
СТАНОК

Консультант по вопросам
анатомической характеристики упражнений

профессор

М. Ф. ИВАНИЦКИЙ

УПРАЖНЕНИЯ У СТАНКА

В системе преподавания народно-сценического танца упражнения у станка преследуют следующие цели:

1. Развивают весь организм учащегося, в частности его двигательный аппарат, к которому относятся как кости и их соединения, суставы, связки, так и мышцы. Упражнения содействуют развитию подвижности в суставах, укреплению и эластичности связок, развивают определенные группы мышц, особенно те, которые недостаточно заняты в упражнениях классического танца. Помимо того, на этих занятиях тренируется нервная система, которая играет ведущую роль в выполнении движений и регулирует всю деятельность двигательного аппарата.

2. Повышают техническую сторону танца, вырабатывают силу и гибкость, мягкость и точность движений.

3. Подготавливают учащихся к восприятию на «середине» движений народных танцев.

4. Развивают в учащихся выразительность, танцевальность, прививают ощущение характерных особенностей народного танца.

При разработке тренировочных упражнений у станка в данном пособии использован опыт преподавателей характерного танца А. Лопухова, А. Ширяева и А. Бочарова, изложенный ими в книге «Основы характерного танца». Однако некоторые из этих упражнений видоизменены и дополнены, некоторые выполняются в характере того или иного народного танца. Кроме того, в число упражнений у станка включены движения народных танцев, которые ввиду их технической сложности необходимо разучивать у станка.

Все упражнения, сообразно с их целевым назначением, распределены на 16 разделов. В начале каждого раздела перед описанием входящих в него упражнений дается разъяснение, развитию каких мышц и связок по преимуществу способствуют эти упражнения. При этом под выражением «упражнение способствует развитию (такого-то) сустава» подразумевается, что данное упражнение способствует развитию силы, амплитуды, быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией этого сустава.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Урок должен начинаться с упражнений I раздела,

т. е. с полуприседаний и глубоких приседаний, поскольку они постепенно вводят в работу мышцы и суставно-связочный аппарат. Дальше даются упражнения, тренирующие различные группы мышц, причем надо чередовать движения II раздела на вытянутых ногах с движениями III раздела на присогнутых ногах; мягкие, плавные движения VII раздела — с резкими, отрывистыми движениями VIII раздела. После упражнения с напряженной стопой хорошо давать упражнения с ненапряженной стопой, чтобы мышцы, которые только что были напряжены, затем были расслаблены, и т. д.

В основном разделы станка в книге расположены в том именно порядке, в каком их рекомендуется давать на уроке. Первые 13 разделов учащиеся разучивают, держась за станок одной рукой. Последние 3 раздела учащиеся разучивают лицом к станку, держась двумя руками за палку. Этими упражнениями заканчивается урок у станка.

В каждом разделе упражнения расположены в порядке возрастающей трудности. В младших классах изучаются упражнения более легкие, которые помещены в начале каждого раздела, в старших классах — более сложные и комбинированные, которые помещены к концу раздела. Естественно, что из каждого раздела на уроке разучивается только одно какое-либо упражнение.

Некоторые упражнения, усвоенные у станка, переносятся на середину, где выполняются еще более танцевально и выразительно. Исключение составляют глубокие медленные приседания, большие броски, круговые движения ногой, низкие и высокие развороты, которые являются главным образом тренировочными движениями и не встречаются в народных танцах.

Предлагаемые упражнения могут быть распределены на 3—3½ года обучения.

Педагог может не только пользоваться имеющимся здесь учебным материалом, но, исходя из него, расширять самостоятельно каждый раздел: видоизменять и дополнять упражнения и примеры, развивать их, создавать новые в характере народных танцев. Таким образом будет дальше развиваться и сама система преподавания станка народно-сценического танца.

Упражнения (кроме приседаний) выполняются поочередно с правой и левой ноги, описание дается в большинстве случаев с правой ноги.

Во многих случаях (например, в разделе подвижности стопы, бросков и др.) работающая нога может выполнять движение в трех направлениях: вперед, в сторону и назад. Такие упражнения выполняются или по несколько раз подряд в каждом направлении, или «крестом», т. е. поочередно: вперед, в сторону, назад и опять в сторону.

Перед каждым упражнением должна быть соответствующая подготовка к нему. Для подготовки проигрываются два аккорда, еще лучше — два такта мелодии, под которую будет выполняться само упражнение. Эти два такта помогают учащимся собраться, почувствовать характер музыки, а следовательно, и движения.

Перед упражнениями, которые учащийся выполняет, держась одной рукой за палку, в подготовке обязательным является движение другой руки и головы. Обычно на первом аккорде рука раскрывается вперед и в сторону, на втором — закрывается, т. е. рука от локтя слегка приподнимается вверх кругообразным движением и кладется сбоку на талию.

Голова сопровождает движение руки. Например, при раскрытии руки вперед и в сторону голова слегка поворачивается в ту же сторону; при поднимании руки от локтя голова слегка наклоняется; при закрывании руки на бедро — голова подчеркивает это движение легким подниманием снизу вверх и небольшим поворотом от станка.

Перед упражнениями, которые учащийся выполняет лицом к станку, держась за него двумя руками, подготовительные два аккорда также проигрываются.

Положение рук на палке в этих упражнениях: руки слегка касаются ладонями палки, расстояние между руками соответствует ширине плеч учащегося; локти слегка присогнуты и опущены. Корпус не должен наклоняться к станку.

Музыкальное сопровождение на занятиях должно быть органически связано с выполняемым упражнением, должно соответствовать движению по характеру, стилю и национальной окраске. Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки.

Многие упражнения на занятиях выполняются в стиле и характере определенного народного танца, например русского, украинского, грузинского, молдавского.

При выполнении движений, характерных для русского танца, как, например, перевод стопы с носка на пятку, каблучные выстукивания, дроби, присядки, в музыкальном сопровождении должна быть русская песня или мелодия, соответствующая по ритму и характеру данному упражнению. Выполняется данное упражнение в характере русского танца, т. е. сильно, четко, уверенно, на слегка присогнутых коленях, с прямым корпусом, с задорно приподнятой головой, рука должна лежать кулачком сбоку на талии, как бы «подбоченившись».

Подготовка к движению «гасма» разучивается под соответствующую грузинскую мелодию и выполняется в характере грузинского танца: корпус строго подтянут и во время движения ног неподвижен, голова приподнята, рука находится спереди на воображаемой рукоятке кинжала.

Все это в совокупности приучает учащихся еще у станка выполнять движения не сухо, не механически, а выразительно, танцевально, в характере народного танца.

I РАЗДЕЛ

ПРИСЕДАНИЯ

(*Plié*)

Урок по народно-сценическому танцу рекомендуется начинать с приседаний, ввиду того что эти упражнения постепенно вводят в работу мышцы и суставно-связочный аппарат.

Приседания — важный раздел «станка», поскольку они развивают мягкость, эластичность движения, главным образом в коленном суставе, а также в тазобедренном голеностопном суставах и в суставах стопы. Помимо этого, приседания способствуют развитию прыжка.

Приседания делятся на два вида: полуприседания и глубокие приседания, и выполняются по всем позициям: от 1-й до 6-й, за исключением 1-й и 2-й обратной позиции и 2-й параллельной позиции.

Во время полуприседаний пятки от пола не отделяются. Во время глубоких приседаний (во всех позициях, кроме 2-й) пятки отделяются от пола после того, как закончено полуприседание. Во время поднимания из глубокого приседания пятки опускаются на пол раньше, чем выпрямляются колени, так что выпрямление заканчивается на всей ступне.

Исполняются приседания на занятиях по народно-сценическому танцу более резко, чем в классическом станке.

Корпус во время выполнения приседаний строго подтянут, не должен наклоняться вперед или отклоняться назад.

В младших классах приседания выполняются по 1-й, 2-й, 3-й и 5-й позициям. В старших классах добавляются полуприседания и глубокие приседания по 4-й параллельной и 6-й позиции.

В младших классах рекомендуется комбинировать два полуприседания с одним глубоким приседанием и выполнять эти комбинированные упражнения по одному или по два раза в позициях: 1-й, 2-й, 3-й или 5-й (правая нога то вперед, то позади). В старших классах рекомендуется чередовать два полуприседания с двумя глубокими приседаниями во всех позициях.

Здесь приводится описание не всех возможных сочетаний, а только наиболее распространенных.



Подготовка



1-й такт



2-й такт



3-й такт

Упражнение № 1

Упражнение № 1. Полуприседания и глубокое приседание по 1-й, 2-й, 3-й позициям. (*Demi-plié, grand-plié.*)

Два полуприседания и одно глубокое приседание выполняются или только по 1-й позиции, или последовательно по 1-й, 2-й и 3-й позициям.

Исходное положение ног: 1-я позиция.

Левая рука лежит на станке, правая опущена.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$, в характере вальса.

Движение занимает восемь тактов.

Подготовка: на первом аккорде правая рука поднимается вперед, на втором раскрывается в сторону.

1-й такт

раз Начинается полуприседание. Правая рука, округляясь, кладется ладонью сбоку на талию.

два) Полуприседание продолжается.

три) 2-й такт Исполнитель поднимается с полуприседания.

3-й такт Второе полуприседание. Рука остается на бедре.

4-й такт Выпрямление из полуприседания. Правая рука раскрывается вперед и в сторону.

5-й—6-й такты Глубокое приседание. Правая рука мягко опускается до уровня правого колена.

7-й—8-й такты Выпрямление из глубокого приседания. Правая рука поднимается вперед и раскрывается в сторону.

В случае если упражнение выполняется последовательно по 1-й, 2-й и 3-й позициям, перемена позиций выполняется следующим образом.

Переход из 1-й позиции во 2-ю позицию:

8-й такт Правая нога из 1-й позиции вытягивается на носок в сторону.



Переход из 1-й позиции во 2-ю позицию 8-й такт



4-й такт

5-6 такты

7-8 такты

Упражнение № 1

1-й такт На счет «раз» правая нога опускается на всю ступню по 2-й позиции. Начинается полуприседание. Рука закрывается сбоку на талию.
Упражнение продолжается по 2-й позиции.

Переход из 2-й позиции в 3-ю позицию:

8-й такт На счет «раз» правая нога во 2-й позиции переводится на носок, сильно вытягиваясь в колене и подъеме. Правая рука раскрывается в сторону или кладется сбоку на талию.

1-й такт На счет «раз» правая нога подтягивается к левой в 3-ю позицию на всю ступню. Начинается полуприседание на обеих ногах, не отделяя пяток от пола. Рука закрывается сбоку на талию.

Упражнение продолжается по 3-й позиции.

Если упражнение № 1 выполняется только по 1-й и 2-й позициям, то переход из одной позиции в другую может выполняться другим способом.

Переход из 1-й позиции во 2-ю позицию:

7-й такт

раз) Исполнитель поднимается из глубокого приседания.

два) Исполнитель разводит пятки обеих ног в стороны.

8-й такт

раз Исполнитель разводит в стороны носки обеих ног, переходя во 2-ю позицию.

два-три Пауза.

Упражнение продолжается по 2-й позиции.

Переход из 2-й позиции в 1-ю позицию:

7-й такт

раз-два Исполнитель поднимается из глубокого приседания.

три Исполнитель передвигает носки обеих ног внутрь.

8-й такт

раз Исполнитель передвигает внутрь пятки обеих ног, смыкая их по 1-й позиции.

два-три Пауза.

Упражнение продолжается по 1-й позиции.

В старших классах упражнение № 1 может выполняться в несколько усложненном виде, сочетая в себе два полуприседания с двумя глубокими приседаниями: в этом случае глубокое приседание выполняется вдвое быстрее, т. е. в два такта (один такт на приседание, один такт на выпрямление).

Упражнение № 2. Полуприседания и глубокое приседание по 6-й позиции.
(*Demi-plié, grand-plié.*)

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Упражнение занимает восемь тактов.

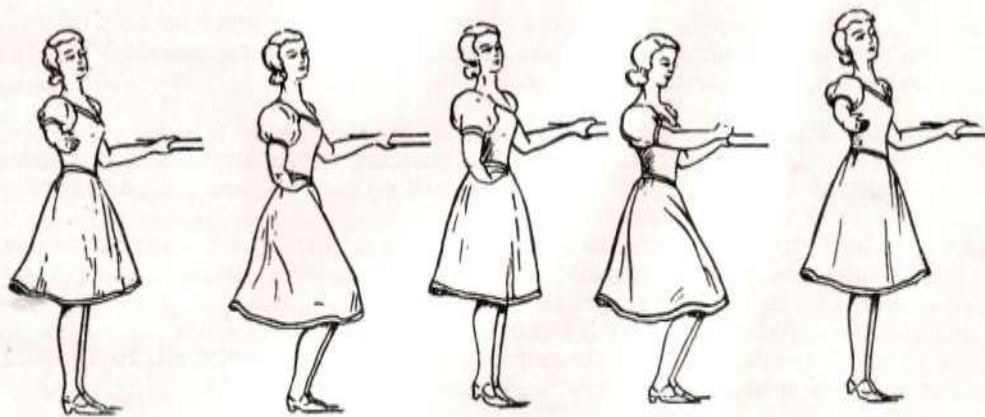
Подготовка: на первом аккорде правая рука поднимается вперед, на втором раскрывается в сторону.

1-й такт

раз Начинается плавное полуприседание по 6-й позиции, не отделяя пяток от пола. Рука, закругляясь, кладется ладонью сбоку на талию.

два-три Полуприседание продолжается.

2-й такт Исполнитель плавно выпрямляется из полуприседания и поднимается на полупальцы по 6-й позиции. Рука в том же положении.



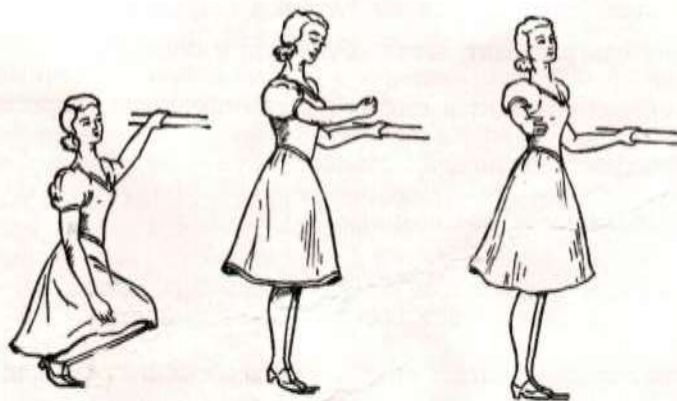
Подготовка

1-й такт

2-й такт

3-й такт

4-й такт



5—6 такты

7-й такт

8-й такт

Упражнение № 2

- 3-й такт**
раз-два Второе плавное полуприседание по 6-й позиции.
три Рука раскрывается вперед в 1-ю позицию.
- 4-й такт** Выпрямление из полуприседания. Рука раскрывается через 1-ю позицию в сторону во 2-ю позицию.
- 5-й—6-й такты** Глубокое плавное приседание на полупальцах по 6-й позиции. Рука из 2-й позиции медленно опускается в исходную.
- 7-й такт**
раз-два Исполнитель, оставаясь на полупальцах по 6-й позиции, выпрямляется из глубокого приседания.
три Рука поднимается вперед.
- 8-й такт** Исполнитель с полупальцев опускается на всю ступню. Рука раскрывается в сторону.
- Упражнение повторяется с 1-го такта.

Упражнение № 3. Полуприседания и глубокое приседание попеременно по 6-й и по 4-й параллельной позиции. (*Demi-plié, grand-plié.*)

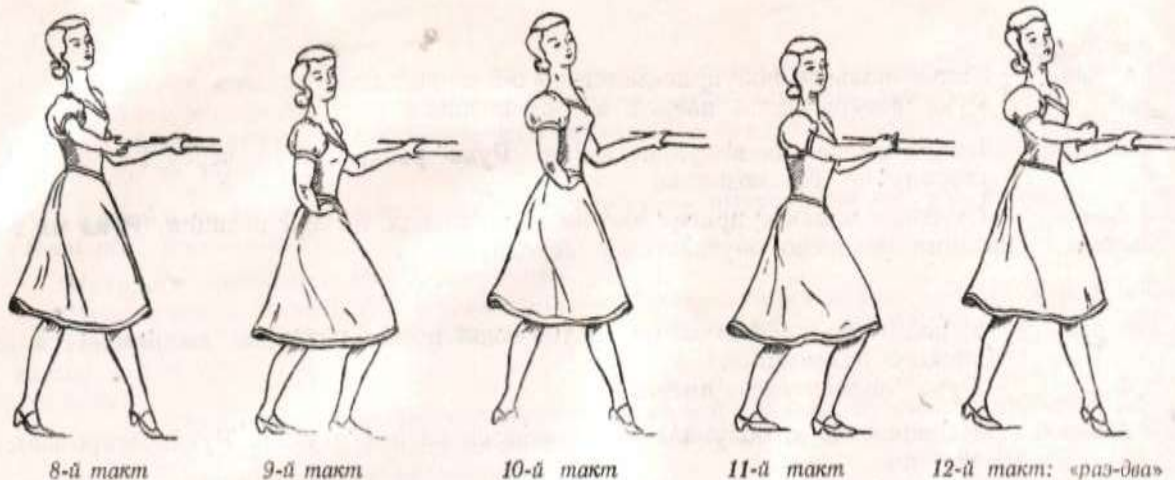
Сначала два полуприседания и одно глубокое приседание по 6-й позиции, затем два полуприседания и одно глубокое приседание по 4-й параллельной позиции.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Упражнение занимает шестнадцать тактов.

Подготовка как в предыдущем упражнении.

- 1-й—2-й такты** Полуприседание и выпрямление по 6-й позиции, как в упражнении № 2.
- 3-й—4-й такты** Второе полуприседание и выпрямление по 6-й позиции.
- 5-й—7-й такты** Глубокое приседание и выпрямление по 6-й позиции, как в упражнении № 2 (1—7 такты. См. упражнение № 2).
- 8-й такт**
раз Правая нога выдвигается вперед на полупальцы в 4-ю параллельную позицию, левая нога остается сзади на полупальцах, колени вытянуты. Тяжесть тела на обеих ногах. Рука раскрывается в сторону.
- два-три Пауза.
- 9-й такт**
раз Начинается полуприседание по 4-й параллельной позиции, ноги опускаются на всю ступню. Рука, закругляясь, кладется сбоку на талию.
- два-три Полуприседание продолжается.
- 10-й такт** Исполнитель поднимается с полуприседания на полупальцы по 4-й параллельной позиции. Колени выпрямляются. Рука в том же положении.
- 11-й такт**
раз-два Второе полуприседание по 4-й параллельной позиции.
три Рука поднимается вперед.
- 12-й такт**
раз-два Выпрямление из полуприседания. Правая рука раскрывается в сторону.
три Рука начинает подниматься вверх в 3-ю позицию. Кисть направлена пальцами вверх, тыльной стороной в сторону станка.



13-й такт Начинается глубокое плавное приседание на полупальцах по 4-й параллельной позиции. Кисть правой руки поворачивается ладонью в сторону станка, оставаясь пальцами вверх, и проводится ближе к станку. Рука, сгибаясь в локте, медленно опускается, причем вначале опускается согнутый локоть, рука от локтя поднята вверх, кисть проводится тыльной стороной вдоль левой щеки.

14-й такт Глубокое приседание продолжается
 раз-два Рука опускается перед грудью, локоть отводится вправо.
 три Рука кладется ладонью сбоку на талию.

15-й такт

раз Исполнитель, не поднимаясь с глубокого приседания и оставаясь на полупальцах по 4-й параллельной позиции (правая нога впереди, левая позади), делает поворот влево, в сторону станка, на полкруга, так что левая нога оказывается в положении по 4-й параллельной позиции впереди, правая позади. Левая рука отпускает станок и кладется сбоку на талию, правая кладется на станок.

два-три Пауза.

16-й такт Исполнитель поднимается с глубокого приседания и, оставаясь на полупальцах, подтягивает правую ногу, находящуюся сзади, к левой в 6-ю позицию.

Исполнитель повторяет упражнение с 1-го такта, держась за станок правой рукой, но на 15-м такте делает поворот вправо на полкруга, поворачиваясь левым плечом к станку.

II РАЗДЕЛ

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ ПОДВИЖНОСТИ СТОПЫ

(Battement-tendu)

Упражнения этого раздела развивают подвижность в голеностопном суставе, укрепляют пяточное (ахиллесово) сухожилие, икроножную мышцу и мышцы стопы.

Упражнение № 1. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок.

(Battement-tendu.)

Исходное положение ног: 3-я, 5-я или 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского танца.

Подготовка: на первом аккорде рука открывается в сторону — вниз, кисть направлена ладонью вперед, на втором аккорде рука кладется кулачком сбоку на талию.

раз Работаящая нога вытягивается вперед на носок.

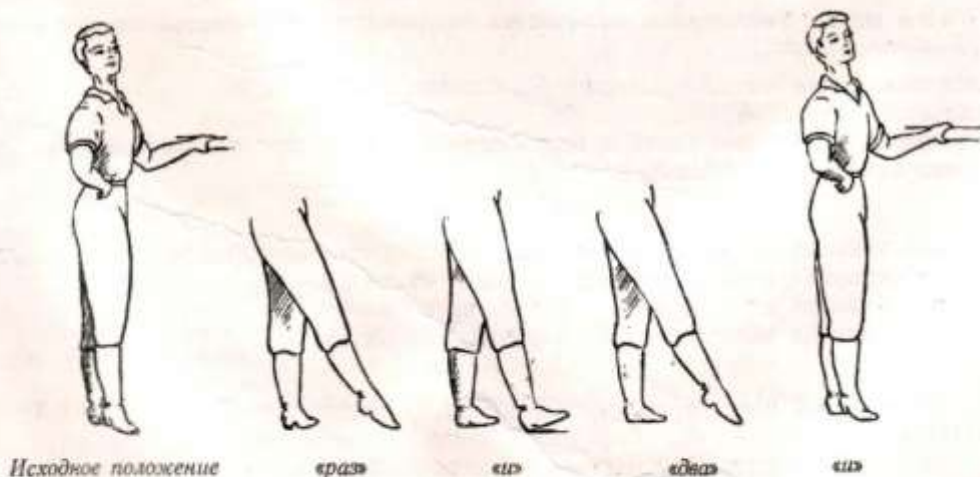
и Нога переводится с носка на пятку за счет сокращения в подъеме.

два Нога переводится с пятки на носок за счет вытягивания подъема.

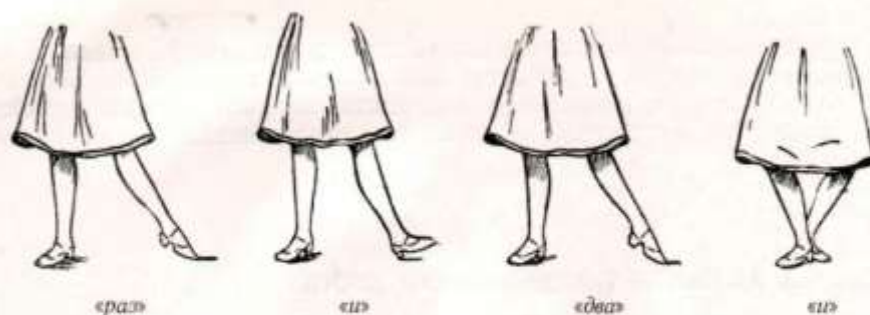
и Нога возвращается в исходное положение, т. е. в 3-ю, 5-ю или 6-ю позицию.

Упражнение может выполняться по 6-й позиции вперед, по 3-й или 5-й позиции вперед, в сторону и назад по несколько раз в одном направлении или «крестом», т. е. по одному разу вперед, в сторону, назад и в сторону. Разучивать упражнение следует не по восьмым, а по четвертям, т. е. с остановкой после каждого движения.

Упражнение № 1 может быть усложнено: а) добавлением полуприседания на обеих ногах на счет «два-и» при возвращении ноги в исходное положение; б) добавлением полуприседания на опорной ноге на счет «раз-и».



Упражнение № 1



«раз»

«и»

«два»

«и»

Упражнение № 1 а

Пример упражнения № 16 с полуприседанием на счет «раз-и» в момент перевода работающей ноги на пятку:

- | | |
|-----|---|
| раз | Работающая нога вытягивается вперед на носок. |
| и | Работающая нога переводится с носка на пятку. Одновременно опорная нога выполняет полуприседание, не отделяя пятки от пола. |
| два | Работающая нога переводится с пятки на носок. Опорная нога выпрямляется. |
| и | Работающая нога возвращается в 3-ю или 5-ю позицию. |



«раз»

«и»

«два»

«и»

Упражнение № 1 б

Упражнение № 2. Увеличение количества переводов работающей ноги с носка на пятку. (Battement-tendu.)

Исходное положение ног: 3-я, 5-я или 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

Упражнение занимает два такта и выполняется в характере русского танца.

Подготовка как в упражнении № 1.

1-й такт

- | | |
|-----|---|
| раз | Работающая правая нога выносится вперед на носок, вытягиваясь в колене. |
| и | Работающая нога переводится с носка на пятку. |
| два | Работающая нога переводится с пятки на носок. |
| и | Работающая нога переводится с носка на пятку. |

2-й такт

- | | |
|-----|---|
| раз | Работающая нога переводится с пятки на носок. |
| и | Пауза. |
| два | Работающая нога возвращается в 3-ю позицию. |
| и | Пауза. |

Движение может выполняться по 6-й позиции, только вперед, по 3-й или 5-й позиции — вперед, в сторону и назад по несколько раз в одном направлении или «крестом».

Упражнение № 2 также можно разнообразить и усложнить добавлением полуприседания: а) на двух ногах по 3-й и 5-й позиции на счет «два» 2-го такта, б) на опорной ноге, в то время как работающая нога находится на пятке (на счет «раз-и» и «два-и» 1-го такта).

III РАЗДЕЛ

КАБЛУЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Каблучные упражнения вводят в работу пятку опорной ноги, которая то отделяется от пола, то опускается на пол. Они выполняются на легком полуприседании без выпрямления до конца движения (за исключением упражнения № 1). Упражнения этого раздела способствуют развитию мышц голени, в частности укрепляют пяточное (ахиллесово) сухожилие опорной ноги. Каблучные упражнения могут выполняться в характере танца различных народов. Приводятся описания в характере русского танца.

Упражнение № 1. Проскальзывание работающей ноги на пятку.

Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога впереди опорной.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского танца.

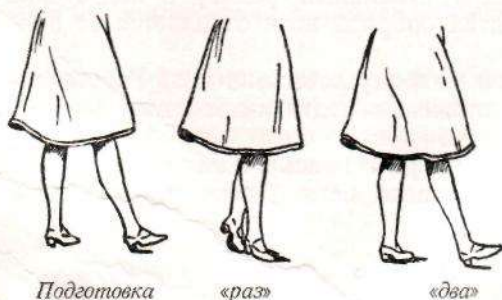
Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону — вниз, ладонью вперед, на втором аккорде рука кладется кулачком сбоку на талию, работающая (правая) нога скольжением резко выдвигается вперед на пятку.

раз Работающая нога возвращается спереди в 3-ю позицию. Пятка опорной ноги отделяется от пола за счет сгибания в колене.

и Пауза.

два Пятка опорной ноги опускается на пол, колено выпрямляется. Работающая нога скольжением выдвигается вперед на пятку.

и Пауза.

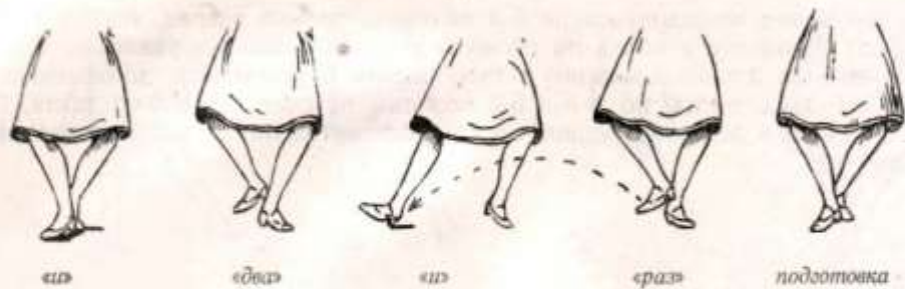


Движение выполняется вперед, в сторону, назад или несколько раз в одном направлении, или «крестом».

Упражнение № 2. Вынесение работающей ноги на пятку.

Упражнение выполняется на присогнутых ногах, без подниманий и оседаний корпуса, за счет сгибания колена опорной ноги.

Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога впереди опорной.



Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского танца.

Подготовка для рук, как в упражнении № 1.

На втором аккорде, одновременно с закрыванием руки на талию, пятка опорной ноги отделяется от пола, колени сгибаются.

- раз Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога в выворотном положении, сгибаясь в колене, подтягивается стопой спереди к голени опорной ноги, подъем не вытянут.
- и Работающая нога, разгибая колено, вытягивается вперед или в сторону и опускается на пятку на расстояние шага от опорной. Пятка опорной ноги отделяется от пола.
- два Пятка опорной ноги опускается. Работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении подтягивается стопой спереди к голени опорной ноги, подъем не вытянут.
- и Работающая нога опускается спереди по 3-й позиции с ударом всей ступней об пол. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

Движение может выполняться вперед, в сторону, назад или несколько раз в каждом направлении, или «крестом».

Упражнение № 3. Поочередное вынесение работающей ноги в сторону то на каблук, то на носок.

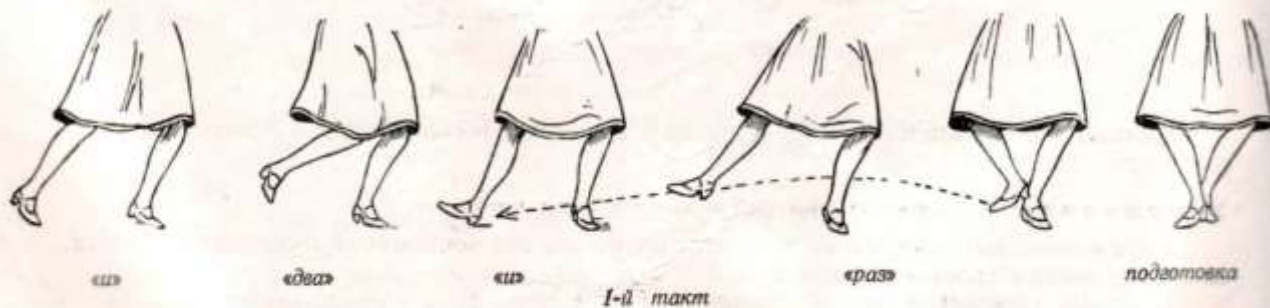
Упражнение выполняется на присогнутых ногах.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка как в упражнении № 2.

На втором аккорде пятка опорной ноги отделяется от пола, колени сгибаются.

1-й такт

- раз Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении подтягивает стопу спереди к голени опорной ноги, подъем не вытянут.
- и Работающая нога, разгибаясь в колене, опускается в сторону на пятку на расстояние шага от опорной ноги. Пятка опорной ноги отделяется от пола.



- два Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога, отделяясь от пола и сгибаясь в колене, поворачивается в невыворотное положение (коленом внутрь).
и Работающая нога, разгибая колено, в невыворотном положении опускается в сторону на носок или на подушечку стопы. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

2-й такт

- раз Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола и переводится в выворотное положение.
и Работающая нога, разгибаясь в колене, опускается в сторону на пятку на расстояние шага от опорной ноги. Пятка опорной ноги отделяется от пола.
два Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога, сгибаясь в колене, подтягивается спереди к щиколотке опорной ноги, подъем не вытянут.
и Работающая нога с ударом опускается на всю ступню по 3-й позиции впереди опорной. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

Упражнение выполняется только в сторону.

Упражнение № 4. Сочетание вынесения работающей ноги на пятку с ударами всей ступней об пол.

Упражнение № 2 усложнено добавлением двух ударов работающей ногой на счет «раз-и» и «два-и» 2-го такта.

1-й такт Упражнение № 2.

2-й такт

- раз Пятка опорной ноги опускается. Работающая нога, отделившись от пола и сгибаясь в колене, переводится в невыворотное положение и подтягивает стопу спереди до уровня щиколотки опорной ноги, подъем не вытянут.
и Удар всей ступней работающей ноги по 6-й позиции, носки обеих ног слегка направлены к станку. Пятка опорной ноги отделяется от пола.
два Пятка опорной ноги опускается. Работающая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола и переводится в выворотное положение, подъем не вытянут.
и Удар всей ступней работающей ноги по 3-й позиции. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

Упражнение выполняется на присогнутых коленях.

Упражнение № 5. Каблучное упражнение с добавлением мазка подушечкой стопы работающей ноги.

Исходное положение, музыкальный размер, подготовка, как в упражнении № 2.

- раз Пятка опорной ноги опускается. Работающая нога спереди отделяется от пола, сгибаясь в колене, и тут же вытягивается невысоко вперед.
и Вытянутая нога в выворотном положении ставится вперед на пятку.
На вторую шестнадцатую работающая нога делает мазок по полу подушечкой



- стопы «к себе», приближая стопу с вытянутым подъемом спереди к щиколотке опорной ноги. Пятка опорной ноги отделяется от пола.
- два Пятка опорной ноги опускается на пол. Стопа работающей ноги сокращается в подъеме, колено направлено в сторону.
- и Работающая нога опускается на всю ступню по 3-й позиции впереди опорной. Пятка опорной ноги отделяется от пола.
- Упражнение выполняется вперед и в сторону, всего не более восьми раз.

Комбинированные упражнения

Каблучные упражнения III раздела комбинируются между собой и с упражнениями II раздела на развитие подвижности стопы.

Пример № 1.

1-й—4-й такты Упражнение № 1 II раздела — перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок — выполняется по одному разу в каждом направлении: вперед, в сторону, назад, в сторону, т. е. «крестом».

5-й—8-й такты Каблучное упражнение № 3 III раздела с вынесением работающей ноги в сторону то на каблук, то на носок повторяется два раза.

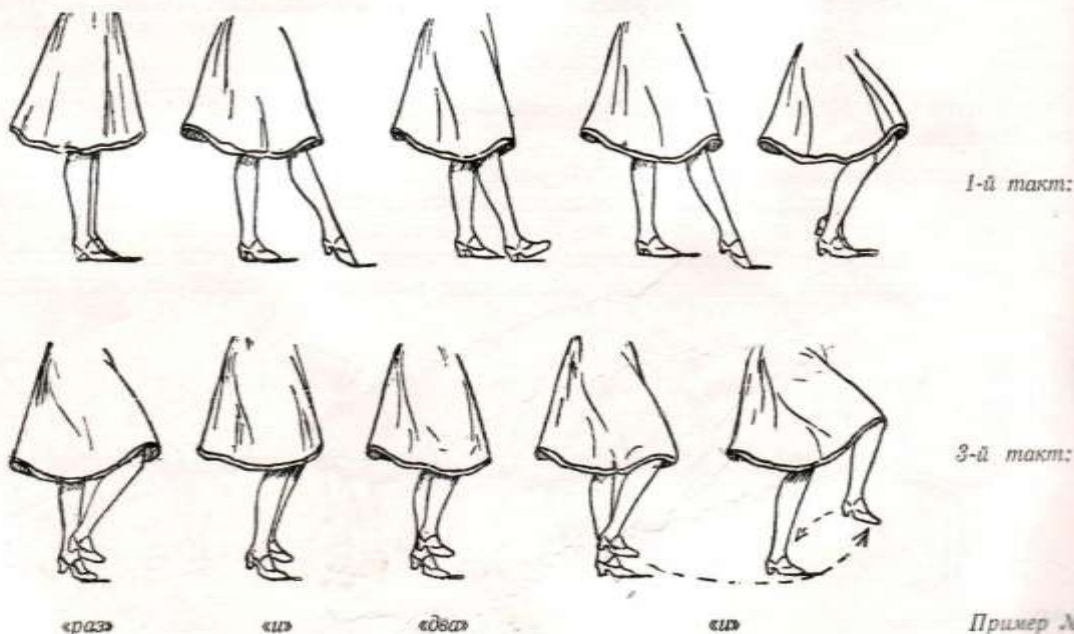
Пример № 2.

1-й—4-й такты Каблучное упражнение № 2 III раздела выполняется «крестом».

5-й—8-й такты Каблучное упражнение № 3 III раздела с вынесением работающей ноги в сторону то на каблук, то на носок повторяется два раза.

Пример № 3.

Сочетание упражнения № 1 на развитие подвижности стопы и каблучного упражнения № 2 с добавлением подскока и переступания с ноги на ногу.



Упражнение выполняется в характере белорусского танца.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$ (обязательна мелодия танца «Кружачок»). Упражнение занимает четыре такта.

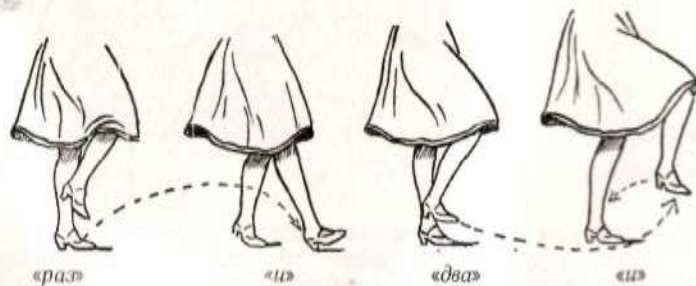
Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором кладется ладонью сбоку на талию.

1-й такт

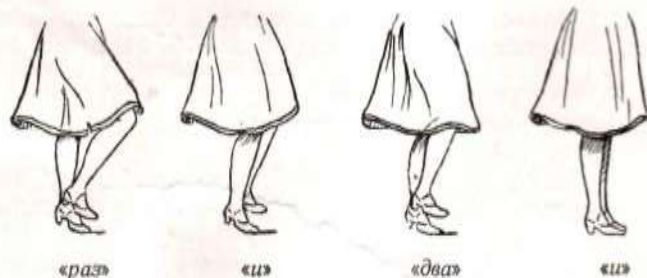
- раз Работающая правая нога вытягивается вперед на носок.
и Нога переводится с носка на пятку.
два Нога переводится с пятки на носок.
и Правая нога возвращается в 6-ю позицию. Колени слегка сгибаются, пятка левой ноги отделяется от пола.

2-й такт

- раз Пятка левой ноги опускается на пол, колено присогнуто. Правая нога, больше сгибаясь в колене, отделяется от пола, колено направлено вперед, подъем не вытянут.
и Правая нога, разгибаясь в колене, опускается вперед на пятку. Пятка левой ноги отделяется от пола.
два Пятка левой ноги опускается на пол, колено присогнуто. Правая нога, сгибаясь в колене, с невытянутым подъемом, подтягивает стопу к опорной ноге сбоку, на уровне щиколотки.
и Правая нога, свободная в колене и подъеме, проскальзывает вперед, ударяя подушечкой стопы около левой ноги, затем, сильно сгибаясь в колене и описывая дугу вверх, поднимается несколько выше.



2-й такт:



4-й такт:

Пример № 3

3-й такт

- раз Чуть подскочив, исполнитель опускается на низкие полупальцы левой ноги, колено присогнуто. Правая нога подтягивает стопу к опорной ноге сбоку чуть выше щиколотки, колено направлено вперед, подъем свободен.
- и Исполнитель переступает правой ногой на низкие полупальцы рядом с левой ногой по 6-й позиции, колено присогнуто. Левая нога отделяется от пола.
- два Исполнитель переступает на месте левой ногой на низкие полупальцы по 6-й позиции. Правая нога отделяется от пола.
- и Правая нога, проскальзывая по 6-й позиции, поднимается невысоко вперед, как на счет «два-и» 2-го такта.

4-й такт

- раз Подскок на левой ноге, как в 3-м такте.
- и Переступание на правую ногу, как в 3-м такте.
- два Переступание на левую ногу, как в 3-м такте.
- и Удар всей ступней правой ноги рядом с левой ногой по 6-й позиции.
- Во время выполнения 1-го такта колени обеих ног выпрямлены, во время выполнения 2-го, 3-го и 4-го тактов колени присогнуты.
- Упражнение может выполняться три раза с одной ноги (12 тактов), причем 12-й такт является переходным для выполнения движения с другой ноги.

12-й такт

- раз Перескок на правую ногу с поворотом влево (в сторону станка) на полкруга, поворачиваясь правым плечом к станку. Левая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола.
- и Удар всей ступней левой ноги рядом с правой по 6-й позиции.
- два Второй удар всей ступней левой ноги.
- и Пауза.
- Движение продолжается с левой ноги.

IV РАЗДЕЛ

МАЛЕНЬКИЕ БРОСКИ

(*Petite battement jeté*)

Маленькие броски, как и упражнения предыдущего раздела, развивают мышцы голени опорной ноги, а также способствуют развитию движения в коленном суставе работающей ноги, которая то резко вытягивается «от себя», то сильно сгибается. Упражнения эти повышают также способность учащихся четко выполнять мелкие и сильные движения.

Упражнение № 1. Маленькие броски вперед, в сторону, назад. Всё движение выполняется на присогнутых ногах, без подниманий и оседаний корпуса.

(*Petite battement jeté*.)

Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога впереди опорной.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, кисть направлена ладонью вперед, на втором аккорде рука кладется ладонью сбоку на талию, пятка опорной ноги отделяется от пола, колени слегка сгибаются.

- раз Пятка опорной ноги с ударом опускается на пол, колено присогнуто. Работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается вперед на высоту 30°.



Подготовка



«раз»



«ш»

и Работаящая нога, сгибаясь в колене, подтягивается спереди в 3-ю позицию на всю ступню или на полупальцы. Пятка опорной ноги отделяется от пола, колено присогнуто.

два Повторение движения на счет «раз».

и Повторение движения на счет «раз-и».

Движение выполняется по несколько раз в каждом направлении или «крестом».

Упражнение № 2. Сквозные маленькие броски работающей ногой вперед и назад с одновременным ударом пяткой опорной ноги. (*Petite battement jeté.*)

Исходное положение ног: 1-я позиция.

раз Пятка опорной ноги опускается на пол, колено присогнуто. Работаящая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается вперед на высоту 30°.



«два»

«и»

«раз»

и Работаящая нога, сгибаясь в колене, проводится всей ступней через 1-ю позицию. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

два Пятка опорной ноги опускается на пол. Работаящая нога, вытягиваясь в колене, делает резкий бросок назад на высоту 30°.

и Работаящая нога, сгибаясь в колене, проводится всей ступней через 1-ю позицию. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

Движение повторяется от четырех до восьми раз и выполняется в характере русского или молдавского танца.

Упражнение № 3. Комбинация упражнений II раздела на развитие подвижности стопы с маленькими бросками и характерными движениями молдавского танца.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$, в характере молдавского танца. Упражнение занимает восемь тактов.



«раз»



«и»



«два»



«и»



«три»



«и»



«четыре»



«и»

1-й такт



«раз»



«и»



«два», «и», «три»



«и»



«четыре»

2-й такт

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором кладется ладонью сбоку на талию.

1-й такт

раз Работаящая правая нога вытягивается вперед на носок.
и Правая нога переводится с носка на пятку.
два Правая нога переводится с пятки на носок.
и Правая нога возвращается в 6-ю позицию.
три Перескок на правую ногу. Левая нога отделяется от пола, согнутая в колене.
и Левая нога, вытягиваясь в колене, опускается на пятку спереди накрест правой ноги.

четыре Перескок на левую ногу. Правая нога отделяется от пола, согнутая в колене.
и Правая нога, вытягиваясь в колене, опускается на пятку спереди накрест левой ноги.

2-й такт

раз Шаг правой ногой вперед на пятку, колено вытянуто. Левая нога невысоко поднимается назад, присогнутая в колене.
и Правая нога с ударом опускается с пятки на всю ступню, колено сгибается. Левая нога в том же положении.
два } Два переступания на левую и правую ногу с поворотом влево (к станку) на полкруга.
и }
три Полуприседание по 6-й позиции. Правая рука кладется на станок, левая — на талию.
и Прыжок с двух ног, сгибая ноги в коленях и подтягивая их к корпусу.
четыре Исполнитель с прыжка опускается на полупальцы по 6-й позиции, слегка приседая.
и Пауза.

3-й—4-й такты Повторение движений 1-го и 2-го тактов с другой ноги, с поворотом на 4-м такте вправо (к станку) на полкруга. Левая рука кладется на станок.

5-й такт Маленькие броски «крестом» по 3-й позиции с правой ноги. После четвертого броска правая нога возвращается в 3-ю позицию позади опорной.

6-й такт

раз Бросок правой ногой назад. Пятка левой ноги опускается на пол, колено присогнуто.
и Бросок правой ногой через 1-ю позицию вперед, не отделяя пятки опорной ноги от пола.
два Бросок правой ногой через 1-ю позицию назад.
и Бросок правой ногой через 1-ю позицию вперед.
три Правая нога ставится в 3-ю позицию, спереди, колени обеих ног присогнуты.
и Поворот путем вращения на полупальцах обеих ног по 3-й позиции влево на полкруга, колени вытягиваются. Исполнитель освобождает левую руку от палки.
четыре Исполнитель опускается на всю ступню обеих ног по 3-й позиции, левая нога впереди. Правая рука кладется на станок.
и Пятка правой ноги отделяется от пола, колено присогнуто.

7-й—8-й такты Повторение движений 5-го и 6-го тактов с другой ноги.

У РАЗДЕЛ

УПРАЖНЕНИЯ С НЕНАПРЯЖЕННОЙ СТОПОЙ

(Flic-flac)

При выполнении упражнений этого раздела мышцы стопы и голеностопного сустава должны быть расслаблены. Нога от колена проводится «от себя» и «к себе», задевая подушечкой стопы по полу, т. е. делая мазки.

Эти упражнения подготавливают учащихся к чечеточным движениям, а также приучают то сокращать, то расслаблять мышцы в голеностопном суставе. После этих упражнений на занятиях рекомендуется давать упражнения с напряженной стопой.

Упражнение № 1. Мазки «от себя» и «к себе». (Flic-flac.)

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере матросского танца.

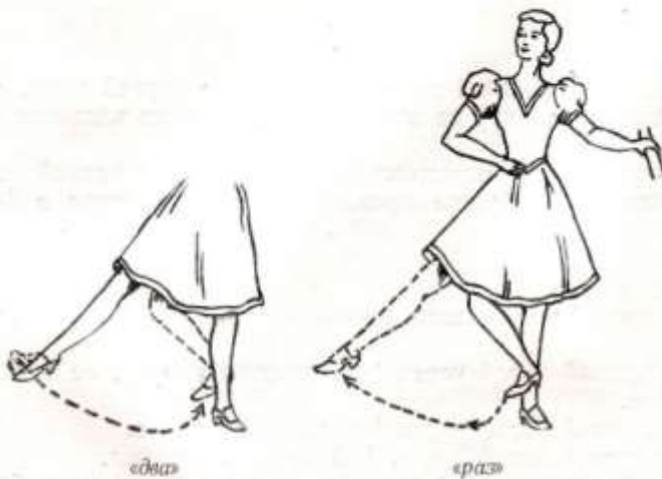
Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором аккорде рука закрывается сбоку на талию, работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, подтягивает стопу наружной стороной спереди к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен, носок приподнят.

раз Работающая нога, вытягиваясь в колене, резко выбрасывается в сторону, на высоту 30° , проводя подушечкой стопы по полу, подъем свободен.

и Пауза.

два Работающая нога, делая обратный мазок подушечкой стопы по полу «к себе», возвращается и подтягивается внутренней стороной стопы сзади к щиколотке опорной ноги, подъем сокращается.

и Пауза.



Движение повторяется не более восьми раз, с поочередным подтягиванием стопы работающей ноги спереди и сзади к щиколотке опорной ноги.

В дальнейшем упражнение выполняется вдвое быстрее с мазком на каждую восьмую такта.

Движение может выполняться не только в сторону, но также вперед и назад. Направление вперед имеет три разновидности: а) точно вперед, б) вперед вправо, в) вперед влево накрест опорной ноги.

В последнем случае работающая нога во время броска находится в невыворотном положении. Движение назад разновидностей не имеет.

Упражнения № 2. Мазки, акцентируя движения «к себе». (Flic-flac.)

Упражнение включает те же движения, что и предыдущее, но отличается от него ритмом выполнения.

Исходное положение, музыкальный размер, подготовка, как в упражнении № 1. затакт и Работаящая нога резко выбрасывается в сторону на высоту 30°, проводя подушечкой стопы по полу, колено вытягивается, подъем свободен.

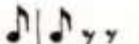
раз Работаящая нога, делая обратный мазок, подтягивается сзади к щиколотке опорной ноги; подъем сокращается.

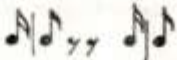
и } Пауза.
два }

и Повторяется движение на «затакт».

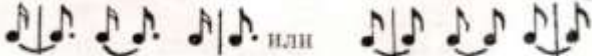

На счет «раз» следующего такта работающая нога подтягивается к щиколотке опорной ноги спереди.

Когда учащийся освоит технику выполнения мазков «от себя» и «к себе», ему предлагается в упражнении № 2 выполнять первый мазок «от себя» более коротким и легким.

Сообразно с этим и меняется ритм упражнения: вместо  оно приобретает

ритм 

В дальнейшем упражнение выполняется без пауз, с мазками не только на счет «раз»,

но и на счет «два», т. е. в ритме  или 

Выполнять упражнение можно вперед (в трех разновидностях, как в упражнении № 1), в сторону, назад, а также «крестом».

Упражнение № 3. Мазки «от себя» и «к себе» с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги. (Flic-flac.)

Удар выполняется на счет «два» после двух мазков: «от себя» и «к себе».

Исходное положение ног, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1.

раз Мазок «от себя» в сторону, как в упражнении № 1.

и Мазок «к себе», как в упражнении № 1.

два Удар подушечкой стопы работающей ноги об пол по 3-й позиции впереди или позади опорной.

и Пауза.

Упражнение № 3 может несколько изменяться: удар делается не после двух, а после шести мазков «от себя» и «к себе», на счет «два» 2-го такта.

Упражнение № 4. Мазки, акцентируя движение «к себе», с добавлением удара подушечкой стопы работающей ноги. (Flic-flac.)

Удар выполняется на счет «два» после двух мазков «от себя» и «к себе».

затакт и Мазок «от себя», как в упражнении № 2.

раз Мазок «к себе», как в упражнении № 2.

и Пауза.

два Удар подушечкой стопы работающей ноги об пол по 3-й позиции впереди или позади опорной.

и Повторение движения на «затакт».

Упражнение № 4 может быть усложнено введением в работу пятки опорной ноги: на счет «раз-и» учащийся делает удар об пол пяткой опорной ноги.



«два»



«раз»



«затакт и»

Упражнение № 5. Мазки «от себя» и «к себе» с последующим переступанием на работающую ногу. (Flic-flac.)

Исходное положение, музыкальный размер, подготовка, как в упражнении № 1.
затакт и Работающая правая нога с мазком «от себя» резко выбрасывается вперед или в сторону на высоту 30°.

На вторую шестнадцатую, делая обратный мазок «к себе», правая нога возвращается и подтягивается стопой к щиколотке опорной ноги спереди в выворотном положении.

раз Правая нога, согнутая в колене, с ударом опускается на всю ступню по 3-й позиции впереди левой. Левая нога отделяется от пола, сгибаясь в колене и приближая стопу сзади к щиколотке правой ноги.

и Пауза.

два Левая нога опускается на всю ступню по 3-й позиции позади правой, колено вытянуто. Правая нога отделяется от пола, сгибаясь в колене и приближая стопу спереди к щиколотке левой ноги, подъем не вытянут.

и Повторение движения на «затакт».

Движение повторяется вперед или в сторону.

Упражнение может быть усложнено ударом подушечкой стопы опорной ноги на счет «раз-и» (вместо паузы).

Упражнение № 6. Мазки «от себя» и «к себе» по 6-й позиции. (Flic-flac.)

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере цыганского танца.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором аккорде рука закрывается сбоку на талию, одновременно учащийся поднимается на полупальцы по 6-й позиции.

затакт и Мазок подушечкой стопы работающей ноги вперед «от себя».

На вторую шестнадцатую обратный мазок работающей ноги «к себе», подтягивая стопу сбоку к щиколотке опорной ноги.

раз Удар подушечкой стопы работающей ноги по 6-й позиции, колено свободно.

и Переступание на полупальцы опорной ноги по 6-й позиции.

два Переступание на полупальцы работающей ноги по 6-й позиции.

и Повторение движения на «затакт».

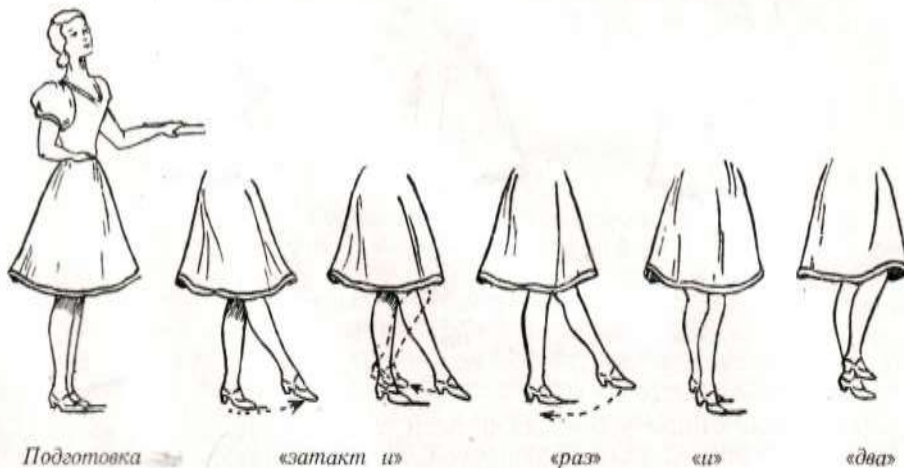
Вместо удара подушечкой стопы работающей ноги на счет «раз» можно делать небольшой подскок на полупальцах опорной ноги. Во время подскока работающая нога подтянута стопой сбоку к щиколотке опорной ноги.

Упражнение № 7. Мазки по 6-й позиции в сочетании с двумя переступаниями на полупальцах, одна нога накрест другой.

Исходное положение ног: 6-я позиция на полупальцах.

Музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 6.

- затакт и Мазок правой ногой «от себя» и «к себе», как в упражнении № 6.
 раз Удар подушечкой стопы правой ноги по 6-й позиции, колено выпрямлено, левая нога поднимается невысоко вперед, свободная в колене и подъеме.
 и Переступание левой ногой на полупальцы спереди накрест правой ноги. Правая нога чуть отделяется от пола.



- два Переступание правой ногой на полупальцы сзади накрест левой ноги. Левая нога спереди отделяется от пола, сгибаясь в колене, с невытянутым подъемом, колено направлено вперед.
 и Повторение движения на «затакт» с левой ноги.
 Упражнение № 7 выполняется попеременно с одной и другой ноги.

Упражнение № 8. Двойные мазки.

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

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

- Подготовка для рук, как в упражнении № 1. Со вторым аккордом работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении подтягивается наружной стороной стопы спереди к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен, пальцы приподняты.
 раз Двойной мазок подушечкой стопы работающей ноги «от себя» вперед или в сторону, задерживая ногу на полупальцах, вытянутую в колене.
 и Пауза.
 два Работающая нога, сгибаясь в колене, выворотом подтягивает стопу спереди к щиколотке опорной ноги, подъем не вытянут.
 и Пауза.

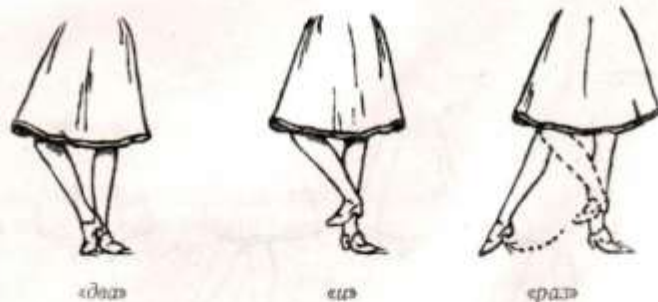
Движение выполняется не только вперед, но также в сторону и назад, по несколько раз в одном направлении или «крестом».

В дальнейшем движение выполняется вдвое быстрее: мажки делаются на счет «раз» и «два», возвращение работающей ноги к щиколотке опорной ноги на счет «раз-и» и «два-и» каждого такта.

Упражнение № 9. Двойной мазок с последующим ударом подушечкой стопы по 3-й позиции.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 8.

раз Двойной мазок подушечкой работающей ноги «от себя» вперед или в сторону.
и Работающая нога, сгибаясь в колене, выворотню подтягивается стопой спереди к щиколотке опорной ноги, подъем не вытянут.
два Удар подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции впереди опорной.



Мазок подушечкой стопы работающей ноги может выполняться вперед, в сторону и назад. После мазка вперед удар подушечкой стопы работающей ноги делается впереди опорной ноги, после мазка в сторону удар можно делать впереди и позади опорной ноги, после мазка назад удар делается позади опорной ноги.

Движение выполняется несколько раз в одном направлении или «крестом».

Упражнение № 10. Двойной мазок в сочетании с ударами пятки опорной ноги.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка как в упражнении № 8.

раз Двойной мазок подушечкой стопы работающей ноги «от себя» вперед.
и Пятка опорной ноги отделяется от пола за счет сгибания в колене.
два Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога в выворотном положении подтягивает стопу спереди к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен, пальцы приподняты.
и Удар подушечкой работающей ноги об пол по 3-й позиции впереди опорной, колено согнуто. Пятка опорной ноги отделяется от пола за счет сгибания в колене.
и Пятка опорной ноги опускается на пол. Работающая нога подтягивает стопу спереди к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен.

Движение выполняется по несколько раз в одном направлении или «крестом».

Упражнение № 11. «Веер».

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$. Движение занимает восемь тактов.

Подготовка: на втором аккорде одновременно с закрыванием руки сбоку на талию работающая нога поднимается в сторону на высоту 30° .



Подготовка

«затакт и»

«раз»

«два»

1-й такт

затакт и Работающая нога, сгибаясь в колене, поворачивается коленом внутрь и приближает стопу спереди к щиколотке опорной ноги, подъем свободен.

1-й такт

раз Резкий бросок работающей ногой вперед накрест опорной ноги на высоту 30° в невыворотном положении.

два Работающая нога, сохраняя невыворотное положение, подтягивает стопу к щиколотке опорной ноги спереди, колено согнуто и направлено к станку.

2-й—6-й такты Броски работающей ногой на высоту 30° повторяются еще пять раз с постепенным разворачиванием ноги до выворотного положения, соответственно чему каждый раз изменяется направление броска.

7-й такт

раз Резкий бросок работающей ногой в сторону, делая мазок по полу подушечкой стопы «от себя», колено вытягивается, подъем свободен.



«раз»

«два»

«раз»

«два»

2-й такт

3-й и 4-й такты



- два Работающая нога, делая обратный мазок по полу «к себе», возвращается к щиколотке опорной ноги сзади, подъем не вытянут.
- 8-й такт
- раз Удар подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции сзади опорной.
- два Пауза или повторение движения на «затакт».
- Движение может выполняться вдвое быстрее — в четыре такта.

Упражнение № 12. «Веер» с добавлением подскоков.

Подскоки выполняются на счет «раз» каждого такта, с подскока опорная нога, одновременно с броском работающей ноги, с ударом опускается на полупальцы, сгибаясь в колене. С последним подскоком на счет «раз» 8-го такта исполнитель резко опускается на обе ноги по 3-й позиции на низкие полупальцы, колени присогнуты.

Комбинированные упражнения

Упражнения № 1—№ 5 этого раздела с мазками «от себя» и «к себе» во всех направлениях, а также упражнения № 8—№ 10 с двойными мазками (выполняемые по 3-й позиции) могут комбинироваться между собой во всевозможных сочетаниях.

Пример № 1. Сочетание упражнений № 1 и № 3.

1-й такт Упражнение № 1 в медленном ритме вперед накрест опорной ноги.

2-й такт Упражнение № 3 в сторону.

Пример № 2. Сочетание упражнения № 1 в направлении вперед накрест опорной ноги с упражнением № 4 в сторону.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1. Движение занимает два такта.

1-й такт

раз Работающая нога в невыворотном положении с мазком «от себя» резко выбрасывается вперед накрест опорной ноги.

и Пауза.

два Работающая нога, делая обратный мазок «к себе», возвращается в выворотное положение к щиколотке опорной ноги спереди.

и Пауза. На вторую шестнадцатую работающая нога с мазком «от себя» резко выбрасывается в сторону на высоту 30°, колено вытягивается, подъем сокращен.

2-й такт

раз Работающая нога, делая обратный мазок, возвращается спереди к щиколотке опорной ноги, подъем сокращен.

и Пауза.

два Удар подушечкой стопы работающей ноги по 3-й позиции спереди.

и Пауза.

Во 2-м такте работающая нога может подтягиваться сзади и делать удар позади опорной.

Пример № 3. Сочетание упражнений № 1 и № 8.

1-й такт Упражнение № 1 с мазками «от себя» и «к себе».

2-й такт Упражнение № 8 с двойными мазками.

Оба такта могут выполняться вперед и в сторону.

Пример № 4. Сочетание упражнений № 3 и № 9.

1-й такт Упражнение № 3.

2-й такт Упражнение № 9.

Оба такта могут выполняться вперед и в сторону.

Пример № 5. Сочетание упражнений № 9 и № 5.

1-й — 2-й Упражнение № 9 вперед и в сторону.

такты

3-й — 4-й Упражнение № 5 (с «затакта») вперед и в сторону.

такты

Упражнения № 6 и № 7, выполняемые по 6-й позиции, во всех их разновидностях можно комбинировать между собой.

Пример № 6.

1-й такт Упражнение № 7 с ударом подушечкой стопы правой ноги и последующими двумя переступаниями левой и правой ногой накрест опорной.

2-й такт То же упражнение № 7 с левой ноги, с переступаниями правой и левой ногой.

3-й — 4-й Упражнение № 6 с подскоком на опорной ноге и переступаниями, два раза.

такты

VI РАЗДЕЛ

ПОДГОТОВКА К «ВЕРЕВОЧКЕ»

Эти движения вводят в работу коленный и тазобедренный суставы и подготавливают учащихся к выполнению на «середине» движения «веревочки», встречающегося в русском, украинском и других народных танцах.

Упражнение № 1. Перевод ноги, согнутой в колене, то вперед, то назад.

Упражнение выполняется в характере русского танца.

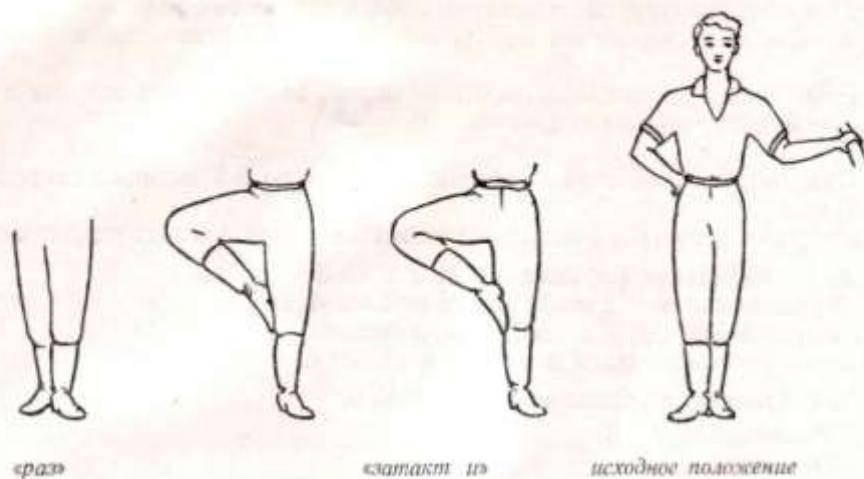
Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога впереди опорной.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, русская народная мелодия.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором закрывается кулачком сбоку на талию.

затакт и Работающая нога в выворотном положении, сгибаясь в колене, резко поднимается перед опорной, доводя носок до колена опорной ноги, подъем вытянут.

На вторую шестнадцатую работающая нога в выворотном положении переводится назад на уровне колена опорной ноги, не отводя стопы от опорной ноги.



- раз Работаящая нога резко опускается сзади в 3-ю позицию.
- и Работаящая нога в выворотном положении, сильно сгибаясь в колене, резко поднимается за опорной ногой, подъем вытянут.
- На вторую шестнадцатую работаящая нога в выворотном положении переводится вперед на уровне колена опорной ноги.
- два Работаящая нога опускается спереди в 3-ю позицию.
- и Повторение движения на «затакт».
- Движение повторяется от восьми до шестнадцати раз.

Упражнение № 2. Повороты согнутой ноги коленом то внутрь, то наружу, усложненные вращением в тазобедренном суставе.

Исходное положение ног: 3-я позиция. Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.



Исходное положение

«затакт и»

«раз»

Упражнение № 2

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором закрывается ладонью сбоку на талию.

затакт и Работающая нога в выворотном положении, сгибаясь в колене, резко поднимается, доводя носок сбоку до уровня колена опорной ноги, и сразу же, не отводя носка от колена опорной ноги, поворачивается в невыворотное положение, коленом внутрь, подъем остается вытянутым.

раз Работающая нога резко опускается на всю ступню, рядом со стопой опорной ноги по 6-й позиции, носки обеих ног направлены к станку.

и Работающая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается в невыворотном положении и сразу же разворачивается в выворотное положение; носок не отводится от колена опорной ноги.

два Работающая нога опускается спереди в 3-ю позицию.

и Повторение движения на «затакт».

Упражнение повторяется до восьми раз.

Упражнение № 3. Повороты согнутой ноги из невыворотного положения в выворотное.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 2.

затакт и Работающая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается спереди в невыворотное положение коленом внутрь, подъем вытянут, и сразу же, не разгибая колена, разворачивается в выворотное положение.

раз Работающая нога резко опускается в 3-ю позицию впереди опорной ноги.

и Повторяется движение на «затакт».

два Повторяется движение на счет «раз».

Упражнение выполняется до восьми раз.

Упражнения № 1, 2, 3 могут усложняться: подниманием на полупальцы и подскоком на опорной ноге.

1. Опорная нога поднимается на полупальцы на каждый счет «и» (во время поднимания работающей ноги) и опускается на всю ступню на счет «раз» и «два» (во время опускания работающей ноги).

2. Исполнитель подскакивает на опорной ноге на каждый счет «и» и опускается по 3-й позиции на счет «раз» и «два».



Упражнение № 2

У п р а ж н е н и е № 4. Перевод согнутой ноги то вперед, то назад в сочетании с двумя пристукиваниями.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1. Упражнение выполняется в характере русского танца и занимает два такта.

затакт и Работающая нога, сгибаясь в колене, выворотно поднимается перед опорной.

1-й такт

раз Работающая нога опускается спереди по 3-й позиции.

и Работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается впереди опорной.

два Работающая нога опускается сзади по 3-й позиции.

и Работающая нога поднимается позади опорной.

2-й такт

раз Работающая нога, присогнутая в колене, опускается спереди по 3-й позиции.

Опорная нога переходит в полуприседание. Корпус и голова слегка наклоняются к работающей ноге.

и Удар всей ступней работающей ноги около опорной по 6-й позиции. Корпус и голова сильнее наклоняются к работающей ноге.

два Удар всей ступней работающей ноги по 3-й позиции.

и Работающей ногой повторяется движение на «затакт». Опорная нога выпрямляется из полуприседания. Корпус и голова поднимаются.

VII РАЗДЕЛ

НИЗКИЕ И ВЫСОКИЕ РАЗВОРОТЫ

(Battement fondu)

В упражнения этого раздела входят повороты согнутой работающей ноги из выворотного в невыворотное положение и обратно и раскрывание работающей ноги в сторону. Движение сопровождается полуприседанием и выпрямлением на опорной ноге.

Упражнения развивают подвижность, мягкость, эластичность движения в тазобедренном и коленном суставах.



Подготовка

«затакт и»



1-й такт



2-й такт

Упражнение № 1. Низкие развороты. (*Petite fondu.*)

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$, вальс. Упражнение занимает два такта.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается вперед и в сторону, на втором рука закрывается сбоку на талию, работающая нога поднимается в сторону на высоту 30° .

затакт и Работающая нога в выворотном положении сгибается в колене и, делая подушечкой стопы мазок «к себе» по полу, подтягивается внутренней стороной стопы сзади к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут. На вторую шестнадцатую, скользя по щиколотке опорной ноги, работающая нога переводится вперед, коленом внутрь, в невыворотное положение, подъем вытянут.

1-й такт

раз } Работающая нога, не разгибая колена, медленно разворачивается до полной
два } выворотности, оставаясь спереди на щиколотке опорной ноги, но касаясь ее
три } наружной стороной стопы. Опорная нога переходит в полуприседание.

2-й такт

раз } Работающая нога, вытягиваясь в колене, раскрывается в сторону на высоту
два } 30° , подъем вытянут. Опорная нога выпрямляется из полуприседания.
три } Повторение движения на «затакт».

Упражнение выполняется обычно в сторону и повторяется не менее восьми раз.

Упражнение может быть усложнено путем поднимания на полупальцы опорной ноги во время раскрывания работающей ноги в сторону на счет «раз» 2-го такта.

Упражнение № 2. Высокие развороты. (*Grand fondu.*)

Исходное положение, музыкальный размер, как в упражнении № 1. Упражнение занимает два такта.

Подготовка: на первом аккорде рука поднимается вперед, на втором аккорде рука раскрывается в сторону, работающая нога поднимается в сторону на высоту 90° , вытянутая в колене и подъеме.

затакт и Работающая нога в выворотном положении, сгибаясь в колене, подводится носком к опорной ноге сбоку на уровне колена. Рука поднимается в 3-ю позицию, кисть направлена тыльной стороной к станку.

На вторую шестнадцатую работающая нога, не отводя носка от колена, переходит в невыворотное положение, коленом внутрь.



Подготовка



«затакт и»



«раз-два»



«три»

1-й такт



«раз-два»

2-й такт

1-й такт

раз)
два)

Полуприседание на опорной ноге, не меняя положения работающей ноги, направленной коленом внутрь, к станку. Рука, сгибаясь в локте, опускается «перед собой» сверху вниз, локоть направлен вниз, кисть остается поднятой, но поворачивается ладонью к станку и подводится примерно до уровня плеча. Корпус слегка наклоняется к станку. Голова поворачивается от станка (возможен также наклон корпуса не к станку, а от станка).

три

Опорная нога выпрямляется из полуприседания. Работающая нога, согнутая в колене, приложенная носком к колену опорной ноги сбоку, разворачивается до выворотного положения. Рука проводится вперед.

2-й такт

раз)
два)
три

Работающая нога, разгибаясь в колене, раскрывается в сторону на высоту 90°. Корпус выпрямляется. Рука раскрывается в сторону.

Повторяется движение на «затакт».

Упражнение повторяется от четырех до восьми раз, выполняется только в сторону.

Упражнение № 2 может быть усложнено подниманием на полупальцы опорной ноги во время раскрывания работающей ноги в сторону на счет «раз-два» 2-го такта.

Упражнения № 1 и № 2 могут комбинироваться между собой.

Пример № 1.

1-й—4-й такты Упражнение № 1 (два раза).

Заканчивая движение, работающая нога на счет «раз-два» 4-го такта поднимается в сторону на высоту 90° , готовясь к выполнению упражнения № 2.

5-й—8-й такты Упражнение № 2 (два раза).

Заканчивая движение, работающая нога на счет «раз-два» 8-го такта опускается в сторону на высоту 30° , готовясь к выполнению упражнения № 1.

VIII РАЗДЕЛ

ДРОБНЫЕ ВЫСТУКИВАНИЯ

Дробные выстукивания наиболее характерны для русского танца. Выполняются всей ступней или попеременно пяткой и подушечкой стопы на слегка присогнутых коленях. Упражнения этого раздела развивают силу ударов, четкость и ритмическую точность движений. Подготовка руки для всех упражнений этого раздела: на первом аккорде рука раскрывается в сторону — вниз, кисть направлена ладонью вперед, на втором аккорде рука кладется кулачком сбоку на талию.

Упражнение № 1. Дробные выстукивания всей ступней.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского танца.

раз Небольшой боковой шаг правой ногой вправо, в сторону от станка, с ударом всей ступней об пол.

и Левая нога подставляется к правой ноге по 6-й позиции.

два Небольшой боковой шаг левой ногой влево, в сторону к станку, с ударом всей ступней об пол.

и Правая нога подставляется к левой ноге по 6-й позиции.

Движение повторяется от восьми до шестнадцати раз.

Упражнение выполняется на слегка присогнутых коленях. Шаги и удары должны быть сильными, четкими. Покачивание бедрами не разрешается.

Упражнение № 1 может быть выполнено в два раза быстрее, т. е. не восьмыми, а шестнадцатыми.

Упражнение № 2. Дробное выстукивание всей ступней с сочетанием двух ритмов: восьмыми и шестнадцатыми.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$. Упражнение занимает два такта.

1-й такт

- раз Небольшой шаг правой ногой вправо, с ударом всей ступней.
На вторую шестнадцатую удар всей ступней левой ноги около правой по 6-й позиции.
- и Повторение движений на счет «раз» с той же ноги.
- два Удар всей ступней правой ноги.
- и Удар всей ступней левой ноги по 6-й позиции.

2-й такт Повторение движения 1-го такта с левой ноги.

Упражнение № 3. Дробные выстукивания всей ступней в сочетании с двойным ударом одной ногой.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$. Движение занимает два такта.

1-й такт Дробное выстукивание с правой, затем с левой ноги, как в упражнении № 1.

2-й такт

- раз Небольшой шаг правой ногой вправо, с ударом всей ступней об пол.
- и Левая нога с ударом подставляется к правой ноге по 6-й позиции.
- два Удар всей ступней левой ноги около правой ноги по 6-й позиции.
- и Пауза.

Движение повторяется с другой ноги.

Упражнение № 4. Подготовка к «ключу» 1-го вида.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

- раз Удар всей ступней правой ноги около левой по 6-й позиции. Колени присогнуты и направлены вперед.
- и Исполнитель делает маленький подскок, опускаясь на всю ступню левой ноги, колено присогнуто. Правая нога отделяется от пола, колено согнуто и направлено вперед; подъем не вытянут.
- два Правая нога с ударом опускается на всю ступню около левой ноги по 6-й позиции. Левая нога чуть отделяется от пола, согнутая в колене, с невытянутым подъемом.
- и Левая нога с ударом опускается на всю ступню по 6-й позиции.

Упражнение № 5. Подготовка к «ключу» 2-го вида.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

- раз Удар всей ступней правой ноги около левой по 6-й позиции.
- и Исполнитель делает маленький подскок, опускаясь на всю ступню левой ноги, колено присогнуто. Правая нога отделяется от пола, колено согнуто и направлено вперед, подъем не вытянут.
На вторую шестнадцатую исполнитель делает удар всей ступней правой ноги около левой ноги по 6-й позиции.
- два Правая нога с ударом опускается на всю ступню по 6-й позиции. Левая нога чуть отделяется от пола.
- и Левая нога с ударом опускается на всю ступню около правой ноги по 6-й позиции.

Упражнение № 6. Русский «ключ» трех видов.

После подготовительных упражнений учащийся разучивает у станка «ключ» всех трех видов. Подробное описание дано в разделе русского танца (движение № 22).

Комбинированные упражнения

Упражнения этого раздела можно комбинировать между собой.

Пример № 1.

1-й—2-й такты Упражнение № 1. Дробные выстукивания (два раза).

3-й—4-й такты Упражнение № 2. Дробные выстукивания восьмыми и шестнадцатыми с правой и с левой ноги.

Пример № 2.

1-й—2-й такты Упражнение № 1. Дробные выстукивания (два раза).

3-й—6-й такты Упражнение № 2. Дробные выстукивания восьмыми и шестнадцатыми с правой и с левой ноги (два раза).

7-й—8-й такты Упражнение № 6. «Ключ» 1-го вида.

Дробные выстукивания каблук и подушечкой стопы

Выполняются в характере русского танца.

Упражнение № 7. Каблукная дробь.

Пятка опорной ноги то отделяется от пола, то опускается на пол. Работающая нога выполняет поочередно то дробь пяткой и подушечкой стопы, то удар всей ступней по 3-й позиции.

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону — вниз, на втором аккорде рука кладется кулачком сбоку на талию, пятка опорной ноги отделяется от пола, обе ноги сгибаются в коленях.

раз Пятка опорной ноги с ударом опускается на пол. Работающая нога, сгибаясь в колене, отделяется от пола в выворотном положении и подтягивает стопу спереди к щиколотке опорной ноги, подъем не вытянут.

и Работающая нога опускается с ударом на пятку по 3-й позиции впереди опорной и сразу же отделяется от пола.



«и»



«два»



«и»



«раз»



подготовка

На вторую шестнадцатую работающая нога с ударом подушечкой стопы опускается по 3-й позиции впереди опорной. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

два Пятка опорной ноги с ударом опускается на пол. Работающая нога отделяется от пола, как на счет «раз».

и Работающая нога с ударом всей ступней опускается по 3-й позиции впереди опорной. Пятка опорной ноги отделяется от пола.

Движение повторяется до восьми раз и выполняется на полуприседании. Удары всей ступней на счет «два-и» могут выполняться поочередно то по 3-й, то по 6-й позиции. Это упражнение может выполняться с начала до конца по 6-й позиции.

Упражнение № 8. Каблучная дробь, выполняемая три раза.

Упражнение № 8 представляет собой усложнение предыдущего движения. В нем удар работающей ногой следует после трех дробей пяткой и подушечкой стопы.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 7.

1-й такт Каблучная дробь (первая половина, т. е. счет «раз», «раз-и» упражнения № 7) повторяется два раза.

2-й такт

раз } Каблучная дробь повторяется третий раз.
и }

два Удар пяткой опорной ноги, как на счет «два» упражнения № 7.

и Удар всей ступней работающей ноги, как на счет «два-и» упражнения № 7.

Движение повторяется от четырех до восьми раз, причем удары всей ступней на счет «два-и» могут выполняться поочередно по 3-й и по 6-й позиции.

Упражнение № 9. Дробь «в три ножки».

В движении сочетаются три удара: два удара работающей ногой (каблуком и подушечкой стопы) и третий удар всей ступней опорной ноги.

Подробное описание дроби «в три ножки» помещено в разделе русского танца (движения № 20 и 21).

Комбинированные упражнения

Упражнения № 7 и 8 можно сочетать между собой.

Пример № 1.

1-й—2-й Упражнение № 7 (два раза).

такты

3-й—4-й Упражнение № 8 (один раз).

такты

Пример № 2. Сочетание упражнения № 7 с двумя ударами всей ступней работающей ноги.

1-й—3-й Упражнение № 7 (три раза).

такты

4-й такт

раз Удар пяткой опорной ноги.

и Удар всей ступней работающей ноги, как на счет «два-и» упражнения № 7.

два Удар пяткой опорной ноги.

и Удар всей ступней работающей ноги, как на счет «два-и» упражнения № 7.

Удары всей ступней в 4-м такте можно выполнять поочередно то по 3-й, то по 6-й позиции.

ВРАЩАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

(Rond de jambe)

Вращательные или круговые движения ногой выполняются по полу и по воздуху. В первом случае нога проводится по полу носком или пяткой; во втором случае нога выполняет круговое движение, не касаясь пола, с вытянутым или невытянутым подъемом.

Упражнения этого раздела развивают подвижность в тазобедренном, голеностопном и коленном суставе, а также в суставах стопы.

Упражнение № 1. Круговое движение носком работающей ноги по полу.

(Rond de jambe.)

В этом упражнении применяется положение скошенного подъема (стопа повернута тыльной стороной наружу, наружная сторона стопы опущена, внутренняя сторона стопы поднята), благодаря чему развиваются мышцы наружной стороны стопы и мышцы, расположенные на наружной поверхности голени. В результате попеременного сокращения мышц внутренней и наружной стороны голеностопного сустава эти мышцы развиваются и укрепляются, а также вырабатывается подвижность в голеностопном и тараннопяточном суставах.

Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога позади опорной.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$, вальс. Движение занимает два такта.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону; на втором рука закрывается сбоку на талию, работающая нога сгибается в колене и подтягивается в выворотном положении внутренней стороной стопы сзади к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут. **затакт и** Работающая нога, скользя стопой по щиколотке опорной ноги, переводится вперед в невыворотное положение.

1-й такт

раз

Работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в невыворотном положении, кладется на пол наружной стороной стопы спереди около стопы опорной ноги и в скошенном положении скользит по полу вдоль стопы опорной ноги по направлению к станку, постепенно отделяя пятку от пола.

два-три

Работающая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, описывает носком по полу круг и проводится до 4-й позиции сзади.

2-й такт

раз

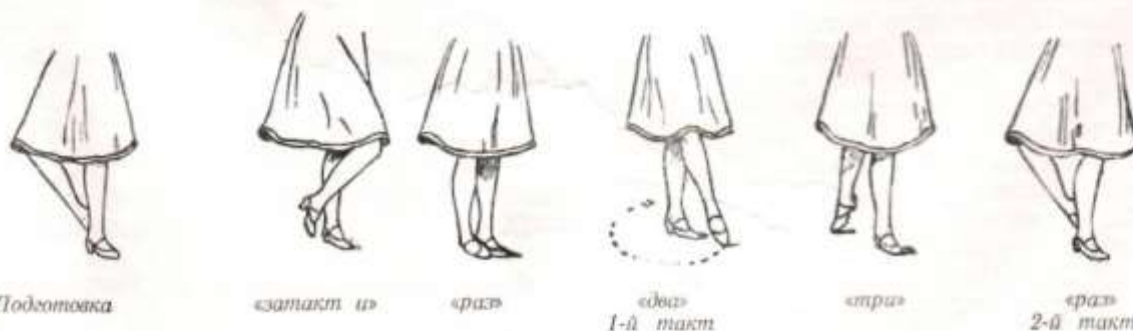
Работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, резким движением подтягивается внутренней стороной стопы сзади к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут.

два

Пауза.

три

Работающая нога повторяет движение на «затакт».



Упражнение повторяется до восьми раз.

Упражнение № 1 может в дальнейшем выполняться быстрее: не в два, а в один такт.

Упражнение № 2. Круговое движение носком работающей ноги по полу с поворотами пятки опорной ноги. (*Rond de jambe.*)

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1. Движение занимает два такта.

затакт и Работаящая нога, скользя стопой по щиколотке опорной ноги и проводя стопу над подъемом, переводится в невыворотное положение. Пятка опорной ноги отделяется от пола, стопа поворачивается пяткой к станку, переходя в невыворотное положение.

1-й такт

раз Работаящая нога, вытягиваясь в колене, опускается накрест опорной ноги на наружный край носка, подъем скошен. Опорная нога в невыворотном положении опускает пятку на пол.

два-три Работаящая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, описывает носком по полу полукруг и проводится до 4-й позиции сзади. Опорная нога, отделив пятку от пола, постепенно поворачивает стопу в выворотное положение.

2-й такт

раз Работаящая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, резким движением подтягивается внутренней стороной стопы к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут. Опорная нога в выворотном положении опускает пятку на пол.

два Пауза.

три Повторение движения на «затакт».

Упражнение выполняется до восьми раз.

Упражнение № 2 может в дальнейшем выполняться вдвое быстрее, без пауз: не в два, а в один такт.

Упражнение № 2 может выполняться также с небольшим приседанием на опорной ноге. Исполнитель приседает на счет «раз» 1-го такта и поднимается с полуприседания одновременно с возвращением работающей ноги к щиколотке опорной ноги сзади.

Упражнение № 3. Круговое движение пяткой работающей ноги по полу. (*Rond de pied.*)

Движения этого вида укрепляют и развивают подвижность в голеностопном суставе, а также вводят в работу и развивают пяточное (ахиллесово) сухожилие и икроножные мышцы. Подвижность в тазобедренном суставе при этих движениях развивается незначительно, так как нога описывает полукруг меньшего диаметра, чем в упражнении № 1 и № 2.

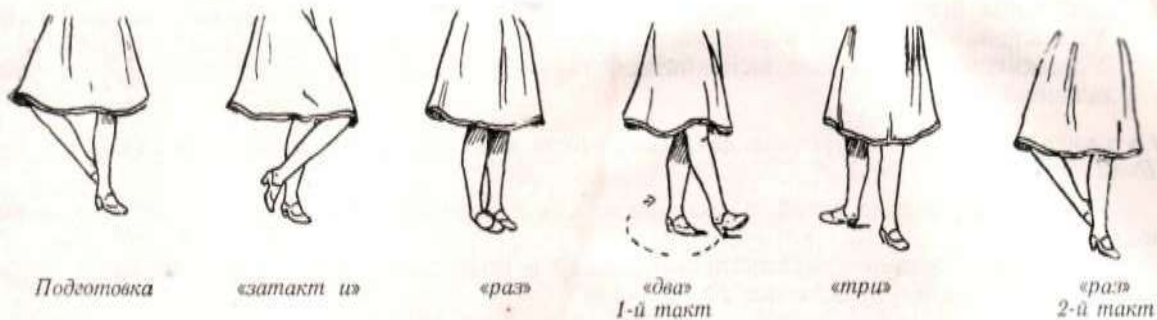
Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога позади опорной.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$.

Движение занимает два такта.

Подготовка: на втором аккорде, одновременно с закрыванием руки сбоку на талию, работающая нога, сгибаясь в колене, подтягивается внутренней стороной стопы сзади к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут.

затакт и Работаящая нога, скользя стопой по щиколотке опорной ноги, переводится вперед в невыворотное положение.



1-й такт

раз Работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается в невыворотном положении, кладется на пол наружной стороной стопы спереди около стопы опорной ноги и в скошенном положении скользит по полу, вдоль стопы опорной ноги по направлению к станку, постепенно отделяя носок от пола. Подъем сокращен и скошен.

два-три Работающая нога, вытянутая в колене, переходя в выворотное положение, описывает пяткой по полу полукруг и проводится назад до 4-й позиции, подъем сокращен, но не скошен, носок поднят.

2-й такт

раз Работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, подтягивается внутренней стороной стопы к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут.

два Пауза.

три Повторение движения на «затакт».

Упражнение повторяется до восьми раз.

Упражнение № 3 может в дальнейшем выполняться в ускоренном ритме: вдвое быстрее, не в два, а в один такт.

У п р а ж н е н и е № 4. Круговое движение пяткой работающей ноги по полу с поворотами пятки опорной ноги. (*Rond de pied.*)

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 3. Движение занимает два такта.

затакт и Работающая нога, скользя стопой по щиколотке опорной ноги и проводя стопу над подъемом, переводится вперед, в невыворотное положение. Опорная нога, отделив пятку от пола, постепенно поворачивает стопу пяткой к станку, переходя в невыворотное положение.

1-й такт

раз Работающая нога, вытягиваясь в колене, опускается накрест опорной ноги на пятку, подъем сокращен и скошен. Пятка опорной ноги опускается на пол.

два-три Работающая нога, переходя в выворотное положение, описывает пяткой полукруг по полу и проводится назад до 4-й позиции. Опорная нога, отделив пятку от пола, поворачивает стопу в выворотное положение.

2-й такт

раз Работающая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, подтягивается внутренней стороной стопы к щиколотке опорной ноги сзади, подъем вытянут. Опорная нога в выворотном положении опускает пятку на пол.

два Пауза.

три Повторяется движение на «затакт».

Движение повторяется до восьми раз.

Упражнение № 4 может в дальнейшем выполняться вдвое быстрее, без пауз, в один такт.

Упражнение № 4 может выполняться также с небольшим приседанием, аналогично упражнению № 2.

Упражнение № 5. Круговое движение ногой, с вытянутым подъемом по воздуху.
(*Rond de jambe en l'air.*)

Круговое движение ногой выполняется, как в упражнении № 2, но не по полу, а по воздуху.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 2.
затакт и Как в упражнении № 2.

1-й такт

раз Работаящая нога в невыворотном положении вытягивается по воздуху на высоту 30° в сторону станка. Опорная нога в невыворотном положении опускает пятку на пол.

два-три Работаящая нога с вытянутым подъемом, переходя в выворотное положение, описывает по воздуху полукруг. Опорная нога, отделив пятку от пола, переводится в выворотное положение.

2-й такт

раз Работаящая нога, сгибаясь в колене, в выворотном положении, резким движением по воздуху подтягивается сзади к щиколотке опорной ноги, подъем вытянут. Опорная нога в выворотном положении опускает пятку на пол.

два Пауза.

три Повторение движения на «затакт».

Упражнение № 6. Круговое движение ногой с невытянутым подъемом по воздуху.
(*Rond de jambe en l'air.*)

Круговое движение ногой выполняется, как в упражнении № 4, но стопа с сокращенным подъемом описывает полукруг не по полу, а по воздуху. В этом упражнении полукруг получается меньшего диаметра, чем в упражнении № 5.

Упражнение № 7. Круговое движение работающей ногой по полу одновременно с глубоким приседанием на опорной ноге.

Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога впереди опорной.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$, вальс. Движение занимает два такта.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором закрывается ладонью сбоку на талию.

1-й такт

раз Исполнитель опускается в глубокое приседание на опорной ноге, отделяя пятку от пола. Работаящая нога в начале приседания вытягивается вперед на носок, в момент глубокого приседания переводится с носка на пятку.

два-три Оставаясь в положении глубокого приседания на опорной ноге, учащийся выполняет круговое движение работающей ногой, проводя пяткой по полу в сторону, затем назад.

2-й такт

раз Опорная нога выпрямляется из глубокого приседания. Работаящая нога подтягивается внутренней стороной стопы сзади к щиколотке опорной ноги.

два-три Пауза.

Упражнение повторяется до четырех раз, но применяется крайне осторожно и только мужским составом учащихся, так как на мышцы опорной ноги (главным образом на четырехглавую мышцу бедра) и на коленный сустав приходится очень большая нагрузка.

Комбинированные упражнения

Упражнения этого раздела могут комбинироваться между собой в различных сочетаниях (в обычном и ускоренном ритме).

Пример № 1.

1-й—4-й Упражнение № 1, два раза.

такты

5-й—8-й Упражнение № 2, два раза.

такты

Пример № 2.

1-й—4-й Упражнение № 1, два раза.

такты

5-й—8-й Упражнение № 1 или № 2 в ускоренном виде четыре раза.

такты

Пример № 3.

1-й—4-й Упражнение № 2, два раза.

такты

5-й—8-й Упражнение № 4, два раза.

такты

Пример № 4.

1-й—4-й Упражнение № 5, два раза.

такты

5-й—8-й Упражнение № 6, два раза.

такты

Пример № 5.

1-й—4-й Упражнение № 1, два раза.

такты

5-й—8-й Упражнение № 7, два раза.

такты

Х Р А З Д Е Л

РАСКРЫВАНИЕ НОГИ НА ВЫСОТУ 90°

(*Developpé*)

Упражнения этого раздела направлены на развитие шага и силы движения, на укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц, а также на повышение подвижности в тазобедренном и коленном суставах.

Упражнение № 1. Раскрывание работающей ноги на высоту 90°. (*Developpé*.)

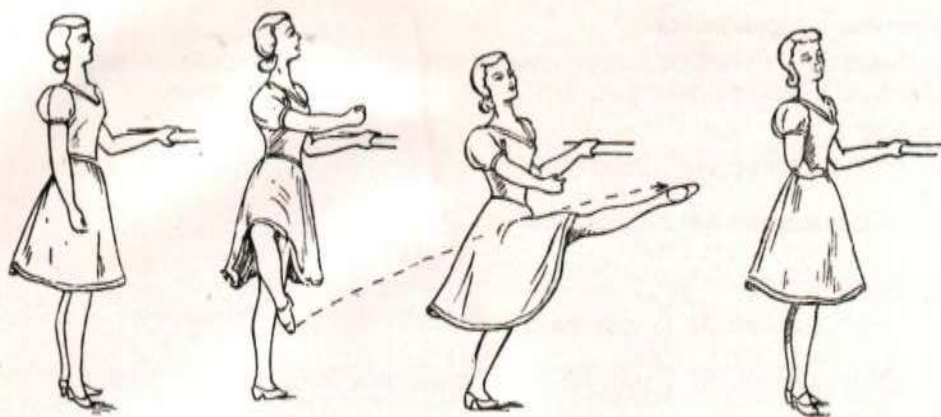
Раскрывание ноги может выполняться в разных направлениях: вперед, в сторону, назад. Приводится пример раскрывания ноги вперед.

Исходное положение ног: 3-я позиция, работающая нога впереди опорной.

Музыкальный размер: $\frac{1}{4}$.

Рука опущена. Движение начинается без подготовки.

затакт и Работающая нога, сгибаясь в колене, поднимается в выворотном положении, с вытянутым подъемом, и проводится наружной стороной стопы спереди по опорной ноге от щиколотки до колена. Рука поднимается в 1-ю позицию.



Исходное положение

«затакт и»

«раз-два»

«три»

- раз Работающая нога, сильно вытягиваясь в колене, быстро раскрывается вперед на высоту 90° . Опорная нога переходит в полуприседание. Рука раскрывается во 2-ю позицию ладонью вперед и слегка вверх.
- два Пауза.
- три Вытянутая работающая нога опускается в 3-ю позицию впереди опорной. Опорная нога выпрямляется из полуприседания. Рука или опускается в исходную позицию, или кладется сбоку на талию.
- четыре Повторяется движение на «затакт».
- По этому же принципу производится раскрытие ноги в сторону и назад. Движение повторяется до восьми раз, причем может выполняться несколько раз в одном направлении или «крестом».

Упражнение № 2. Раскрытие работающей ноги на высоту 90° в сочетании с ударом пяткой опорной ноги. (*Developpé*.)

Упражнение № 1 усложняется: на «затакт» опорная нога поднимается на полупальцы, на счет «раз» резко опускается на всю ступню с ударом пяткой об пол и переходит в полуприседание.

Упражнение № 2. Раскрытие работающей ноги на высоту 90° в сочетании с двумя ударами пяткой опорной ноги. (*Developpé*.)

Упражнение № 1 усложняется двойным ударом пяткой опорной ноги: на «затакт» опорная нога поднимается на полупальцы, на счет «раз» опускается на всю ступню с полуприседанием, на счет два выполняет двойной удар пяткой в ритме $\text{♩} \text{♩} \text{♩} \text{||}$

Комбинированные упражнения

Раскрытие ноги может сочетаться с движениями других разделов, например с подготовкой к «веревочке».

Пример № 1. Сочетание упражнения № 1 с подготовкой к «веревочке» (раздел VI, упражнение № 1).

затакт и Работающая нога поднимается, как в упражнении № 1, раздел X.

1-й такт

раз Работающая нога раскрывается на высоту 90° , как в упражнении № 1, раздел X.

- и Пауза.
 два Работаящая нога возвращается в 3-ю позицию спереди. Опорная нога выпрямляется из полуприседания. Рука округлым движением кладется ладонью сбоку на талию.
- и Работаящая нога, сгибаясь в колене, выворотню поднимается перед опорной ногой и переводится назад, как на «затакт» упражнения № 1, раздел VI.
- 2-й такт Упражнение № 1, раздел VI.
- раз Работаящая нога, вытягиваясь в колене, резко опускается позади опорной по 3-й позиции.
- и Работаящая нога, сгибаясь в колене, выворотню поднимается сзади опорной ноги и переводится вперед.
- два Работаящая нога резко опускается впереди опорной по 3-й позиции.
- и Повторение движений на «затакт» 1-го такта.
- Раскрывание работающей ноги в этом сочетании можно выполнять в одном направлении или в разных направлениях, т. е. «крестом».

XI РАЗДЕЛ

ЗИГЗАГИ

(*Pas tortillé*)

Повороты стопы из выворотного в невыворотное положение и обратно.

Основная задача упражнений этого раздела — развитие подвижности в голеностопном суставе.

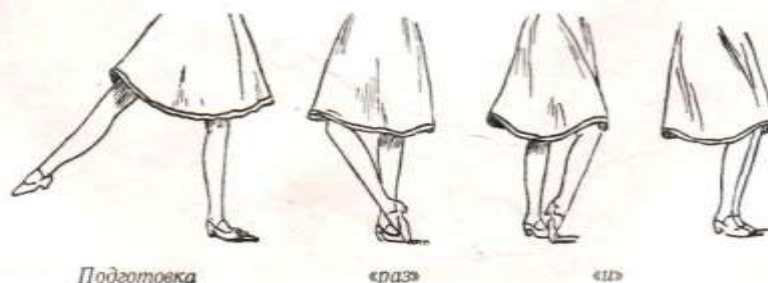
Упражнение № 1. Простые повороты стопы. (*Pas tortillé.*)

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере матросского танца.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором аккорде рука закрывается и кладется ладонью сбоку на талию, вытянутая и выворотная работающая нога поднимается невысоко в сторону.

- раз Работаящая нога, делая мазок подушечкой стопы по полу, подводится к опорной ноге, проводится рядом со стопой опорной ноги через 5-ю позицию и, сгибаясь в колене, ставится выворотню на носок перед носком опорной ноги.
- и Работаящая нога переводится из выворотного в невыворотное положение и опускается с носка на всю ступню по 6-й позиции. Носки и присогнутые колени обеих ног направлены к станку.

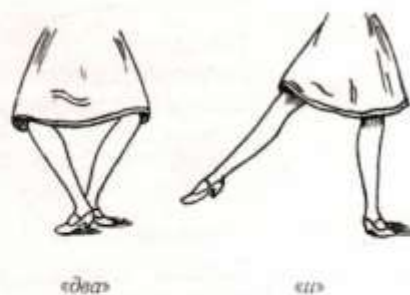


два

Работающая нога, оставаясь на пятке, отделяет носок от пола, поворачивается в выворотное положение и опускается на всю ступню по 3-й позиции. Исполнитель чуть больше приседает.

Исполнитель выпрямляется из полуприседания и одновременно поднимает вытянутую работающую ногу в выворотном положении невысоко в сторону.

Упражнение № 1 может быть усложнено подниманием на полупальцы опорной ноги или подскоком на опорной ноге на «затакт» и на счет «два-и» одновременно с подниманием работающей ноги в сторону.



Упражнение № 2. Двойные повороты стопы.
(*Pas tortillé.*)

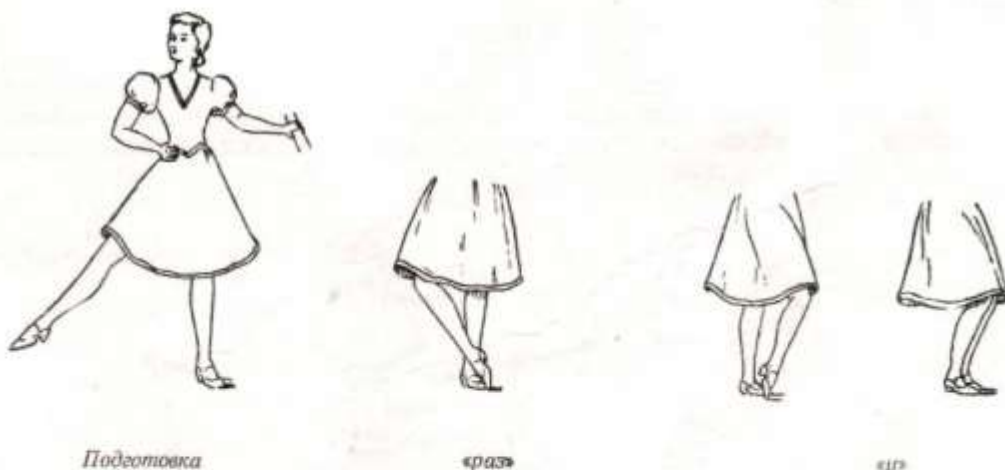
Усложнение упражнения № 1 двойным поворотом стопы внутрь и наружу.
Исходное положение и подготовка, как в упражнении № 1.
Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$. Упражнение занимает два такта.

1-й такт

раз То же, что на «раз» упражнения № 1.
и То же, что на «раз-и» упражнения № 1.
два То же, что на «два» упражнения № 1.
и Пятка работающей ноги отделяется от пола, стопа поворачивается на полупальцах в невыворотное положение и опускается с носка на всю ступню.

2-й такт

раз Работающая нога отделяет носок от пола, оставаясь на пятке, поворачивается в выворотное положение и опускается на всю ступню во 2-ю позицию. Исполнитель остается на полуприседании, причем тяжесть тела распределена равномерно на обе ноги.



Подготовка

«раз»

«раз»

Упражнение № 2, 1-й такт

и Пауза.
два Исполнитель выпрямляется из полуприседания и одновременно поднимает вытянутую работающую ногу в выворотном положении невысоко в сторону.

и Пауза.
Упражнение № 2 может быть усложнено подниманием на полупальцы опорной ноги или подскоком на опорной ноге на счет «два» 2-го такта одновременно с подниманием работающей ноги в сторону. Освоив это упражнение в медленном темпе, можно выполнять его вдвое быстрее, в один такт.

Упражнение № 3. Повороты стопы в сочетании с ударами всей ступней работающей ноги.

Исходное положение ног, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1.
раз Работающая нога после мазка подушечкой стопы перед опорной ногой, сгибаясь в колене, поднимается в невыворотном положении, коленом к станку, подъем вытянут.

и Работающая нога с ударом опускается на всю ступню рядом с опорной по 6-й позиции, носки направлены к станку. Исполнитель приседает на обеих ногах.

два Работающая нога, отделившись от пола, поворачивается в выворотное положение и с ударом опускается на всю ступню по 3-й позиции впереди опорной.

и Исполнитель приседает несколько больше.
Исполнитель резко выпрямляется из полуприседания. Вытянутая работающая нога в выворотном положении броском поднимается невысоко в сторону.

Х П Р А З Д Е Л

УДАРЫ, ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЯ И ОПУСКАНИЯ НА КОЛЕНИ

Этот раздел подготавливает к выполнению на середине движений грузинского танца. Большинство приводимых упражнений способствует развитию движений в голеностопном суставе и суставах стопы, а также развитию мышц, участвующих при выполнении этих движений.

Упражнение № 1. Удары подушечкой стопы.

Упражнение способствует развитию голеностопного сустава и суставов стопы, а также подготавливает к выполнению на середине хода «в три удара» в грузинских танцах.



«два»



«и»



«раз-и»



«два-и»

Упражнение № 2, 1-й такт

Упражнение № 2, 2-й такт



Подготовка



«затакт и»



«раз»

Выполняется движение на высоких полупальцах.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$ или $\frac{6}{8}$, в характере грузинского танца.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается в сторону, на втором кладется ладонью сбоку на талию; исполнитель поднимается на высокие полупальцы по 6-й позиции.
затакт и Правая нога отделяется от пола, поднимая носок вверх; подъем сокращается, колено не сгибается.

раз Правая нога с ударом подушечкой стопы об пол опускается на полупальцы по 6-й позиции.

и Повторение движения на «затакт».

два Повторение движения на счет «раз».

и Повторение движения на «затакт».

Упражнение выполняется все время с одной ноги или поочередно то с одной, то с другой ноги. При музыкальном размере $\frac{6}{8}$ удары выполняются на счет «раз», «три» и «четыре» каждого такта.

Упражнение № 2. Удар подушечкой стопы одной ноги с одновременным подниманием носка другой ноги.

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1.
затакт и Правая нога отделяется от пола, поднимая носок вверх, подъем сокращается, колено не сгибается.

раз Правая нога с ударом подушечкой стопы опускается на полупальцы по 6-й позиции. Левая нога отделяется от пола, поднимая носок вверх, подъем сокращается, колено не сгибается.

и Левая нога с ударом подушечкой стопы опускается на полупальцы по 6-й позиции. Правая нога отделяется от пола, как на «затакт и».

два Повторение движений на счет «раз».

и Пауза.

Упражнение продолжается с другой ноги.

Упражнение разложено на $\frac{2}{4}$, но является подготовкой к грузинскому ходу «в три удара», исполняемому на $\frac{6}{8}$; в этом случае удары выполняются на счет «раз», «три» и «четыре» каждого такта или без пауз на каждую восьмую.

Упражнение № 3. Подготовка к «гасме».

Проскальзывание на низких полупальцах вперед и назад по 6-й позиции.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{6}{8}$, в характере грузинского танца.



Подготовка



«раз»

Упражнение № 3

Подготовка: на первом аккорде правая рука раскрывается в сторону; на втором аккорде рука кладется ладонью как бы на рукоятку кинжала, правая нога на низких полупальцах скольжением выносится вперед на носок.

раз Правая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию, одновременно левая нога скольжением выдвигается вперед на носок, вытянутая в колене.

два } Пауза.

три }

четыре Левая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию, правая выдвигается вперед на носок.

пять } Пауза.

шесть }

Упражнение выполняется от восьми до шестнадцати раз.

Упражнение № 4. 1-й вид «гасма» — «сада сриала» (скользящая).

Три проскальзывания на низких полупальцах одной и другой ногой по 6-й позиции, третье проскальзывание фиксируется выдвижением ноги вперед на носок.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{6}{8}$.

Подготовка: на первом аккорде правая рука отводится в сторону, на втором аккорде рука кладется как бы на рукоятку кинжала, правая нога скольжением выдвигается вперед на носок, колено вытянуто.

раз Правая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию; одновременно левая нога скольжением выдвигается вперед, колени свободны.

два } Пауза.

три }

Левая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию; одновременно правая нога скольжением выдвигается вперед, колени свободны.

четыре Правая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию; одновременно левая нога скольжением выдвигается вперед на носок, колено вытянуто.

пять } Пауза.

шесть }

Движение повторяется с другой ноги.

Упражнение № 5. 2-й вид «гасма» — «куслура» (на пятку).

Три проскальзывания на низких полупальцах одной и другой ногой по 6-й позиции. Третье проскальзывание фиксируется выдвижением ноги вперед на пятку.

Исходное положение ног, музыкальный размер, подготовка, как в упражнении № 4.

раз }

два }

три }

четыре

Правая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию; одновременно левая нога скольжением выдвигается вперед на пятку около носка правой ноги, носок поднят вверх, колено вытянуто. Тяжесть тела на правой ноге.

пять } Пауза.

шесть }

Движение продолжается с другой ноги.

Упражнение № 6. 3-й вид «гасма» — «сарули».

Три проскальзывания на низких полупальцах одной и другой ногой по 6-й позиции. Третье проскальзывание фиксируется выдвижением согнутой ноги вперед на пальцы.

Исходное положение ног, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 4.

раз }

два }

три }

Повторение движений на счет «раз», «два», «три» 1-го вида «гасма».

четыре Правая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию. Одновременно левая нога, сгибаясь в колене, скольжением выдвигается вперед и круто упирается кончиками пальцев в пол у носка правой ноги, подъем вытянут, колено направлено вперед.

пять }
шесть } Пауза.

Движение повторяется с другой ноги.

Упражнение № 7. 4-й вид «гасма» — «гвердула» (с боковым движением).

Опорная нога переводится то пяткой, то носком в сторону. Одновременно работающая нога скольжением то приближается к опорной ноге, то выдвигается вперед.

Исходное положение ног, музыкальный размер, подготовка, как в упражнении № 4.
раз Пятка левой ноги переводится вправо. Одновременно правая нога, сгибаясь в колене, скольжением на полупальцах подтягивается и упирается полупальцами в пол около пятки левой ноги, колено направлено вперед.

два Пауза.

три Левая нога переводит носок, возвращаясь в 6-ю позицию. Одновременно правая нога скольжением выдвигается вперед на полупальцы, вытягиваясь в колене и подъеме.

четыре Правая нога скольжением возвращается в 6-ю позицию. Одновременно левая нога скольжением выдвигается вперед на полупальцы. Колени свободны.

пять }
шесть } Пауза.

Движение продолжается с другой ноги.

В этом упражнении надо особенно следить, чтобы корпус был прямой, подтянутый и не поворачивался во время переводов пятки и носка опорной ноги.

Упражнение № 8. Перекаты через высокие полупальцы.

Перекаты через высокие полупальцы развивают подвижность в плюснофаланговых суставах стопы. Кроме того, здесь происходит попеременное сокращение мышц бедра и голени, попеременное сокращение и расслабление мышц задней поверхности бедра, в частности двуглавой мышцы бедра, а также полусухожильной и полуперепончатой мышцы.

Исполнитель стоит лицом к станку, обе руки лежат на палке.

Исходное положение ног: 6-я позиция на высоких полупальцах, колени вытянуты.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере грузинского танца.

раз Левая нога, вытянутая в колене, опускается с высоких полупальцев на всю ступню. Правая нога сгибается в колене и переводится на носок.

два Исполнитель поднимается на высокие полупальцы обеих ног, колени выпрямляются.

Движение повторяется с другой ноги и выполняется до шестнадцати раз.

Упражнение № 9. Перекаты с вращением на месте.

Исходное положение и музыкальный размер, как в упражнении № 8.

раз Левая нога, оставаясь вытянутой в колене, опускается с высоких полупальцев на всю ступню. Правая нога, сгибаясь в колене и повернув его влево в невыворотное положение, проскальзывает носком по полу и ставится на носок перед носком левой ноги.

два Исполнитель возвращается в 6-ю позицию на высокие полупальцы.

Движение повторяется с другой ноги и выполняется от восьми до шестнадцати раз.

Упражнение № 10. «Пехшлили».

Исполнитель то вскакивает на полупальцы или на пальцы обеих ног по 2-й обратной позиции, то соскакивает на всю ступню, на обе ноги, ставя одну ногу накрест другой в выворотном положении. Упражнение укрепляет плюсофаланговые суставы стопы, а также вводит в работу коленный и голеностопный суставы.

Исполнитель стоит лицом к станку, обе руки лежат на палке.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$ или $\frac{6}{8}$.

Подробное описание движения помещено в разделе грузинского танца («чаквра» 4-го вида).

Упражнение № 11. Опускание на колено.

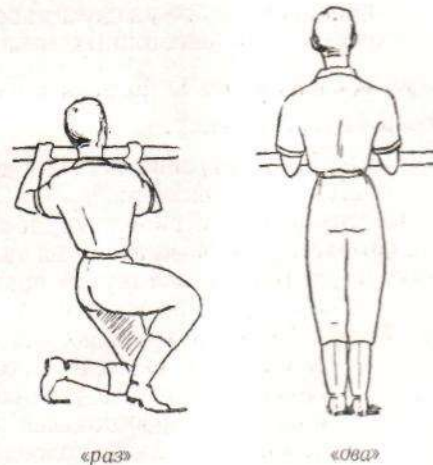
Исполнитель стоит лицом к станку, обе руки лежат на палке. Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$ или $\frac{6}{8}$, в характере грузинского танца.

раз Исполнитель, поворачиваясь на четверть круга вправо, левым плечом к станку, опускается на колено левой ноги, подводя его к правой ноге, подъем не вытянут, стопа упирается пальцами в пол, подъем пола не касается. Пятка правой ноги отделяется от пола. Голова остается лицом к станку.

два Исполнитель поднимается в рост по 6-й позиции, лицом к станку.

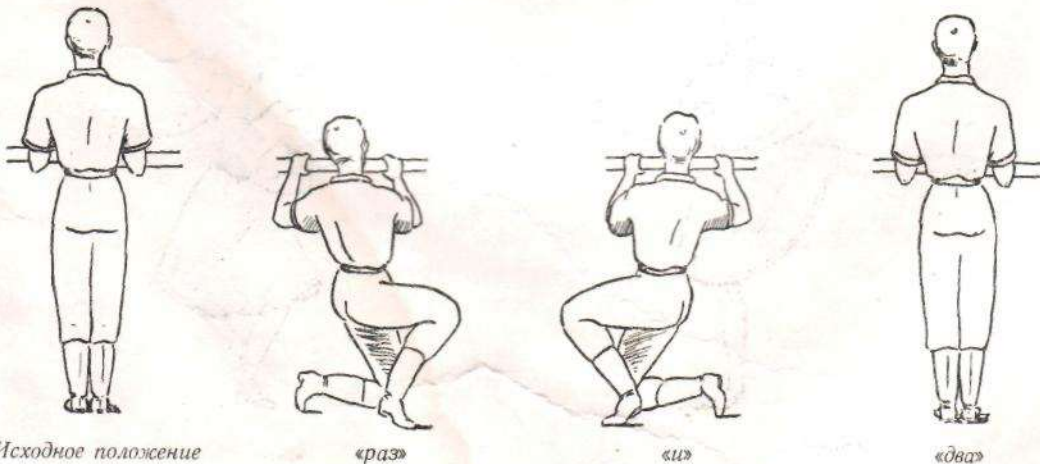
Движение повторяется с другой ноги с поворотом корпуса в другую сторону и выполняется до восьми раз.



Упражнение № 12. Опускание с колена на колено.

Исходное положение, музыкальный размер, как в упражнении № 11.

раз Исполнитель, поворачиваясь на четверть круга вправо, левым плечом к станку, опускается на левое колено, как в упражнении № 11. Пятка правой ноги отделяется от пола. Голова остается лицом к станку.



и Не поднимаясь в рост, исполнитель отделяет от пола колено левой ноги и вращением на полупальцах обеих ног поворачивается влево на полкруга, правым плечом к станку. Колено правой ноги опускается на пол перед левой ногой.
 два Исполнитель поднимается в рост по 6-й позиции, лицом к станку.
 и Пауза.

ХІІІ РАЗДЕЛ

БОЛЬШИЕ БРОСКИ РАБОТАЮЩЕЙ НОГОЙ НА ВЫСОТУ 90°

(*Grand battement jeté*)

Упражнения этого раздела направлены на развитие шага, укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц. Броски выполняются с силой, но без напряжения.

Упражнение № 1. Броски с переступанием на работающую ногу.

(*Grand battement jeté.*)

Исходное положение ног: 3-я позиция, правая впереди.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$.

Подготовка: на первом аккорде рука раскрывается вперед и в сторону, на втором аккорде закрывается ладонью сбоку на талию.

затакт и Бросок вытянутой правой ногой в выворотном положении вперед, в сторону или назад на высоту 90°.

раз Вытянутая правая нога опускается на всю ступню спереди в 3-ю позицию и сразу же переходит в полуприседание. Левая нога отделяется от пола и, сгибаясь в колене, в выворотном положении, подтягивает стопу сзади до уровня щиколотки работающей ноги, подъем вытянут. Корпус слегка наклоняется направо и назад, голова поворачивается к правому плечу.

и Пауза.

два Левая нога, вытягиваясь в колене, в выворотном положении, опускается с ударом всей ступней сзади по 3-й позиции и как бы выбивает правую ногу, которая делает бросок на высоту 90° вперед или в сторону. Корпус выпрямляется, голова направлена вперед.

и Пауза.



«затакт и»



«раз»

Упражнение выполняется или в одном направлении, или «крестом», не более восьми раз.

Упражнение № 1 может быть усложнено ударом подушечкой стопы опорной ноги об пол на счет «раз-и».

Упражнение № 2. Броски с увеличением размаха. (Grand battement jété.)

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{3}{4}$. Движение занимает два такта.

Подготовка: на первом аккорде рука поднимается вперед, на втором раскрывается в сторону.

затакт и 1-й такт Бросок работающей ногой в вытянутом и выворотном положении вперед на 90° .

раз Работающая нога в вытянутом и выворотном положении опускается спереди в 4-ю позицию на носок.

и Бросок работающей ногой вперед на высоту 90° .

два Работающая нога опускается в 1-ю позицию.



«и-раз»



«и-два»



«и-три»

и Бросок работающей ногой вперед на высоту 90° .

три Вытянутая нога, опускаясь, проводится через 1-ю позицию назад на носок в 4-ю позицию.

и Бросок работающей ногой через 1-ю позицию вперед на высоту 90° .

четыре Работающая нога опускается и проводится через 1-ю позицию назад в глубокую 4-ю позицию. Одновременно исполнитель приседает на опорной ноге. Рука опускается вниз и переводится вперед, голова поворачивается от станка.



«и-четыре»

и Опорная нога выпрямляется. Работаящая нога делает бросок назад на высоту 90°. Рука раскрывается в сторону.

2-й такт На счет «раз» работающая нога опускается сзади на носок. Затем повторяются движения 1-го такта, но в обратном направлении, т. е. броски делаются назад, а на счет «три» и «четыре» работающая нога выносится вперед на носок.

Движение повторяется всего два раза.

Упражнение № 3. Большие броски в сочетании с опусканием на колено.
(*Grand battement jété.*)

Исходное положение ног: 1-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{1}{4}$.

Подготовка: на первом аккорде рука поднимается вперед, на втором аккорде рука раскрывается в сторону, работающая нога вытягивается назад на носок в 4-ю позицию. раз

Глубокое приседание на опорной ноге, отделяя пятку от пола. Работаящая нога, не отделяя носка от пола, сгибается в колене и подтягивается коленом к носку опорной ноги, колено на пол не опускается, подъем касается пола.

Рука закрывается сбоку на талию, корпус прогибается в пояснице, голова поворачивается через плечо от станка.

два Опорная нога выпрямляется из глубокого приседания. Работаящая нога, вытягиваясь в колене, возвращается в 4-ю позицию на носок.

Рука раскрывается в сторону, корпус выпрямляется.

три Бросок вытянутой работающей ногой через 1-ю позицию вперед на высоту 90°.

четыре Вытянутая работающая нога возвращается через 1-ю позицию назад в 4-ю позицию, на носок.

Движение повторяется от четырех до восьми раз, причем броски вперед могут чередоваться с бросками назад.



Подготовка



ХІV РАЗДЕЛ

УПРАЖНЕНИЯ ЛИЦОМ К СТАНКУ

Упражнения всего этого раздела выполняются лицом к станку, обе руки лежат на палке.

Упражнение № 1. «Качалка».

Упражнение «качалка» способствует развитию подвижности в суставах стопы, а также развитию движения в коленном и голеностопном суставах.

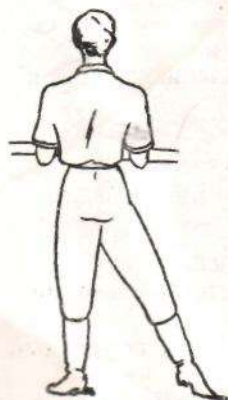
Исходное положение ног: 5-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере матросского танца.

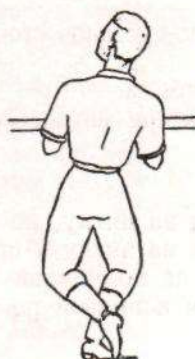
Подготовка: на втором аккорде правая нога вытягивается в сторону на носок.

раз Правая нога, проскользнув подушечкой стопы по полу, проводится через 5-ю позицию спереди накрест левой ноги, подводит носок к носку опорной ноги и опускается с носка на всю ступню, колено сгибается. Тяжесть тела переходит на правую ногу. Левая нога отделяет пятку от пола, упираясь носком в пол, колено сгибается. Согнутые колени обеих ног направлены в стороны. Корпус слегка наклоняется направо, голова поворачивается влево.

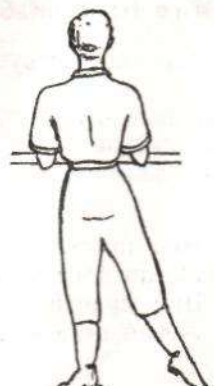
два Левая нога, выпрямляясь в колене, переходит с носка на всю ступню. Правая нога выдвигается в сторону на носок. Корпус выпрямляется.



«два»



«раз»



подготовка

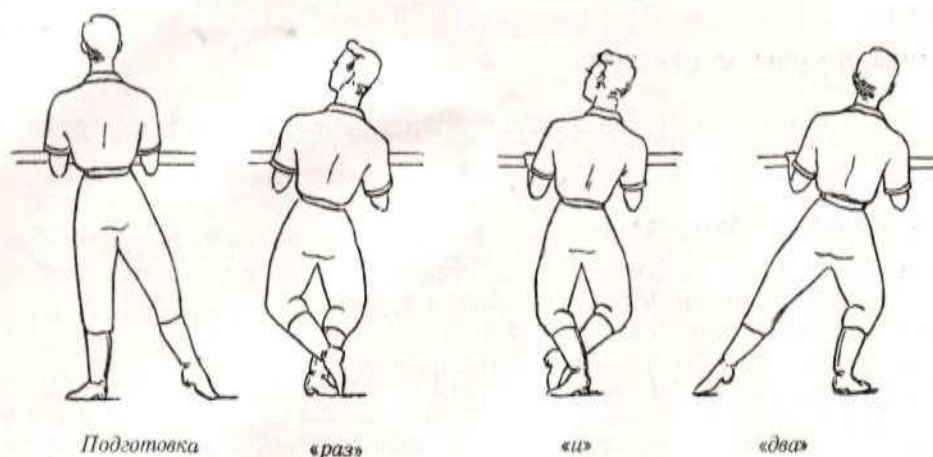
При повторении движения правая нога проводится через 5-ю позицию позади левой ноги, но так же подводит носок к носку опорной ноги.

Упражнение № 2. Тройная «качалка».

Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 1.

раз Как в упражнении № 1.

и Левая нога переводится с носка на всю ступню, колено не вытягивается. Тяжесть тела переходит на левую ногу. Правая нога, оставаясь впереди накрест левой, согнутая в колене, отделяет пятку от пола и переходит на носок.



- два Пятка правой ноги опускается на пол, нога не вытягивается в колене. Тяжесть тела переходит на правую ногу. Левая нога, вытягиваясь в колене, выдвигается на носок в сторону.
- и Пауза.
- Движение повторяется с другой ноги.

Упражнение № 3. «Каблучки».

Упражнение способствует развитию суставов стопы и укреплению задних подколенных мышц.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере матросского танца.

Движение занимает два такта.

1-й такт

- раз Шаг правой ногой вперед на пятку, не сгибая колена.
- и Левая нога подставляется на пятку к правой ноге по 6-й позиции.
- два Шаг правой ногой назад на полупальцы.
- и Левая нога подставляется к правой по 6-й позиции на полупальцы.

2-й такт

- раз Исполнитель встает на каблук правой ноги, вынося ее выворотню вправо. Левая нога в том же положении.
- и Исполнитель встает на каблук левой ноги, вынося ее выворотню влево по 2-й позиции. Правая нога в том же положении.
- два Правая нога возвращается в исходное положение на полупальцы.
- и Левая нога подставляется к правой на полупальцы по 6-й позиции.

Движение повторяется с постепенным ускорением темпа. Перед шагом колени свободно; в момент наступания на каблук колени вытянуты; в момент наступания на полупальцы колени слегка присогнуты.

Упражнение № 4. Поднимание на полупальцы на одной ноге. (*Relevé.*)

Упражнение развивает и укрепляет мышцы спины и поясничные позвонки, что способствует выработке устойчивости.

Исходное положение ног: 3-я позиция, правая нога впереди.

1-й такт

- раз Исполнитель слегка приседает по 6-й позиции, не отделяя пяток от пола, готовясь к прыжку.
два Пауза.
три Прыжок с двух ног, ударяя в воздухе внутренней стороной стопы о стопу, колени вытянуты, подъем вытянут.

2-й такт

- раз Исполнитель опускается с прыжка на обе ноги и переходит в полуприседание по 6-й позиции, не отделяя пяток от пола.
два-три Выпрямление из полуприседания.

Упражнение № 2. Прыжковые «голубцы» с двумя ударами.

Исполнитель начинает прыжок, как в предыдущем упражнении № 1, и в воздухе на счет «три» выполняет два коротких удара внутренней стороной стопы о стопу, колени вытянуты, подъем вытянут. Ритм движения



Упражнение № 3. Низкий «голубец».

Прыжок с одной ноги, ударяя в воздухе стопой о стопу. Это движение вводит в действие наружные мышцы тазобедренного сустава отбрасываемой ноги.

Исходное положение ног: 3-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере украинского танца.

Подготовка: на втором аккорде правая нога в выворотном положении выносится в сторону на носок, с вытянутым коленом и подъемом.

раз Шаг правой ногой спереди накрест левой ноги.
и Левая нога поднимается в сторону на высоту 30° в невыворотном положении, с вытянутым коленом и подъемом.

и Прыжок на правой ноге, во время которого в воздухе выполняется удар внутренней стороной стопы правой ноги о стопу левой ноги. Колени обеих ног вытянуты.

два Исполнитель после прыжка опускается на правую ногу, переходя в полуприседание.

Левая нога после удара отбрасывается в сторону несколько выше с вытянутым коленом и подъемом.

и Пауза.

На следующий такт движение выполняется с другой ноги и повторяется от восьми до шестнадцати раз.

Упражнение № 4. Высокий «голубец».

Упражнение выполняется только мужским составом учащихся.

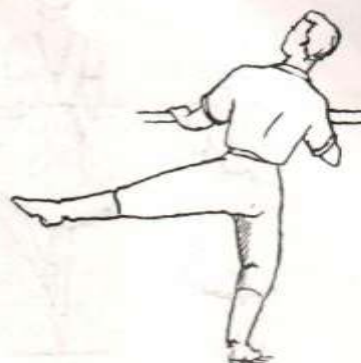
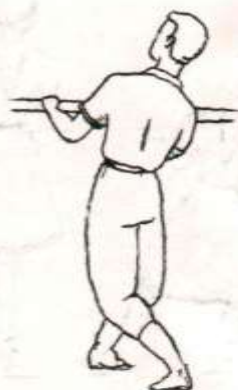
Исходное положение, музыкальный размер и подготовка, как в упражнении № 3.

раз Шаг правой ногой спереди накрест левой ноги, слегка приседая. Левая нога резко поднимается в сторону на 90° , вытянутая в колене и подъеме. Корпус слегка наклоняется на правый бок, голова приподнята и повернута к левому плечу.

и Высокий прыжок, во время которого обе ноги предельно сгибаются в коленях (колени направлены в стороны) и правая нога подбивает левую, причем удар происходит подошвой о подошву. Корпус и голова в том же положении.



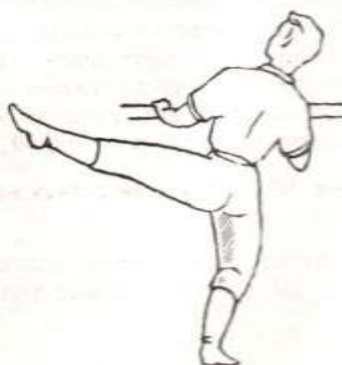
Подготовка



«раз»



«и»



«два»

два Правая нога, разгибаясь, но не выпрямляясь до конца, опускается на всю ступню. Левая нога, резко вытягиваясь в колене, еще выше отбрасывается в сторону. Корпус и голова в том же положении.

и Пауза.

Движение повторяется с другой ноги, выполняется до восьми раз.

У п р а ж н е н и е № 5. Прыжки с двух ног на одну ногу в полуприседание.
(*Sissonne ouverte.*)

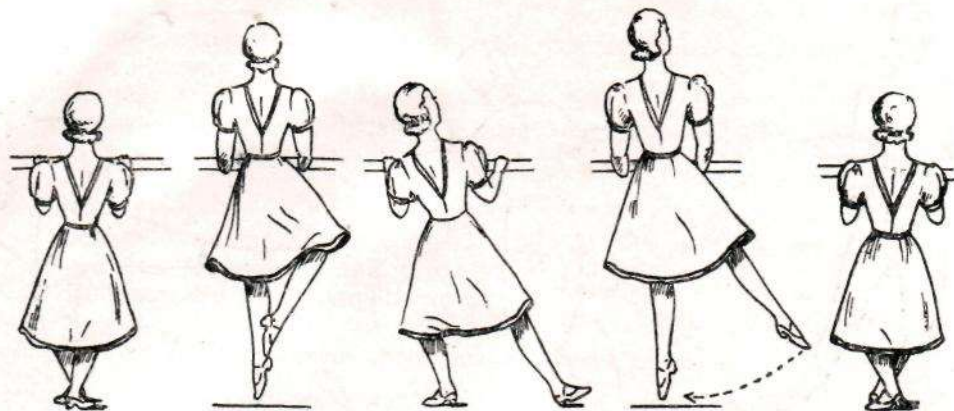
Исходное положение ног: 3-я позиция, правая нога позади.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере украинского танца.

Подготовка: на втором аккорде исполнитель слегка приседает.

затакт и Прыжок с двух ног. Во время прыжка левая нога вытянута в колене и подъеме, правая нога, сгибаясь в колене, подтягивается внутренней стороной стопы сзади к щиколотке левой ноги в выворотном положении, с вытянутым подъемом.

раз Исполнитель опускается с прыжка на всю ступню левой ноги, слегка приседая.



Подготовка

«затакт и»

«раз»

«и»

«два»

Правая нога, вытягиваясь в колене, выворотнио раскрывается в сторону и опускается на пятку, носок поднят вверх. Тяжесть тела на левой ноге.

и Прыжок, во время которого колено и подъем левой ноги вытягиваются, правая нога поднимается в сторону с вытянутым подъемом.

два Исполнитель опускается с прыжка на обе ноги по 3-й позиции (правая нога впереди) и слегка приседает.

и Повторяется движение на «затакт» с другой ноги.

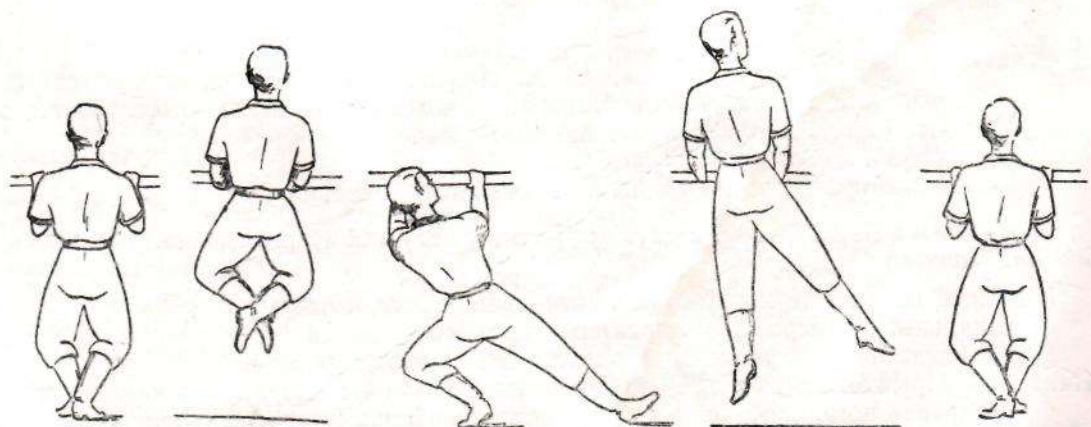
Движение выполняется то с правой, то с левой ноги и повторяется до восьми раз.

Упражнение № 6. Прыжки с двух ног на одну ногу в глубокое приседание.

(*Sissonne ouverte.*)

Это упражнение выполняется только мужским составом учащихся.

Подготовка: на втором аккорде учащийся слегка приседает по 3-й позиции, правая нога позади.



Подготовка

«затакт и»

«раз»

«и»

«два»

- затакт и Высокий прыжок, сильно сгибая ноги в коленях и поджимая их к корпусу. Ноги скрещены в щиколотках, правая стопа позади левой, колени направлены в стороны, подъем вытянут.
- раз Исполнитель опускается с высокого прыжка в глубокое приседание на полупальцы левой ноги. Правая нога ставится в сторону на пятку.
- и Прыжок с глубокого приседания. Колено и подъем левой ноги вытягиваются. Правая нога поднимается невысоко в сторону, вытянутая в колене и в подъеме.
- два Исполнитель опускается с прыжка на обе ноги по 3-й позиции (правая нога впереди) и слегка приседает.
- и Высокий прыжок, как на «затакт», ноги скрещены, левая стопа позади правой. Движение повторяется с другой ноги.

ХВИ РАЗДЕЛ

ПРИСЯДКИ

Присядки выполняются только мужским составом учащихся.

При выполнении присядок необходима большая устойчивость корпуса, подтянутая спина и сильные, хорошо тренированные мышцы ног. Предлагаемые здесь упражнения далеко не исчерпывают всего многообразия присядочных движений, подробно описанных в разделах украинского, русского и белорусского танца.

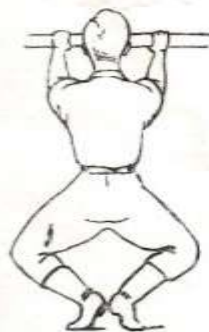
Упражнение № 1. Присядка с вынесением ноги в сторону.

Исходное положение ног: 1-я позиция.

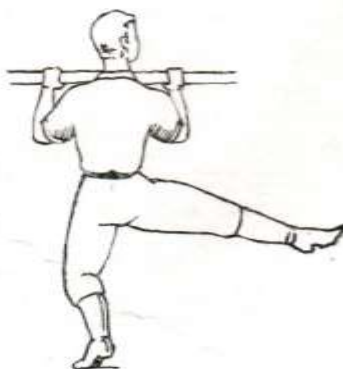
Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского танца.

- раз Исполнитель с чуть заметного подскока резко и глубоко приседает на полупальцах обеих ног, колени направлены в стороны. Корпус прямой, голова направлена лицом к станку.
- и Пауза.
- два Исполнитель с небольшим подскоком поднимается с глубокого приседания и опускается на низкие полупальцы левой ноги, присогнутой в колене. Правая нога, свободная в колене и подъеме, поднимается невысоко в сторону. Тяжесть тела на левой ноге.
- и Пауза.

Упражнение повторяется с другой ноги и выполняется до восьми раз.



«раз»



«два»

Упражнение № 2. Присядка с проскальзыванием во 2-ю позицию.

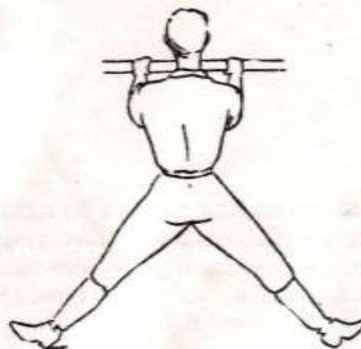
Исходное положение ног: 1-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского или украинского танца.

- раз Резкое глубокое приседание на полупальцах по 1-й позиции, как в упражнении № 1.
- и Пауза.
- два Исполнитель, поднимаясь с глубокого приседания, проскальзывает каблуками в сторону в широкую 2-ю позицию. Ноги вытянуты в коленях.
- и Пауза.



«раз»



«два»

С началом следующего такта ноги соединяются скользящим движением по полу и исполнитель опускается в глубокое приседание по 1-й позиции.

Упражнение это в дальнейшем может выполняться вдвое быстрее, без пауз на счет «и».

Упражнение № 3. Присядка с вскакиванием на носки и перескоком на каблуки.

Исполнитель поднимается с глубокого приседания на носки обеих ног по 2-й обратной позиции, колени присогнуты, затем перескакивает на каблуки по 2-й позиции, выпрямляя колени.

Подробное описание движения смотри в разделе русского танца (присядка № 4).

Упражнение № 4. «Ползунки».

«Ползунки» относятся к числу присядок, выполняемых без выпрямления из глубокого приседания.

Не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель перескакивает на полупальцы с одной ноги на другую, поочередно поднимая вперед то одну, то другую ногу, свободную в колене.

При разучивании этого вида присядок исполнители стоят боком к станку и держатся за палку одной рукой, другая рука лежит сбоку на талии.

Исходное положение ног: 6-я позиция.

Музыкальный размер: $\frac{2}{4}$, в характере русского или украинского танца.

Подготовка: на втором аккорде учащиеся делают глубокое приседание по 6-й позиции, отделяя пятки от пола.

Подробное описание движения смотри в разделе русского или украинского танца.