложниться включением в работу пятки опорной ноги: на счет „раз, и“ делается удар в пол пяткой опорной ноги.

Пятый вид — мазки по полу с последующим переступанием на работающую ногу.

Музыкальный размер — $2/4$. Исходная позиция ног — У открытая. Рука в 4-й позиции.

Затакт — на вторую четверть такта работающая нога мазком по полу выбрасывается вперед или в сторону на 45° и на вторую восьмую мазком по полу „к себе“ возвращается стопой к щиколотке опорной ноги спереди в выворотном положении;

„раз“ — работающая нога, согнута в колене, с акцентом опускается на всю стопу в У открытую позицию впереди левой в полуприседание; одновременно опорная нога, сгибаясь в колене, подводится к щиколотке работающей ноги, стопа вытянута;

- „и“ — пауза;
- „два“ — опорная нога с акцентом опускается на всю стопу в У открытую позицию сзади работающей, колено вытягивается; работающая нога, согнутая в колене, подводится к щиколотке опорной, стопа сокращена;
- „и“ — повторение движения, описанного на затакт.

При повторении движения работающая нога выбрасывается вперед или в сторону. Упражнение может быть усложнено ударом в пол полупальцами опорной ноги на счет „раз, и“ (вместо паузы).

Шестой вид — мазки по полу „от себя“ и „к себе“ по 1 прямой позиции.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — 1 прямая. Упражнение выполняется только вперед в характере цыганского танца.

На 1-м такте музыкального вступления рука открывается в 1-е положение, на 2-м закрывается в 4-ю позицию. Одновременно поднять ся на полупальцы обеих ног по 1 прямой позиции.

Затакт — на первую восьмую второй четверти работающая нога выполняет мазок подушечкой стопы по полу „от себя“; на вторую восьмую — мазок по полу „к себе“, работающая нога подводится стопой к щиколотке опорной ноги;

„раз“ — удар жесткими полупальцами работающей ноги в пол по 1 прямой позиции, колено свободно; одновременно опорная нога, сгибаясь в колене, поднимается стопой к щиколотке работающей ноги;

„и“ — опорная нога с акцентом опускается на жесткие полупальцы в пол, колено свободно; одновременно работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается стопой к щиколотке опорной ноги;

„два“ — опустить с акцентом в пол работающую ногу на жесткие полупальцы в 1 прямую позицию;

„и“ — затем работающая нога выполняет упражнение начала, с движения, описанного на затакт.

В другом варианте вместо удара полупальцами в пол на счет „раз“ можно делать небольшой подскок на полупальцах опорной ноги. Во время подскока работающая нога подводится стопой сбоку к щиколотке опорной ноги.

Седьмой вид — мазки по полу в сочетании с двумя переступаниями на полупальцах (одна нога накрест другой) по 1 прямой позиции.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — 1 прямая на полупальцах. Рука в 4-й позиции, голова повернута от станка,

Затакт — мазок подушечкой работающей ноги по полу „от себя“ и „к себе“;

„раз“ — удар полупальцами работающей ноги в пол по 1 прямой позиции, колено вытянуто; одновременно опорная нога невысоко выводится вперед, колено и стопа свободные;

„и“ — опустить опорную ногу на полупальцы спереди накрест работающей ноги и перенести на нее тяжесть корпуса; одновременно работающая нога немного отделяется от пола;

„два“ — переступить работающей ногой на полупальцы сзади накрест опорной, колено направлено вперед;

„и“ — повторение движения, описанного на затакт, но с левой ноги.

Это движение выполняется попеременно с одной и другой ноги. Восьмой вид — двойные мазки по полу.

Во время исполнения двойного мазка по полу колено и подъем работающей ноги расслаблены. Двойной мазок получается в результате сильного броска „от себя“ ненапряженной работающей ноги, причем стопа сначала форшлагом делает мазок „от себя“ подушечкой по полу, затем, на сильную часть такта, с легким ударом опускается полупальцами на пол.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У открытая. Рука в 4-й позиции.

Затакт — работающая нога, сгибаясь в колене в выворотном положении, поднимается наружной стороной стопы к щиколотке опорной ноги, стопа сокращена;

„раз“ — сделать двойной мазок подушечкой работающей ноги „от себя“ вперед, задерживая вытянутую в колене ногу на полупальцах;

„и“ — пауза;

„два“ — работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится стопой к щиколотке опорной ноги, стопа сокращена;

„и“ — пауза.

Движение может выполняться вперед, в сторону и назад по несколько раз подряд в одном направлении или по одному разу крестом. В дальнейшем движение выполняется вдвое быстрее.

Девятый вид — двойной мазок с последующим ударом полупальцами стопы работающей ноги по У открытой позиции.

Исходное положение ноги то же, что и в предыдущем виде, рука также открывается аналогично.

„Раз“ — двойной мазок подушечкой работающей ноги по полу „от себя“ вперед;

„И“ — работающая нога, сгибаясь в колене, выворотню подводится стопой к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен;

„два“ — удар полупальцами работающей ноги в пол по У позиции впереди опорной;

„И“ — работающая нога, сгибаясь в колене, выворотню подводится стопой к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен.

Упражнение может выполняться вперед, в сторону и назад. После мазка вперед удар полупальцами в пол делается впереди опорной ноги, после мазка в сторону удар можно делать впереди или сзади опорной ноги, после мазка назад удар выполняется сзади опорной ноги.

Десятый вид — двойной мазок по полу в сочетании с ударами пятой опорной ноги.

Исходная позиция ног и положение руки те же, что и в восьмом виде. Движение выполняется в полуприседании на обеих ногах.

„раз“ — двойной мазок по полу подушечкой работающей ноги „от себя“ вперед; одновременно из положения полуприседания пятка опорной ноги отделяется от пола за счет сгибания ноги в колене;

„И“ — пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол; работающая нога в выворотном положении подводится сокращенной стопой к щиколотке опорной;

„два“ — удар полупальцами работающей ноги в пол по У позиции впереди опорной, колено согнуто; одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола;

„И“ — пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол; одновременно работающая нога подводится сокращенной стопой к щиколотке опорной.

Одиннадцатый вид — „веер“.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У открытая. Рука в 4-й позиции. Движение занимает 4 такта. Во время исполнения препа́расьон (2 такта музыкального вступления) на втором такте одновременно с закрыванием руки в 4-ю позицию работающая нога, вытянутая в колене, поднимается в сторону на высоту 45°.

Затакт — работающая нога, сгибаясь, поворачивается коленом вниз и ненапряженной стопой приближается к щиколотке опорной ноги.

1-й такт:

„раз“ — резкий бросок работающей ноги вперед накрест опорной на высоту 45° в прямом положении;

„два“ — работающая нога, сохраняя невыворотное положение, подводится стопой к щиколотке опорной спереди, колено в согнутом положении направлено к станку.

2-й такт:

„раз“ — бросок работающей ноги вперед;

„два“ — возвращение работающей ноги стопой к щиколотке опорной, колено разворачивается в выворотное положение.

3-й такт:

„раз“ — бросок работающей ноги в сторону;

„два“ — возвращение ее стопой к щиколотке опорной ноги сзади, колено выворотню.

4-й такт:

„раз“ — работающая нога с акцентом опускается полупальцами на пол в У открытую позицию; одновременно делается полуприседание на обеих ногах;

„два“ — пауза.

При повторении движения на счет „два“ 4-го такта работающая нога выводится в сторону, как описано на затакт, или, разворачивая колено работающей ноги в невыворотное положение, стопа из У открытой позиции кратчайшим путем приводится к щиколотке опорной ноги спереди, и движение выполняется сначала.

„Веер“ можно выполнять, делая шесть бросков работающей ногой. В таком случае каждый бросок ноги и возвращение ее делается на 1/8 такта, и 4-й такт, завершающий движение, выполняется так же, как указано выше.

Двенадцатый вид — „веер“ с добавлением подскоков на опорной ноге.

Подскоки выполняются на счет „раз“ каждого такта. С подскока опорная нога одновременно с броском работающей ноги акцентированно опускается на пол на полупальцы, сгибаясь в колене. С последним подскоком — на счет „раз“ 4-го такта — исполнитель резко опускается на обе ноги в У позицию на низкие полупальцы.

Движение флик-фляк выполняется также в повороте на 360°. В этом случае оно называется флик-фляк ан турнан.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У открытая, движение занимает 1 такт. Препа́расьон — 2 такта. На первый такт рука открывается в 1-е положение, на второй такт — закрывается в

4-ю позицию. Одновременно работающая нога открывается в сторону на 45°.

Движение ан дедан:

„раз“ — работающая нога из исходного положения, не сгибаясь в колене, подушечкой стопы делает реактивный мазок вперед-влево накрест опорной ноги;

„и“ — мазок по полу подушечкой работающей ноги „к себе“ с одновременным поворотом на опорной ноге; колено работающей ноги сгибается, вытянутая стопа подводится к щиколотке опорной сзади нее;

„два“ — работающая нога открывается в сторону на 45°;

„и“ — пауза.

Выполняя движение флик-фляк ан турнан, необходимо следить за выворотностью бедра работающей ноги, особенно в момент поворота корпуса. Необходимо после первого сброса работающей ноги удерживать носок на полу и отталкиваться им от пола для осуществления поворота.

Важно помнить, что это движение должно выполняться строго по правилам, в противном случае существует опасность, разболтав коленный сустав, получить серьезную травму.

КРУГ НОГОЙ ПО ПОЛУ (ронд де жамб партер)

Это упражнение развивает подвижность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и укрепляет щиколотку. В экзерсисе у станка выполняется после каблучного упражнения. В отличие от классического тренажа, в народно-сценическом это движение исполняется со скошенным подъемом. Может выполняться в характере русского, украинского, татарского, молдавского, испанского танцев и сочетаться с другими движениями мягкого характера.

Первый вид

Исходная позиция ног — У открытая. Музыкальный размер — 3/4, движение занимает 2 такта. Препарасьон — 2 такта: на первом такте рука открывается в 1-е положение, на втором — закрывается в 4-ю позицию. Одновременно работающая нога открывается в сторону и через флик по полу подводится к щиколотке опорной ноги, сзади, подъем вытянут.

Затакт — работающая нога, скользя стопой по щиколотке опорной, переводится вперед в невыворотное положение.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в невыворотное положение на пол внешним ребром стопы впереди около стопы опорной ноги и в скошенном поло-

жении скользит по полу вдоль стопы опорной по направлению к станку, постепенно отделяя пятку от пола; необходимо следить за бедром, которое должно быть неподвижным;

„два, три“ — работающая нога, вытягиваясь в колене и подъеме, переходит в раскрытое положение и, чертя носком полукруг по полу, выводится в сторону.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене, сделав флик по полу, в выворотном положении подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут;

„два“ — пауза;

„три“ — работающая нога повторяет движение, описанное на затакте.

Упражнение повторяется не более 8 раз с одной ноги. В дальнейшем, при усвоении методики исполнения, оно может исполняться быстрее — полное движение на один такт.

Второй вид — круг ногой по полу с поворотом пятки опорной ноги.

Музыкальный размер — 3/4. Исходная позиция ног — У открытая. Подготовка к выполнению движения та же, что и в 1-м виде. Движение занимает 2 такта.

Затакт — стопа опорной ноги слегка приподнявшись на полупальцы, поворачивается пяткой к станку, переходя в невыворотное положение; одновременно работающая нога, скользя по щиколотке опорной ноги и проводя стопу над стопой опорной ноги, переводится в невыворотное положение.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается на пол наружным ребром стопы накрест опорной ноги, подъем скошен; одновременно пятка опорной ноги, сохраняющей невыворотное положение, опускается на пол;

„два, три“ — работающая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, чертит носком по полу полукруг, выходя в сторону; опорная нога, слегка отделив пятку от пола, постепенно поворачивается в выворотное положение.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога через флик по полу резко подводится стопой к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут; одновременно опорная нога в выворотном положении опускает пятку на пол;

„два“ — пауза;

„три“ — повторяется движение, описанное на затакт.

Упражнение повторяется не более 8 раз с одной ноги. По мере усвоения оно может выполняться вдвое быстрее и с полуприседанием на опорной ноге. Полуприседание выполняется на счет „раз“ первого такта, а в момент возвращения работающей ноги к щиколотке опорной нужно подняться с приседания.

Третий вид — круговое движение пяткой работающей ноги по полу.

Упражнение этого вида развивает подвижность голеностопного сустава, а так же укрепляет и развивает ахиллово сухожилие и икроножные мышцы.

Исходная позиция ног и подготовка к движению такие же, как в упражнении 1-го вида. Музыкальный размер — 3/4. Движение занимает 2 такта.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в невыворотном положении на пол **внешним ребром стопы** около стопы опорной ноги и в сокращенном положении скользит по полу вдоль стопы опорной по направлению к станку, постепенно отделяя носок от пола (стопа остается в сокращенном положении);

„два, три“ — работающая нога, вытягиваясь в колене, выходит в выворотное положение и, чертя пяткой по полу полукруг, выводится в сторону (стопа сохраняет сокращенное положение).

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене в выворотном положении, подводится вытянутой стопой к щиколотке опорной ноги сзади;

„два“ — пауза;

„три“ — повторение движения, описанного на затакт (во втором виде).

Упражнение повторяется не более 8 раз подряд. После усвоения может выполняться на один такт.

Четвертый вид — круговое движение пяткой работающей ноги по полу с поворотом пятки опорной ноги.

Исходная позиция ног и подготовка к упражнению такие же, как в упражнении 1-го вида.

Затакт — работающая нога, скользя стопой по щиколотке опорной ноги проводит стопу над подъемом опорной ноги и опускается ребром стопы на пол; одновременно опорная нога, отделив пятку от пола, поворачивается пяткой к станку, переходя в невыворотное положение.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, продолжая скольжение по полу накрест опорной ноги, выводится на ребро каблука, стопа сокращена;

„два, три“ — работающая нога, переходя в выворотное положение, чертит ребром каблука по полу полукруг и приходит в сторону.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут; одновременно опорная нога в выворотном положении опускается пяткой на пол;

„два“ — пауза;

„три“ — движение повторяется, как описано на затакт.

В дальнейшем упражнение может выполняться на один такт и усложняться полуприседанием.

Пятый вид — круг ногой с вытянутым подъемом по воздуху.

Исходная позиция ног и подготовка к упражнению те же, что и во 2-м виде.

Затакт — выполняется так же, как во втором виде.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога в невыворотном положении вытягивается в колене на воздух на высоте 45° в сторону станка, опорная нога одновременно опускается пяткой на пол в невыворотном положении;

„два, три“ — работающая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, описывает по воздуху полукруг, приходя в сторону; одновременно опорная нога, отделив пятку от пола, переводится в выворотное положение.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога через флик по полу резким движением подводится к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут; опорная нога в это время опускает пятку на пол в выворотном положении.

„два“ — пауза;

„три“ — повторяется движение, описанное на затакт.

Шестой вид — круг ногой по воздуху с сокращенной стопой.

Данное упражнение выполняется по такой же методике, как и упражнение 5-го вида, но стопа работающей ноги находится в сокращенном положении.

Седьмой вид — круг ногой по полу с глубоким приседанием на опорной ноге.

Музыкальный размер — 3/4. Исходная позиция ног — У открытая. Рука в 4-й позиции. Движение занимает 2 такта.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога с вытянутым носком, скользя по полу, выводится вперед; одновременно делается полное приседание на опорной ноге;

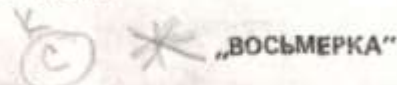
„два, три“ — полное приседание на опорной ноге сохраняется, работающая нога с сокращенным подъемом выполняет круговое движение пяткой по полу, проводя ее в сторону, а затем назад.

2-й такт:

„раз“ — одновременно с подъемом с глубокого приседания на опорной ноге работающая подводится стопой к щиколотке опорной ноги, стопа вытянута;

„два, три“ — пауза.

Седьмой вид упражнения выполняется только мужским составом класса, так как он дает большую нагрузку на мышцы опорной ноги и коленный сустав.



„ВОСЬМЕРКА“

Подготовка к движению выполняется так же, как и в предыдущих упражнениях. Музыкальный размер — 3/4. Движение занимает 2 такта.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колена, опускается в невыворотном положении на пол наружным ребром стопы около стопы опорной ноги и, скользя по полу, движется по направлению к станку;

„два, три“ — работающая нога, вытянувшись в колена и стопе, переходит в выворотное положение и, описывая носком по полу полукруг, приходит в положение экзерциса.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, продолжая скольжение по полу, через У позицию проходит сзади опорной ноги скошенным подъемом по направлению к станку, постепенно отделяя пятку от пола;

„два“ — работающая нога, переходя в выворотное положение, описывая носком по полу полукруг, выходит в сторону;

„три“ — через флик по полу работающая нога подводится к щиколотке опорной ноги сзади.

„Восьмерка“ может исполняться с полуприседанием на опорной ноге в момент подведения ее к опорной ноге сзади или с двойным полуприседанием — в начале первого круга и в начале подведения работающей ноги к опорной сзади.

„Восьмерка“ на 90° выполняется следующим образом: первый круг выполняется согнутой в колена ногой (носок ноги находится у колена опорной, рука поднимается в 3-ю позицию), а задний круг выполняется по полу с полуприседанием на опорной ноге и рукой, отведенной локтем за корпус.

ПОДГОТОВКА К „ВЕРЕВОЧКЕ“

Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах, подготавливает учащихся к выполнению движения „веревочка“ на середине зала. Упражнение может выполняться в характере русского, украинского и венгерского народных танцев.

Методика выполнения движения

Работающая нога в выворотном положении сгибается в колена и, скользя по опорной ноге вытянутым носком, поднимается до колена опорной ноги. Затем в выворотном положении переводится назад на уровне колена опорной ноги. Сохраняя выворотное положение, работающая нога скользящим движением опускается назад в У позицию. Колена опорной ноги предельно вытянута, колена работающей ноги отведено в сторону, подъем вытянут. Рука во время исполнения движения может быть в 4-й позиции, находится во 2-й позиции или во 2-м положении. Корпус прямой и подтянутый. Тяжесть корпуса находится на опорной ноге или может быть перенесена на работающую ногу по заданию педагога.

Первый вид — перевод работающей ноги вперед и назад.

Музыкальный размер — 2/4. Исходная позиция ног — У открытая. Рука в 4-й позиции. Движение занимает 1 такт.

Затакт — работающая нога, сгибаясь в колена и скользя стопой по опорной в выворотном положении, резко поднимается вверх до уровня колена опорной ноги, стопа вытянута; затем работающая нога на уровне колена переводится назад под колена опорной ноги.

Движение:

„раз“ — работающая нога, скользя по опорной, резко опускается в У позицию сзади опорной;

- „и“ — работающая нога в выворотном положении, скользя по опорной, резко поднимается вверх и переводится вперед у колена опорной ноги, стопа вытянута;
- „два“ — работающая нога опускается в У позицию впереди опорной;
- „и“ — при продолжении упражнения выполняется движение, описанное на затакт.

Второй вид — подготовка к „веревочке“ в сочетании с двумя ударами стопой в пол.

Музыкальный размер и исходное положение ног — те же, что в первом виде. Движение занимает 2 такта.

Затакт — работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается до уровня колена опорной ноги.

1-й такт:

- „раз“ — работающая нога опускается в У позицию впереди опорной ноги;
- „и“ — работающая нога поднимается до колена опорной ноги и переводится на том же уровне назад;
- „два“ — работающая нога опускается в У позицию назад;
- „и“ — работающая нога поднимается до колена опорной и переводится вперед.

2-й такт:

- „раз“ — работающая нога опускается в У позицию впереди опорной;
- „и“ — сделать удар всей стопой работающей ноги в пол по 1 прямой позиции, повернув колено и стопу к станку; одновременно опорная нога делает полуприседание, голова поворачивается к левому плечу;
- „два“ — сохраняя полуприседание на опорной ноге, развернуть работающую ногу в выворотное положение и сделать второй удар всей стопой работающей ноги в пол по У открытой позиции; голова, слегка опущенная, поворачивается к правому плечу.

Третий вид — подготовка к „веревочке“ с подниманием на полупальцы опорной ноги.

Музыкальный размер и положение ног остаются те же. Движение занимает 1 такт. Выполняется так же, как в 1-м виде, но в момент поднимания работающей ноги до колена опорной и перевода ее назад опорная нога поднимается на высокие полупальцы. Одновременно с опусканием работающей ноги в позицию опорная нога тоже опускается с полупальцев на всю стопу. Третий вид упражнения может исполняться также с прихлопами, то есть в характере русского танца. В таком случае она будет занимать два такта.

* Подготовка к „веревочке“ в характере венгерского танца с акцентом наверх.

* Первый вид — с переводом работающей ноги вперед и назад.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта, подготовка к движению — 2 такта.

1-й такт препазарьсон:

- „и“ — правая рука из подготовительного положения переводится в 1-ю позицию;
- „раз“ — резким взмахом от локтя рука выводится во 2-е положение, кисть, описывая половину восьмерки, завершает движение руки;
- „два“ — пауза.

2-й такт препазарьсон:

- „раз“ — правая рука, проходя через 1-ю позицию, приходит в 4-ю; голова сопровождает движение кисти и в завершение поворачивается к центру зала.

Движение:

1-й такт:

- „раз“ — работающая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается вытянутым носком до колена опорной ноги и переводится назад;
- „и“ — пауза.
- „два“ — работающая нога, скользя по опорной сзади, опускается в У позицию;
- „и“ — пауза.

2-й такт:

- „раз“ — работающая нога, скользя по опорной сзади, поднимается до колена и переводится вперед;
- „и“ — пауза;
- „два“ — работающая нога, скользя по опорной, опускается впереди нее в У позицию.

Движение может усложняться подниманием на полупальцы во время скольжения движения работающей ноги к колену опорной.

Второй вид — с поворотом колена к станку.

Исходная позиция ног и музыкальный размер остаются те же. Движение занимает 1 такт.

- Затакт — работающая нога в выворотном положении, сгибаясь в колене, резко поднимается до уровня колена опорной ноги и сразу же, не отводя стопы от колена опорной ноги, поворачивается коленом к станку, стопа вытянута;
- „раз“ — работающая нога резко опускается на всю стопу в 1

- прямую позицию; носки обеих ног направлены к станку;
- „и“ — работающая нога резко поднимается в невыворотном положении стопой до уровня колена опорной ноги и сразу же разворачивается в выворотное положение (стопа не отводится от колена опорной ноги);
- „два“ — работающая нога опускается в У раскрытую позицию впереди опорной;
- „и“ — пауза или, при продолжении движения, выполняется описанное на затакт.

Третий вид — с переводом ноги вперед, назад.

Исходная позиция ног и музыкальный размер остаются те же.

Работающая нога, сгибаясь в колене скользит носком по опорной ноге и переводится назад в У позицию. Аналогично выполняется движение в обратном направлении, которое заканчивается в У позиции впереди. Данное движение может сочетаться с прыжком:

- Затакт** — полуприседание на обеих ногах в У раскрытой позиции, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги;
- „раз“ — прыжок с двух ног на опорную; работающая нога, сгибаясь в колене, скользит носком до колена опорной ноги, переводится назад и одновременно с опорной ногой приходит в У позицию сзади опорной;
- „и“ — полуприседание углубляется;
- „два“ — прыжок с двух ног на опорную; работающая нога поднимается до уровня колена опорной ноги, переводится вперед и, скользя вниз по опорной, одновременно с ней приходит в У раскрытую позицию;
- „и“ — пауза.

Выполняя это упражнение, необходимо следить за сохранением выворотности ног и за тем, чтобы при переводе работающей ноги вперед или назад во время прыжка носок работающей ноги не отделился от колена опорной.

Четвертый вид — с опусканием на колено после прыжка.

Исходная позиция ног — У открытая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта.

Затакт — из полуприседания на обеих ногах сделать прыжок и приземлиться на опорную ногу; одновременно работающая нога, сгибаясь в колене, скользит стопой по опорной и поднимается до уровня ее колена и тут же поворачивается в невыворотное положение — коленом к станку; опорная нога во время прыжка вытянута в колене и стопе.

1-й такт:

- „раз“ — опорная нога, придя с прыжка на пол, упруго опускается

в полное приседание; работающая нога опускается на пол в согнутом состоянии так, чтобы колено находилось у середины стопы опорной ноги, не касаясь при этом пола; тяжесть корпуса распределяется на опорную и подъем работающей ноги; корпус повернут к станку, голова — направо;

- „и“ — резко подняться с полного приседания на опорной ноге на полупальцы, колено вытянуто; одновременно работающая нога, скользя по опорной вверх, разворачивается в выворотное положение, колено отводится в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги;

- „два“ — опуститься с полупальцев опорной ноги на всю стопу, работающая нога скольльзящим движением по опорной опускается в У позицию вперед;

- „и“ — работающая нога, скользя по опорной, поднимается до уровня колена опорной и переводится назад.

2-й такт:

- „раз“ — работающая нога опускается в У позицию сзади опорной;

- „и“ — работающая нога, скользя по опорной, поднимается до колена и переводится вперед;

- „два“ — работающая нога опускается в У позицию впереди опорной.

Пятый вид — с большим броском и поворотом на 180°.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта. Исполняется в характере венгерского танца.

Затакт — с полуприседания на обеих ногах работающая выбрасывается вперед на 90°, колено и носок вытянуты; одновременно опорная нога, вытягиваясь в колене, поднимается на высокие полупальцы; рука через 1-ю позицию открывается во 2-ю.

1-й такт:

- „раз“ — работающая нога с большого броска опускается на пол в 1У раскрытую позицию в полуприседание, центр тяжести передается на работающую ногу, и корпус слегка наклоняется вперед; колено и носок опорной ноги вытянуты, голова поворачивается к центру зала;

- „и“ — оттолкнувшись пяткой от пола работающая нога, вытянутая в колене, поднимается на полупальцы; помогая открытой рукой, сделать поворот корпусом на 180°; открытая рука кладется на станок, другая снимается со станка и приходит на бедро (в 4-ю позицию); одновременно

менно опорная нога (она теперь становится работающей) сгибается в колене и кратчайшим путем подводится вытянутым носком к колену работающей ноги (которая становится опорной):

„два“ — работающая нога, скользя стопой по опорной, опускается в У раскрытую позицию впереди нее; одновременно опорная нога опускается с полупальцев на всю стопу, колени вытянуты; голова, завершая поворот вместе с корпусом, поворачивается к центру зала;

„и“ — работающая нога, сгибаясь в колене, скользит по опорной и поднимается до уровня ее колена; одновременно опорная, вытянутая в колене, поднимается на высокие полупальцы.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, скользя сзади опорной, опускается в У позицию сзади; одновременно опорная нога опускается с полупальцев;

„и“ — скользя носком по опорной, работающая нога поднимается до ее колена и переводится вперед; опорная нога поднимается на полупальцы;

„два“ — работающая нога, скользя носком по опорной, опускается в У позицию вперед, а опорная опускается с полупальцев, и обе ноги приходят в полуприседание;

„и“ — вытянуться на обеих ногах (пауза) или, при продолжении движения с другой ноги, выполнить описанное на за- такт.

Шестой вид — с добавлением пируэта.

Исходная позиция ног — У открытая, Музыкальный размер — 2/4.

Движение занимает 2 такта.

Затакт — полуприседание на обеих ногах, рука из подготовительного положения поднимается в 1-ю позицию;

1-й такт:

„раз“ — пируэт из У позиции ан деэр, одновременно работающая нога, поднимаясь по опорной ноге до уровня колена, переводится назад;

„и“ — опускаясь с полупальцев на всю стопу опорной ноги, работающая нога, скользя носком по опорной, опускается вниз в У позицию назад;

„два“ — работающая нога, скользя по опорной сзади, поднимается до колена и переводится вперед; одновременно опорная нога поднимается на высокие полупальцы;

„и“ — работающая нога опускается в У позицию впереди опор-

ной; одновременно опорная нога опускается с полупальцев.

2-й такт:

„раз“ — работающая нога, скользя стопой по опорной, поднимается до уровня колена и переводится назад; одновременно опорная нога поднимается на высокие полупальцы;

„и“ — опускаясь с полупальцев опорной ноги, работающую закрыть в У позицию сзади;

„два“ — поднявшись на полупальцы опорной ноги, работающую поднять носком до колена опорной и перевести вперед;

„и“ — работающая нога, скользя по опорной, опускается в У позицию впереди, опорная опускается с полупальцев, и движение заканчивается в полуприседании на обеих ногах.

Шестой вид упражнения может сочетаться с прыжками: они выполняются вместо поднимания на полупальцы опорной ноги.

Седьмой вид — с туром в воздухе.

Упражнение выполняется так же, как и шестой вид, только вместо пируэта делается воздушный тур. Это упражнение рекомендуется только для мужчин, так как требует большой физической силы и хорошего прыжка во время воздушного тура.

Подготовка к „веревочке“ может сочетаться с другими движениями в комбинации у станка, как то: с девлоппе, большими бросками, с „ковырялочкой“, „гармошкой“ и различными поворотами. При исполнении подготовки к „веревочке“ необходимо следить за абсолютной выворотностью обеих ног. Толчковый прыжок должен выполняться с двух ног и приземляться также следует на обе ноги.

БАТТМАН ФОНДИО

Движение выполняется в экзерсисе у станка после подготовки к „веревочке“. Баттман фондио развивает силу ног, эластичность мышц, подвижность суставов, выворотность тазобедренного сустава, способствует развитию устойчивости, танцевальности и развивает координацию движений.

Упражнение мягкого, плавного характера, при исполнении его необходимо следить за слитностью движения. Баттман фондио может исполняться в характере молдавского, испанского, польского танцев. Движение исполняется только в сторону и вперед на музыкальные размеры — 3/4, 4/4 и 6/8. Исходная позиция ног — У раскрытая.

Подготовка к движению занимает 2 такта:

1-й такт — рука из подготовительного положения через 1-ю позицию открывается в 1-е положение;

2-й такт — работающая нога скользящим движением по полу открывається в сторону на 45° ; одновременно рука закрывается в 4-ю позицию.

Рука во время исполнения движения может находиться в 4-й, во 2-й позиции или сопровождать движение ноги. Движение может исполняться на 45° и 90° на всей стопе и с подниманием на полупальцы.

Первый вид (дается описание движения в сторону).

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — $3/4$. Движение занимает 2 такта.

Затакт — работающая нога, сделав мазок полупальцами по полу, подводится пяткой вытянутой стопы сзади к щиколотке опорной ноги.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога, не отрываясь стопой от щиколотки опорной ноги, переводится вперед опорной; делая разворот коленом на 180° , колено поворачивается к станку;

„два“ — работающая нога, не отрывая стопы от щиколотки опорной, разворачивается коленом на 180° ;

„три“ — опорная нога делает полуприседание, голова повернувшись к станку, сопровождает взглядом движение колена.

2-й такт:

„раз“ — опорная нога выпрямляется, работающая, вытягиваясь в колене, открывається в сторону на 45° в выворотном положении; голова поворачивается к центру зала и, слегка приподняв подбородок, завершает движение;

„два“ — пауза;

„три“ — работающая нога делает мазок носком по полу и подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади.

Далее движение повторяется, а при завершении его работающая нога опускается в У позицию сзади опорной ноги.

Второй вид — с развертыванием ноги у колена опорной.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — $3/4$. Движение занимает 2 такта.

затакт — работающая нога из У позиции, сгибаясь в колене, скользит носком по опорной и поднимается стопой до уровня колена опорной ноги.

1-й такт:

„раз“ — работающая нога разворачивается коленом на 180° к станку, не открывая стопы от опорной ноги, голова поворачивается к станку;

„два“ — опорная нога начинает делать полуприседание; работаю-

щая нога коленом делает разворот на 180° , стопа прижата к колену опорной ноги; корпус слегка наклоняется вперед, голова сопровождает движение колена работающей ноги;

„три“ — приседание на опорной ноге углубляется; корпус и голова плавно сопровождают движение колена работающей ноги.

2-й такт:

„раз“ — поднимаясь из полуприседания на опорной ноге, работающую вытянуть в колене и вывести в сторону на 90° , колено и стопа вытянуты; голова со слегка приподнятым подбородком завершает свое движение;

„два“ — пауза;

„три“ — работающая нога, опускаясь, делает мазок полупальцами по полу и подводится стопой к щиколотке опорной ноги сзади; при повторении упражнения работающая нога выполняет движение, описанное на затакте.

Этот вид упражнения выполняется так же с подниманием на полупальцы опорной ноги. После усвоения техники исполнения добавляется движение руки, которая во время поворота колена работающей ноги к станку поднимается из 2-й позиции в 3-ю ладонью от себя, затем (при повторном развороте колена) приходит в 1-ю позицию и через подготовительное положение открывається вместе с ногой во 2-ю позицию.

Третий вид — с перегибанием корпуса от ноги.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Музыкальный размер — $3/4$. Движение занимает 2 такта. Исполняется в характере молдавского, русского плавного и восточных танцев.

Затакт — работающая нога, сгибаясь в колене выворотном, скользит стопой по опорной ноге до уровня колена; одновременно опорная нога поднимается на полупальцы, рука из подготовительного положения через 1-ю позицию выходит во 2-ю ладонью вниз, голова взглядом сопровождает движение руки.

1-й такт:

„раз“ — повернуть колено работающей ноги на 180° к станку (стопа прижата к колену), сделать полуприседание на опорной ноге; рука из 2-й позиции поднимается в 3-ю, взгляд — на кисть руки;

„два“ — опорную ногу выпрямить в колене и, сохраняя положение ног, перегнуться корпусом назад; кисть, делая маленькую „волну“, смягчает движение руки;

„три“ — корпус плавно поднимается вверх.

2-й такт:

„раз“ — приседая на опорной ноге, работающую плавно развернуть коленом на 180° в выворотное положение, прижимая ступню к колену опорной ноги; одновременно корпус наклоняется вперед, рука выводится в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется вниз;

„два“ — работающая нога, вытгиваясь в колене, выводится в сторону на 90° ; опорная нога плавно выпрямляется и поднимается на полупальцы; корпус слегка наклоняется вправо и приходит в исходное положение; рука из 1-й позиции через подготовительное положение открывается во 2-ю позицию ладонью вниз;

„три“ — опорная нога опускается с полупальцев на всю стопу, работающая нога, сделав мазок носком по полу, подводится к щиколотке опорной ноги сзади.

Затем движение повторяется сначала.

Четвертый вид — с плавным движением руки.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — $3/4$. Движение занимает 4 такта. Выполняется в характере испанского танца.

1-й такт — рука медленно поднимается из подготовительного положения тыльной стороной кисти вверх до 3-й позиции; одновременно плавно подняться на высокие полупальцы обеих ног.

2-й такт — работающая нога из 1 позиции в прямом положении, сгибаясь в колене, скользит стопой по опорной ноге до колена, голова плавно приподнимается, как бы делая вдох.

3-й такт — опустившись с полупальцев, опорная нога делает плавное полное приседание; одновременно работающая нога, скользя по опорной, опускается в 1 прямую позицию на полупальцы; корпус плавно наклоняется вперед, рука мягко опускается вперед параллельно полу, голова опускается вниз.

4-й такт — тяжесть корпуса передается на работающую ногу, одновременно начинается плавное поднятие вверх; опорная нога вытянутым носком скользит по работающей и поднимается до колена; корпус выпрямляется, рука приходит в 3-ю позицию ладонью вперед; в завершение движения опорная нога (бывшая работающая) поднимается на полупальцы.

Затем движение повторяется с другой ноги.

Пятый вид — с перегибанием корпуса назад.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Музыкальный размер — $3/4$. Движение занимает 4 такта. Выполняется в характере испанского танца. 1-й и 2-й такты движение выполняется так же, как в четвертом виде.

3-й такт — опорная нога остается на полупальцах. Корпус делает плавное перегибание назад и когда доходит до предела, колено опорной ноги слегка сгибается, чем увеличивается амплитуда прогиба корпуса. Рука из 3-й позиции ладонью вперед делает маленькую волну и вместе с корпусом уходит назад, стараясь достать пальцами до пола. Голова повернута к центру зала и предельно наклоняется назад.

4-й такт — опорная нога выпрямляется, корпус плавно вместе с рукой поднимается наверх. Одновременно работающая нога, скользя по опорной, опускается в 1 прямую позицию. Рука из 3-й позиции опускается в подготовительное положение или через 2-ю позицию в подготовительное положение.

Во время исполнения данного упражнения необходимо следить за подтянутостью ягодичных мышц и добиваться слитности движения.

В четвертом и пятом видах упражнения могут быть использованы движения рук в следующем варианте:

1-й такт:

„раз“ — рука резко поворачивается ладонью к себе, локоть согнут под углом 90° и направлен вниз, кисть на уровне лица;

„два“ — рука одновременно с перегибом корпуса вперед опускается локтем вниз;

„три“ — рука опущена вдоль корпуса.

2-й такт — рука тыльной стороной ладони (кисть опущена вниз) поднимается через 2-ю и 3-ю позицию.

Баттман фондо как у станка, так и на середине зала, может сочетаться с ронд-де-жамб анлер, пируэтом и другими танцевальными движениями в характере музыкального сопровождения.

БАТТМАН ДЕВЛОППЕ (раскрывание работающей ноги на 90°)

Упражнение выполняется в эскерсисе у станка после резких или выстукивающих движений, развивает танцевальный шаг, укрепляет икроножные мышцы, подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, способствует развитию устойчивости, развивает танцеваль-

ность и координацию движений. Баттман девлоппе может исполняться в характере русского, белорусского, польского, венгерского и цыганского танцев. Упражнение выполняется вперед, в сторону и назад.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Голова повернута от станка. Музыкальный размер — 4/4. Движение занимает 1 такт. Дается описание движения вперед.

Музыкальное вступление — проигрываются два последних такта музыкальной фразы.

Затакт — работающая нога, сгибаясь выворотню в колене, скользит вытянутой стопой по опорной ноге, поднимается до ее колена; рука из подготовительного положения поднимается в 1-ю позицию, голова со взглядом на кисть сопровождает движение руки;

„раз“ — работающая нога, вытягиваясь в колене и сохраняя выворотню положение, резко раскрывается вперед на высоту 90°; одновременно опорная нога переходит в полуприседание; рука, слегка повернув ладонь вверх, раскрывается во 2-ю позицию, корпус немного откидывается назад, голова вместе с движением руки поворачивается к центру зала со слегка приподнятым подбородком;

„два“ — пауза;

„три“ — вытянутая работающая нога опускается носком на пол, и, скользя по полу, подводится в У позицию впереди опорной ноги; одновременно опорная нога, поднимаясь из полуприседания, вытягивается в колене, рука опускается в подготовительное положение или приходит в 4-ю позицию;

„четыре“ — повторяется движение, описанное на затакт.

По тем же правилам происходит раскрытие работающей ноги в сторону и назад: нога раскрывается выворотню, не понижая бедра, до уровня фиксируемого положения.

При выполнении движения вперед корпус слегка откидывается назад, при движении в сторону — удерживается прямо, при выполнении движения назад — слегка наклоняется вперед. Движение можно выполнять несколько раз в одном направлении или крестом, но не более 8 раз.

Первый вид — в сочетании с ударом пяткой опорной ноги в пол.

Затакт — одновременно с выполнением баттман девлоппе работающей ногой, как описано выше, опорная нога поднимается на высокие полупальцы и на счет.

„раз“ — резко опускается на всю стопу с ударом пяткой в пол и полуприседание.

Далее девлоппе продолжается, как описано выше, и на счет „четыре“ опорная нога, вытягиваясь в колене, поднимается на высокие полупальцы.

Второй вид — в сочетании с двумя ударами пяткой опорной ноги.

Затакт — опорная нога поднимается на полупальцы и на счет „раз“ опускается на пол с двойным ударом пятки опорной ноги.

Третий вид — в сочетании с прыжком из У позиции.

На затакт делается полуприседание на обеих ногах и прыжок вверх, который завершается на „раз“ приходом в полуприседание на опорной ноге, а работающая нога одновременно раскрывается в заданном направлении на 90°.

Четвертый вид — в сочетании с пируэтом из У позиции.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 4/4.

Затакт — сделать полуприседание на обеих ногах, рука поднимается в 1-ю позицию; оттолкнувшись пятками от пола, сделать пируэт ан деор;

„раз“ — сделав пируэт, резко опуститься пяткой опорной ноги на пол в полуприседание; одновременно работающая нога выполняет девлоппе в заданном направлении, рука раскрывается во 2-ю позицию или в другое заданное положение, голова обращена взглядом на кисть руки.

С пируэтом ан деор движение выполняется вперед и в сторону, с пируэтом ан дедан — назад и в сторону.

Пятый вид — в сочетании с воздушным туром.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 4/4.

Затакт — полуприседание на обеих ногах, рука поднимается в 1-ю позицию; оттолкнувшись двумя ногами от пола, сделать воздушный тур;

„раз“ — опорная нога приходит на пол в полуприседание; работающая нога выполняет девлоппе в заданном направлении.

Шестой вид — с „голубцами“ по 1 прямой позиции.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 4/4.

Затакт — полуприседание на обеих ногах по 1 прямой позиции и

прыжок вверх с одним или двумя ударами стопами друг о друга в прыжке;

„раз“ — прыжок заканчивается приходом в полуприседание на опорной ноге в выворотном положении; одновременно работающая нога выворотом выводится на 90° в заданном направлении;

„два“ — пауза;

„три“ — работающая нога опускается носком на пол и, скользя по полу, подводится в 1 прямую позицию; одновременно опорная нога, вытягиваясь в колене, на небольших полупальцах разворачивается до положения 1 прямой позиции;

„четыре“ — выполняется движение, описанное на затакт.

Баттман девлопле следует исполнять слитно, фиксируя только положение ноги, поднятой на 90°. Недопустимо „качание“ ногой в воздухе. При исполнении движения необходимо следить за сохранением правильного положения корпуса. В момент выполнения „голубцов“ колени обеих ног должны быть предельно вытянуты.

Упражнение может сочетаться с другими движениями экзерсиса — большими бросками, перегибами корпуса, растяжками, поворотами, подготовкой к „березочке“.

ДРОБНЫЕ ВЫСТУКИВАНИЯ

Упражнения этого раздела развивают силу ударов ногой в пол, чувство ритма. Все удары и выстукивания должны быть резкими, четкими, ритмичными и легкими. Дроби выполняются всей стопой или попеременно ребром каблук и подушечкой стопы в небольшом полуприседании.

Дробные выстукивания наиболее характерны для русского танца. Они присутствуют также в белорусском, мордовском, башкирском, испанском и мексиканском танцах в характере, присущем данной национальности. Музыкальный размер может быть 2/4, 3/4, 4/4 и 6/8.

Подготовка к движению занимает 2 такта:

1-й такт — рука из подготовительного положения через 1-ю позицию выходит в 1-е положение.

2-й такт — рука приходит в 4-ю позицию или в заданную педагогом позу.

Дробные выстукивания в характере русского танца

Первый вид — выстукивания всей стопой по полу.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4.

Затакт — слегка присесть на обеих ногах, правая приподнимается до уровня щиколотки левой ноги;

„раз“ — опустить правую ногу в 1 прямую позицию с ударом всей стопой в пол и перенести тяжесть корпуса на нее; одновременно левая нога поднимается сокращенной стопой к щиколотке правой;

„и“ — левая нога делает удар всей стопой по полу в 1 прямой позиции и сразу же после удара возвращается к щиколотке правой ноги;

„два“ — удар всей стопой в пол по 1 прямой позиции, тяжесть корпуса переводится на левую ногу; одновременно правая нога сокращенной стопой поднимается до уровня щиколотки левой;

„и“ — правая нога с ударом в пол всей стопой опускается в 1 прямую позицию.

Упражнение выполняется на слегка присогнутых коленях от 8 до 16 раз. Покачивание бедрами не допускается. В дальнейшем упражнение может выполняться в два раза быстрее, т. е. не восьмыми, а 16-ми долями музыкального размера.

Второй вид — в сочетании двух ритмов.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4.

„Раз“ — удар всей стопой в пол по 1 прямой позиции; на вторую шестнадцатую — удар всей стопой в пол левой ногой по 1 прямой позиции;

„и“ — полностью повторяются два удара, как на „раз“;

„два“ — удар в пол по 1 прямой позиции стопой правой ноги;

„и“ — удар в пол всей стопой левой ногой по 1 прямой позиции.

Далее повторяется движение с другой ноги.

Третий вид — в сочетании с двойным ударом одной ногой.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта.

1-й такт — выстукивание на каждую четверть правой, затем левой ногой.

2-й такт:

„раз“ — удар всей стопой в пол правой ногой по 1 прямой позиции;

„и“ — левая нога с ударом опускается в 1 прямую позицию;

„два“ — удар в пол всей стопой левой ногой по 1-й позиции;

„и“ — пауза.

Затем движение повторяется с другой ноги.

Четвертый вид — подготовка к тому варианту движения „ключ“.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт.

„Раз” — удар всей стопой в пол правой ногой по 1 прямой позиции; колени обеих ног присогнуты и направлены вперед;

„и” — небольшой подскок на месте левой ноги, колено присогнуто; одновременно правая нога отделяется от пола и поднимается до уровня щиколотки левой, стопа сокращена;

„два” — правая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в 1 прямую позицию; левая нога, согнутая в колене, поднимается к щиколотке правой, стопа сокращена;

„и” — левая нога с ударом в пол опускается всей стопой в 1 прямую позицию.

Пятый вид — подготовка ко 2-му варианту движения „ключ”.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4.

„Раз” — удар всей стопой в пол правой ногой по 1 прямой позиции;

„и” — небольшой подскок на всей стопе левой ноги, колено присогнуто; одновременно правая нога, сгибаясь в колене, поднимается сокращенной стопой к щиколотке левой; на вторую шестнадцатую четверти правая нога делает удар в пол каблуком и тут же поднимается вновь к щиколотке левой.

„два” — правая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в 1 прямую позицию; одновременно левая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке правой;

„и” — левая нога с ударом всей стопой в пол опускается в 1 прямую позицию, завершая движение.

Шестой вид — „ключ” в характере русского танца.

1-й вариант

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта.

1-й такт:

„раз” — притоп всей стопой правой ноги в пол или маленький подскок на всей стопе обеих ног по 1 прямой позиции; колени присогнуты и направлены вперед;

„и” — небольшой подскок на месте левой ногой, колено присогнуто; одновременно правая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке левой;

„два” — правая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в

1 прямую позицию; одновременно левая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке правой;

„и” — левая нога делает короткий удар всей стопой в пол по 1 прямой позиции и тут же возвращается к щиколотке правой.

2-й такт:

„раз” — небольшой подскок на всей стопе правой ноги, чуть проскальзывая вперед, колено присогнуто; левая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке правой;

„и” — левая нога с ударом в пол опускается на всю стопу в 1 прямую позицию; одновременно правая нога с сокращенной стопой поднимается к щиколотке левой;

„два” — правая нога с ударом всей стопой в пол опускается в 1 прямую позицию, колени свободны;

„и” — пауза.

2-й вариант

Отличается от 1-го тем, что на счет „два” первого такта исполнитель после подскока на всей стопе левой ноги на вторую шестнадцатую делает короткий удар в пол сначала каблуком, а затем всей стопой правой ноги. Далее движение выполняется так же, как в первом варианте.

3-й вариант

По сравнению со 2-м вариантом „ключ” усложняется еще одним дополнительным коротким ударом каблука в пол левой ноги на вторую шестнадцатую долю счета „раз” второго такта.

Седьмой вид — дробные выстукивания каблуком и подушечкой стопы (каблучная дробь).

Исходная позиция ног — У свободная. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1 такт.

затакт — обе ноги находятся в полуприседании, пятка опорной ноги отделяется от пола;

„раз” — пятка опорной ноги с ударом опускается на пол; работающая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола в выворотном положении и поднимает сокращенную стопу спереди к щиколотке опорной ноги;

„и” — работающая нога делает удар ребром каблука в пол по У свободной позиции впереди опорной и сразу же отделяется от пола, на вторую шестнадцатую долю четверти работающая нога с ударом подушечкой стопы в пол опускается в У свободную позицию впереди опорной ноги; одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола;

„два“ — пятка опорной ноги с акцентом опускается на пол, работающая нога отделяется от пола и поднимается к щиколотке опорной ноги;

„и“ — работающая нога с ударом всей стопой опускается в У свободную позицию впереди опорной ноги, пятка опорной ноги отделяется от пола.

Все движение выполняется на полуприседании и повторяется не более 8 раз подряд. Удары стопой в пол на счет „два, и“ можно делать поочередно по У свободной и 1 прямой позициям. Все движение может также выполняться с начала и до конца только в 1 прямой позиции.

Восьмой вид — дробь в „три ножки“ или „трилистник“.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1/2 такта.

Затакт — из небольшого полуприседания на обеих ногах правая с ударом в пол опускается на каблук около левой ноги, колени присогнуто, стопа сокращена; на вторую шестнадцатую долю второй четверти такта правая нога опускается с каблука на всю стопу с акцентом в пол; одновременно левая нога поднимается сокращенной стопой к щиколотке правой;

„раз“ — левая нога с ударом в пол опускается в 1 прямую позицию, колени присогнуты, стопы направлены вперед;

„и“ — повторяется движение, описанное на затакт;

„два“ — повторяется движение, описанное на „раз“.

Движение исполняется четко, в быстром темпе — на месте, с продвижением вперед и в повороте. Дробь выполняется все время с одной ноги.

Девятый вид — сдвоенная дробь.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в 4-й позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение с двух ног занимает 1 такт.

Затакт — подскок на всей стопе левой ноги, одновременно правую ногу, согнутую в колене, поднять до середины икры левой ноги;

„раз“ — акцентированный двойной притоп всей стопой правой ноги, согнутой в колене по 1 прямой позиции;

„и“ — подскок на всей стопе правой ноги, одновременно левую ногу, согнутую в колене, поднять до середины икры правой ноги;

„два“ — акцентированный двойной притоп всей стопой левой ноги, согнутой в колене, по 1 прямой позиции;

„и“ — пауза или, если упражнение продолжается, выполняется движение, описанное на затакт.

Десятый вид — выстукивания в характере испанского танца (сапатеадо).

Исходная позиция ног — 1 прямая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 2/4 или 3/4. Дается описание движения на музыкальный размер — 2/4. Подготовка к движению занимает два такта:

1 такт — подняться на высокие полупальцы обеих ног, рука из подготовительного положения через 1-ю позицию открывается в 1-е положение.

2-й такт:

„раз“ — сохраняя высокие полупальцы, сделать полуприседания на обеих ногах; рука закрывается в 4-ю позицию ладонью в обхват бедра, корпус отклоняется назад, голова повернута к центру зала;

„и“ — пауза;

„два“ — пауза;

„и“ — правая нога с сокращенной стопой поднимается до щиколотки левой ноги.

Сапатеадо (движение с двух ног занимает 1 такт):

„раз“ — ударить полупальцами правой ноги в пол по 1 прямой позиции, одновременно поднять левую ногу с сокращенной стопой до щиколотки правой ноги;

„и“ — ударить ребром каблука левой ноги по полу у середины стопы правой ноги и слегка оторвать ее от пола, стопа сокращена;

„два“ — ударить жесткими полупальцами левой ноги в пол по 1 прямой позиции, одновременно поднять правую ногу с сокращенной стопой до щиколотки левой;

„и“ — ударить ребром каблука правой ноги по полу у середины стопы левой ноги и слегка оторвать ее от пола (стопа сокращена).

При выполнении выстукивания уровень полуприседания не меняется, колени не расходятся, корпус сохраняет неподвижность. Руки могут принимать различные положения, переходя из одной позиции в другую в характере испанского танца.

БОЛЬШИЕ БРОСКИ НОГОЙ НА 90°

В эскерсисе у станка это движение развивает силу ног, танцевальный шаг, укрепляет тазобедренные, икроножные и голеностопные

мышцы. Броски должны исполняться отчетливо и энергично, без каких-либо рефлекторных движений головы, корпуса и рук, вызываемых усилением броска. Необходимо стремиться к максимальной свободе исполнения этого упражнения.

Большие броски исполняются в конце экзерсиса у стойки. Они являются тренировочным упражнением и редко встречаются в народном танце как самостоятельное движение.

Изучение больших бросков начинают из У открытой позиции в У-ю, затем из У-й на носок и с носка в У-ю и затем из У-й на ребро каблука. В последнем случае опорная нога опускается в полуприседание в момент прихода рабочей ноги на ребро каблука и вытягивается при повторном броске рабочей ноги.

Первый вид — с падением на рабочую ногу.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 2 такта. Дается описание движения вперед.

Подготовка к движению занимает два такта:

1-й такт — рука из подготовительного положения, проходя через 1-ю позицию, открывается в 1-е положение;

2-й такт — рука закрывается в 4-ю позицию и на вторую четверть такта выполняется;

затакт — рабочая нога в выворотном положении выбрасывается вперед на высоту 90°, корпус слегка отклоняется назад, голова повернута к центру зала;

„раз“ — рабочая нога, скользя носком по полу, возвращается в У позицию и сразу же переходит в полуприседание; опорная нога отделяется от пола и, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится вытянутой стопой сзади к щиколотке рабочей ноги; корпус слегка наклоняется вперед — направо, голова поворачивается к правому плечу;

„и“ — пауза;

„два“ — опорная нога, вытягиваясь в колене, в выворотном положении опускается с ударом всей стопой в пол сзади рабочей ноги в У позицию и как бы подбивает рабочую ногу, которая делает большой бросок вперед; корпус выпрямляется и слегка откидывается назад, голова повернута к центру зала;

„и“ — продолжается бросок рабочей ноги, как описано на затакт.

Упражнение выполняется в одном направлении или крестом, но не более 8 раз подряд.

Это упражнение может быть усложнено дополнительным ударом

подушечкой стопы опорной ноги в пол на счет „раз, и“.

Во время выполнения большого броска в сторону корпус сохраняет вертикальное положение, а при возвращении рабочей ноги в позицию наклоняется в сторону рабочей ноги. При броске рабочей ноги назад корпус немного наклоняется вперед, а голова поворачивается к центру зала. В момент возвращения рабочей ноги в У позицию корпус отклоняется назад.

Второй вид — броски с увеличением амплитуды движения.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Музыкальный размер — 4/4, движение занимает два такта.

Затакт — большой бросок вперед рабочей ногой на 90°.

1-й такт:

„раз“ — рабочая нога в выворотном положении, вытянутая в колене, опускается на пол носком в 1У позицию;

„и“ — повторный бросок рабочей ногой вперед на высоту 90°;

„два“ — рабочая нога возвращается в У позицию;

„и“ — еще один бросок рабочей ногой вперед на 90°;

„три“ — рабочая нога, вытянутая в колене, опускаясь, проводится всей стопой через 1 раскрытую позицию назад на носок в 1У позицию;

„и“ — бросок рабочей ногой через 1 раскрытую позицию вперед на 90°;

„четыре“ — рабочая нога опускается на пол и проводится через 1 позицию назад в растяжку, одновременно опорная нога делает полное приседание; рука через подготовительное положение проводится вперед, голова поворачивается к центру зала;

„и“ — опорная нога вытягивается в колене, одновременно рабочая нога делает большой бросок назад на 90°; рука раскрывается во 2-ю позицию.

2-й такт:

„раз“ — рабочая нога опускается сзади в 1У позицию на носок, затем повторяется движение 1-го такта, но в обратном направлении, то есть большие броски выполняются назад, а на счет „три, и, четыре“ рабочая нога выводится вперед на носок.

Комбинация может повторяться два раза.

Третий вид — большие броски с опусканием на колено.

Исходная позиция ног — 1 раскрытая. Музыкальный номер — 4/4, движение занимает 1 такт.

Подготовка к движению:

- „раз“ — рука поднимается в 1-ю позицию;
- „два“ — пауза;
- „три“ — рука открывается во 2-ю позицию, а работающая нога, скользя носком по полу, выводится назад в 1У позицию
- „четыре“ — пауза.

Движение:

- „раз“ — опорная нога, отделяя пятку от пола, делает полное приседание; работающая нога, не отделяя носка от пола, сгибается и опускается на пол коленом к носку опорной ноги (колено не касается пола, нога опирается на вытянутый подъем); рука из 2-й позиции закрывается в 4-ю, корпус прогибается под лопатками, голова поворачивается направо;
- „два“ — опорная нога выпрямляется, корпус поднимается из глубокого приседания; работающая нога, вытягиваясь в колена, возвращается в 1У позицию на носок; рука через 1-ю раскрывается во 2-ю позицию;
- „три“ — большой бросок работающей ногой через 1 позицию вперед на 90°;
- „четыре“ — работающая нога возвращается через 1 позицию назад в 1У на носок.

Затем движение повторяется. Броски вперед могут чередоваться с бросками назад.

Четвертый вид — с подведением ноги на пессе.

Исходная позиция ног — У раскрытая, правая нога впереди. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 4/4, движение занимает два такта.

Подготовка к движению:

- „раз“ — рука поднимается в 1-ю позицию;
- „два“ — пауза;
- „три“ — рука открывается во 2-ю позицию;
- „четыре“ — пауза.

1-й такт:

- „раз“ — резко поднять работающую ногу вперед на 90°, колено и стопа вытянуты;
- „два“ — согнуть работающую ногу и подвести в выворотном положении носком к колену опорной ноги;
- „три“ — резко повернуть колено работающей ноги на 180° к станку;
- „четыре“ — резко вернуть колено в выворотное положение, повернув его на 180°.

2-й такт:

- „раз“ — резко вытянуть работающую ногу в колена и вывести ее вперед на 90°;
- „два“ — опустить работающую ногу впереди и, скользя носком по полу, вернуть в У раскрытую позицию;
- „три“ — резко поднять работающую ногу в сторону на 90°, колено и стопа вытянуты;
- „четыре“ — опустить работающую ногу и, скользя носком по полу, подвести ее в У позицию сзади опорной ноги.

В комбинацию с большими бросками могут быть включены перегибы корпуса, переводы руки из одной позиции в другую и прыжки..

Пятый вид — круговой батман в прыжке.

Исходная позиция ног — У раскрытая. Рука в подготовительном положении. Музыкальный размер — 4/4. Движение занимает 2 такта.

1-й такт:

- „раз“ — резко поднять работающую ногу вперед на 90°, колено и стопа вытянуты;
- „два“ — согнуть работающую ногу в выворотном положении и подвести ее носком к колену опорной ноги;
- „три“ — сделать полуприседание на опорной ноге, одновременно резко повернуть колено работающей ноги на 180° к станку, корпус наклонить вперед, голова опускается; одновременно рука из 2-й позиции движется вниз и, проходя через подготовительное положение, поднимается в горизонтальное положение по направлению к станку (кисть опущена пальцами вниз);
- „четыре“ — вытянуть колено опорной ноги, поднявшись на полупальцы, и резко развернуть колено работающей ноги на 180°, одновременно выпрямив корпус и подняв голову; рука поднимается в 3-ю позицию.

2-й такт:

- „раз“ — опустить работающую ногу в У позицию в полуприседание, корпус наклонить вправо; опорная нога открывается от пола и вытянутой стопой подводится к щиколотке работающей; колени раскрыты в стороны, голова повернута вправо, рука приходит в 4-ю позицию;
- „два“ — резко оттолкнувшись левой ногой от пола в У позиции, сделать прыжок вверх; одновременно работающая нога выходит вперед на 90° и круговым движением проходит в сторону и затем назад; корпус во время прыжка выпрямляется, рука поднимается в 3-ю позицию;
- „три“ — опуститься с прыжка на левую ногу в полуприседание; корпус резко повернуть к станку и наклонить немного

вперед, левое плечо отведено назад, голова повернута вправо и приподнята; работающая нога, завершая полукруг, подводится вытянутой стопой к щиколотке опорной ноги, одновременно рука проводится вниз и вперед, в 1-ю позицию;

„четыре“ — вытянуть колено опорной ноги, работающую ногу опустить в У позицию сзади опорной; корпус выпрямляется, голова поднимается, рука через 3-ю позицию приходит во 2-ю. Комбинация завершена.

ПОЛУПРИСЯДКИ И ПРИСЯДКИ

Полуприсядки и присядки исполняются только мужским составом курса. Для их исполнения необходимы хорошая устойчивость корпуса, подтянутая спина, натренированные ноги. Основа всех присядок — глубокое приседание. Присядки делятся на два вида: полуприсядки, когда исполнитель после каждого глубокого приседания встает в полный рост или чередует приседания с другими движениями; полная присядка, когда исполнитель находится в положении глубокого приседания и исполняет все движения, не поднимаясь из этого положения.

Присядки характерны для русского, украинского, белорусского, армянского танцев, они встречаются также в молдавском, азербайджанском танцах. Если в русском и украинском танцах присядки исполняются по развернутой позиции, то в таких танцах, как белорусский, молдавский, армянский присядки, как правило, исполняются по прямой позиции (иногда, в виде исключения, встречается выворотная позиция).

Присядка может сочетаться с различными движениями: с перегибами корпуса, вынесением ноги в любом направлении, с растяжкой, вращениями и хлопучками (особенно в русском танце). Характер присядок может отличаться шириной, выражать всю удалость и ловкость исполнителя — это особенно присуще русскому и украинскому танцам.

Начинать изучение присядок следует у станка, держась за него двумя руками. Посадка корпуса на полуприсядку и полную присядку выполняется одинаково.

Методика разучивания присядки у станка

Слегка подпрыгнув на низких полупальцах обеих ног, опуститься на упругих и сильных ногах в полное приседание по 1 свободной позиции — пятки вместе, носки врозь, колени направлены в стороны. В момент глубокого приседания корпус должен быть прямой и подтя-

нутый, без малейшего отклонения вперед или назад. Тяжесть корпуса должна удерживаться на упругих мышцах бедра и голени, не давая нагрузки на коленный сустав.

ПОЛУПРИСЯДКИ на середине зала

Первый вид — с вынесением ноги на каблук.

Исходная позиция ног — 1 свободная. Руки в 1-м положении. Ноги, корпус и голова направлены к 1-й точке. Музыкальный размер — 2/4.

Затакт — одновременно с небольшим подскоком на левой ноге правая в свободном положении делает небольшой бросок, не выше 45° , в направлении 2-й точки;

„раз“ — подведя правую ногу к левой, опуститься на упругих ногах в полное приседание по 1 свободной позиции; руки соединяются в 1-й заниженной позиции;

„и“ — резко подняться из приседания, сделав небольшой подскок на левой ноге на месте, и опуститься на пол всей стопой вытянутой в колени ноги; одновременно вытянутая правая нога поднимается на 45° с сокращенной стопой в направлении 2-й точки; руки приподнимаются до уровня 1-й позиции;

„два“ — вытянутая правая нога опускается ребром каблука на пол, руки раскрываются в 1-е положение, голова поворачивается к 1-й точке либо опускается, и тогда взгляд направлен на носок правой ноги;

„и“ — пауза.

Это движение может выполняться с остановкой после подскока на полусогнутой левой (опорной) ноге. В этом случае она, сгибаясь в колени, приходит на пол на всю стопу или на низкие полупальцы.

Второй вид — с выведением ноги вперед.

Исходная позиция ног — 1 свободная. Музыкальный размер — 2/4.

„раз“ — с чуть заметного подскока опуститься в глубокое приседание на обеих ногах по 1 свободной позиции;

„и“ — пауза;

„два“ — с небольшого подскока выпрямиться и затем опуститься на низкие полупальцы левой ноги, присогнутой в колени; правая нога, вытянутая в колени и стопа, выводится вперед на 45° ;

„и“ — пауза.

В этом виде присядки может выводиться вперед, в так же наперекрест опорной, поочередно то правая, то левая нога.

Третий вид — с остановкой на каблуках по 2-й позиции.
Исходная позиция ног — 1 свободная. Музыкальный размер — 2/4.
„Раз“ — с чуть заметного подскока опуститься в полное приседание в 1 свободную позицию на обеих ногах, руки соединяются в 1-й позиции;

„и“ — пауза;
„два“ — приподнявшись до положения полуприседания, обе ноги вывести в широкую П раскрытую позицию на ребро каблука, колени вытянуты, руки раскрываются в 1-е положение, голова повернута к 1-й, 2-й или 8-й точке.

Четвертый вид — с „ковырялочкой“

Исходная позиция ног — 1 свободная. Музыкальный размер — 2/4.

„Раз“ — с чуть заметного подскока опуститься в полное приседание по 1-й свободной позиции на обеих ногах; руки соединяются в 1-й позиции;

„и“ — подняться с глубокого приседания на всю стопу правой ноги в полуприседание; левая нога, согнутая в колене, ставится невыворотом на носок на расстоянии стопы влево от носка правой ноги (колено направлено к себе, пятка наружу); корпус слегка разворачивается левым плечом вперед, голова повернута к левому плечу;

„два“ — левая нога, вытягиваясь в колене, ставится на ребро каблука в направлении 8-й точки; корпус разворачивается грудью к левой ноге и слегка наклоняется к ней; голова повернута к 8-й точке, взгляд — на носок ноги, руки раскрываются в 1-е положение;

„и“ — пауза.

Пятый вид — с ударом стопой в пол.

Исходная позиция ног — 1 прямая. Музыкальный размер — 2/4.

„Раз“ — с чуть заметного подскока опуститься в полное приседание на обеих ногах по 1-й прямой позиции; руки соединяются в 1-й позиции, колени направлены вперед;

„и“ — с небольшим подскоком подняться с глубокого приседания на низкие полупальцы левой ноги, присогнутой в колене; правая нога, вытягиваясь в колене, выводится вперед;

„два“ — правая нога, вытянутая в колене, опускается с ударом в пол всей стопой; корпус слегка наклоняется вперед, голова приподнята, руки разводятся в 1-е положение.

ПРИСЯДКИ ПРИСЯДКА „ПОЛЗУНОК“

Присядка „ползунок“ исполняется в русском и в украинском танцах. Не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель перескакивает на полупальцах с одной ноги на другую, поочередно выбрасывая ноги вперед.

Исходная позиция ног — в глубоком приседании 1 прямая на полупальцах. Руки могут находиться в 1-м положении, в 5-й позиции или переходить из одного положения в другое. Музыкальный размер — 2/4.

„Раз“ — чуть подскокнуть, не поднимаясь с приседания, и с двух ног перескочить на полупальцы левой ноги; правая нога, вытягиваясь в колене, выводится вперед параллельно полу.

Второй вид „ползунка“.

Исполняется так же, как и первый, различие заключается лишь в том, что исполнитель, выводя ногу вперед, опускает ее на пол ребром каблука.

Третий вид „ползунка“

Движение выполняется по 1 свободной позиции, а ноги выводят поочередно в стороны на ребро каблука.

Присядка „мяч“

Исходное положение — полное приседание в 1 прямой позиции. Музыкальный размер — 2/4. Движение занимает 1/2 такта.

„Раз“ — не поднимаясь из приседания, сделать максимальный прыжок вверх, колени согнуты, стопы вытянуты; руки могут находиться в 1-м положении, в 4-й, 5-й, 6-й позициях или переходить из одного положения в другое.

Украинские полуприсядки по характеру исполнения несколько отличаются от подобных присядок русского танца. Исполнитель в украинском танце не поднимается так высоко из полного приседания, как в русском танце, а остается на более присогнутых ногах.

Присядка „ползунок“ присутствует как в русском, так и в украинском танце. Исполняя „ползунок“, необходимо удерживать тяжесть корпуса на упругих мышцах бедра и голени, не допуская „оседания“ на пятки. Корпус должен быть прямой и подтянутый. Движение может исполняться в медленном, среднем и быстром темпах, сочетаться с хлопками в ладоши перед собой, под ногой, вытянутой вперед, и в других вариантах.

Для кавказских танцев присядки не так характерны, как для рус-

ских, но иногда все же встречается — в мужском танце. Выполняются они своеобразно и только по 1 прямой позиции.

Полуприсядка в кавказском стиле

Исходная позиция ног — 1 прямая. Руки в положениях, характерных для кавказских танцев. Музыкальный размер — 6/8.

„раз“ — с небольшого подскока опуститься в приседание (почти полное, но не до конца (на низких полупальцах, колени соединены и направлены вперед;

„два, три“ — пауза;

„четыре“ — с небольшого подскока подняться вверх на полупальцы левой ноги, колено присогнуто; одновременно правая нога, согнутая в колене, подводится голенью под колено левой ноги;

„Пять, шесть“ — пауза.

Данная присядка характерна и для армянского танца. В танце шалахо аналогичная присядка исполняется с вынесением рабочей ноги вперед-накрест опорной. Кавказские присядки исполняются живо, легко, темпераментно. В движении могут участвовать плечи, голова, руки. Однако корпус всегда остается строго подтянутым, но без напряжения.

Присядка исполняется по ходу урока только тогда, когда весь суставно-связочный аппарат „разогрет“ и подготовлен для выполнения этих технически сложных движений.

ПОР-ДЕ-БРА (движение рук с перегибаниями корпуса)

Движения рук с перегибаниями корпуса имеют огромное значение для развития пластичности и выразительности танца. Изучение пор-де-бра начинается с первого года обучения после усвоения учащимися позиций рук и ног. Существует несколько видов пор-де-бра. Исполняются они в форме адажио. Музыкальный размер и темп могут быть различными, но главное — плавность и слитность этого движения — сохраняется всегда.

Пор-де-бра в характере испанского танца

Исходная позиция ног — У раскрытая, правая нога впереди. Руки в подготовительном положении. Корпус направлен к 8-й точке, голова — ко 2-й. Музыкальный размер — 3/4. Движения занимает два такта и исполняется в медленном темпе.

1-й такт музыкального вступления:

„раз“ — полуприседание на обеих ногах по У раскрытой пози-

ции; руки, округленные в локтях, начинают подниматься в 1-ю позицию, голова и корпус слегка наклоняются вперед;

„два“ — правая нога, вытягиваясь в колене, скользит вперед по полу на носок, левая сохраняет полуприседание;

„три“ — пауза.

2-й такт музыкального вступления:

„раз“ — полуприседание на обеих ногах на всей стопе по 1У раскрытой позиции;

„два“ — одновременно с перенесением центра тяжести корпуса на вытянутую правую ногу левая вытягивается на носок спереди в открытом положении; правая рука, округлая в локте, опускается позади корпуса, одновременно левая переводится в 3-ю позицию; корпус выпрямляется, голова поворачивается к правому плечу.

„три“ — голова поднимается прямо.

1-й такт пор-де-бра:

„раз“ — полуприседание на обеих ногах по 1У позиции, руки переводятся в 1-ю позицию, корпус наклоняется вперед;

„два“ — одновременно с перенесением центра тяжести корпуса на всю стопу вытянутой в колене левой ноги правая вытягивается на носок в открытом положении; корпус от талии наклоняется влево, левая рука, округлая в локте, опускается позади корпуса, правая переводится в 3-ю позицию; голова поворачивается к левому плечу; положение ног не меняется, корпус от талии перегибается

назад, руки переводятся во 2-ю позицию; голова отклоняется назад, но не закидывается.

2-й такт:

„раз“ — положение ног не меняется, корпус от талии на том же уровне переводится в наклон вправо; правая рука, округлая в локте, опускается позади корпуса, левая переводится в 3-ю позицию; голова поворачивается к правому плечу;

„два“ — полуприседание на обеих ногах по 1У раскрытой позиции, корпус и голова немного наклоняются вперед;

„три“ — одновременно с переносом центра тяжести корпуса на вытянутую правую ногу левая вытягивается сзади на носок в открытом положении; правая рука, округлая в локте, опускается позади корпуса в 3-ю позицию, голова поворачивается к правому плечу.

