В.А. Звездочкин

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАНИЕ

Серия «Учебники и учебные пособия»

В.А. Звездочкин

Классический танец

Учебное пособие для студентов
высших и средних учебных заведений
искусства и культуры

«Феникс»
Ростов-на-Дону
2003

ББК 85.32
З-43

Звездочкин В. А.
З-43 **Классический танец**. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. — Ростов н/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2003 — 416 с.

Книга явится полезным руководством для повседневной творческой работы в учебных заведениях, школах искусств, танцевальных коллективах различных жанров и направлений.

Предназначена студентам — будущим хореографам и всем практикам танцевального искусства, надеюсь, что она

ББК 85.32

ISBN 5-222-03629-4

ВВЕДЕНИЕ

Предмет «классический танец» по праву считается главным в процессе подготовки специалистов-хореографов любого профиля. И это закономерно, поскольку классический танец и его Школа являются единственной всеобъемлющей системой профессионального воспитания человеческого тела, существующей уже более четырехсот лет. Экзерсис, основанный на классическом танце, давно доказал право на первое место в освоении танцевального искусства.

Какие бы новшества ни привносило в хореографию время, какие бы современные направления ни появлялись в танце — от джаз-модерна до хип-хопа — одно остается неизменным: классический экзерсис является стержнем, на основе которого развиваются другие танцевальные экзерсисы. Этот комплекс наиболее правильно и гармонично формирует тело, активно исправляет физические недостатки, создавая прекрасную манеру танца и осанку.

Современную школу классического танца отличает (и это главное) строгая простота линий, отточенность поз, стремительность прыжков и вращений, богатство пластических оттенков, поэтическая одухотворенность. Кристаллизуясь, классический танец насыщается мотивами национального фольклора.

Неудивительна поэтому неслабеющая притягательность классического танца для нашей молодежи, желание множества людей учиться этому прекрасному искусству.

Растет и потребность в специальной литературе по классическому танцу. Существующие у нас учебники — прежде всего немеркнущий труд профессора А. Я. Вагановой «Основы классического танца» и книги ее последователей — Н. Базаровой и В. Мей «Азбука классического танца», Н. Базаро-

вой «Классический танец», В. Костровицкой и А. Писарева «Школа классического танца» и др. — при всей их большой ценности обращены прежде всего к профессионалам балета, получившим или желающим получить специальное хореографическое образование. Книг и пособий по данному вопросу для студентов колледжей и вузов, то есть взрослых людей, — гораздо меньше.

Стремясь восполнить этот пробел, кафедра хореографического искусства Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов организовала выпуск учебно-методической литературы по вопросам хореографической педагогики для студентов хореографических отделений высших и средних учебных заведений. Так, недавно было выпущено методическое пособие профессора С. И. Фадеевой, посвященное начальному этапу обучения классическому танцу.

Доцент нашей кафедры В. А. Звездочкин поставил своей задачей рассмотреть и описать все этапы обучения классическому танцу студентов в вузе с I по VIII семестры при условии занятий классикой три раза в неделю.

Следуя «Программе по классическому танцу», сложившейся и выверенной на нашей кафедре за сорок лет ее существования, автор стремится изложить материал доступно, с учетом специфики возрастного контингента студентов.

Вместе с тем (и это существенно) он неукоснительно следует признанной во всем мире методике А. Я. Вагановой, обращая внимание учащихся на особенности и детали исполнения классических движений, составляющих неповторимый петербургский стиль классического танца, осмысленный и одухотворенный.

В. А. Звездочкин в 1968 году окончил Академию Русского балета им. А. Я. Вагановой, где учился классическому танцу у выдающихся педагогов А. И. Пушкина, Б. Я. Брегвадзе, Н. А. Зубковского. Был принят в прославленную труппу Кировского (ныне — Мариинского) театра, на сцене которого протанцевал более десяти лет. В его репертуаре сольные партии Арлекина («Медный всадник»), Друга («Блудный сын»), Гамаша («Дон-Кихот») и другие.

Он имеет серьезный педагогический опыт: в разные годы работал преподавателем Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой, Академии театрального искусства, детских танцевальных коллективов. Долгое время был педагогом-балетмейстером Малого драматического театра — Театра Европы, возглавляемого одним из ведущих режиссеров современности Л. А. Додиным.

В 1987 году успешно защитил кандидатскую диссертацию по актуальной теме «Пластика актера в современном драматическом спектакле». Следует отметить, что его научными руководителями являлись великий русский балетовед В. М. Красовская и выдающийся театровед Д. И. Золотницкий. В. А. Звездочкин имеет ряд публикаций. Среди них: «Уроки классического танца Н. А. Зубковского» (сборник «Николай Зубковский»), «Творец» (вступительная статья к книге «Леонид Якобсон. Письма Новерру»), «Истоки хореографической педагогики Ю. И. Громова» (в книге «Юрий Громов: От Школы на Росси к Школе на Фучика»), учебное пособие «Пластика в драме» и др.

Рекомендуя эту книгу студентам — будущим хореографам и всем практикам танцевального искусства, надеюсь, что она явится полезным руководством для повседневной творческой работы в учебных заведениях, школах искусств, танцевальных коллективах различных жанров и направлений.

Юрий Громов,

народный артист России,
действительный член Академии гуманитарных наук,
заведующий кафедрой хореографического искусства
Санкт-Петербургского
гуманитарного университета
профсоюзов, профессор

О классическом танце и его Школе

Термин «Классический танец», отличающий этот вид театрального танца от других, возник в России во II половине XIX века. Постепенно этот термин вошел в обиход, потеснив бытовавшие ранее определения: «серьезный», «благородный», «академический», и др. «Классический танец, — пишет в своей книге «Возникновение и развитие техники классического танца» Л. Д. Блок, — система художественного мышления, оформляющего выразительность движений, присущих танцевальным проявлениям человека на различных стадиях культуры. В классический танец эти движения входят не в эмпирически данной форме, а в абстрагированном до формулы виде».[1]

В исследовании Л. Д. Блок убедительно показано как, начиная с древней Греции, формировалась система выразительных средств классического танца, видоизменялась и совершенствовалась форма основных движений, являющихся непременными его атрибутами: «[...] Каждая эпоха имела свой комплекс максимально виртуозных и выразительных танцев. [...]. Облик танца менялся. Но основа, на которой построен такой профессиональный танец, всегда одна: выворотность и прыжки. Выворотность — как анатомическая предпосылка для свободы виртуозного движения; прыжки — атавистическая первооснова первобытного культового танца, виртуозное исполнение которых выделило первых «искусников».[2]

Благодаря выворотности танец овладел всеми мыслимыми для человека механизмом ног. Но главное заключалось в том, что каждый из многообразных видов движений и прыжков был разработан в классическом танце до «геометрически отчетливой схемы». (Подч. мною. — *В. З.*)[3]

Не случайно термин «классический танец» получил окончательное признание в России конца XIX века. Именно здесь

---

[1] Блок Л. Д. Классический танец: История и современность. М., 1987, С. 25.

[2] Блок Л. Д. Указ. соч. С. 31.

[3] Там же. С. 26.

мы наблюдаем небывалый расцвет профессиональной сценической хореографии, связанный, в первую очередь, с творчеством М. И. Петина и блестящей Петербургской школой воспитания балетных артистов: «На русской сцене и в русской школе абстрагированная система пластической выразительности, за которой прочно укрепилось наименование классического танца, нашла и наиболее полное эстетическое выражение», — отмечает В. М. Красовская.[1]

Однако, было бы неверно считать систему классического танца, сформировавшуюся в эпоху Петипа, незыблемой, раз и навсегда «откристаллизованной»:. «[...] У каждой эпохи — своя классика, свой способ интерпретировать классический танец. Есть классика Марии Тальони и классика Мариуса Петипа, есть классика фокинского времени и классика вагановских учениц (как есть в наше время классика Джорджа Баланчина и классика Юрия Григоровича, классика Мориса Бежара и классика Ролана Пети — В. З.). И есть в классике надвременный или вневременный смысл [...]»[2].

«Надвременный» смысл классики заключен в самом ее фундаменте, той нерушимой базе, которую мы называем Школой классического танца. Важно подчеркнуть, что на протяжении пяти столетий классический танец формировался и развивался не только как художественно-эстетическая система, но и как научная система воспитания человеческого тела.

Многочисленные учебники танца, созданные за этот период, — от книг Фабрицио Карозо, Чезаре Негри, Пьера Рамо, Рауля Фейе в XVI–XVIII веках, Леопольда Адиса и Карло Блазиса в XIX веке — до трудов Энрико Чеккетти, Николая Легата и Агриппины Вагановой и ее учеников — в XX веке, так или иначе стремились утвердить эстетику классического танца, исходя из анализа законов механики движений чело-

---

[1] Красовская В. М. О классическом танце // Н. Базарова, В. Мей. Азбука классического танца. Л.; М., 1983. С. 7.

[2] Гаевский В. М. Историк балета Л. Д. Блок // Блок Л. Д. Указ. соч. С. 17.

веческого тела. Все они представляют собой огромный вклад в науку о танце.

Выдающимся, самым известным в мире и подлинно научным учебником является книга профессора А. Я. Вагановой «Основы классического танца» (1934 г.). Знаменательно признание великого педагога к третьему изданию ее труда: «Работая над своим методом преподавания, я пыталась зафиксировать основы науки танца (подч. мною. — *В. З.*), свои достижения, все то, что дал мне многолетний опыт танцовщицы и педагога»[1].

Очевидно, что в книге А. Я. Вагановой обобщен не только ее личный опыт, но и достижения ее учителей — Х. Иогансона, Н. Легата, О. Преображенской, а через них — открытия К. Блазиса, Л. Адиса и их предшественников.

В мудрых правилах школы классического танца сконденсирован огромный, многовековой опыт исполнителей и педагогов: как эмпирический, наглядно передающийся и по сей день из поколения в поколение, так и зафиксированный в учебниках. И как показывают современные исследования, он вполне согласуется с биомеханическим анализом элементов «классики». Тем самым понятие «Наука классического танца» обретает уже не метафорический, а реальный смысл[2].

Связь законов биомеханики и эстетических канонов классики является одним из важнейших методологических принципов в изучении всех без исключения элементов классического экзерсиса. Укажем лишь на некоторые из них.

1. Апломб (равновесие) — как основной закон классики. Классический танец — это переход из одного устойчивого положения в другое, из одной позы — в другую.
2. Строгое соблюдение в рисунке движений вертикальных и горизонтальных линий («Живая геометрия танца» по Л. Д. Блок).

---

[1] Ваганова А. Я. Основы классического танца. 3-е изд. Л.; М., 1948. С. 3.

[2] См.: Котельникова Е. Биомеханика хореографических упражнений. Л., 1972.

3. Правило сохранения симметрии частей тела при исполнении классических па, согласующиеся с симметричностью строения человеческого тела (правая и левая стороны, «верх» и «низ» и т.п.).
4. Центр тяжести корпуса (вертикальная ось) — главное условие классического танца. Смещение ц. т. корпуса при исполнении движений на одной ноге.

Эти и другие условия классического танца (о них подробнее пойдет речь при описании самих движений) не «придуманы» специалистами-педагогами, а были открыты ими из самой природы классического танца и стали «золотыми» правилами на все времена. Знание этих правил (что, собственно, и является задачей обучения) помогает наилучшему, совершенному исполнению самих па; позволяет, следуя мудрому закону, при наименьших усилиях добиться наибольших результатов.

Правильность, умение, мастерство, наконец, техника (что, напомним, в переводе с греческого означает «искусство») — не самоцель для исполнителя, но ступень (и степень) выразительности.

При том сами правила классики помимо эстетической стороны заключают в себе огромную пользу для человеческого организма. Так, к примеру, I port de bras — не только красивое движение, но и упражнение, вырабатывающее хорошую осанку. «Неестественные» с обыденной точки зрения положения классического танца оказываются самыми удобными для исполнения сложнейших технических элементов. Так, V позиция наиболее удобна как исходное положение для выполнения труднейших développés, для сохранения апломба на полупальцах и пальцах, а также для исполнения всех заносок (которые без V позиции вообще невозможно сделать).

То же можно сказать о позициях рук. Принятые в классике чуть согнутые локти — не только отзвук благородного стиля XVII–XVIII века — эпохи менуэтов и гавотов, но и условный «сигнал» для «осаживания» лопаток.

III позиция рук не только уравновешивает тело танцовщика, но образует как бы воздушный «купол» над его головой,

удлиняющий фигуру, сообщая ей сходство с устремленным вверх собором.

Втянутый живот, как и «схваченный» низ позвоночника, создают элегантный аристократический стиль танца, необходимый для воплощения сказочно-прекрасных персонажей классических балетов. И в то же время эти мышечные усилия позволяют направить все напряжение к точке «золотого сечения», центру, из которого «вырастают» все движения.

Можно говорить и о целесообразности уровня работающий ноги (носком в пол, на 25°, 45°, 90°) для исполнения различных по характеру движений. В этом случае мы также видим примеры «живой геометрии». Стоит напомнить, что выполняя экзерсисы, исполнитель постоянно «рисует» (ногами, руками, корпусом) различные геометрические фигуры: дугу, прямую, круг, а также arabesque, attitude и т.д.

Неудивительно, что классический танец часто называют движущейся графикой или живописью. Но его также можно назвать ожившей скульптурой, ибо в основе и хореографии, и скульптуры лежит принцип устойчивости («апломба»).

«Геометричность» классического танца во многом обусловлена самим пространством балетной сцены (или зала), где танец строится по диагонали, по прямой, по кругу и т.д. Интересно, что еще в XVI веке итальянский танцовщик Гульельмо утверждал, что движения артиста на круглой сцене должны быть иными, чем на квадратной. И, например, такое понятие, как épaulement существенно для квадратной площадки, одной стороной обращенной к зрителям, но теряет свой смысл на круговой арене.

Примеров единства формы (структуры) классического танца и его эстетики и биомеханики можно было бы привести множество. В бессмертной «Книге ликований» Акима Волынского (1924) уже был предпринят блестящий опыт вскрытия «содержания танца из самой его формы»[1]. Будем надеяться, что со временем закономерность всей великой системы

---

[1] Волынский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца. М., АРТ, 1992. С. 26.

классического экзерсиса будет обоснована (как это предвидел И. И. Соллертинский в предисловии к первому изданию труда А. Я. Вагановой) и в понятиях анатомии и биомеханики.

Предлагаемое учебное пособие создано на основе материалов и книг по методике обучения классическому танцу, давно признанных образцовыми в этом разделе хореографической педагогики.

Это «Основы классического танца» А. Я. Вагановой (7-е изд., 2000), «Школа классического танца» В. С. Костровицкой и А. А. Писарева (2-е изд. 1976), «Азбука классического танца» Н. П. Базаровой и В. П. Мей (2-е изд., 1983), «Классический танец» Н. П. Базаровой (2-е изд., 1984), «Классический танец. Первый и второй год обучения» Л. И. Ярмолович (1986), «Теория и методика преподавания классического танца» С. Л. Фадеевой (изд. СПбГУП, 2000) и др.

Отличительной особенностью данного учебника является то, что в нем впервые последовательно с I по VIII семестры, и в полном объеме (в соответствии с «Программой», утвержденной на кафедре хореографического искусства СПбГУП) представлен весь процесс прохождения студентами учебного материала.

Здесь следует еще раз подчеркнуть, что в основу этого учебного пособия положена методика петербургской балетной школы. Не случайно среди материалов, использованных автором, читатель не найдет ссылок на работы мастеров московской или, скажем, пермской школы: В. Тихомирова, Н. Тарасова, А. Мессерера, Л. Сахаровой, Ю. Плахта и других.

Конечно, классический танец развивается; методика обучения совершенствуется, растет техника танца. В частности, существуют новые, основанные на современных принципах биомеханики, приемы обучения вращениям и прыжкам. Однако главная задача учебника классического танца для студентов по нашему убеждению, — дать им именно базовые зна-

ния: традиционные определения различных па, их формы; классические формулы описания самих движений.

Несколько слов о пользовании пособием

Описания всех движений приводятся в «Пособии» с правой (работающей ноги). Разумеется, по тем же правилам движение исполняется и с левой ноги. Выражение «боком к палке, держась за палку одной рукой» означает, что учащийся стоит левым боком к палке, держась левой рукой за палку (кроме специально оговоренных случаев). Начиная со II семестра, когда все движения выполняются боком к опоре, указание «левым боком к палке» — опускается.

Наиболее употребительные сокращения слов

И. п. — исходное положение;

Ц. т. — центр тяжести.

Основные требования к исполнению движений классического танца: максимальное раскрытие ног в тазобедренном суставе; раскрытые, горизонтально развернутые и свободно опущенные плечи; подтянутый вверх корпус; натянутость и выворотность опорной и работающей ноги; предельная вытянутость коленей, подъема и пальцев ног; собранные кисти рук; свободный поворот или наклон головы и другие, не менее важные правила. Эти методические требования подробно описаны в «Пособии» лишь применительно к движениям I и, отчасти, — II семестра. В следующих семестрах столь подробные описания опускаются. При этом имеется в виду, что и в дальнейшем указанные правила должны соблюдаться учащимися под руководством преподавателя неукоснительно.

Следует обратить особое внимание педагогов и учащихся на исполнение préparations; на то, что эти préparations различны для каждого движения и на каждом этапе обучения. Не стоит жалеть времени на проработку этих многообразных préparations, и не «промахивать» их, как нередко случается. Ибо préparations — первый шаг к танцевальности и выразительности, являющие собой как бы «посыл» к танцу. То же

самое следует сказать и о завершении, конечной фазе каждого упражнения — о знаменитом правиле «трех счетов» по окончании комбинации, а впоследствии — вариации или номера.

Педагогу важно всегда помнить, что «Программа» — не директива, и ее прохождение зависит как от опыта преподавателя, так и от состава группы учащихся. Но главным остается одно правило: материал должен быть не только «пройден», но понят и усвоен учениками. Поэтому лучше тщательно проработать, к примеру, пять, а не десять движений классического танца, а оставшиеся перенести в следующий семестр.

С иными же виртуозными движениями следует ознакомить студентов факультативно.

Изучение основ классического танца — процесс сложный, требующий от учащихся постоянного труда, внимания, памяти, воли. Но это также и счастливый процесс познания прекрасного путем формирования собственного организма, воспитания в нем красоты, гармонии и благородства движений и чувств.

Как ни тяжел путь овладения этой системой, он — единственный, который с научной закономерностью позволяет педагогу и ученику прийти к желаемому ими результату.

В. Звездочкин,

доцент кафедры хореографического искусства СПбГУП, кандидат искусствоведения

ЗНАЧЕНИЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ЭКЗЕРСИСА

Обучение классическому танцу начинается с экзерсиса.

В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plié (приседание); постановка корпуса, рук и головы координация движений. В результате систематических занятий фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий исполнитель приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следуют adagio и allegro.

В I семестре экзерсис у палки и на середине зала исполняется на всей ступне.

Во II семестре в экзерсис у палки вводится подъем на полупальцы, при этом первая половина упражнения исполняется на всей ступне, вторая — на полупальцах, позже полностью на полупальцах.

В III и последующих семестрах экзерсис у палки и на середине зала исполняется полностью на полупальцах. Маленькое и большое adagio — также с максимальным применением подъема на полупальцы.

В начальных семестрах рекомендуется подъем на низкие полупальцы, что дает большую возможность сохранять выворотность, за исключением préparations к турам и туров на coude-pied, исполняемых всегда на высоких полупальцах.

В дальнейшем экзерсис у палки, на середине зала и adagio можно исполнять на высоких полупальцах, при этом необходимо следить за выворотностью ног. Учащимся с маловыворотными ногами следует ограниченно пользоваться подъемом на высокие полупальцы.

Экзерсис у палки

Первое упражнение — plié во всех позициях.

В этом упражнении участвуют корпус, руки и голова; мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойных медленных движениях.

Второе упражнение — battements tendus, соединенные с battements jetés, — в котором приобретаются постановка ног, выворотность, активно вводятся в работу все группы малых и больших мышц. Это основные движения, тренирующие и вырабатывающие силу ног.

Battements tendus jetés органически связаны с battements tendus, поэтому исполняются непосредственно за ними. Темп исполнения, по сравнению с battements tendus, ускоряется в два раза.

Третье упражнение — ronds de jambe par terre. Эти движения, наиболее эффективные во всем экзерсисе, выполняют общие функции, направленные на развитие вращательной подвижности тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.

Четвертое упражнение — battements fondus. Это первое движение, в котором опорная нога поднимается на полупальцы, подготавливаясь к дальнейшей, более усиленной работе.

Fondus вырабатывают мягкость приседания и эластичность, необходимые в прыжках.

К battements fondus присоединяются frappés и doubles frappés, которые исполняются резко и энергично. Это приучает мышцы и сухожилия быстро (контрастно) переключаться с мягких, плавных движений на резкие (стаккато).

Пятое упражнение — ronds de jambe en l'air, на высоте 45°, разрабатывающие подвижность коленного сустава и придающие его связкам силу и эластичность.

В дальнейшем рекомендуется исполнять ronds de jambe en l'air на 90°; они вырабатывают силу бедра и подготавливают ногу к длительной работе (с выворотным бедром) на этой высоте.

Шестое упражнение — petits battements на cou-de-pied[1] — вырабатывает быстрое, свободное владение нижней частью ноги (от колена до носка) при выворотном и неподвижном положении верхней части.

Седьмое упражнение — battements développés. Это самое трудное движение экзерсиса; оно исполняется на 90° и выше и требует всесторонней подготовки.

Développés развивают шаг и силу бедра, что помогает удерживать ногу на предельной высоте.

Développés подготавливают тело к сложным adagio на середине зала, а также к прыжкам, где сила бедер необходима при толчке от пола и мягкого полуприседания после прыжка.

Восьмое упражнение, завершающее экзерсис, — grands battements jetés (большие батманы).

Они развивают шаг значительно активнее, чем développés: большой, энергичный бросок ноги способствует развитию внутренних бедренных мышц и сухожилий, усиливает работу тазобедренного сустава, что является главным в развитии шага.

Большая нагрузка падает в экзерсисе на опорную ногу, сильно вытянутую, выворотную и принимающую на себя тяжесть всего тела.

Корпус во всех упражнениях находится в вертикальном и подтянутом положении, за исключением моментов, когда его наклона, перегиба или поворота требует комбинация.

В движениях рук по позициям и в позах вырабатывается мягкость. Постановка рук и закрепление правильной формы происходят главным образом на II позиции.

Всевозможные наклоны и повороты головы сопровождают все движения экзерсиса, начиная с первого упражнения у палки.

Экзерсис на середине зала

Экзерсис на середине зала (рис. 1) имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же.

---

[1] В мужских классах принята иная последовательность: шестое упражнение — battements developpes, седьмое — petits battements.

В I семестре экзерсис на середине зала идет в строго последовательном соответствии с программой и исполняется полностью. Во II семестре в той же последовательности, что и у палки, но с добавление к plié во всех позициях простейших développés.

В III семестре к plié в позициях прибавляются demi-rond de jambe, développé и большие позы.

С IV семестра перед экзерсисом рекомендуется делать несложное по форме маленькое adagio (не более восьми тактов по 4/4), соединяя его в комбинации с battements tendus и jetés и заканчивая маленькими tours на cou-de-pied.

Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать adajio, battements, tendus, jetés, fondus и большие battements.

Rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappés, doubles frappés и petits battements на cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

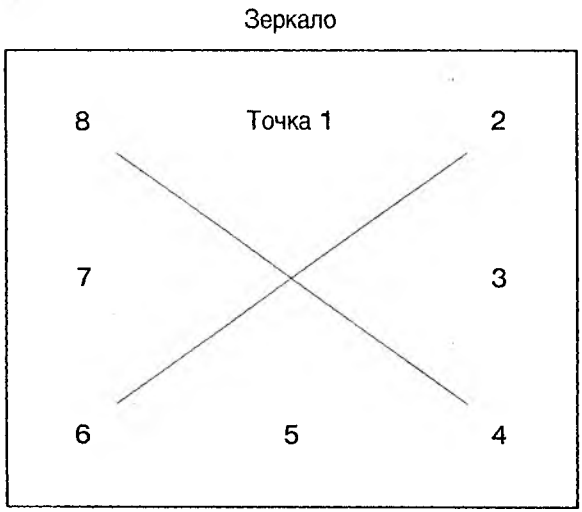

Рис. 1. План зала

ADAGIO

Танцевальную фразу, состоящую из различных видов développé, медленных поворотов в позах (tours lent), port de bras, всевозможных renversé, grand fouetté, tours на cou-de-pied и tours в больших позах, принято называть adagio.

Движения adagio изучаются постепенно. В I–III семестрах adagio состоит из простейших форм relevé lent на 90°, développé, port de bras, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.

В IV–VIII семестрах adagio усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью на полупальцах в позах на 90°, préparation к tours и tours в больших позах; tours на cou-de-pied, переходами из позы в позу и т.п. Темп adagio, по сравнению с начальными семестрами, несколько ускоряется.

Если в I–IV семестрах adagio вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом (при переходах из позы в позу) и плавные выразительные движения рук, то в V–VIII семестрах использование в adagio технически трудных движений, исполняемых, как правило, на полупальцах, их сложное и разнообразное сочетание, подводит итог всесторонней технической подготовке.

Сильные движения (tours в больших позах, grand fouetté, renversé, tours на cou-de-pied и ряд других движений, которые в adagio следует выделить) начинаются на сильные доли такта, на первую или третью четверти четырехдольного размера.

На слабые доли должны падать, главным образом, связующие и вспомогательные движения: pas de bourrée, все виды passé и т.п.

ALLEGRO

Прыжки — самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и adagio, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра.

В I семестре лицом к палке разучиваются прыжки на I, II и V позициях (temps levé). Далее следуют changement de pieds, échappé, assemblé и jeté и т.д. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке не менее двух недель, затем он исполняется на середине зала.

Во всех семестрах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленькие прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к средним и большим должен быть постепенный; несложные средние и большие прыжки комбинируются с маленькими.

Дальше следуют технически трудные большие прыжки: saut de basque, cabriole и т.д. (в старших мужских классах они усложняются заносками, двойными поворотами и tours в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного семестра и, естественно, должен быть различным в разных семестрах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

Урок завершается port de bras с наклонами вперед и перегибами назад и в стороны. Port de bras восстанавливает дыхание, приводит в спокойное состояние организм.

Урок рассчитан на два академических часа. В I семестре большая часть времени отводится упражнениям у палки, в следующих семестрах на упражнения у палки уходит не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у палки укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине строятся так, чтобы на прыжки оставалось не менее двадцати минут. Когда вводятся упражнения на пальцах, время, отведенное прыжкам, сокращается.

I СЕМЕСТР

Основная задача I семестра — постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.

Приступая к показу упражнения, необходимо уяснить понятия опорной и работающей ног. Опорная нога поддерживает корпус в движении, принимая на себя его тяжесть. Работающая нога освобождена от тяжести корпуса, она выполняет движение. Функции работающей ноги значительно более разнообразны, чем функции опорной ноги, но тем не менее, понятия «опорная» и «работающая» до известной степени условны, так как натянутость опорной ноги в упражнении является залогом устойчивости в танце.

Все упражнения исполняются поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала изучается в сторону, позже — вперед и назад.

Упражнения начинают изучать стоя лицом к палке, держась за нее обеими руками. Потом постепенно переходят к тем же движениям стоя к палке боком и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на II позицию.

Упражнения исполняют носком в пол и на воздух под углом 25°, 45°, 90°. Угол образуют опорная нога и открытая на воздух работающая нога.

Некоторые движения классического экзерсиса требуют специальных подготовительных положений — préparations. Различным упражнениям предшествуют различные préparations. Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы и упражнения классического экзерсиса. Пока движение проходит стадии подготовительных упражнений, ритмический рисунок простой, впоследствии он становится более разнообразным.

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя, лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях. Кисти рук свободно положены на палку против середины корпуса рядом одна с другой, не обхватывая палку.

Ноги в I позиции. Ступни ног в выворотном положении, без «завала» на большие пальцы. Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени сильно вытянуты.

Корпус поставлен вертикально, диафрагма подтянута. Плечи свободно опущены, раскрыты и развернуты параллельно палке. Лопатки не соединяются. Ягодичные мышцы напряжены и подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным (не «сидел» на ногах).

Голова держится прямо, взгляд устремлен перед собой (рис. 2).

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

Положение сохраняется до конца музыкальной фразы (от 8 до 16 тактов).

Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выворотности.

Умение держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком. Это позволяет сохранять длительную устойчивость на полупальцах, пальцах, на одной ноге, фиксируя позу, позволяет не потерять ее устойчивость после большого прыжка; постановка корпуса важна в турах, пируэтах.

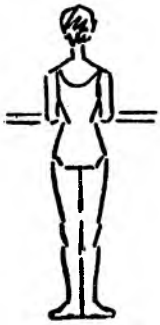

Рис. 2. Постановка корпуса

Позиции ног

В классическом танце пять позиций ног (рис. 3).

I позиция. Обе ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу и образуют на полу прямую линию.

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

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

V позиция. Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга. Пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

IV позиция (как наиболее трудная, изучается последней). Ступни располагаются аналогично V позиции, но одна находится перед другой на расстоянии, равном длине стопы.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

В каждой позиции следует стоять четыре такта по 4/4 или восемь тактов по 3/4. Исполнение позиций на протяжении целой музыкальной фразы закрепляется как навык и дисциплинирует учащегося. Во всех названных позициях ноги выворотны.

При изучении II и IV позиций следует распределить центр Ц. т. корпуса равномерно на обе ноги и ровно держать линию бедер и плеч.

III, IV, V позиции изучаются поочередно с правой и левой ноги. III позиция, как более легкая, служит подготовкой к V позиции. По усвоении V позиции необходимость в III (позиции) отпадает.

IV позиция на середине зала, в отличие от остальных, требует особого положения рук и головы, образуется из V позиции, изучается вначале en face, позднее в épaulement.

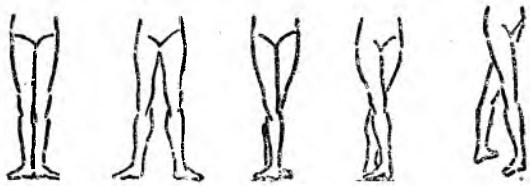

Рис. 3. Позиции ног

Сначала позиции строятся произвольно. Позднее, когда усвоены battements tendus во всех направлениях, переход из одной позиции в другую исполняется через battement tendu.

Позиции рук

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук — они являются одним из основных выразительных средств, придают завершенность различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных — на полу, в воздухе, и трудных прыжков.

Постановка рук — это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и трех основных позиций на середине зала с первых же уроков. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце петербургской школы приняты три позиции рук. Они изучаются на середине зала, при естественном положении ног; пятки вместе, носки слегка врозь. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и в различные положения (рис. 4).

Рис. 4. Позиции рук

Подготовительное положение

Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

Подготовительное положение даст направление рукам вниз.

I позиция — дает направление рукам вперед.

II позиция — дает направление рукам в сторону.

III позиция — дает направление рукам вверх.

I позиция. Руки, сохраняя округлость, из подготовительного положения поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы, образуя две опорные точки, находятся на одном уровне. Плечи опущены. Нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между кистями такое же, как в подготовительном положении. Для I позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя, что очень важно в pirouettes, tours в воздухе, tours chaînes и других движениях. Во время больших прыжков I позиция является своеобразным трамплином перед раскрытием рук в какое-либо положение, помогает поднимать корпус в момент взлета. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

III позиция. Руки из подготовительного положения, проходя I позицию, подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не «шли» вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения можно проверить: не поднимая головы, посмотреть вверх — глаза должны видеть мизинцы. Нельзя заводить руки назад за голову. Правильная III позиция важна и в профильном положении корпуса: лицо не должно закрываться руками.

II позиция (изучается после III позиции). Руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию и раскры-

ваются в стороны на высоте плеч. Линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю; положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, были немного впереди плеч. Плечи опущены и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение. Из II позиции руки опускаются в подготовительное положение.

Упражнения для рук

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

Исх. — свободная I позиция ног.

Изучается на четыре такта 4/4, восемь тактов 3/4, два такта 4/4.

На четыре такта 4/4.

1–4 такт.

2/4 — руки поднимаются в I позицию;

2/4 — положение сохраняется.

5–8 такт.

2/4 — руки поднимаются в III позицию;

2/4 — положение сохраняется.

9–10 такт — опускаются в I позицию.

11–12 такт — опускаются в подготовительное положение.

На восемь тактов 3/4.

1–2–3 такты — руки поднимаются в I позицию;

4–5–6 — раскрываются во II позицию;

7–8–9 — возвращаются в I позицию;

10–11–12 — опускаются в подготовительное положение.

На два такта 4/4.

2/4 — руки поднимаются в I позицию;

2/4 — поднимаются в III позицию;

2/4 — возвращаются в I позицию;

2/4 — опускаются в подготовительное положение.

Во время движения руки свободны, плечи в движении не участвуют, оставаясь раскрытыми и опущенными.

Усвоив три позиции рук, изучают положение рук во время исполнения у палки, держась за палку одной рукой.

Стоять у палки надо на расстоянии свободно согнутой и опущенной в локте руки, положив кисть на палку (не обхватывая ее) несколько впереди корпуса.

Если стать левым боком к полке, то когда правая рука поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть руки. Когда рука раскрывается во II позицию, голова, поднимаясь, поворачивается направо, взгляд следует за кистью руки. Когда рука опускается в подготовительное положение, голова остается в повороте направо. Если через I позицию рука поднимается в III позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд следует за кистью руки. Если рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо. Движения головы свободны, шея не напряжена (рис. 5).

Рис. 5. Подготовительное движение руки

Рука, исполняющая упражнение, движется точно против середины корпуса; рука, лежащая на палке, не изменяет первоначально принятого положения.

В дальнейшем руки начинают «за тактом» движение от пальцев, слегка разгибаются в локте, приоткрываясь из подготовительного положения в стороны. Голова в повороте слегка наклоняется, взгляд следует за кистью. Снова закрываясь в подготовительное положение, руки переходят к исполнению заданного упражнения.

Упражнения у палки

Battement tendu из I позиции

Battement tendu — натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, подъеме и пальцах, развивая силу ног. Вначале battement tendu изучают лицом к палке и в сторону, так как в данном направлении легче правильно воспитать выворотность.

Battement tendu в сторону

И. п. — I позиция, лицом к палке. Корпус подтянут. Колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на палке, локти опущены.

Музыкальный размер: 4/4.

Раз-и, два-и — работающая нога, скользя всей стопой по полу в сторону II позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, выгибая этим подъем.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и, два-и второго такта — работающая нога, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в I позицию. Три-и, четыре-и — положение сохраняется для фиксации правильной позиции (рис. 6).

Рис. 6. Battement tendu в сторону

Battement tendu вперед

И. п. — выпрямленное.

Раз-и, два-и — натянутая работающая нога, сохраняя выворотность пятки, скользит всей стопой по полу вперед, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивает-

Рис. 7. Battement tendu вперед

ся в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, пятка максимально поднята. Чтобы избежать скошенного подъема, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцем, пятка — выворотна.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и, два-и второго такта — работающая нога, направляя носок назад и постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в I позицию.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется (рис. 7).

Battement tendu назад

И. п. — вышеизложенное.

Раз-и, два-и — натянутая работающая нога, направляясь носком назад, скользит всей стопой по полу, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается назад. Достигнув предельной точки, работающая нога должна быть максимально натянута и выворотна с сильно вытянутым подъемом и пальцами.

Рис. 8. Battement tendu назад

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и, два-и второго такта — работающая нога, усиливая выворотность пятки, постепенно переходя с носка на всю стопу, скользящим движением возвращается в I позицию.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется (рис. 8).

В battement tendu работающая нога движется точно по прямой, фиксируя положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Выдвигая ногу и возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым. Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут. Сохраняется ровность плеч и бедер, особенно при исполнении battement tendu вперед и назад.

Усвоив battement tendu лицом к палке, его исполняют держась за палку одной рукой. Перед движением исполняется préparation для руки.

Préparation

В I семестре упражнения у станка и на середине зала начинаются с предварительного открывания рук во II позицию или в заданное положение. Préparation является подготовкой к движению (упражнению). Изучение начинается на вступительный такт 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к опоре, правая рука в подготовительном положении.

Раз-и — правая рука поднимается в I позицию, голова наклонена к противоположному плечу, взгляд на кисть руки;

Два-и — положение сохранить;

Три-и — рука открывается во II позицию, голова поворачивается к открытой руке.

Четыре-и — положение сохранить.

Со второй половины I семестра préparation выполняется на 2/4.

На «затакт» рука делает «вздох», т. е. приоткрывается.

Раз-и — рука поднимается в I позицию, голова наклонена к левому (или правому) плечу, взгляд на кисть руки;

Два-и — рука отводится во II позицию или в комбинированные положения.

Из подготовительного положения рука начинает свое движение от пальцев, чуть разгибаясь в локте и снова возвращаясь в подготовительное положение. Заканчивая движение,

рука опускается в подготовительное положение на заключительный такт 4/4, позже — на два заключительных аккорда.

В дальнейшем руки начинают свое движение одновременно с работой ног — на начало музыкальной фразы — и заканчивают вместе с ногами — на конец музыкальной фразы.

Demi-plié

Plié означает «сгибание», «складывание», а в уроке классики — приседание. Demi-plié — полуприседание.

Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и выворотность ног.

Demi-plié начинают изучать стоя лицом к палке. Положение рук на палке остается таким же, как при изучении постановки корпуса. При исполнении demi-plié с одной рукой на палке опорная рука находится в положении, описанном при изучении постановки корпуса с одной рукой. Свободная рука держится во II позиции. Голову можно оставить en face или повернуть к руке, открытой во II позицию.

Муз. размер: 4/4.

Изучается на два такта 4/4, затем на один такт 4/4.

И.п. — I позиция, лицом к палке.

Раз-и, два-и — при предельно выворотном верхе ног начать полуприседание, плавно сгибая колени и голеностопы. Обе стопы плотно прижаты к полу, без «завала» на большой палец. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп. Голова en face. Плечи и бедра ровные. Ц. т. равномерно распределен на обе ноги.

Рис. 9. Demi-plié

Три-и, четыре-и — возвращение из demi-plié исполняется плавно до полного вытягивания колен и ног в и.п. (рис. 9).

Demi-plié изучается в I, II, III, V позициях, лицом к палке, затем в IV — с одной рукой на палке. Сначала движение исполняется раздельно по 4 раза в каждой позиции на такт 4/4, затем под-

рял во всех позициях не более 2 раз в каждой, исключая III позицию. Переход из позиции в позицию осуществляется при помощи battement tendu. Характер музыкального сопровождения плавный. Когда demi-plié исполняется, держась одной рукой за палку, перед началом движения свободная рука выполняет préparation. На протяжении двух месяцев IV позиция исполняется после V позиции.

Demi-rond de jambe par terre

Rond de jambe par terre — круг ногой по земле.

Усвоив натянутость ног, изучают упражнения, развивающие выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Первым из них является demi-rond de jambe par terre.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. — I позиция, лицом к палке.

Раз-и — работающая нога вытягивается вперед по правилам battement tendu.

Два-и — носок, скользя по полу, описывает дугу до II позиции так, чтобы пятка работающей ноги пришлась против пятки опорной ноги.

Три-и — работающая нога по правилам battement tendu заканчивает упражнение в I позицию.

Четыре-и — положение сохраняется.

Раз и второго такта — работающая нога вытягивается на II позицию носком в пол по правилам battement tendu.

Два и — носок, скользя по полу назад, описывает дугу так, чтобы пятка работающей ноги пришлась против пятки опорной ноги.

Три и — работающая нога по правилам battement tendu заканчивает упражнение в I позицию.

Четыре-и — положение сохраняется.

То же упражнение изучается и в обратном направлении.

И. п. — вышеизложенное.

Раз и — работающая нога вытягивается назад.

Два и — носок, скользя по полу, описывает дугу до II позиции так, чтобы пятка работающей ноги пришлась против пятки опорной ноги, выворотность всей ноги при этом усиливается.

Три-и — упражнение заканчивается в I позицию.

Четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и второго такта — работающая нога вытягивается на II позицию носком в пол.

Два-и — носок, скользя по полу вперед, описывает дугу так, чтобы пятка работающей ноги пришлась против пятки опорной ноги.

Три-и — упражнение заканчивается в I позицию.

Четыре-и — положение сохраняется.

Passé par terre

Passé par terre — скользящее движение работающей ноги по полу.

Это движение является элементом rond de jambe par terre, исполняемого без остановок.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, затем — один такт 2/4.

И. п. — I позиция, лицом к палке.

На два вступительных аккорда работающая нога выводится вперед, соблюдая правила battement tendu.

Раз-и, два-и — работающая нога скользит назад через I позицию всей стопой и вытягивается носком в пол; ее пятка — против пятки опорной ноги.

Три-и, четыре-и — работающая нога скользит через 1 позицию вперед.

Движение повторить несколько раз.

Ц. т. — на опорной ноге. Голова en face.

Затем движение изучается держась одной рукой за палку.

Движение вырабатывает силу ног, выворотность.

Battement tendu из V позиции

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на два такта 4/4, по усвоении — на один такт 4/4, позднее — на один такт 2/4 (движение начинается на «затакт»).

Из V позиции battement tendu изучается сначала, стоя лицом к палке, затем — держась одной рукой за палку, в той же последовательности, что и из I позиции.

Battement tendu из V позиции в сторону

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке. Левая рука лежит на палке, правая — в подготовительном положении. Голова повернута вправо.

За тактом, на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Раз-и — работающая нога по прямой линии от опорной ноги плавно отводится в сторону II позиции. Одновременно с движением ноги голова поворачивается en face.

Два-и — положение сохранить.

Три-и — нога возвращается в V позицию вперед.

Четыре-и — положение сохранить.

При повторении движения работающая нога ставится в V позицию назад.

При движении ноги в сторону и при возвращении ее из II позиции в V позицию предельно выворотная стопа работающей ноги движется вдоль стопы опорной ноги. Опорная нога вытянута в колене и выворотна, без «завала» на большой палец.

Battement tendu из V позиции вперед

На один такт 2/4.

И. п. — вышеизложенное.

Раз-и — работающая нога плавно выводится вперед.

Два-и — при возвращении в V позицию работающая нога постепенно переходит с носка на всю стопу.

Для сохранения выворотности нога раскрывается пяткой вперед, отводится по прямой так, чтобы носок работающей ноги находился против пятки опорной ноги. Ц. т. — опорной ноге. При первоначальном изучении battement tendu вперед и назад голова повернута en face. Затем, одновременно с движением battement tendu вперед и назад, голова поворачивается в сторону.

Battement tendu из V позиции назад

На один такт 2/4 можно сделать два battements tendus.

И. п. — V позиция, правая нога сзади, боком к палке.

И (затакт) — работающая нога плавно отводится назад (для сохранения выворотности нога начинает свое движение от носка, пятка — вниз) по прямой так, чтобы носок работающей ноги находился против пятки опорной ноги.

Раз — возвращение ноги происходит от пятки, носок отведен назад. Нога движется к V позиции, постепенно переходя с носка на всю стопу, без завала на большой палец. После возвращения в V позицию одна стопа должна быть плотно прижата к другой.

Battement tendu с demi-plié из I и V позиций

Работающая нога выводится в любое направление и возвращается в I (V) позицию, затем делается demi-plié на обеих ногах.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Положение ноги на cou-de-pied

На cou-de-pied — положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги впереди или сзади.

В начале изучения этого положения работающую ногу предварительно вытягивают во II позицию носком в пол, в дальнейшем можно поднимать работающую ногу на cou-de-pied непосредственно из V позиции.

Положение ноги на cou-de-pied впереди (основное): стопа работающей ноги плотно обхватывает щиколотку опорной ноги, пятка находится спереди, пальцы отведены назад, подъем и пальцы вытянуты.

Положение ноги на cou-de-pied сзади: стопа работающей ноги прикасается пяткой к щиколотке опорной ноги сзади, подъем и пальцы сильно вытянуты и отведены назад (рис. 10).

Существует еще один вид cou-de-pied — условное cou-de-pied: носок работающей ноги находится впереди над щиколоткой опорной ноги, подъем и пальцы вытянуты, пятка выпинута вперед.

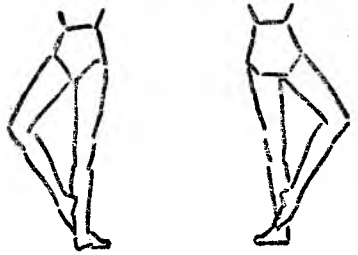

Рис. 10. Положение ноги на cou-de-pied

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта, сначала лицом к палке, затем держась за палку одной рукой.

И. п. — V позиция, лицом к палке.

За тактом на 2/4 нога спокойно открывается в сторону II позиции носком в пол.

I и такт...

Раз-и, два-и — работающая нога, сгибаясь и удерживая колено в выворотном положении, подводится на cou-de-pied впереди.

Три-и, четыре-и — положение на cou-de-pied сохранить.

2 и такт...

Раз-и, два-и — положение на cou-de-pied сохранить.

Три-и, четыре-и — нога открывается во II позицию носком в пол.

На один такт 4/4.

Раз-и — работающая нога вытягивается в сторону II позиции носком в пол.

Два-и — сгибаясь, работающая нога подводится на cou-de-pied впереди или сзади.

Три-и — нога открывается во II позицию носком в пол.

Четыре-и — движение заканчивается в V позицию вперед или назад.

Условное на cou-de-pied из V позиции

На один такт 4/4.

I и такт

Раз-и — работающая нога, скользя по опорной ноге и удерживая выворотность колена, поднимается на условное cou-de-pied

Два-и, три-и, четыре-и — положение условного cou-de-pied сохраняется (во избежание скашивания подъема носок прикасается к опорной ноге первым и вторым пальцами, пятка выдвигается вперед).

2-й такт...

Раз-и, два-и — работающая нога открывается в сторону II позиции носком в пол.

Три-и, четыре-и — нога закрывается в V позицию.

На один такт 4/4.

Раз-и — нога из V позиции поднимается на условное cou-de-pied.

Два-и — положение сохранить.

Три-и — работающая нога опускается в V позицию.

Четыре-и — положение сохранить.

Rond de jambe par terre en dehors и en dedans

Усвоив passé par terre и demi-ronde de jambe, подходят к изучению rond de jambe par terre в законченной его форме.

Rond de jambe par terre — это круговые движения ноги по полу в направлении *en dehors* (из I позиции вперед, по дуге в сторону II позиции, далее назад, заканчивая круг в I позицию) и *en dedans* (из I позиции назад, по дуге в сторону II позиции и далее вперед, заканчивая круг в I позицию).

Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.

Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем — без остановок, слитно.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

En dehors

Изучается на два такта 4/4, позднее — на один такт 4/4, по усвоении (II семестр) — на один такт 2/4.

И. п. — I позиция, лицом к палке.

На два такта 4/4 en dehors.

1-й такт..

Раз-и, два-и — работающая нога из I позиции плавно вытягивается вперед.

Три-и, четыре-и — не отрывая носка от пола, по дугообразной линии выводится в сторону II позиции.

2-й такт.

Раз-и, два-и — ногу отвести назад.

Три-и, четыре-и — движение закончить в I позицию.

Следующий этап изучения *rond de jambe par terre* — на один такт 4/4, сначала лицом к палке, потом держась одной рукой.

На один такт 4/4 en dedans (слитно).

И-и. — I позиция, боком к палке.

За тактом, на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Раз-и — работающая нога плавно, не задерживаясь, выводится из I позиции назад.

Два-и — не отрывая носка от пола, плавно выводится по дугообразной линии в сторону II позиции.

Три-и — нога, продолжая дугообразное движение, доводится до положения вперед (пятка работающей против пятки опорной).

Четыре-и — не задерживаясь, работающая нога скользящим движением *passé par terre* проводится через I позицию и на счет «раз» следующего такта вытягивается назад для продолжения движения, которое повторяется несколько раз и заканчивается в I позицию.

В дальнейшем на счет «раз» нога всегда проходит по I позиции равномерно, не фиксируя точек на полу.

Сначала движение выполняется не менее 4 раз *en dehors* с каждой ноги поочередно, затем — *en dehors* и *en dedans* последовательно.

Battement tendu jeté из I и V позиций

Battements tendus jetés — натянутые движения с броском.

Движение развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, вырабатывает силу, легкость движения ноги (рис. 11).

Музыкальный размер: 2/4.

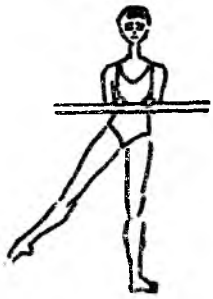

Рис. 11 Battement tendu jeté

Изучается на два такта 2/4, по усвоении — на один такт (сначала лицом к палке, затем — держась одной рукой за палку — из I позиции, потом из V позиции).

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке, правая рука в подготовительном положении.

За тактом, на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Battement tendu jeté в сторону

Раз-и — работающая нога скользящим движением сильно выбрасывается в сторону II позиции на высоту 25°; голова en face; опорная нога вытянута, работающая нога вытянута в колене, подъеме, пальцах; Ц. т. на опорной ноге.

Два-и — возвращаясь в V позицию, нога скользит пальцами, затем постепенно переходит на всю стопу, закрываясь в V позицию вперед или назад. Каждый раз нога выбрасывается в одну точку, на высоту 25°.

Battement tendu jeté вперед

И. п. — вышеизложенное.

Раз-и — работающая нога скользящим движением сильно выбрасывается вперед на высоту 25°; голова повернута к руке, открытой во II позицию (при первоначальном изучении голова en face); носок работающей ноги находится против пятки опорной ноги.

Два-и — нога возвращается в V позицию.

Battement tendu jeté назад

И. п. — V позиция, правая нога сзади, левым боком к палке.

Раз-и — работающая нога скользящим движением выбрасывается точно назад, на высоту 25°; нога предельно вытяну-

ся, пятка вниз; бедра и плечи не разворачиваются, остаются ровными; Ц. т. — на опорной ноге; голова повернута к руке, открытой во II позицию.

Два-и — нога скользит пальцами, постепенно закрываясь в V позицию, пятка выворотна.

Бросок ноги и ее возвращение выполняются спокойно, без помощи корпуса. Плечи ровные.

Сначала движение изучается в медленном темпе, в каждом направлении (первоначально в сторону) отдельно, затем вперед — в сторону — назад — в сторону.

Battement tendu pour le pied (double battement tendu)

Это движение способствует укреплению подъема стопы и пальцев, развивает силу, упругость ахиллова сухожилия.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта, по усвоении — на один такт, сначала с опусканием пятки во II позицию, затем с опусканием пятки во II позицию и demi-plié.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

За тактом, на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Раз-и — работающая нога отводится в сторону II позиции, соблюдая правила *battement tendu*.

Два-и — пятка работающей ноги опускается на пол; стопа прямая; мышцы обеих ног остаются вытянутыми, ноги выворотны, Ц. т. на опорной ноге.

Три-и — подъем работающей ноги вытягивается, нога касается носком пола.

Четыре-и — работающая нога возвращается в и. п.

Движение может исполняться с двукратным и более опусканием пятки на пол.

Вариант исполнения Battement tendu pour le pied

И. п. — вышеизложенное.

Раз-и — работающая нога по правилам *battement tendu* отводится во II позицию на носок.

Два-и — работающая нога вместе с опорной исполняют *demi-plié;* корпус прямой, подтянут; Ц. т. в *demi-plié* равномерно распределен на обе ноги (при первоначальном изучении рука остается во II позиции, голова *en face).*

Три-и — подняться из *demi-plié,* передав ц. т. на опорную ногу; работающая нога вытягивается на носок.

Четыре-и — работающая нога возвращается в V позицию.

Движение выполняется на упругих мышцах. *Demi-plié* следует делать после того, как пятка работающей ноги коснется пола (колено работающей ноги не должно сгибаться раньше времени). Рука включается в работу после того, как изучен этот вид *battement tendu demi-plié.* Во время исполнения *demi-plié* рука подводится в I позицию немного снизу (если работает правая рука, голова наклонена к левому плечу}. Когда ноги поднимаются из *demi-plié,* рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо.

Далее эти два вида *battement tendu* изучают с отведением ноги на «затакт».

И — отвести ногу в сторону.

Раз — пятка работающей ноги опускается на пол, и сразу — *demi-plié* на обеих ногах.

И — работающая нога вытягивается в подъеме, и ноги возвращаются из *demi-plie.*

Два-и — работающая нога заканчивает движение в V позицию. Темп медленный.

Battement frappé

Battement frappé — ударяющее движение.

Движение вырабатывает умение владеть нижней частью ноги — от колена до пальцев; четко, энергично сгибать и разгибать ногу при неподвижном верхе, развивает силу ноги.

Battement frappé исполняется в сторону, вперед и назад, носком в пол (в начале изучения движения) и на 45°. Начинают изучать движение лицом к палке, в медленном темпе, без акцентов, равномерно.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

На один такт 4/4 в сторону.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

На два вступительных аккорда — *préparation:* правая нога отводится в сторону II позиции носком в пол.

Раз-и — работающая нога, сохраняя неподвижность верхней части, выворотность бедра и колена, сгибается на основное *cou-de-pied* вперед с легким ударом об опорную ногу.

Два-и — положение сохранить.

Три-и — работающая нога, удерживая выворотность верхней части, сильно, четко вытягивается в сторону II позиции с небольшим проскальзыванием носка в конечной точке.

Четыре-и — положение сохранить.

Затем *battement frappé* выполнить на *cou-de-pied* назад. Необходимо следить, чтобы нога не проскакивала *cou-de-pied* назад. Ц. т. — на опорной ноге. Тазобедренная часть тела неподвижна и подтянута.

При выполнении *battement frappé* в сторону — голова *en face,* при выполнении движения вперед и назад голова повернута в сторону.

Battement frappé вперед на 45° на один такт 2/4

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

Préparation на два вступительных аккорда:

Раз-и — рука поднимается в I позицию.

Два — рука открывается во II позицию, работающая нога отводится в сторону II позиции.

И — работающая нога поднимается на 45°.

Раз-и — с началом движения голова повернута к руке, работающая нога энергично сгибается *на cou-de-pied* впереди, делает легкий удар об опорную ногу и быстро отводя бедро в сторону.

Два-и — работающая нога резко вытягивается вперед на 45°. Бедро удерживается в выворотном положении, подъем и пальцы вытянуты, пятка подается вперед.

При исполнении *battement frappé* на 45° работающая нога начинает вращаться в одну и ту же точку на высоте 45°.

Далее *battement frappé* изучается на один такт 2/4 в сторону и назад.

Battement frappé назад на 1/4 такта

И. п. — вышеизложенное. Préparation — вышеизложенный.

Раз — работающая нога энергично сгибается *на cou-de-pried* сзади, делая легкий удар об опорную ногу, удерживая бедро в сторону в выворотном положении.

И — работающая нога сильно вытягивается назад на 45°.

Два-и — положение сохранить.

При исполнении движения на 1/4 акцент нужно делать на вытягивание ноги в нужном направлении.

Relevé на полупальцы

Relevé — подъем на высокие полупальцы на обеих ногах в I, II, IV, V позициях и возвращение на всю стопу. Движение хорошо развивает силу ног, эластичность мышц, способствует укреплению голеностопа, подготавливает ноги к исполнению движений на полупальцах. Изучается лицом к палке (рис. 12).

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

И. п. — I позиция, лицом к палке. Корпус во время движения подтянут, остается легким. Голова *en face*. Ц. т. — на обеих ногах. Руки свободно лежат на палке.

На два такта 4/4.

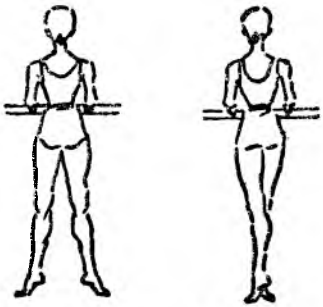

Рис. 12. Relevé на полупальцы

1-й такт...

Раз-и, два-и — ноги, сохраняя выворотность и натянутость, одновременно отрывая пятки от пола, поднимаются на высокие полупальцы. Поднимаясь, нужно удерживать пятки вперед, без «завала» на большие пальцы.

Три-и, четыре-и — стоять на высоких полупальцах.

2-й такт.

Раз-и, два-и — стоять на высоких полупальцах.

Три-и, четыре-и — опускаться, удерживая выворотность ног, пятки обеих ног должны одновременно коснуться пола (особенно при исполнении *relevé* в V позиции).

На один такт 4/4.

Раз-и, два-и — медленный подъем на полупальцы;

Три-и, четыре-и — опуститься с полупальцев.

В дальнейшем медленный подъем на полупальцы чередуется с быстрым.

При исполнении *relevé* руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции. Часто *relevé* на полупальцы соединяют с *demi-plié*, особенно в упражнениях на середине зала.

Petit battement на cou-de-pied

Petits battements — маленькие батманы.

Движение состоит из четкого перенесения работающей ноги из положения *на cou-de-pied* впереди в положение *на cou-de-pied* сзади и обратно.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4 сначала лицом к палке, потом — на один такт 2/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

Préparation:

Раз-и, два-и — правая нога вытягивается в сторону II позиции носком в пол.

Три-и, четыре-и — сгибается на cou-de-pied спереди.

Раз-и, два-и — работающая нога свободно разгибается на половину расстояния до II позиции.

Три-и, четыре-и — работающая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади.

Верхняя часть работающей ноги (бедро и колено) предельно выворотна и неподвижна, нижняя часть (от колена до пальцев) работает свободно. Подъем до предела вытянут. При разгибании носок направлен точно в сторону. Не завышать ногу из *cou-de-pied* сзади. При исполнении *на cou-de-pied* впереди необходимо вытянуть, плотно обхватив щиколотку.

Исполнение petit battement, держась за палку одной рукой

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

Préparation

И— рука приоткрывается через подготовительное положение.

Раз — поднимается в I позицию; голова наклоняется к противоположному плечу, взгляд — на кисть руки.

И — рука открывается во II позицию, работающая нога отводится в сторону II позиции носком в пол; голова поворачивается в сторону.

Два-и — работающая нога сгибается *на cou-de-pied* спереди.

Раз-и — работающая нога разгибается на половину расстояния в направлении II позиции.

Два-и — сгибается в положение *на cou-de-pied* сзади.

Три-и — снова разгибается.

Четыре-и — возвращается на *cou-de-pied* вперед и т.д.

В завершение движения на два заключительных аккорда рука закрывается в подготовительное положение, нога ставится в V позицию:

Раз — нога из *cou-de-pied* открывается во II позицию носком в пол.

И — положение сохраняется, рука поворачивается ладонью вниз, локоть не опускать.

Два-и — рука и нога возвращаются в исходное положение.

Движение выполняется в медленном темпе, равномерно до конца музыкальной фразы, не менее 8 тактов по 2/4. *Cou-de-pied* чередуются.

Grand plié

Grand plié — большое приседание.

Движение развивает силу ног, вырабатывает эластичность, гибкость, выворотность ног.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта 4/4.

И. п. — I позиция, лицом к палке.

1-й такт.

Соблюдая правила demi-plié, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi-plié. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, постепенно отделяя пятки от пола, выполнить приседание до предела вниз, пятки отрываются от пола минимально. Ц. т. корпуса находится на обеих ногах. Поясница не расслабляется. Колени, сгибаясь, раскрываются в стороны. Положение стопы на полу ровное, без «завала» на большой палец.

2-й такт.

Обе ноги плавно, равномерно начинают выпрямляться. Пятки постепенно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Через demi-plié ноги, вытягиваясь, возвращаются в И. п. Во II позиции пятки не отрываются от пола во время приседания. Во II и IV позициях ц. т. тела распределяется равномерно на обеих ногах.

Движение рук при исполнении grand plié на один такт 4/4

И. п. — I позиция, боком к палке.

За тактом, на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Раз-и, два-и — с началом grand plié рука, повернув ладонь вниз, начинает свое движение вниз; в конечной точке grand plié рука опускается в подготовительное положение; голова поворачивается en face и наклоняется немного вниз; взгляд сопровождает руку.

Три-и, четыре-и — при возвращении ног в И. п. рука начинает подниматься в I позицию. Ноги доходят до demi-plié, рука — до I позиции, голова наклонена к левому плечу, взгляд на кисть руки. Далее plié заканчивается, рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо (рис. 13).

Смена позиций происходит сначала на два добавочных аккорда, далее — на «такт» следующего приседания. Движение исполняется не более 2 раз в каждой позиции.

Рис. 13. Grand plié

Battement fondu

Battements fondu — тающие, текучие батманы.

Это сложное движение, развивающее силу, выворотность, эластичность ног, придающее движениям плавность, мягкость.

Музыкальный размер: 4/4.

Battement fondu изучается лицом к палке в медленном темпе в сторону, вперед и назад носком в пол. Сначала осваивается раздельным приемом только в сторону. Далее движение изучается слитно лицом к палке, затем — держась одной рукой, позже battement fondu выполняется открывая ногу на 45° во всех направлениях.

Battement fondu в сторону

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

На два вступительных такта нога открывается в сторону носком в пол.

1-й такт.

Раз-и, два-и — обе ноги одновременно сгибаются: опорная нога начинает demi-plié, работающая — в направлении условного cou-de-pied, доходя до половины сгиба.

Три-и, четыре-и — опорная нога опускается на demi-plié, работающая — на условное cou-de-pied.

2-й такт.

Раз-и, два-и, три-и, четыре-и — обе ноги, удерживая выворотность, плавно и одновременно вытягиваются: опорная — из demi-plié, работающая — в сторону II позиции носком в пол.

Начиная движение battement fondu, носок отрывается от пола в момент сгиба работающей ноги, он не должен «ползти» по полу.

При выполнении demi-plié ноги выворотны, мышцы упругие. Корпус подтянут и прямой. Бедро работающей ноги нужно держать выворотно, не допуская движения вниз и вверх. Опорная нога выворотна, колено обращено в сторону, стопа без «завала» на большой палец.

Battement fondu вперед

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

На два вступительных аккорда — préparation.

И — «вздох» правой рукой.

Раз-и — рука поднимается в I позицию, голова наклонена к левому плечу, взгляд на кисть руки.

Два-и — рука открывается в сторону II позиции, правая нога открывается во II позицию носком в пол, голова повернута вправо.

Рис. 14. Battement fondu

Раз-и, два-и — обе ноги постепенно и одновременно сгибаются: опорная — в demi-plié, работающая — на условное cou-de-pied вперед; при сгибании ноги на cou-de-pied вперед хорошо закрепленное бедро, не опускаясь, отводится в сторону на 45°.

Три-и, четыре-и — обе ноги постепенно начинают вытягиваться: опорная — из demi-plié, работающая нога, удерживая бедро выворотно, не допуская его движения вперед, выдвигая пятку вперед, вытягивается в направлении вперед. Корпус подтянут. Бедра ровные (рис. 14).

По усвоении fondu, начинают непосредственно из V по[illegible]а на-
[illegible]. 16).

Battement fondu назад на 45°

И. п. — V позиция, правая нога сзади, боком к палке.

Раз-и, два-и — опорная нога делает demi-plié; работающая нога из V позиции, отводя колено в сторону, постепенно поднимается на условное cou-de-pied сзади; корпус подтянут, поясница крепкая; бедра ровные.

Три-и, четыре-и — опорная нога возвращается из demi-plié. Работающая нога, удерживая бедро в выворотном положении, не опуская колена, держа бедра ровными, вытягивается на 45° точно назад. При сгибании работающей ноги на cou-de-pied из направления «назад» на 45° бедро удерживается в выворотном положении, колено не идет вперед, подъем на cou-de-pied не скашивать, работающая нога «прижата пяткой» на cou-de-pied.

На два заключительных аккорда battement fondu заканчивается в V позиции назад, рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается в сторону.

Сначала движение изучается в каждом направлении отдельно не менее 4 раз. Далее во всех направлениях — не менее двух движений в каждом. Затем в движение включается работа руки. С началом fondu рука постепенно опускается, приходя в подготовительное положение в момент demi-plié опорной ноги. При возвращении она поднимается в I позицию и раскрывается во II позицию. Голова участвует в работе, взгляд сопровождает движение руки. При исполнении движения вперед и назад голова остается повернутой к руке, открытой во II позицию; при исполнении battement fondu в сторону — голова en face.

Temps relevé par terre

Temps relev*é* par terre — упражнение, сочетающее подъем из demi-plié на опорной ноге с полукругом, который описывает по полу носок работающей ноги. Вначале temps relev*é* par terre исполняется как préparation перед rond de jambe par terre en dehors и en dedans.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, в конце семестра — на один такт 2/4.

Temps relevé par terre en dehors

И. п. — I позиция, боком к палке, правая рука — в подготовительном положении.

На один такт 4/4 en dehors.

Раз-и — demi-plié в I позиции, рука в подготовительном положении, голова повернута вправо.

Два-и — работающая нога скользящим движением вытягивается вперед, опорная остается на demi-plié; рука из подготовительного положения поднимается в I позицию; голова наклоняется к левому плечу, взгляд на кисть руки; корпус прямой. Бедра ровные, бедро работающей ноги не выдвигается вперед (рис. 15).

Рис. 15. Temps relevé par terre en dehors

Три-и — работающая нога, скользя носком по полу, выводится во II позицию, опорная — вытягивается, правая рука открывается на II позицию. Ц. т. — на опорной ноге. Голова поворачивается к руке, открытой во II позицию.

Четыре-и — положение сохранить.

Temps relevé per terre en dedens

И. п. — вышеизложенное.

На один такт 2/4 en dedans.

И (затакт) — «вздох» рукой.

Раз — demi-plié, рука закрывается в подготовительное положение.

И — работающая нога скользящим движением отводится назад, бедра ровные, колено выворотно; опорная нога остается на demi-plié; рука поднимается в I позицию; голова наклоняется к левому плечу, взгляд на кисть руки (рис. 16).

Рис. 16. Temps relevé per terre en dedens

Два — работающая нога, скользя носком по полу, выводится в сторону II позиции; рука открывается во II позицию; голова поворачивается к руке, открытой во II позицию; опорная нога вытягивается; ц. т. — на опорной ноге.

И — положение сохранить.

В дальнейшем последнее «и» служит «затактом» к началу rond de jambe par terre.

В préparation en dehors нога на счет «и» скользит назад, и выполняется rond de jambe par terre en dehors. В préparation en dedans, нога на счет «и» скользит из II позиции вперед и продолжает rond de jambe par terre en dedans.

В конце года préparation можно включать в середину комбинации rond de jambe par terre.

Battement double frappé

Это движение является усложненной формой battement frappé: имеет двойной перенос работающей ноги на cou-de-pied вперед и назад или назад и вперед; после двойного переноса нога вытягивается в заданном направлении.

При исполнении battement double frappé соблюдаются правила battement frappé и petit battement. При разучивании движение исполняется в медленном темпе с остановками сначала носком в пол, затем на 45° вверх.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на два такта 4/4, позднее — на один такт 2/4.

И. п. —V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

Préparation — как в battement frappé

1-й такт.

Раз — работающая нога сгибается на cou-de-pied впереди, обхватывая щиколотку опорной ноги.

И — отведение работающей ноги на половину расстояния в сторону II позиции.

Два-и — работающая нога сгибается *на cou-de-pied* сзади.

Три-и — работающая нога вытягивается в сторону носком в пол.

Четыре-и — положение сохранить.

2-й такт.

Раз — нога подводится *на cou-de-pied* сзади.

И — отводится на половину расстояния в сторону II позиции.

Два-и — нога сгибается *на cou-de-pied* спереди.

Три-и — нога вытягивается в сторону.

Четыре-и — положение сохранить.

После *battement double frappé* в сторону движение изучается во всех направлениях: из II позиции нога подводится на *cou-de-pied* сзади, переносится на *cou-de-pied* впереди и вытягивается вперед; сгибаясь, нога подводится *на cou-de-pied впереди,* переносится *на cou-de-pied* сзади и вытягивается назад.

Корпус подтянут. Ц. т. на опорной ноге. Работающая нога сохраняет выворотность, верх ноги неподвижен, подъем и пальцы вытянуты.

Усвоив движение носком в пол, изучается *battement double frappé* на высоте 45°.

На один такт 2/4.

Из положения 45° в сторону (вариант А).

Раз — cou-de-pied впереди.

И — перенос ноги на *cou-de-pied* сзади.

Два — нога вытягивается в сторону.

И — положение сохраняется.

На 2/4.

И. п. — вышеизложенное (вариант Б).

И (затакт) — сгибание и перенос ноги.

Раз — ногу вытянуть.

И два — положение сохраняется.

Battement relevé lent на 45°

Battement relevé lent на 45° — медленное поднимание ноги на 45°.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта, сначала лицом к палке — в сторону, назад, затем, держась одной рукой за палку, — в сторону, вперед, назад.

И. п. — I (V) позиция, лицом к палке.

1-й такт...

Раз-и — предельно вытянутая нога скользит в сторону II позиции, соблюдая правила battement tendu.

Два-и — положение сохранить.

Три-и, четыре-и — работающая нога постепенно поднимается на высоту 45° (примерно до середины икроножной мышцы). Обе ноги выворотны, вытянуты. Ц. т. — на опорной ноге.

2-й такт.

Раз-и, два-и — положение ноги сохраняется.

Три-и — работающая нога опускается на носок.

Четыре-и — работающая нога возвращается в I (V) позицию.

Поднимая ногу назад, нужно следить, чтобы плечи и бедра были ровными; поднимая ногу вперед, необходимо следить за пяткой, удерживая ее впереди. Нельзя «оседать» на опорной ноге, держась одной рукой за палку. Нога должна подниматься и опускаться равномерно.

Battement relevé lent на 90°

Это медленное поднимание ноги на 90°.

Движение развивает силу ног, шаг; выполняется в медленном темпе.

Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта 4/4.

И. п. — I (V) позиция, лицом к палке.

1-й такт.

Раз-и — работающая нога скользит в сторону II позиции (по правилам *battement tendu).*

Два-и — не задерживая носок на полу, нога начинает плавно подниматься вверх, доходя до 45°.

Три-и — не прерывая движения и не ослабляя натянутости, работающая нога поднимается на высоту 90°; опорная нога также натянута и выворотна; корпус прямой, не отклоняется в сторону; Ц. т. на опорной ноге; плечи ровные.

Четыре-и — положение ноги на 90° сохранить.

Рис. 17. Battement relevé lent на 90° в сторону

2-й такт.

Раз-и — положение сохранить.

Два-и — работающая нога, не ослабляя своей выворотности и натянутости, плавно, непрерывно начинает опускаться.

Три-и — нога доходит до положения «носком в пол».

Четыре-и — не задерживаясь, закрывается в I (V) позицию (рис. 17).

Далее *battement relevé lent* изучается в каждом направлении отдельно, держась одной рукой за палку.

Battement relevé lent вперед на 90°

И. п. —V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

За тактом на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Работающая нога плавно, непрерывно поднимается вперед точно по прямой на 90°. Правила исполнения и счет те же, что и в *battement relevé lent* в сторону. Поднимаемую ногу необходимо держать выворотно, а бедра ровные (рис. 18).

Рис. 18. Battement relevé lent на 90° вперед

Battement relevé lent назад на 90°

И. п. — вышеизложенное, но правая нога сзади.

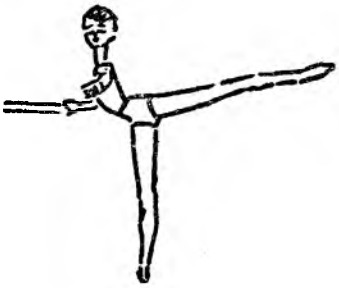

Рис. 19. Battement relevé lent на 90° назад

Счет тот же, что и в battement relevé lent в сторону.

При исполнении *battement relevé lent* назад корпус немного подается вперед. Бедра и плечи ровные. При возвращении ноги в I (V) позицию корпус выпрямляется. На два заключительных аккорда рука опускается в подготовительное положение (рис. 19).

При первоначальном изучении голова en face, позже повернута к руке, открытой во II позицию.

Rond de jambe en l'air

Ronds de jambe en l'air — круги ногой в воздухе.

Движение вырабатывает силу верхней части ноги, развивает легкость и подвижность нижней части ноги — от колена до пальцев; исполняется *en dehors* и *en dedans*.

Изучение начинается со сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45°, без движения по кругу. Прежде всего необходимо научиться держать в неподвижном состоянии тазобедренный сустав и верхнюю часть ноги.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, один такт 2/4, на 1/4 такта.

Без вращения

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

На два вступительных аккорда правая (работающая) нога открывается в сторону носком в пол.

Раз-и — работающая нога поднимается на 45°.

Два-и — при выворотном верхе работающая нога сгибается к середине икры опорной ноги.

Три-и — вытягивается на 45° в сторону.

Четыре-и — опускается на пол на носок.

Движение повторяется от 4 до 8 раз и заканчивается на два заключительных аккорда в V позицию.

Rond de jambe en l'air en dehors

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

Движению предшествует *préparation* на один такт 4/4.

Раз-и — рука поднимается в I позицию, голова в наклоне, взгляд на кисть руки.

Два-и — положение сохранить.

Три-и — рука открывается во II позицию, одновременно нога выводится во II позицию носком в пол.

Четыре-и — нога поднимается на 45°.

Раз-и — сгибаясь в колене, нога описывает дугообразную линию назад, подводя носок к середине икры опорной ноги.

Два-и — работающая нога без остановки у икры опорной ноги, не касаясь ее, описывает дугообразную линию вперед и возвращается во II позицию на 45°.

Три-и, четыре-и — положение сохранить (рис. 20).

Рис. 20. Rond de jambe en l'air en dehors

Rond de jambe en l'air en dedans

И. п. — V позиция, правая нога сзади, боком к палке. Préparation — вышеизложенный.

Выполняющая нога, сгибаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ноги.

Рис. 21. Rond de jambe en l'air en dedans

Далее, без остановки у икры, описывает дугообразную линию назад, возвращается во II позицию на 45°. Счет — тот же, что при rond de jambe en l'air en dehors (рис. 21).

Исполняя круг в воздухе, ногу не следует заводить далеко назад: круг должен быть растянутый, эллипсообразный. Верх ноги сильно развернут, неподвижен, нога в бедре закреплена. Колено не уходит вперед, удерживается неподвижно и выворотно. Носок работающей ноги подводится к середине икры, не задевая ее. При вращении пятка работающей ноги выворотна. Конечная точка II позиции фиксируется независимо от темпа.

К концу года rond de jambe en l'air исполняется на один такт 2/4.

На один такт 2/4.

Préparation на 2/4:

и (затакт) — «вздох» рукой;

раз — рука поднимается в I позицию;

и — рука открывается на II позицию, одновременно работающая нога выдвигается во II позицию носком в пол;

два-и — подъем ноги на 45°.

En dehors:

раз-и — работающая нога при полной неподвижности своей верхней части сгибается в колене, сохраняя выворотность пятки, описывает дугу (несколько назад), затем направляя вытянутый носок к середине икры;

два-и — возвращение ноги на II позицию 45°.

En dedans:

раз-и — работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед;

два-и — заканчивается движение предельно натянутой и выворотной ногой на II позицию на высоте 45°.

На 1/4 такта (Préparation — тот же).

И — начать круг.

Раз — закончить.

И-два — положение сохранять.

И — начать новый круг, продолжая движение до конца музыкальной фразы.

Battement soutenu

Battement soutenu — неослабевающее, непрерывное движение

Это плавное движение, развивающее силу, выворотность ног, эластичность мышц.

Сначала изучается на всей стопе, в дальнейшем — с подъемом на полупальцы (в обоих случаях в сторону и вперед через условное *cou-de-pied*) и на 45".

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Исполняется на один такт 4/4, позднее на один такт 2/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

Прежде чем приступить к *battement soutenu,* изучается подготовка к этому движению в облегченном виде (нога втягивается в V позиции на всей стопе).

Раз-и — работающая нога поднимается на условное *cou-de-pied,* опорная опускается на *demi-plié.*

Два-и — работающая нога открывается в сторону.

Три-и — работающая нога подводится в V позицию, опорная вытягивается из *demi-plié.*

Четыре-и — положение сохранить.

Battement soutenu вперед

На один такт 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

За тактом, на 2/4 — préparation руки во II позицию.

Раз-и — работающая нога поднимается на *условное cou-de-pied*

Два-и — опорная нога опускается на *demi-plié,* работающая нога медленно вытягивается вперед, опускаясь на носок, кото-

рый скользит по полу с середины расстояния до конечной точки.

Три-и, четыре-и — опорная нога вытягивается из *demi-plié*, работающая нога, скользя вытянутым носком по полу, возвращается в V позицию. Корпус прямой, ц. т. — на опорной ноге.

При выполнении *battement soutenu* носком в пол работающая нога не должна быть выше уровня *cou-de-pied*. Бедро дольше удерживается выворотно, выдвигая ногу пяткой вперед. Нога вытянута в колене и подъеме.

В этом же темпе движение исполняется в сторону и назад.

Battement soutenu на полупальцах

В сторону, на один такт 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке, рука в подготовительном положении, голова повернута вправо.

Сначала рука открывается отдельно, затем одновременно с работой ног.

1/8 — рука приоткрывается («вздох» рукой);

1/8 — закрывается в подготовительное положение;

1/8 — ноги поднимаются на полупальцы, рука — в I позицию, голова наклонена к противоположному плечу, работающая нога подходит на *cou-de-pied*.

Раз-и — рука открывается во II позицию; опорная нога, опускаясь с полупальцев, начинает *demi-plie* после того, как пятка коснется пола; работающая нога, удерживая выворотность, постепенно вытягивается в сторону II позиции носком в пол.

Два-и — опорная нога приходит в *demi-plié*, работающая продолжает скользить носком по полу до конечной точки.

Три-и — выполнить *battement soutenu*, т. е. работающая нога подтягивается в V позицию, опорная нога одновременно переходит на полупальцы; обе ноги втягиваются вплотную в V позицию на полупальцы, пятки поданы вперед, ягодичные мышцы, мышцы живота и корпус подтянуты, рука опускается в подготовительное положение.

Четыре — положение V позиции сохраняется.

11 — «затакт» следующего battement soutenu (рис. 22).

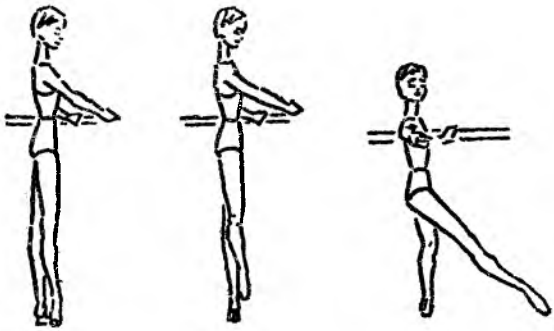

Рис. 22. Battement soutenu вперед

Движение плавное, слитное, непрерывное.

При исполнении *battement soutenu* вперед и назад сохраняются те же правила и счет, голова повернута к руке, открытой во II позицию. При *battement soutenu* в сторону — голова *en face*.

Выполняя *battement soutenu* назад, нужно сохранясь выворотность бедра, колено не опускать. Втягивая ногу в V позицию, удерживать подтянутость корпуса и поясницы, подобрать ягодичные мышцы.

Grand battement jeté

Grand battement jeté — движение с большим броском.

Нога делает бросок на 90° и выше. Движение развивает силу ног, большой свободный шаг.

Grand battement jeté изучается сначала из I позиции в сторону и назад (стоя лицом к палке), затем вперед (из V позиции, держась за палку одной рукой).

Музыкальный размер: 2/4.

Grand battement jeté в сторону

На один такт 2/4.

И. п. — I позиция лицом к палке.

Раз — бросок ноги вверх.

И — опустить ногу на пол на носок.

Два — нога возвращается в I позицию.

И — стоять в I позиции.

Затем движение исполняется слитно, не задерживаясь на носке, но с остановкой в позиции:

Раз-и — grand battement jeté;

Два-и — остановка в I (V) позиции.

Grand battement jeté вперед

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

За тактом на 2/4 —руки во II позицию.

Раз — работающая нога легко выбрасывается вперед на высоту 90°, проскальзывая стопой и носком по полу; сильный бросок выполняется выворотной ногой, с вытянутыми коленом, подъемом и пальцами.

И — вытянутая работающая нога опускается на пол на носок.

Два — не расслабляя мышц, возвращается в V позицию; корпус остается прямым, подтянутым, положение бедер ровное, ц. т. на опорной ноге.

И — положение сохранить.

Grand battement jeté в сторону

Правила исполнения и счет grand battement jeté в сторону те же, что при движении вперед. Нога выбрасывается точно по прямой. V позиция вперед и назад чередуется. Возможен и иной счет.

Например, *grand battement jeté назад.*

И (затакт) — работающая нога энергично, скользящим движением выбрасывается точно назад, на 90°.

Раз — работающая нога возвращается в *V* позицию, одновременно выпрямляется корпус.

И-два — стоять в *V* позиции.

При броске назад нога предельно натянута в колене, подъеме, пальцах. Корпус одновременно немного подается вперед, но остается подтянутым, плечи и бедра ровные. Рука во II позиции не уходит назад.

При grand battement jeté вперед и назад голова повернута к руке, раскрытой во II позицию; при grand battement jeté в сторону — удерживается en face.

Вначале grand battement jeté исполняется в каждом направлении раздельно по 8 раз, далее — по 4 раза подряд во всех направлениях.

Battement retiré

Это движение предшествует изучению battement développé. Оно вырабатывает правильный ход ноги до колена и положение у колена спереди и сзади, а также выворотность верхней части ноги, тазобедренного сустава.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта 4/4 лицом к палке, затем на один такт 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

1-й такт.

Раз-и — нога подбирается на cou de-pied впереди.

Два-и — положение сохраняется.

Три-и — нога поднимается до колена.

Четыре-и — положение сохранить.

2-й такт.

Нога возвращается в V позицию в обратной последовательности.

Затем движение изучается слитно: из V позиции спереди нога поднимается вверх до колена, переводится назад и опускается в V позицию сзади. И обратно.

Из V позиции нога энергично выходит на условное cou-de-pied впереди (если в исходном положении работающая нога находилась спереди) или на cou-de-pied сзади (если в исходном положении работающая нога находилась сзади); не за-

держиваясь, скользит носком по передней (в первом варианте) или задней (во втором варианте) части опорной ноги до колена. Верх ноги выворотный, развернутый. Бедра ровные. Пятка удерживается вперед; носок прикасается к опорной ноге одним-двумя пальцами. Корпус подтянут. Мышцы живота и ягодиц подобраны.

В V позицию работающая нога возвращается по передней (задней) части опорной ноги, не теряя выворотности.

Battement développé

Battement développé — разворачивающееся движение.

Одно из наиболее трудных движений экзерсиса, развивает силу ног, бедра, шаг, подготавливает ноги и тело к adagio у палки и на середине зала. При исполнении этого движения нога поднимается на 90° и выше.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на два такта 4/4.

Battement développé в сторону

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

1-й такт.

Раз-и — работающая нога, сгибаясь, поднимается на условное cou-de-pied.

Два-и — не задерживаясь, скользит носком по передней части опорной ноги до колена; верх ноги выворотный; бедра ровные; подъем и пальцы вытянуты.

Три-и, четыре-и — повышая бедро, нога постепенно вытягивается в сторону, не опуская верха. Нога предельно вытянута в колене, подъеме, пальцах. Корпус прямой, не наклоняется в противоположную сторону. Крепкая подтянутая поясница. Плечи и бедра ровные.

2-й такт.

Раз-и, два-и — работающая нога удерживает положение 90°.

Три-и — сильная вытянутая нога медленно опускается на носок.

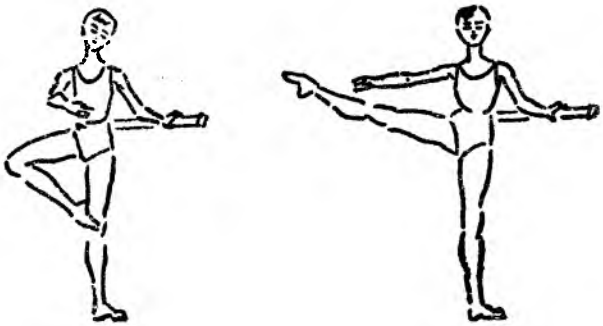

Рис. 23. Battement développé в сторону

Четыре-и — возвращается в V позицию (чередовать V позицию впереди и сзади) (рис. 23).

Battement développé вперед

И. п. — V позиция, правая нога впереди, боком к палке.

Préparation на 2/4: рука открывается во II позицию.

1-й такт.

Раз-и — работающая нога поднимается на условное cou-de-pied.

Два-и — скользит носком по передней части опорной ноги до колена.

Три-и, четыре-и — удерживая бедро в сторону и повышая колено, работающая нога медленно выходит вперед, нога выворотна от бедра, низ ноги выдвигается вперед; корпус прямой, подтянут; опорная нога выворотна; голова повернута к руке, открытой во II позицию.

2-й такт.

Раз-и, два-и — положение сохранить.

Три-и— выворотная сильная работающая нога, пружиня, опускается на носок.

Четыре-и — возвращается в V позицию.

Battement développé назад

И. п. — V позиция, правая нога сзади, боком к палке.

Работающая нога, соблюдая правила и указанный счет поднимается на cou-de-pied сзади, далее до колена. Удерживая выворотно бедро, нога постепенно вытягивается вверх, точно на себя, не опуская колена. Подтянутый корпус немного подается вперед, но не отклоняется в сторону палки. Плечи остаются ровными. Рука на палке не смещается. Опорная нога вытянута, выворотна. Ц. т. на опорной ноге. Голова повернута к открытой во II позицию руке. Опускается нога очень энергично, не теряя выворотности. Корпус одновременно выпрямляется в и. п.

В дальнейшем исполнение battement développé сопровождает рука. Во время движения ноги до колена рука поднимается в I позицию. Голова в наклоне, взгляд на кисть руки. Нога поднимается в любом направлении, рука открывается во II позицию, голова следует за рукой. В конце движения рука одновременно с ногой опускается в и. п.

При изучении движения отдельно в каждом направлении battement développé исполняется по 4 раза, далее — не менее 2 раз подряд в каждом направлении.

Rond de jambe par terre на plié

Это движение исполняется как заключение rond de jambe par terre.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на 2 такта 4/4, один такт 4/4.

И. п. — I позиция, боком к палке.

1-й такт.

Раз-и — demi-plié в I позиции, правая рука в подготовительном положении, голова повернута в сторону работающей ноги.

Два-и — скользящим движением правая нога скользит из I позиции вперед; опорная нога на demi-plié; правая рука поднимается I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд на кисть правой руки.

Три-и, четыре-и — правая нога, не нарушая выворотности, равномерно, плавно, медленно скользит в сторону II позиции. Опорная нога на demi-plie. Одновременно рука вместе с движением ноги открывается во II позицию. Корпус удерживается прямо, ц. т. на опорной ноге.

2-й такт.

Раз-и, два-и — работающая нога продолжает скользить носком по полу назад, останавливая носок против пятки опорной ноги; корпус немного подается вперед, голова повернута вправо, продолжая линию корпуса; опорная нога на demi-plié, выворотна, колено выворотно.

Три-и — колено опорной ноги вытягивается, корпус выпрямляется.

Четыре-и — работающая нога закрывается в I позицию. Рука опускается в подготовительное положение. Голова остается в повороте вправо.

En dedans

Сразу после обучения обводке rond de jambe par terre на plié en dehors можно начать изучение этого движения en dedans в более быстром темпе.

И. п. — I позиция, боком к палке; правая рука открыта во II позицию. Голова повернута вправо.

Раз — demi-plie, рука опускается в подготовительное положение, голова повернута вправо.

И — работающая нога, не теряя выворотности, скользящим движением выводится назад, пятка удерживается вниз; опорная нога на demi-plié; бедра, плечи ровные; рука поднимается в I позицию, голова наклонена к левому плечу, взгляд на кисть руки; корпус подтянут и слегка подается вперед.

Два-и — работающая нога выводится в сторону и удерживается в выворотном состоянии: опорная нога на demi-plié, колено в сторону; одновременно корпус выпрямляется, ц. т. на опорной ноге, рука открывается во II позицию, голова поворачивается вправо (к руке).

Три-и — работающая нога продолжает скользить носком по полу вперед; опорная нога остается на demi-plie.

Четыре-и — опорная нога вытягивается из demi-plie, работающая нога закрывается в I или V позицию. Рука опускается в подготовительное положение.

Перегибы корпуса

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

Изучается на два такта 4/4, восемь тактов.

И. п. — I позиция, лицом к палке.

Во время перегиба назад необходимо не нарушать подтянутость бедер, вытянутость ног. При очень подтянутом корпусе и опущенных плечах следует начинать перегиб сначала плечами, затем под лопатками, потом в талии. Во время перегиба колени и бедра вперед не выходят, голова повернута вправо или влево, но не запрокинута. Во время перегиба нельзя отклоняться от палки. На один такт 4/4 идет перегиб корпуса, на второй такт 4/4 — возвращение корпуса.

Перегиб в сторону начинается в талии. Голова поворачивается в сторону перегиба. Необходимо следить, чтобы плечи и бедра во время перегиба в сторону были ровные.

Упражнения на середине зала

Упражнения на середине зала начинают с первого урока, изучая позиции и упражнения рук и позиции ног.

По мере того, как ученики приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся в той же последовательности на середину зала.

На середине зала руки открываются во II позицию на два вступительных аккорда, а в конце упражнения или музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение на два заключительных аккорда.

Постепенно в экзерсис на середине зала включают повороты корпуса из положения en face в épaulement и обратно en face.

Поворот корпуса и головы совпадает с поворотом ног в V позиции. Во время поворота пятки слегка приподнимаются от пола, выворотность V позиции сохраняется.

Epaulement croisé, effacé в V и IV позициях

В классическом танце приняты различные положения фигуры: прямо (en face), в половину оборота (épaulement), спиной и в профиль к зрителю. Чаще применяется положение *épaulement.*

Epaulement — положение фигуры в пол-оборота по диагонали к зрителю. Это понятие тесно связано с *croisée* и *effacée. Croisée* означает скрещенность линий в позе танцующего: направление поворота головы и корпуса создает как бы скрещенную линию, ноги тоже скрещены. Например, если в V позиции правая нога находится впереди, корпус повернут правым плечом вперед (в направлении точки 2), голова вправо — положение *épaulement croisé.*

Effacée означает развернутое положение фигуры без скрещенных линий. Если, не меняя поворота плеч и головы, поставить правую ногу назад, скрещенность линий пропадает, фигура принимает *épaulement effacé.*

Положения *croisée* и *effacée* тесно связаны с малыми и большими позами классического танца.

Во второй половине I семестра положение *épaulement* вводится в упражнениях на середине зала, на *plié* в V и IV позициях, при изучении поз, *port de bras, temps lié.*

После усвоения позиций рук и *épaulement* переходят к изучению *port de bras.*

Port de bras

Port de bras — движение рук.

В классическом танце изучение различных видов *port de bras* очень важно, так как это движение хорошо развивает танцевальную координацию. Характер музыкального сопровождения плавный, темп медленный.

Первоначально движение изучается *en face* в невыворотной I позиции ног, затем в V позиции *épaulement croisé.*

Port de bras исполняется не менее 2–4 раз подряд с каждой ноги.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

Подготовительное port de bras

Изучается на четыре такта 4/4, два такта 4/4, восемь тактов 3/4.

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута вправо.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд — на кисти рук.

Три-и, четыре-и — руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки.

Раз-и, два-и второго такта — положение сохраняется.

Три-и, четыре-и — кисти рук, сохраняя уровень II позиции, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз и постепенно опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо.

I port de bras на четыре такта 4/4

И. п. — вышеизложенное.

1-й такт.

Раз-и, два-и — руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд на кисть руки.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

2-й такт.

Раз-и, два-и — руки поднимаются в III позицию, голова немного приподнимается, взгляд сопровождает кисти рук (или: легкий наклон головы под правую руку, или: взгляд на кисть правой руки, голова повернута вправо).

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

3-й такт.

Раз-и, два-и — руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается вправо, взгляд сопровождает кисть правой руки.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

4-й такт.

Раз-и, два-и — кисти рук поворачиваются ладонями вниз, руки опускаются в подготовительное положение, голова повернута вправо.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Движение повторить (левая нога впереди). Правила прохождения рук через позиции соблюдаются.

I port de bras на два такта 4/4

И. п. — вышеизложенное.

1-й такт.

Раз-и, два-и — I позиция.

Три-и, четыре-и — III позиция.

2-й такт.

Раз-и, два-и — II позиция.

Три-и, четыре-и — подготовительное положение.

II port de bras

И. п. — вышеизложенное.

На два вступительных аккорда исполняется *préparation.*

Раз-и — руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд на кисти рук.

Два-и — левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II позицию, голова поворачивается вправо.

1-й такт.

Раз-и, два-и — левая рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается влево, взгляд сопровождает кисть левой руки.

Три-и, четыре-и — левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается в подготовительное положение; правая поднимается в II позицию; голова поворачивается вправо, взгляд направлен мимо локтя правой руки.

2-й такт.

Раз-и, два-и — левая рука поднимается в I позицию, правая опускается в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд на кисти рук.

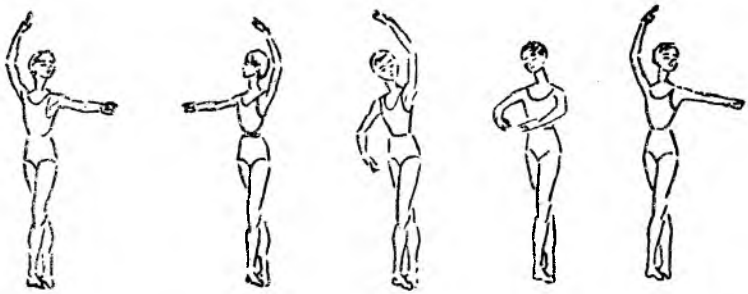

Рис. 24. II port de bras

Три-и, четыре-и — левая рука поднимается в III позицию, правая отводится во II позицию, голова поворачивается вправо (рис. 24).

На два заключительных аккорда:

Раз-и — левая рука раскрывается во II позицию.

Два-и — обе руки опускаются в подготовительное положение.

III port de bras

И. п. — вышеизложенное.

На два вступительных аккорда исполняется *préparation:* руки раскрываются во II позицию, голова поворачивается вправо.

1-й такт.

Раз-и, два-и — корпус наклоняется вниз, сохраняя прямую линию за счет подтянутой поясницы; ноги натянуты; одновременно руки опускаются в подготовительное положение; взгляд сопровождает кисть правой руки; голова поворачивается прямо.

Три-и, четыре-и — корпус постепенно возвращается в исходное положение; руки через I позицию поднимаются в III позицию, голова поворачивается вправо.

2-й такт.

Раз-и, два-и — корпус, усиливая подтянутость, постепенно перегибается назад, начиная перегиб под лопатками (при

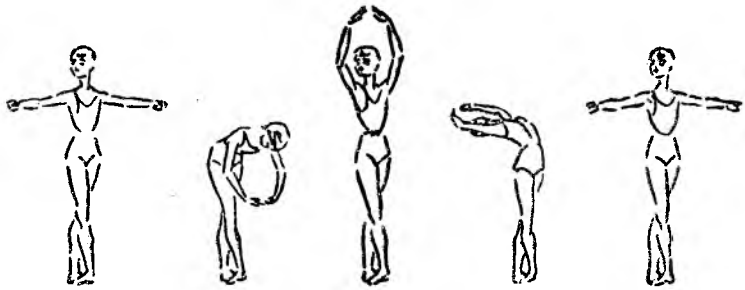

Рис. 25. III port de bras

ровных плечах), затем в талии — настолько, насколько позволяют натянутость ног и подтянутость бедер; голова повернута вправо, не запрокидывается назад, руки не заводятся за голову.

Три-и, четыре-и — корпус выпрямляется, руки одновременно открываются во II позицию, заканчивая *port de bras* (рис. 25).

На два заключительных аккорда руки опускаются в подготовительное положение.

Позы классического танца

К основным позам в классическом танце относятся следующие: *croisée, effacée, écartée* вперед и назад, с руками (большие и малые позы), *arabesques*. В основных позах работающая нога вытянута носком в пол.

С позами классического танца учащиеся знакомятся в I семестре, изучая каждую позу отдельно. Приступать к их изучению следует после усвоения постановки корпуса, ног, рук и элементарных движений экзерсиса.

Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у палки. Сложные по строению позы *effacée* и *écartée* предварительно изучают из исходного положения *épaulement éffacé*.

Все позы изучаются в медленном, плавном темпе на четыре такта 4/4, два такта 4/4, один такт 4/4, восемь тактов 3/4, четыре такта 3/4.

Позы выполняют не менее 2–4 раз с каждой ноги.

Croisée

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута вправо.

Большая поза croisée вперед на три такта 4/4

Рис. 26. Croisée вперед

1-й такт.

Раз-и, два-и — руки (приоткрываясь на «затакт») поднимаются в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд — на кисти рук.

Три-и, четыре-и — правая нога вытягивается вперед на носок;

Левая рука поднимается в III позицию, правая отводится во II позицию; голова поворачивается вправо; верх корпуса слегка отклонен назад.

2-й такт. — положение *croisée* сохранить.

3-й такт

Раз-и, два-и — левая рука раскрывается во II позицию; положение корпуса не меняется; нога на вытянутом носке.

Три-и, четыре-и — руки опускаются в подготовительное положение, одновременно правая нога закрывается в V позицию, корпус выпрямляется; голова повернута вправо (рис. 26).

Движение повторить с другой ноги.

Большая поза croisée назад на два такта 4/4

И. п. — вышеизложенное.

1-й такт.

Раз-и — руки поднимаются в I позицию.

Два-и — положение сохранить.

Три-и — левая рука поднимается в III позицию, правая раскрывается во II позицию; одновременно левая нога отводится назад на вытянутый носок (носок работающей ноги находится против пятки опорной); голова поворачивается вправо; Ц. т. корпуса на опорной ноге.

Четыре-и — положение сохранить.

2-й такт.

Раз-и — левая рука раскрывается во II позицию.

Два-и — положение сохранить.

Три-и — руки опускаются в подготовительное положение, одновременно нога закрывается в V позицию.

Четыре-и — положение сохранить (рис. 27).

Рис. 27. Croisée назад

Effacée

И. п. — épaulement effacé, V позиция, правая нога впереди, левое плечо вперед, голова повернута влево, руки в подготовительном положении.

Большая поза effacée вперед на два такта 4/4

Раз-и — руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к правому плечу, взгляд на кисти рук.

Два-и — одновременно левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II позицию; правая нога, не отрывая носка от пола, выводится вперед; корпус, сохраняя ровную линию бедер и плеч, слегка отклоняется назад; голова поворачивается влево, отклоняется вместе с корпусом, взгляд чуть выше локтя левой руки.

Рис. 28. Effacée вперед

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и второго такта — левая рука открывается во II позицию.

Два-и — обе руки опускаются в подготовительное положение; правая нога возвращается в V позицию; корпус выпрямляется.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется (рис. 28).

Большая поза effacée назад

И. п. — вышеизложенное.

Раз-и — руки поднимаются в I позицию; голова наклонена к правому плечу.

Два-и — одновременно: левая нога отводится назад, левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II позицию; голова поворачивается влево, взгляд направлен выше локтя или на кисть левой руки. Корпус и голова немного подаются вперед на опорную ногу («летящая поза»).

Рис. 29. Effacée назад

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и второго такта — левая рука раскрывается во II позицию, корпус выравнивается.

Два-и — руки одновременно с ногой заканчивают движение в исходное положение.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется (рис. 29).

Écartée

Большая поза écartée вперед на два такта 4/4

И. п. — épaulement effacé, V позиция, левая нога впереди.

Раз-и — руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу.

Два-и — правая нога вытягивается в направлении точки 2, правая рука поднимается в III позицию, левая рука открывается во II позицию; голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается; корпус, сохраняя ровность бедер и плеч, слегка отклоняется налево.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и второго такта — правая рука открывается во II позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо.

Два-и — обе руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в V позицию, поза заканчивается в и. п.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Большая поза écartée назад на два такта 4/4

И. п. — épaulement éffacée, V позиция, правая нога впереди.

1-й такт.

Раз-и — руки поднимаются в I позицию, голова наклоняется к правому плечу.

Два-и — правая нога отводится по диагонали в точку 4, одновременно правая рука поднимается в III позицию, левая открывается во II позицию; голова немного поднимаясь, поворачивается влево; взгляд — на кисть левой руки; корпус, сохраняя ровность бедер и плеч, слегка отклоняется влево; ц. т. на левой ноге.

Три-и, четыре-и — положение позы *écartée* назад сохранить.

2-й такт.

Раз-и — правая рука опускается во II позицию, корпус выравнивается, голова повернута влево.

Два-и — руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в и. п.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Наряду с основными позами изучают *малые позы,* при выполнении которых соблюдаются правила основных поз.

В малой позе *croisée* вперед руки поднимаются в I позицию. Затем правая нога выводится вперед; левая рука остается в I позиции, правая отводится во II позицию. Голова поворачивается вправо. Далее руки опускаются в подготовительное положение, нога закрывается в V позицию.

Малая поза *croisée* назад выполняется так же, только левая нога выводится назад.

Малые позы *effacée* вперед и назад исполняются так же, как основные позы, с той разницей, что рука находится не в III позиции, а в I позиции.

Малая поза écartée назад исполняется так же, как основная поза, за исключением рук, которые из I позиции раскрываются во II позицию, несколько заниженную.

В малой позе écartée вперед руки из I позиции, раскрываясь в стороны, постепенно поворачиваются ладонями вниз.

Arabesques

Arabesque — узорчатый орнамент, возникший в подражание арабскому стилю. Как термин классического танца arabesque относится к определенным позам.

В классическом танце существует четыре arabesques; в I семестре изучают только три. Работающая нога пока еще не поднимается от пола, поэтому изучаемые arabesques представляют собой всего лишь схему движения.

I arabesque

И. п. — V позиция, левая нога впереди, поворот корпуса и ног в направлении точки 7, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Раз-и, два-и — руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и — правая рука открывается во II позицию, правая нога вытягивается назад к точке 3.

Четыре-и — кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед.

Раз-и, два-и — второго такта — положение I arabesque сохраняется.

Три-и, четыре-и — руки постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в V позицию, и arabesque заканчивается в и. п.

II arabesque

И. п. — вышеизложенное.

Раз-и, два-и — руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклонена налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и, четыре-и — правая нога вытягивается назад к точке 3, левая рука открывается во II позицию, левое плечо немного отводится назад, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, голова поворачивается направо, взгляд соответствует повороту головы.

Раз-и, два-и второго такта — положение II arabesque сохраняется.

Три-и, четыре-и — руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в V позицию и arabesque заканчивается в и. п.

III arabesque

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди.

Раз-и, два-и — руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и — правая рука открывается во II позицию, левая нога вытягивается на croisé назад.

Четыре-и — кисти рук поворачиваются ладонями вниз, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая направление левой руки.

Раз-и, два-и второго такта — положение III arabesque сохраняется.

Три-и, четыре — руки опускаются в подготовительное положение, левая нога возвращается в V позицию и arabesque заканчивается в и. п.

Temps lié par terre

Temps lié — это серия слитных взаимосвязанных движений, развивающих координацию движений рук, ног, головы и корпуса, слитность перехода из одной позы в другую. Характер движения плавный.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

Изучается на два такта 4/4, восемь тактов 3/4.

Temps lié вперед

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута вправо.

И (затакт) — «вздох» руками.

1-й такт.

Раз-и — demi-plié в V позиции, руки закрываются в подготовительное положение, голова повернута вправо.

Два-и — demi-plié на левой ноге сохраняется, правая нога скользящим движением вытягивается вперед на *croisé* в точку 8; руки поднимаются в I позицию, голова немного наклоняется к левому плечу, взгляд на кисти рук.

Три-и — скользнув носком вперед, перейти на правую ногу в позу *croisée назад;* левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II позицию, голова поворачивается вправо.

Четыре-и — левая нога закрывается в V позицию, руки и голова сохраняют положение позы *croisée.*

2-й такт.

Раз-и — demi-plié позиции с одновременным поворотом корпуса en face; левая рука опускается I позицию, правая остается во II позиции; голова *en face*, взгляд направлен на кисть левой руки.

Два-и — не поднимаясь из *demi-plié,* правая нога скользящим движением вытягивается носком в пол во II позицию; левая рука открывается во II позицию; голова поворачивается влево.

Три-и — перейти на вытянутую правую ногу, перенеся на нее Ц. т. корпуса; левая нога вытягивается носком в пол, руки остаются во II позиции; поворот головы остается.

Четыре-и — левая нога закрывается в V позицию вперед в *épaulement croisé;* руки опускаются в подготовительное положение; голова повернута влево.

Temps lié назад

И. п. — вышеизложенное.

И (затакт) — «вздох» руками.

1-й такт.

Раз-и — *demi-plié* в V позиции, руки закрываются в подготовительное положение.

Два-и — *demi-plié* на правой ноге сохраняется; левая нога скользящим движением вытягивается назад на croisé (в точку 4), руки поднимаются в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и — скользнув вытянутым носком назад, удлиняя шаг, плавно перейти в позу *croisée* вперед; левая рука поднимается в III позицию, правая открывается во II позицию, голова поворачивается вправо.

Четыре-и — правая нога закрывается в V позицию, руки и голова сохраняют положение позы *croisée.*

2-й такт.

Раз-и — *demi-plié* в V позиции с поворотом *en face;* правая рука сохраняет II позицию, левая опускается в I позицию, взгляд направлен на кисть левой руки.

Два-и — правая нога сохраняет *demi-plié,* левая скользящим движением вытягивается в сторону, левая рука открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Три-и — продолжая скользить в сторону, плавно перейти на левую ногу, перенеся на нее ц. т., правая нога вытягивается носком в пол, положение рук и поворот головы сохраняется.

Четыре-и — правая нога подтягивается в V позицию назад, руки опускаются в подготовительное положение; и *temps lié* заканчивается в *épaulement croisé* с левой ноги (в точку 2).

Relevé на полупальцы

Изучается в I, II, V позициях на вытянутых ногах или на *demi-plié.* Движение исполняется: в I и II позициях — *en face,* в V позиции — épaulement croisé. Руки в подготовительном положении или во II (III) позиции. Правила исполнения те же, что у палки.

Pas de bourrée

Pas de bourrée — основное движение старинной народной пляски бурэ. В классическом танце оно видоизменилось согласно законам этого танца.

Pas de bourrée развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Pas de bourrée с переменой ног

Первоначально изучается лицом к палке, затем на середине зала.

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

На один такт 4/4 en dehors.

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди.

Préparation на 2/4.

Раз-и — руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в повышенное подготовительное положение, голова наклоняется налево.

Рис. 30. Pas de bourrée

Два-и — *demi-plié* на правой ноге, одновременно левая поднимается *на cou-de-pied* сзади, руки открываются в направлении II позиции. Голова поворачивается направо.

Раз-и — с поворотом *en face* встать на левую ногу на высокие полупальцы, правая поднимается на условное *cou-de-pied,* руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию.

Два-и — переступить на правую ногу на полупальцы, примерно на половину расстояния II позиции. Левая нога переводится на условное *cou-de-pied*; Ц. т. на правой ноге; положение рук и головы не меняется.

Три-и — поворот корпуса в épaulement croisé, левая нога опускается на *demi-plié,* правая поднимается *на cou-de-pied* сзади, правая рука открывается во II позицию, левая остается в I позиции, голова поворачивается налево.

Четыре-и — положение сохраняется (рис. 30).

Затем движение повторяется в другую сторону.

На два такта 3/4 *en dedans*

И. п. — вышеизложенное.

Préparation на два вступительных аккорда.

Раз-и — руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в повышенное подготовительное положение, голова наклоняется налево.

Два-и — *demi-plié* на левой ноге, правая одновременно подводится на условное *cou-de-pied*, руки открываются во II позицию, голова поворачивается направо.

1-й такт.

Раз — поворот *en face*, встать на правую ногу на высокие полупальцы, левая поднимается на *cou-de-pied* сзади, руки через подготовительное положение поднимаются в I позицию.

Два — переступить на левую ногу на полупальцы, примерно на половину расстояния II позиции; правая нога подводится на *cou-de-pied* сзади; Ц. т. на левой ноге, положение рук и головы не меняются.

Три — поворот корпуса в épaulement croisé, опуститься на правую ногу на demi-plié, левая поднимается на условное *cou-de-pied*, левая рука открывается во II позицию, правая остается в I позиции, голова поворачивается налево.

2-й такт. — пауза на *demi-plié* (в дальнейшем — без паузы, движение повторяется в другую сторону).

На один такт 2/4.

И (затакт) — demi-plié.

Раз — полупальцы с переменой ноги.

И — переступить на другую ногу.

Два — demi-plié на другой ноге.

И — пауза.

Движение исполняется четко, на высоких полупальцах. Ноги сохраняют выворотность как на полупальцах, так и на *demi-plié*. Корпус подтянут, плечи и бедра ровные. Подъем и пальцы вытянуты.

Прыжки (allegro)

Прыжки — наиболее трудный раздел урока классического танца. В I семестре прыжки изучают после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в demi-plié, а также правильно поставлен корпус.

В I семестре с первых занятий следует вводить трамплинные прыжки, вырабатывать правильный толчок пятками от пола, учить в момент прыжка вытягивать колени, подъем, пальцы. Прыжки начинают изучать стоя лицом к палке. Как только усвоена элементарная точность исполнения, изучение переносится на середину зала. Во время прыжков первона-

чально руки держат на талии, затем переводят в подготовительное положение.

Прыжки исполняются в I позиции на 1/8 такта (на «затакт» — demi-plié). Музыка острая, staccato.

Temps levé sauté

Прыжок с обеих ног на обе.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

Изучается на один такт 4/4, позднее — на один такт 2/4 (движение начинается на «затакт»).

И. п. — I (II, V) позиция, en face, руки в подготовительном положении.

Раз — эластичное demi-plié на обеих ногах, пятки не отрываются от пола (не делать двойное plié).

И — сильно оттолкнувшись от пола, сделать прыжок; ноги остаются выворотными, вытянутыми в колене, подъеме, пальцах; корпус прямой, подтянут (как на plié, так и в прыжке), поясница не прогибается.

Два-и — с пальцев перейти на всю стопу в мягкое demi-plié.

Три-и — ноги медленно вытянуть.

Рис. 31. Temps levé sauté

Четыре-и — положение сохранить (рис. 31).

Во время прыжка в V позиции ноги сохраняют хорошую «плотную» V позицию.

В конце семестра выполняют два прыжка подряд:

Раз — demi-plié.

И — прыжок.

Два — demi-plié.

И — прыжок.

Три — приземление.

И-четыре-и — вытянуть ноги.

Changement de pieds

Прыжок с обеих ног на обе из V позиции в V. Перемена ног происходит во время их возвращения в V позицию на demi-plié.

Музыкальный размер: 4/4, 2/4.

И. п. — V позиция, корпус и голова en face, руки в подготовительном положении.

Раз — demi-plié на выворотных ногах, пятки плотно прижаты к полу.

И — сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок; ноги вытянуты в колене, подъеме, пальцах; пятки удерживаются вперед; ноги раскрываются настолько, чтобы при перемене задевали пятками друг друга; корпус прямой, спина, поясница крепкие.

Два-и — опуститься в упругое, эластичное demi-plié.

Три-и — ноги медленно вытягиваются.

Четыре-и — положение сохранить.

Движение повторить с другой ноги.

В конце года выполняются два прыжка подряд, на 1/4 такта каждый.

Pas échappé на II позицию

Pas échappé (прыжок с просветом) состоит из двух прыжков: с обеих ног на обе из V позиции во II и из II позиции в V позицию. Pas échappé можно делать с переменой ног и без перемены (на один такт 4/4). В I семестре изучается только движение ног (стоя лицом к палке, затем на середине зала) — сначала на два такта 4/4 с остановкой во II позиции, позднее без остановки — на один такт 4/4. Во II семестре добавляются движения головы и рук.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, en face, руки в подготовительном положении.

На два такта 4/4.

1-й такт..

Раз — demi-plié на обеих ногах.

И — прыжок.

Два-и — опуститься во II позицию, руки — в завышенной II позиции.

Три-и — ноги вытянуть.

Четыре-и — положение сохранить.

2-й такт.

Раз — demi-plié во II позиции.

И — прыжок.

Два-и — приземление в V позицию на обе ноги, руки — в подготовительном положении.

Три-и — ноги вытянуть в коленях.

Четыре-и — положение сохранить.

Echappé без остановки на один такт 4/4

И. п. — вышеизложенное.

Раз — demi-plié в V позиции.

И — сильно оттолкнувшись пятками от пола, сделать прыжок в V позиции.

Два — опуститься во II позицию (ноги раскрывать во II позицию в последний момент) на выворотные ноги на demi-plié.

И — еще прыжок (ноги фиксируют II позицию в воздухе).

Три-и — удерживая выворотность, ноги в последний момент — соединить, заканчивая прыжок на demi-plié в V позиции.

Четыре-и — ноги вытянуть (рис. 32).

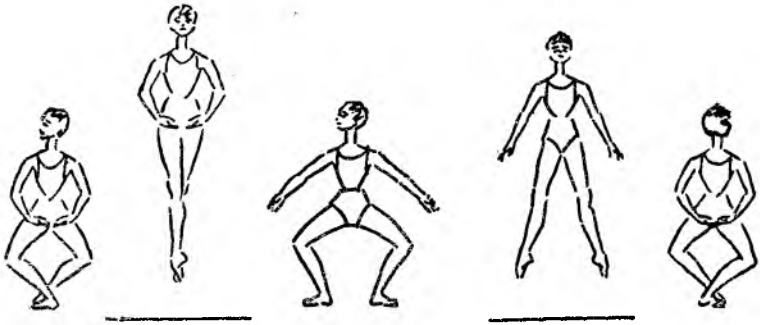

Рис. 32. Pas échappé

Движение повторить.

Demi-plié в V и особенно во II позиции должно быть эластичным и непрерывным. Пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного plié перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка.

Pas assemblé

Прыжок с обеих ног на обе из V позиций в V позицию. Его особенностью является соединение ног в воздухе в V позиции.

Pas assemblé — одно из сложных прыжковых движений в классическом танце, поскольку требует координации и достаточной силы ног. Толчок опорной ногой, вытянутые в прыжке подъем, пальцы представляют сложность для учащихся в I семестре, так как их мускулатура еще недостаточно хорошо развита. Первоначально прыжок изучается у палки, в медленном темпе, раздельно и только в сторону (на первом этапе обучения). Ему предшествует подготовка.

И. п. — V позиция, правая нога сзади, лицом к палке.

Раз-и — demi-plié в V позиции.

Два — работающая правая нога скользящим движением открывается в сторону II позиции носком в пол; опорная нога остается на demi-plié.

И — прыжок, во время которого ноги соединяются в воздухе в V позиции.

Три — завершить прыжок на demi-plié в V позиции, правая нога впереди.

И-четыре-и — ноги вытянуть.

На один такт 4/4 (на середине зала).

И. п. — en face, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз — demi-plié в V позиции, голова поворачивается en face.

И — правая нога скользящим движением выбрасывается в сторону II позиции на 45°; одновременно опорная левая нога, оттолкнувшись пяткой от пола, с силой вытягивается в прыжке; работающая нога сразу же подтягивается к опорной в V позицию; при этом опорная нога не должна сдвигаться в

сторону работающей; правая нога, стоящая в V позиции сзади, переходит в V позицию вперед.

Два-и — прыжок завершается в упругое demi-plié в V позиции, поворот головы направо (рис. 33).

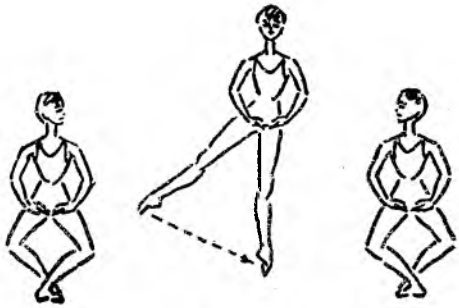

Рис. 33. Pas assemblé

Три-и, четыре-и — колени медленно вытягиваются. Движение повторить с другой ноги. Происходит естественное продвижение вперед.

Pas assemblé исполняется в обратном направлении: нога, стоящая впереди, выбрасывается в сторону, заканчивая движение в V позицию назад.

Прыжок выполняется на сильных выворотных ногах. Выбрасываемая нога не поднимается выше 45°, идет точно в сторону. Пятка опорной ноги не поднимается перед прыжком, делает сильный толчок. Demi-plié перед прыжком и после прыжка эластичное.

Pas balancé

Сложный по своей координации партерный прыжок, в котором участвуют корпус, руки, голова. Этот прыжок близок к сценическому, разучивается в конце семестра, после того как изучены прыжки и port de bras. В I семестре обучения исполняется из стороны в сторону по прямой линии, в темпе плавного, медленного вальса.

Музыкальный размер: 3/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

И (затакт) — demi-plié, руки приоткрываются в сторону заниженной II позиции; одновременно правая нога скользящим

движением выводится в сторону II позиции; толчок опорной (левой) ногой, прыжок (легкое jeté) в сторону, во время которого носок работающей ноги почти не отрывается от пола.

Раз-и — опуститься на правую ногу в demi-plié, левая быстро подводится на cou-de-pied сзади; ноги выворотны; подтянутый корпус прогибается в талии вправо; правая рука остается во II позиции, левая подводится снизу в невысокую I позицию; поворот головы направо; все движения плавные.

Два-и — переступить на вытянутую левую ногу, подставив ее сзади; правая нога поднимается на условное cou-de-pied; подъем, пальцы вытянуты, колено выворотно; корпус, голова, руки не меняют своего положения.

Три-и — опуститься на правую ногу в demi-plié, левая подбирается на cou-de-pied сзади; корпус, голова, руки сохраняют свое положение.

Pas balancé повторить в левую сторону:

И (затакт) — левая нога скользит носком в сторону II позиции; одновременно левая рука раскрывается во II полупозицию; корпус на мгновение выпрямляется, голова поворачивается en face; руки поворачиваются вниз, и сразу — прыжок в левую сторону.

Раз — опуститься на левую ногу в demi-plié, и движение продолжается в левую сторону.

Изучив pas balance en face, можно перейти к его изучению из épaulement croisé (поворот en face идет в прыжке). Руки можно поочередно поднимать в III позицию: рука поднимается через II позицию в III и опускается во II из III позиции.

Sissonne simple

Простой прыжок с обеих ног на одну.

И. п. — en face, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Раз — demi-plié; ноги выворотны, мышцы напряжены, корпус подтянут; пятки с силой отталкиваются от пола.

И — прыжок, выворотные ноги плотно соединены вместе в V позиции; колени, подъем, пальцы вытянуты, пятки удер

живаются вперед; руки в подготовительном положении, без напряжения; корпус прямой, голова en face.

Два-и — приземление на левую ногу в мягкое, эластичное, demi-plié; правая нога сгибается в условное cou-de-pied; держать верх правой ноги выворотно.

Рис. 34. Sissonne simple

Три-и — правую ногу опустить в V позицию на demi-plié вперед (можно перевести ее на cou-de-pied назад и опустить в V позицию назад).

Четыре-и — ноги вытянуть (рис. 34).

Движение повторить не менее четырех раз, затем исполнить с другой ноги.

Sissonne simple в обратном направлении; нога, стоящая в V позиции сзади, после прыжка сгибается на cou-de-pied назад. Правила исполнения те же.

В дальнейшем sissonne simple заканчивают прыжком pas assemblé. Нога, находящаяся на cou-de-pied, скользнув стопой через V позицию, выбрасывается в сторону и выполняет pas assemblé в сторону: из cou-de-pied сзади — закрывается вперед, из cou-de-pied впереди — закрывается назад.

Pas jeté

Прыжок с одной ноги на другую с одновременным выбросом ноги. Pas jeté изучается после pas assemblé. В I семестре — только в сторону, в медленном темпе; сначала — лицом к палке, перенося его на середину зала только усвоения учащимися эластичности demi-plié и выворотности ног в прыжке.

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. — en face, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раздельно

Раз-и — demi-plié, голова поворачивается en face.

Два-и — правая нога скользит в сторону II позиции, вытягиваясь носком в пол.

Три-и — толчок и прыжок на левой ноге, опуститься на правую ногу в demi-plié, левая сгибается на cou-de-pied сзади.

Четыре-и — левая нога подставляется в V позицию, ноги вытянуть.

Слитно. И. п. — вышеизложенное.

Раз — demi-plié в V позиции, голова поворачивается en face.

И — одновременно: правая нога скользящим движением по полу выбрасывается в сторону II позиции на 45°, на левой ноге — прыжок; обе ноги вытянуть в воздухе.

Два-и — прыжок завершить на правую ногу в эластичное demi-plié на место левой ноги, которая сгибается на cou-de-pied сзади (прыжок заканчивается на том же месте, где начинался), голова поворачивается направо.

Три-и — подставить левую ногу в V позицию на demi-plié.

Четыре-и — ноги вытянуть.

Или:

Три-и — demi-plié на правой ноге, левая остается на cou-de-pied.

Четыре-и — подставить левую ногу в V позицию и вытянуть обе ноги.

Pas jeté в обратном направлении: начинать движение ногой, стоящей в V позиции впереди, и закончить demi-plié на этой же ноге, сгибая другую ногу в условное cou-de-pied.

Demi-plié в pas jeté упругое. Работающую ногу выводить точно по прямой в сторону II позиции. Ноги в прыжке предельно вытянуты в коленях, подъеме, пальцах и выворотны. Корпус, поясница подтянуты. Руки в подготовительном положении.

Упражнения на пальцах

Изучаются в конце семестра.

Если группа не готова к занятиям на пальцах, эти упражнения изучаются с подъемом на полупальцы. Все упражнения первоначально изучают лицом к палке, по мере усвоения движения переносятся на середину зала. Перед началом занятий необходимо объяснить, как готовятся туфли, научить ровно стоять на «пятачке», без «завала» на большой палец, дать походить на пальцах, переступая с ноги на ногу, не сокращая подъем, с вытянутыми коленями.

Pas relevé

Музыкальный размер: 4/4.

На два такта 4/4 (у палки).

1-й такт.

Раз-и — demi-plié.

Два-и — встать на пальцы.

Три-и, четыре-и — стоять на пальцах.

2-й такт.

Раз-и, два-и — опуститься на demi-plié.

Три-и, четыре-и — вытянуть колени.

На один такт 4/4 (на середине зала)

И. п. — en face (позднее — épaulement), I (II, V) позиция, руки в подготовительном положении.

Раз-и — demi-plié на обеих ногах.

Два-и — оттолкнувшись пятками от пола, встать на пальцы; пятки удерживаются вперед; колени и подъем сильно вытянуты; корпус прямой, подтянут; п. т. — на обеих ногах равномерно.

Три-и — опуститься с пальцев на всю стопу в эластичное demi-plié.

Четыре-и — вытянуть колени (рис. 35).

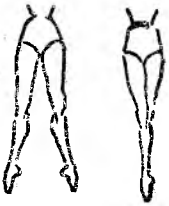

Рис. 35. Relevé

В движениях на пальцах demi-plié играет очень важную роль, как и в прыжках. Оно должно быть пружини-

стым, эластичным, непрерывным. В начале подъем на пальцы следует выполнять приемом «вставания», позднее следует, отталкиваясь пятками от пола, как бы вскакивать на пальцы. Нужно следить за выворотностью ног, пятки следует плотно прижать к полу. Спуск с пальцев на demi-plié происходит легким соскоком. При скачке пальцы ног находятся в той же точке, где находились на всей стопе в I или II позиции; в V позиции ноги немного сдвигаются. При первоначальном изучении переход из позиции в позицию происходит через battement tendu — на два дополнительных аккорда, далее — через relevé на пальцах во II позиции — на конец музыкальной фразы.

Pas échappé на пальцах во II позиции

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. — en face, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Раз-и — demi-plié в V позиции, пятки плотно прижаты к полу.

Два-и — оттолкнувшись пятками от пола, вскочить на пальцы во II позицию; ноги раскрывать энергично, равномерно (в выворотном, вытянутом положении). Ц. т. на обеих ногах; не «оседать» на ногах; руки в подготовительном положении, голова en face.

Три-и — ноги одновременно соединяются и возвращаются в V позицию в demi-plié.

Четыре-и — колени вытягиваются. Движение из V позиции во II позицию можно исполнять с переменой ног и без перемены.

Pas de bourrée с переменой ног

Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.

Изучается лицом к палке и на середине зала аналогично pas de bourrée на полупальцах.

Pas de bourrée suivi

Pas suivi — непрерывный, связный бег на пальцах в V позиции.

Сначала движение исполняется на 1/4, затем на 1/8, по усвоении — на 1/16 такта. Изучается у палки, на середине зала на месте (en face, épaulement) к концу семестра — с продвижением в сторону по одной линии и с поворотами на одном месте вокруг себя.

Музыкальный размер: 3/4, 2/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

На месте.

На два вступительных аккорда вскочить на пальцы в V глубокую, плотную позицию (лицом к палке), правая нога впереди. Ноги вытянуты, бедра подтянуты, спина крепкая. Начать мелкое переступание с ноги на ногу на 1/4 такта (переступать на выворотных ногах).

И (затакт) — носок правой ноги слегка отделить от пола, ногу чуть согнуть в колене.

Раз — нога с четким акцентом возвращается в V позицию, вытягиваясь в колене.

И — левая нога отрывается от пола.

Два — четко возвращается в V позицию.

Движение повторить не менее 16 раз.

Pas de bourrée suivi с продвижением исполняется на вытянутых ногах, подъеме, пальцах, бедра подтянуты. Переступания с ноги на ногу очень энергичные, четкие. При продвижении в сторону шаги маленькие. Чтобы сохранить правильную, красивую форму в V позиции, продвижение в сторону активнее выполняется ногой, находящейся сзади.

Движение повторяется с левой ноги с продвижением влево. Комбинация: 8 тактов — pas de bourrée suivi на месте; 8 тактов — с продвижением.

Pas de bourrée suivi с поворотом вокруг оси исполняется на 1/16 такта на одном месте, на вытянутых и выворотных ногах. Корпус подтянут, не наклоняется в сторону. При повороте корпуса вправо голова сначала поворачивается влево (без наклона, точно в профиль); следует быстрый взгляд в зеркало, и после 180° поворота корпусом голова, не задерживаясь, быстро возвращается вправо. Нужно следить за плотной V позицией и равномерностью поворота.

Pas couru

Рис. 36. Положение ног для pas couru

Pas couru — бег на пальцах в невыворотной V позиции. Исполняется вперед, назад, по диагонали.

Музыкальный размер: 2/4.

И. п. — V позиция (невыворотная).

Вскочить на пальцы в V позицию, ноги в невыворотном положении (рис. 36). Начать бег в невыворотной V позиции. Отделив носок от пола, приоткрыть правую ногу немного вперед и затем быстро подставить к левой. Руки из подготовительного положения постепенно вытягиваются вперед, ладони мягко поворачиваются вниз; затем руки поднять вверх (немного шире плеч). Голова поднимается вверх-прямо. Опускать руки следует в обратной последовательности, равномерно.

Движение повторить с левой ноги и исполнять на каждую 1/8, позже — на 1/16, 1/32 такта много раз подряд.

Pas couru в обратном направлении: быстро перебирая стопами ног (подъема пальцы не скрючивать), руки опускать вниз равномерно, во II позицию ладонями вниз и слегка отводя назад. Корпус наклонен чуть вперед, или же верх корпуса откинут немного назад. Голова повернута вправо (влево).

Бег может исполняться по диагонали — из точки 6 в точку 2 или из точки 4 в точку 8.

Бег следует начинать с шага.

И (затакт) — demi-plié; приоткрыв правую ногу вперед, с шага перейти в невыворотную V позицию на пальцы правой ноги. Далее бег продолжается с движением корпуса и рук.

II СЕМЕСТР

Продолжается освоение основных элементов классического танца. Работа над правильной формой движений сочетается с укреплением мышц ног, особенно стопы, выработкой устойчивости, совершенствованием координации, развитием музыкальности и танцевальности.

Для развития общей выносливости и укрепления суставно-связочного и мышечного аппарата увеличивается количество движений, входящих в одну комбинацию. В целях развития мышц стопы используются relevé на полупальцы двух ног и на одну ногу, движения экзерсиса у палки, исполняемые с подъемом на полупальцы, упражнения на пальцах.

Для развития координации и танцевальности служат комбинированные задания, в которые вводятся движения, исполняемые в épaulement, различные port de bras, позы классического танца, танцевальные связки. На основе элементарных движений составляются учебно-танцевальные комбинации на выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки.

Музыкальное сопровождение становится более разнообразным по ритмическому рисунку. От медленных темпов осуществляется постепенный переход к более быстрым. Несколько ускоряется общий темп урока.

Педагогическая практика предусматривает самостоятельное составление, показ и запись отдельных комбинаций к разным разделам урока классического танца (особое внимание в этом семестре уделяется экзерсису на середине зала). Комбинации составляются на основе элементов классического танца, пройденных в течение семестра.

Упражнения у палки

Совершенствуется форма и техника исполнения ранее пройденных движений в увеличенных количествах и несколько ускоренных темпах. Ряд движений усложняется за счет исполнения их в épaulement, позах с plié relevé. Изучаются маленькие и большие позы, позы на 90°, attitudes, arabesques.

Изменяется количество долей музыкального такта, приходящихся на исполнение одного движения; так grand plié исполняют на 1 такт 4/4, battement tendu и battement tendu jeté — на 1/4, battement tendu pour le pied — на 2/4, rond de jambe par terre — на 1/4, battement fondu — на 2/4, battement frappé — на 1/4, battement double frappé — на 2/4, battement soutenu — на 2/4, rond de jambe en l'air — на 1/4, petit battement — на 1/4, grand battement jeté — на 1/4.

Идет усложнение ряда движений за счет подъема опорной ноги на полупальцы. Сначала часть однородных движений, входящих в комбинацию, исполняется на всей стопе, часть — стоя на полупальцах; к концу семестра стопа опорной ноги в préparation поднимается на полупальцы и остается на полупальцах во время исполнения всей комбинации или, как в battement fondu, battement soutenu все движения, входящие в комбинацию, исполняются с подъемом на полупальцы.

Подготовительное упражнение — relevé на полупальцах на одной ноге — исполняется в конце экзерсиса у палки, лицом к палке.

Пример.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, лицом к палке.

Музыкальный размер — 4/4, два такта.

На два вступительных аккорда правая нога вытягивается в сторону носком в пол и сгибается на cou-de-pied вперед или назад.

Раз-и, два-и — пятка сильно натянутой опорной ноги, сохраняя выворотность, постепенно поднимается от пола.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и, два-и — пятка опорной ноги постепенно опускается на пол.

Три-и, четыре-и — положение сохраняется (рис. 37).

Relevé на полупальцах повторяются от 4 до 8 раз.

Рис. 37. Положение ноги на полупальцах

Усвоив relevé на полупальцы одной ноги лицом к палке, его исполняют держась за палку одной рукой, включая затем в упражнения экзерсиса, например, в petit battement. По усвоении relevé на полупальцах одной ноги с положением работающей ноги на cou-de-pied впереди или сзади, это движение исполняют с работающей ногой, вытянутой на 45°, вперед, в сторону или назад. Этот вид relevé сочетают с battement frappé и battement fondu.

Petit battement на полупальцах (держась одной рукой за палку)

Исполнению petit battement предшествует préparation.

И. п. — V позиция, правая нога впереди.

Раз — правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается через подготовительное положение в I позицию.

И — правая нога вытягивается на II позицию носком в пол, правая рука открывается на II позицию.

Два-и — работающая нога сгибается на cou-de-pied вперед, опорная нога поднимается на полупальцы, рука сохраняет II позицию.

В petit battement опорная нога натянута в колене и выворотна (особенно в пятке); работающая нога выворотна. Принцип движения — тот же, что и на целой стопе.

Battement fondu на полупальцах

В battement fondu relevé опорной ноги на полупальцы точно совпадает с вытягиванием работающей ноги на 45°; движение обоих ног заканчивается одновременно.

Опорная нога поднимает пятку от пола только после того, как вытягивается ее колено, и начинает demi-plié только после того, как коснется пяткой пола.

Вначале чередуют battement fondu на целой стопе с подъемом на полупальцы. В дальнейшем battement fondu исполняют только с подъемом на полупальцы. Правила исполнения те же, что и на целой стопе.

Battement frappé на полупальцах

В начале изучения чередуют battements frappés на полупальцах и на целой стопе. Правила исполнения на полупальцах те же, что и на целой стопе.

Впоследствии battements frappés исполняют только на полупальцах. В этом случае, préparation к battements frappés исполняют также на полупальцах.

Раз-и — рука поднимается в I позицию.

Два-и — работающая нога, скользнув всей стопой по полу, отрывается на II позицию на 45°, опорная нога поднимается на полупальцы, рука открывается во II позицию.

В конце упражнения, на два заключительных аккорда, работающая нога, скользнув натянутым носком по полу, закрывается в V позицию, пятка опорной ноги опускается на пол, рука закрывается в подготовительную позицию.

Battement double frappé на полупальцах

Battement double frappé на полупальцах изучают по правилам battement frappé.

В начале упражнения relevé на полупальцы опорной ноги совпадает со сгибом работающей ноги на cou-de-pied. При переносе работающей ноги полупальцы сохраняются. В конце упражнения пятка опорной ноги опускается на пол, работающая нога вытягивается в требуемое направление носком в пол или на высоту 45°.

Впоследствии все упражнение исполняют на полупальцах.

Rond de jambe en l'air

Вначале чередуют rond de jambe en l'air на целой ноге и на полупальцах, впоследствии упражнение исполняют только на полупальцах.

Préparation к rond de jambe en l'air:

Раз — рука поднимается в I позицию.

И — работающая нога вытягивается на II позицию, рука открывается во II позицию.

Два — работающая нога поднимается на 45°, опорная нога поднимается на полупальцы.

И — является затактом к rond de jambe en l'air.

В конце упражнения — два заключительных аккорда: на первый — работающая нога опускается носком в пол, опорная опускается пяткой в пол; на второй — работающая нога закрывается в V позицию назад, рука опускается в подготовительное положение.

Второй вариант préparation

Раз-и — рука поднимается в I позицию.

Два — работающая нога, скользнув всей стопой по полу, открывается на II позицию на 45°, опорная нога поднимается на полупальцы, рука открывается во II позицию.

И — является затактом к началу rond de jambe en l'air.

Battement tendu jeté piqué из V позиции

Работающая нога выбрасывается по правилам battement tendu jeté в любое направление (вперед, в сторону, назад) на высоту 25°. Сильная, вытянутая нога крепкими пальцами едва касается пола (как бы делает «укол») и сразу же отрывается от пола, поднимаясь на 25°. Затем закрывается в V позицию.

Музыкальный размер: 4/4.

Изучается на 1/4, по усвоении — на 1/8.

И. п. — V позиция.

И (затакт) — работающая нога открывается на 25°.

Раз — касается пола, т. е. делает piqué.

И — не задерживаясь, поднимается на 25°.

Два — закрывается в V позицию.

Движение можно повторить два-три раза. В дальнейшем его вводят в комбинацию с battement tendu jeté.

Battement soutenu на 45° вперед

И. п. — V позиция, правая нога впереди.

Музыкальный размер: 2/4.

В затакте три восьмых.

1/8 — рука слегка приоткрывается.

1/8 — закрывается в подготовительное положение вместе с подъемом на полупальцы в V позиции.

1/8 — рука поднимается в I позицию, голова наклоняется налево, работающая нога поднимается на условное cou-de-piéd.

Раз — опорная нога, опускаясь пяткой в пол, начинает demi-plié, работающая нога, сохраняя выворотность, вытягивается вперед на 45°, рука открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

И — опорная нога продолжает demi-plié, работающая нога опускается, коснувшись пола носком вытянутых пальцев.

Два — работающая нога, не задерживаясь, подтягивается, возвращаясь в V позицию; в то же время опорная нога так же вытягивается и обе ноги одновременно втягиваются в V позицию на полупальцах.

И — является затактом следующего battement soutenu.

Battement soutenu на 45° исполняют по тем же правилам по всем направлениям.

В конце упражнения рука опускается в подготовительное положение.

Если battement soutenu повторяют в одном направлении, рука сохраняет II позицию; при переходе в другое направление рука опускается со II позиции в подготовительное положение во время возвращения ног в V позицию на полупальцы и опять поднимается в I позицию вместе с подъемом ноги на cou-de-pied.

Battement soutenu на 45° вперед и назад исполняется с поворотом головы в сторону от опорной ноги. При battement soutenu в сторону голова поворачивается en face.

Усвоив battement soutenu у палки, его переносят в той же последовательности на середину зала. Вначале battement soutenu исполняют только en face, затем в позах croisée и effacée. Руки в battement soutenu раскрываются в маленькие позы через I позицию.

Полуповорот в V позиции на полупальцах у палки

Движение подготавливает корпус, ноги, руки к различным поворотам на обеих ногах, к турам на одной ноге, развивает координацию.

Исполняется на обеих ногах в V позиции на полупальцах с переменой ног, к палке и от палки, с demi-plié.

Музыкальный размер 4/4.

Исполняется на один такт 4/4 (позже 2/4).

По направлению к палке

И. п. — V позиция, правая нога впереди, правая рука раскрыта во II позицию, голова повернута направо, левая рука лежит на палке.

За тактом — demi-plié в V позиции; рука остается во II позиции.

Раз-и — энергично подняться на высокие полупальцы к V позиции; ноги в плотной V позиции, правая рука сохраняет II позицию; пятки ног удерживаются вперед; голова поворачивается en face, взгляд направлен прямо.

Два-и— поворот по направлению к палке на 180° (влево). Ноги, сохраняя натянутость, удерживая выворотными пятки, меняются: левая нога приходит к концу полуповорота вперед, руки с началом поворота соединяются в I позицию, голова поворачивается направо.

Три-и — положение фиксируется.

Четыре-и — demi-plié; правая рука кладется на палку, левая открывается во II позицию, голова поворачивается влево. Можно закончить движение без demi-plié, пятки прижаты к полу.

Движение повторяется в обратную сторону.

По направлению от палки

И. п. — V позиция, правая нога сзади, правая рука открыта во II позицию, голова повернута вправо, левая рука лежит на палке.

За тактом — demi-plié на обеих ногах, рука остается во II позиции.

Раз-и — ноги в V позиции поднимаются на высокие полупальцы; голова и руки не меняют принятого положения.

Два-и — поворот на 180° от палки (вправо); сохраняя выворотность пяток, ноги меняются, так что к концу поворота левая нога оказывается сзади. С началом поворота левая рука направляется к I позиции, соединяясь с правой рукой. К концу поворота левая рука открывается во II позицию. Правая рука к концу поворота ложится на палку, голова поворачивается налево.

Три-и — движение фиксируется.

Четыре-и — demi-plié.

Впоследствии при поворотах от палки руки не собираются. Поворот корпуса совпадает с поворотом ног.

Пример.

V позиция, правая нога сзади. Demi-plié, голова вправо, рука во II позиции. Во время подъема на полупальцы и поворота от палки правая рука остается во II позиции, после поворота кладется на палки, левая сразу подводится во II позицию, во время поворота сохраняется положение II позиции. Голова поворачивается влево. Рука, лежащая на палке чуть впереди плеча, помогает повороту.

Во II семестре полуповороты исполняются на 2/4.

Plié relevé на 45°

Plié relevé, как правило, соединяется с battement fondu, но иногда и с другими упражнениями классического экзерсиса.

По окончании предшествующего plié relevé движения (battement fondu, battement frappé), работающая нога открывается на 45° в любом направлении. Опорная нога исполняет demi-plié и затем, вытягиваясь, поднимается на полупальцы, работающая нога сохраняет принятое положение. Plié relevé можно повторить в принятом положении или сменить положение через battement fondu.

Усвоив plié relevé во всех направлениях, переходят к plié relevé с demi-rond de jambe, представляющему собой более сложную его разновидность.

Plié relevé на 45° с demi-rond de jambe

По окончании предшествующего движения (например, battement fondu), работающая нога открывается на 45° вперед, опорная нога исполняет demi-plié и поднимается на полупальцы, в то же время открытая вперед работающая нога отводится на II позицию, сохраняя 45°.

Plié relevé на 45° с demi-rond de jambe исполняется во всех направлениях en dehors и en dedans.

Temps relevé

Temps relevé — вспомогательное движение, связанное с подъемом опорной ноги из demi-plié и выпрямлением работающей ноги из согнутого положения. Служит как préparation к какому-либо движению (например, к rond de jambe en l'air). Может быть и сложным приемом для исполнения маленького тура с ногой на cou-de-pied и туров в больших позах.

Вначале изучается самостоятельно у палки и на середине зала, с ногой на 45° и на 90°, en dehors и en dedans. Затем включается в комбинации с другими движениями экзерсиса и adagio без туров и с турами.

Temps relevé требует тщательного изучения, так как правильное его исполнение определяет и качество туров temps relevé.

Petit temps relevé на 45° en dehors

Музыкальный размер 2/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди. Правая рука — в подготовительном положении, голова повернута направо.

Раз — demi-plié на опорной ноге, одновременно работающая идет на условное cou-de-pied впереди, правая рука поднимается в I позицию, голова слегка склоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть.

И-два — работающая нога с развернутым и закрепленным в тазобедренном суставе бедром отводится вперед на высоте cou-de-pied, оставаясь в полусогнутом положении. Не останавливаясь, нога вытягивается и продолжает движение по дуге

в сторону на высоте 45°. Одновременно правая рука открывается во II позицию, опорная нога вытягивается из demi-plié и поднимается на полупальцы, голова поворачивается направо.

И — выдерживается II позиция на 45°.

Petit temps relevé на 45° en dedans

И. п. — V позиция, правая нога сзади, рука в подготовительном положении.

Раз — demi-plié на левой ноге, правая — на cou-de-piéd сзади. Правая рука поднимается в I позицию, голова слегка наклоняется налево.

И-два — нижняя часть правой ноги (при неподвижном и выворотном бедре) отводится назад, нога вытягивается и продолжает движение по дуге в сторону на 45°. Во время движения ноги по дуге подняться на полупальцы, правую руку отвести на II позицию. Детали исполнения те же, что и в en dehors.

И — положение фиксируется.

Grand temps relevé

Grand temps relevé исполняется по принципу petit temps relevé, разница лишь в том, что работающая нога поднимается носком к колену опорной ноги спереди для исполнения en dehors и сзади под колено опорной для исполнения en dedans. Дальше работающая нога отводится вперед или назад на той же высоте, вытягивается и продолжает движение по дуге в сторону II позиции на 90°.

Руки в таком же положении, как в petit temps relevé. С grand temps relevé делаются туры в больших позах.

Battement développé passé на 90°

Passé, то есть переход из одного направления в другое направление, из одной позы в другую позу, является связующим движением в упражнениях с положением работающей ноги на 90°.

По окончании battement développé или battement relevé, вытянутая на 90° работающая нога не заканчивает движение в V позицию, а изменяет направление через passé. Работающая нога, усиливая выворотность верхней части, сгибается в колене, направляясь вытянутым носком на уровень колена опорной ноги. Носок работающей ноги (при том что сохраняется выворотность пятки) подводится близко к опорной ноге, но не прикасается к ней. Во время passé корпус усиливает подтянутость. Вытянутая нога на 90° вперед, в сторону или назад приходит в passé с разных направлений, по-разному, но самый момент passé всегда одинаков: колено работающей ноги точно направлено в сторону, носок на уровне колена опорной ноги всегда находится сбоку, чтобы не мешать переходу из позы в позу, из направления в направление. Из положения passé работающая нога может повторить développé в том же направлении или изменить его в зависимости от задания (рис. 38).

Рис. 38. Battement développé passé на 90°

Grand battement jeté pointé

Это движение исполняется по всем правилам grand battement jeté: сильный бросок вытянутой ноги на носок и с носка на 90°, заканчивая движение в исходное положение.

Музыкальный размер: 2/4, 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди. За тактом — préparation руки во II позицию.

И (затакт) — выворотная, вытянутая правая нога выбрасывается вверх на 90°.

Раз — сохраняя силу и вытянутость, нога опускается на носок.

И — бросок повторяется.

Два-и — сильная нога возвращается в V позицию.

Три-и, четыре — стоять в позиции.

И — бросок ноги и т.д.

Опорная нога вытянута, особенно в момент броска. Работающая нога бросается вверх в одну и ту же точку. Корпус прямой, подтянут. При броске ноги назад нужно сдерживать его наклон. Рука на палке не перемещается.

Demi-rond de jambe на 90°

К этому упражнению переходят, усвоив battement relevé lent и battement développé во всех направлениях.

Demi-rond de jambe en dehors

Четыре такта по 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди, правая рука в подготовительном положении.

За тактом правая рука приоткрывается.

Раз-и — правая рука поднимается через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, правая нога поднимается через условное cou-de-pied до середины колена опорной ноги.

Два-и — нога вытягивается вперед на 90°, голова и рука сохраняют принятое положение.

Три-и, четыре-и — ногу, постепенно повышая, отводят в сторону, рука открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

Раз-и, два-и второго такта — положение сохраняется.

Три-и — нога опускается в V позицию вперед, рука закрывается в подготовительное положение.

Четыре- — положение сохраняется.

И — правая рука приоткрывается.

Раз-и третьего такта — рука поднимается через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, правая нога поднимается через условное cou-de-pied до середины колена опорной ноги.

Два-и — нога вытягивается в сторону на 90°, рука открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

Три-и, четыре-и — ногу, постепенно повышая, отводят назад, корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед.

Раз-и, два-и четвертого такта — положение сохраняется.

Три-и — нога опускается в V позицию назад, корпус выпрямляется, рука закрывается в подготовительное положение

Четыре-и — положение сохраняется.

Demi-rond de jambe en dedans на 90°

И. п. — V позиция, правая нога сзади.

Четыре такта по 4/4.

За тактом правая рука приоткрывается.

Раз-и — правая рука поднимается через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена опорной ноги.

Два-и — нога вытягивается назад на 90°, голова и рука сохраняют принятое положение.

Три-и, четыре-и — ногу, постепенно повышая, проводят в сторону, корпус усиливает подтянутость, рука открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

Раз-и, два-и второго такта — положение сохраняется.

Три-и — нога опускается в V позицию назад, рука закрывается в подготовительное положение.

Четыре — положение сохраняется.

И — правая рука приоткрывается.

Раз-и третьего такта — правая рука поднимается через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена опорной ноги.

Два-и — нога вытягивается в сторону на 90°, рука открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

Три-и, четыре-и — работающую ногу, постепенно повышая, проводят вперед.

Раз-и, два-и четвертого такта — положение сохраняется.

Три-и — работающая нога опускается в V позицию вперед, рука закрывается в подготовительное положение.

Четыре-и — положение сохраняется.

Упражнения в epaulement

Упражнения в épaulement у палки начинают изучать с позы effacée как более простой по построению. Позже переходят к позе croisée.

Сначала упражнения в épaulement изучают непосредственно в épaulement. Для этого V позицию en face переводят на два вступительных аккорда в épaulement, исполняя затем само упражнение. Впоследствии упражнения en face чередуют с упражнениями в épaulement. Все повороты в épaulement требуют точной координации корпуса, ног, рук и поворотов головы, отвечающих характеру позы, который следует сохранять во время исполнения. При упражнении в épaulement важно следить за правильным положением стопы на полу.

Переход из положения en face в épaulement (например, при исполнении battement fondu на effacé вперед) всегда одинаков: начало battement fondu всегда совпадает с поворотом в épaulement.

Правильность позы зависит от положения стопы на полу. Поэтому надо следить за тем, чтобы пятка опорной ноги в позах effacée вперед и croisée назад слегка отводилась назад, а в позах effacée назад и croisée вперед — сильно направлялась вперед.

Во II семестре (с предварительным поворотом в épaulement, или одновременно с началом движения) во все вышеназванные позы исполняют:

battements fondus,
doubles frappés,
battements relevé на 90°,
développés на 90°,
grands battement jeté.

Маленькие позы, заключающие упражнения

Маленькие позы croisée, effacée и écarteé заключают отдельные упражнения у палки и на середине.

Их исполняют как на вытянутой ноге, так и в demi-plié с носком работающей ноги на полу (рис. 39).

Рис. 39. Маленькие позы у палки

Пример 1.

Маленькая поза effacée в сочетании с petit battement

И. п. — V позиция, правая нога впереди.

Музыкальный размер 4/4.

Четыре такта.

Два вступительных аккорда — préparation для petit battement.

1-й такт.

Четыре petit battement; акцентируя каждую четверть на cou-de-pied вперед.

2-й такт.

1/4 — petit battement, 1/4 — остановка.

1/4 — petit battement, 1/4 — остановка.

3-й такт.

2/4 — два petit battements.

1/4 — petit battement заканчивают на условное cou-de-pied.

1/4 — поворот на effacé (вправо), сохраняя полупальцы: правая рука, опускаясь, чуть повышает подготовительное положение, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисть правой руки.

4-й такт.

1/4 — опорная нога опускается в demi-plié, работающая нога вытягивается на effacé; вперед носком в пол, корпус слегка наклоняется вперед, правая рука приоткрывается в направлении носка работающей ноги, взгляд направлен на кисть.

2/4 — поза effacée сохраняется, голова выравнивается;

1/4 — с поворотом en face опорная нога, вытягиваясь, поднимается на полупальцы, корпус выпрямляется, работающая нога поднимается на cou-de-pied вперед, рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот направо.

Пример 2.

Четыре такта.

1-й такт.

Четыре petits battements акцентируя каждую четверть на cou-de-piéd назад.

2-й такт.

1/4 — petit battement, 1/4 — остановка.

1/4 — petit battemen, 1/4 — остановка.

3-й такт.

2/4 — два petit battements.

1/4 — petit battement с остановкой на cou-de-pied сзади.

1/4 — поворот (влево) на полупальцах на effacé: правая рука поднимается через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки.

4-й такт.

1/4 — опорная нога опускается в demi-plié, работающая нога вытягивается на effacé назад носком в пол, кисть правой руки поворачивается ладонью вниз, голова поворачивается направо. Оставляя в ц. т. на опорной ноге, корпус перегибается в талии назад.

2/4 — поза effacée назад сохраняется.

1/4 — с поворотом en face опорная нога, вытягиваясь, поднимается на полупальцы, корпус выпрямляется, работающая нога поднимается на cou-de-pied сзади, рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот направо.

Два заключительных аккорда: опорная нога опускается пяткой в пол, работающая нога открывается на II позицию носком в пол и закрывается в V позицию назад, рука опускается в подготовительное положение.

Маленькая поза écartée в сочетании с ronds de jambe en l'air en dehors и en dedans

И. п. — V позиция, правая нога впереди.

Четыре тактов по 4/4.

1-й такт.

2/4 — temps releve en dehors.

2/4 — два ronds de jambe en l'air en dehors по одному на каждую четверть.

2-й такт.

2/4 — два rond de jambe en l'air en dehors.

1/4 — один rond de jambe en l'air en dehors.

1/4 — остановка на 45°, голова поворачивается направо и слегка наклоняется, взгляд направлен на кисть правой руки.

3-й такт.

2/4 — temps releve en dehors повторяется.

1/4 — с поворотом на effacé (вправо), работающая нога сгибается на условное cou-de-pied, правая рука опускается в чуть повышенное подготовительное положение, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисть правой руки.

1/4 — опорная нога опускается в demi-plié, работающая нога вытягивается на écarté назад носком в пол, правая рука открывается в направлении II позиции, голова поворачивается налево, корпус, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка наклоняется налево.

4-й такт.

2/4 — поза écartée сохраняется.

1/4 — опорная нога вытягивается и одновременно работающая нога закрывается в V позицию назад, рука опускается в подготовительное положение.

1/4 — с поворотом тела en face голова поворачивается направо.

Четыре такта по 4/4.

1-й такт.

2/4 — temps releve en dedans.

2/4 — два ronds de jambe en l'air en dedans.

2-й такт.

2/4 — два ronds de jambe en l'air en dedans.

1/4 — один rond de jambe en l'air en dedans.

1/4 — остановка на 45°, правая рука слегка смягчается в локте, кисть поворачивается ладонью вниз, голова поворачивается направо, взгляд направлен вперед.

3-й такт.

2/4 — temps releve en dedans повторяется.

1/4 — с поворотом (влево) на effacé, работающая нога сгибается на cou-de-pied сзади. Правая рука опускается в чуть повышенное подготовительное положение, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисть правой руки.

1/4 — опорная нога опускается в demi-plié, работающая нога вытягивается на écarté вперед носком в пол, правая рука открывается в направлении II позиции, слегка смягчается в локте, кисть поворачивается ладонью вниз, голова поворачивается направо, взгляд направлен на кисть; корпус, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка наклоняется налево.

4-й такт.

2/4 — поза écartée сохраняется.

1/4 — опорная нога вытягивается и одновременно работающая нога закрывается в V позицию вперед, рука опускается в подготовительное положение.

1/4 — с поворотом тела en face голова поворачивается направо, взгляд направлен на кисть.

Упражнения на середине зала

Упражнения на середине зала исполняют, сохраняя ту же последовательность чередования и тот же методический подход, что и у палки. Для усвоения упражнений в épaulement их исполняют сначала на середине зала, начиная изучать с позы croisée, как более простой по построению.

Первые упражнения в épaulement — battement tendu и battement tendu jeté — исполняют на croisé и effacé с руками маленьких и больших поз. На два вступительных такта руки открываются в позу, на два заключительных аккорда — опускаются в подготовительное положение.

Впоследствии руки открываются в позу и закрываются во время исполнения движения.

Пример. Затакт 3/8.

1/8 — руки слегка приоткрываются.

1/8 — руки закрываются в подготовительное положение.

1/8 — с началом battement tendu постепенно открываются через I позицию в заданную позу.

В конце движения руки также постепенно опускаются в подготовительное положение.

Когда battement tendu исполняют в больших позах, то рука из III позиции, постепенно закрывается во II позицию, и обе руки опускаются в подготовительное положение. Когда battement tendu исполняют в маленьких позах, то в конце движения рука из I позиции опускается в подготовительное положение одновременно с рукой, открытой во II позицию.

В battement tendu в сторону руки постепенно открываются через I позицию во II позицию и так же постепенно опускаются в подготовительное положение вместе с последним battement tendu.

Следующие упражнения в épaulement — grand battement jeté и grand battement tendu jeté piqué. Эти движения исполняют с руками в больших позах, открывая их на два вступительных аккорда или в затакте на 3/8. На два заключительных аккорда руки опускаются в подготовительное положение, как указано выше.

Затем следуют battement fondu в маленьких позах croisée и effacée, где, как и в предыдущих упражнениях, руки сначала открываются в позу заранее, а потом одновременно с battement fondu.

Если battement fondu повторяют несколько раз в одну и ту же позу, руки сохраняют положение и меняются лишь при переходе движения в другую позу или другое направление.

Правила исполнения demi-rond de jambe en dehors и en dedans на 90° остаются теми же, что и у палки. Вместе с développé вперед или назад обе руки поднимаются в I позицию, открываясь с началом demi-rond de jambe во II позицию. При исполнении demi-rond de jambe со II позиции en dehors или en dedans руки открываются во II позицию вместе с développé на II позицию.

Поворот в V позиции на полупальцах на середине зала

И. п. — épaulement croisé, V позиция правая нога впереди, руки открыты во II позицию, поворот головы направо.

Раз-и — plié в V позиции.

Два-и — relevé на полупальцы в V позиции, руки сохраняют II позицию, голова сохраняет поворот направо, взгляд направлен в точку 2.

Три-и — поворот налево (270°) в точку 2, ноги в V позиции, сохраняя вытянутость и усиливая выворотность пяток, меняются так, что левая нога в конце поворота оказывается впереди; с началом поворота руки закрываются в I позицию, взгляд остается в точке 1, но с поворотом головы как можно скорее поворачивается налево.

Четыре-и — руки открываются во II позицию.

Раз-и — demi-plié в V позиции.

Два-и — relevé на полупальцы в V позиции, руки сохраняют II позицию, голова сохраняет поворот налево, взгляд направляется в точку 1.

Три-и — поворот направо 270° в точку 8, ноги в V позиции, сохраняя натянутость и выворотность, меняются так, что правая нога к концу поворота оказывается впереди. С началом поворота руки закрываются в I позицию, взгляд остается в точке 1, но с поворотом головы как можно быстрее поворачивается направо.

Четыре-и — руки открываются во II позицию.

Позы классического танца на 90°

Основные большие позы

Во II семестре позы классического танца исполняют с подъемом ноги на 90°.

Для правильного усвоения поз их изучают сразу на середине зала, где их построение более точно, чем у палки.

Позы классического танца, как правило, исполняются из И. п. — épaulement croisé. Сложные по построению позы

effacée и écartée сначала изучают из И. п. — épaulement effacé. Усвоив позы, их исполняют из épaulement croisé.

Поза croisée вперед на 90°

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Раз-и, два-и — руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд — на кисти рук, работающая правая нога поднимается через условное cou-de-pied на уровень колена.

Рис. 40. Croisée вперед на 90°

Три-и, четыре-и — работающая нога, не задерживаясь, вытягивается вперед, левая рука поднимается в III позицию, правая — открывается во II позицию, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус слегка отклоняется назад.

Раз-и, два-и второго такта — поза croisée сохраняется.

Три-и — левая рука раскрывается во II позицию, и обе руки опускаются одновременно с ногой.

Четыре-и — движение заканчивается в И. п. (рис. 40).

Поза croisée назад на 90°

И. п. — épaulement croisé, V позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз-и, два-и — руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, голова слегка наклоняется направо, взгляд — на кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена.

Три-и, четыре-и — работающая нога, стремясь возможно выше подняться вверх, вытягивается точно по прямой назад,

правая рука поднимается в III позицию, левая — открывается во II позицию, голова поворачивается налево, корпус, сдерживая неизбежный наклон, усиливает подтянутость.

Раз-и, два-и второго такта — поза croisée назад сохраняется.

Три-и — правая рука раскрывается во II позицию, и обе руки опускаются одновременно с ногой.

Четыре-и — движение заканчивается в И. п.

Поза effacée вперед на 90°

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются, вместе с поворотом тела на effacé, через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через условное cou-de-pied до колена.

Рис. 41. Effacée вперед на 90°

Три-и, четыре-и — работающая нога, не задерживаясь, вытягивается вперед, левая рука поднимается в III позицию, правая — открывается во II позицию, голова поворачивается налево, корпус, сохраняя ровность бедер и плеч, слегка отклоняется назад.

Раз-и, два-и второго такта — поза effacée вперед сохраняется.

Три-и — левая рука раскрывается во II позицию, корпус выравнивается, и обе руки опускаются одновременно с ногой.

Четыре-и — движение заканчивается в И. п. (рис. 41).

Поза effacée назад на 90°

И. п. — épaulement croisé, V позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются, вместе с поворотом тела на effacé, через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-piéd до колена.

Три-и, четыре-и — работающая нога сильным отводом колена назад усиливает выворотность своей верхней части, вытягивается точно по прямой линии назад, правая рука поднимается в III позицию, левая — открывается во II позицию, голова поворачивается направо, слегка поднимается; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и плеч, направляется вперед.

Раз-и, два-и второго такта — поза effacée назад сохраняется.

Три-и — правая рука раскрывается во II позицию, корпус, сохраняет подтянутость, голова принимает положение точного поворота направо, и обе руки опускаются одновременно с ногой.

Четыре-и — движение заканчивается в И. п.

Поза écartée вперед на 90°

И. п. — épaulement croisé, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь затактом, поднимаются, вместе с поворотом тела на effacé, через подготовительное положение, в I позицию, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена опорной ноги.

Три-и-четыре-и — работающая нога, не задерживаясь, вытягивается в направлении точки 2, правая рука поднимается в III позицию, левая — открывается во II позицию, корпус, со-

Рис. 42. Écartée вперед на 90°

храняя ровность бедер и ровные раскрытые плечи, слегка отклоняется налево, голова, поворачиваясь направо, поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки.

Раз-и, два-и — поза écartée сохраняется.

Три-и — правая рука открывается во II позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо, и обе руки опускаются в подготовительное положение одновременно с опусканием работающей ноги.

Четыре-и — движение заканчивается в V позицию в épaulement croisé, правая нога впереди (рис. 42).

Поза écarteé назад на 90°

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь затактом, поднимаются, вместе с поворотом тела на effacé, через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через условное cou-de-pied на уровень колена.

Рис. 43. Écarteé назад на 90°

Три-и, четыре-и — работающая нога, не задерживаясь, вытягивается в направлении точки 4; правая рука поднимается в III позицию, левая открывается во II позицию, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки, корпус, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка наклоняется налево.

Раз-и, два-и второго такта — поза écartée сохраняется.

Три-и — правая рука открывается во II позицию, корпус выравнивается, и обе руки опускаются в подготовительное положение одновременно с опусканием работающей ноги.

Четыре-и — движение заканчивается в V позицию épaulement croisé, левая нога впереди (рис. 43).

Работающая нога открывается в позу по правилам battement développé, возвращается в И. п. — по правилам relevé lent.

Позы на 90° relevé lent исполняют, соблюдая все основные правила, с учетом характера каждой позы.

Attitude

Attitude — дословно означает «поза», «положение».

Attitude croisée

И. п. — épaulement croisé, V позиция. левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена.

Три-и, четыре-и — работающая нога сильным отводом колена назад, стремясь возможно выше подняться вверх, наполовину вытягивается назад, оставаясь в полусогнутом положении; корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых плечах и сдерживая неизбежный наклон, устремляется вверх, правая рука открывается в III позицию, левая — открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Раз-и, два-и второго такта — attitude croisée сохраняется.

Рис. 44. Attitude croisée

Три-и — правая рука открывается во II позицию, правая нога вытягивается назад, обе руки опускаются в подготовительное положение одновременно с опусканием работающей ноги.

Четыре-и — движение заканчивается в И. п. (рис. 44).

Attitude effacée

И. п. — épaulement effacé, V позиция правая нога сзади, руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

Раз-и-два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена.

Три-и, четыре-и — работающая нога, усиливая выворотность своей верхней части и отводя колено назад так, чтобы вся нога шла в направлении точки 4, вытягиваясь, остается в слегка согнутом положении, правая рука поднимается в III позицию, левая — открывается во II позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается.

Раз-и, два-и второго такта — attitude effacée сохраняется (следует особенно следить за выворотностью и высоким уровнем колена работающей ноги).

Рис. 45. Attitude effacée

Три-и — правая рука открывается во II позицию, работающая нога вытягивается назад, корпус сохраняет подтянутость, голова принимает положение точного поворота направо, и обе руки опускаются в подготовительное положение одновременно с опусканием работающей ноги.

Четыре-и — движение заканчивается в И. п. (рис. 45).

Устремленный вперед подтянутый корпус, при ровности плеч и бедер и развернутой, плавно уходящей назад линии работающей ноги, сообщает движению характер полета. Приподнятая голова и направленный в соответствии с ее поворотом взгляд дополняют полетность позы.

Arabesque на 90°

В профильном построении I и II arabesques опорная нога принимает полувыворотное положение

I arabesque

И. п. — V позиция, правая нога сзади.

Ноги и корпус повернуты в повороте в точку 7. Руки в подготовительном положении, голова повернута направо.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклонена налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и, четыре-и — правая рука, начиная движение, открываясь во II позицию, слегка отводится назад, работающая правая нога вытягивается назад в точку 3, и не задерживаясь на полу, выворотная и вытянутая поднимается на 90°, корпус сдерживает неизбежный наклон вперед; левая рука раскрывается вперед в точку 7, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки.

Рис. 46. I arabesque

Раз-и, два-и второго такта — I arabesque сохраняется.

Три-и, четыре-и — руки опускаются в подготовительное положение, работающая нога, сохраняя натянутость и выворотность, плавно опускается,

корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в И. п. (рис. 46).

II arabesque

И. п. — то же, что и в I arabesque.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и, четыре-и — левая рука, начиная движение, открывается во II позицию, работающая правая нога вытягивается назад в точку 3 и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на 90°, корпус усиливает подтянутость, левое плечо, опускаясь, отводится вместе с левой рукой немного назад, сообщая корпусу выгиб, необходимый во II arabesque, правая рука раскрывается вперед в точку 7, кисти рук раскрывается ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова поворачивается направо, взгляд соответствует повороту головы.

Рис. 47. II arabesque

Раз-и, два-и второго такта — II arabesque сохраняется.

Три-и, четыре-и — руки опускаются в подготовительное положение, работающая нога, сохраняя натянутость и выворотность, плавно опускается, корпус выравнивается и arabesque заканчивают в И. п. (рис. 47).

Выгнутая спина, отведенное назад плечо, поворот головы и взгляд в сторону от общей линии составляют особенности II arabesque.

III arabesque

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и, четыре-и — правая рука, начиная движение, открывается во II позицию, слегка отводится назад, левая нога вытягивается назад в направлении точки 4, и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на 90°, корпус сохраняет подтянутость, сдерживая неизбежный наклон вперед, левая рука открывается вперед в точку 8, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая направление левой руки.

Рис. 48. III arabesque

Раз-и, два-и второго акта — III arabesque сохраняется.

Три-и, четыре-и — руки опускаются в подготовительное положение, работáющая левая нога, сохраняя натянутость и выворотность, плавно опускается, корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в И. п. (рис. 48).

IV arabesque

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Раз-и, два-и — руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и, четыре-и — левая рука начиная движение, открывается во II позицию, работающая левая нога вытягивается назад в точку 4, и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на 90°, корпус сохраняет подтянутость, левое плечо, опускаясь, отводится вместе с левой рукой назад, сообщая корпусу выгиб, необходимый в IV arabesque, правая рука раскрывается вперед в точку 8, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в лок-

Рис. 49. IV arabesque

тях, голова поворачивается в направлении правой руки, взгляд соответствует повороту головы.

Раз-и, два-и — IV arabesque сохраняется.

Три-и, четыре-и — руки опускаются в подготовительное положение, работающая левая нога, сохраняя натянутость и выворотность, плавно опускается, корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в И. п. (рис. 49).

Temps lié вперед с перегибом корпуса

Музыкальный размер 4/4.

И. п. — V позиция, правая нога впереди.

1-й такт.

Раз-и — demi-plie в V позиции.

Два-и — оставив demi-plie на левой ноге, вытянуть правую ногу вперед на croisé, не отделяя носка, руки поднимаются в I позицию.

Три-и — передавая Ц. т. корпуса на правую ногу, перейти на нее в позу croisée назад (левая нога сзади на вытянутом носке). В момент перехода левая рука идет в III позицию, правая во II позицию, голова поворачивается направо.

Четыре-и — поза croisé сохраняется.

2-й такт.

Раз-и, два-и — корпус перегибается назад, руки и голова остаются в том же положении.

Три-и — корпус выпрямляется, руки остаются в том же положении.

Четыре-и — левая нога закрывается в V позицию сзади (épaulement croisé).

3-й такт.

Раз-и — demi-plie в V позиции и поворот фигуры en face, левая рука опускается в I позицию, взгляд сопровождает ее движение, правая остается на II позиции.

Два-и — отставив левую ногу на demi-plie, правую ногу, вытягивая, отвести по полу во II позицию на вытянутый носок, левая рука открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Три-и — Ц. т. корпуса передается с левой ноги на вытянутую правую, левая вытягивается на II позицию носком в пол, руки сохраняют II позицию, голова сохраняет поворот налево.

Четыре-и — положение сохраняется.

4-й такт.

Раз-и, два-и — корпус наклоняется налево, левая рука, оставаясь на II позиции и сохраняя высоту на уровне плеча, опускается вместе с корпусом, взгляд следует за кистью, правая рука поднимается в III позицию.

Три-и — корпус выпрямляется, правая рука открывается во II позицию, голова поворачивается сначала en face, затем направо, взгляд направлен на кисть правой руки.

Четыре-и — левая нога закрывается в V позицию вперед (épaulement croisé), руки опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается налево.

Дальше эта комбинация повторяется с левой ноги, затем в обратном направлении.

Исполняя temps lié назад, перегиб корпуса следует делать также назад, но только в позе croisée вперед, наклон корпуса в сторону исполняется к опорной ноге.

Temps lié назад с перегибом корпуса

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди.

1-й такт.

Раз-и — demi-plie в V позиции.

Два-и — оставив правую ногу на demi-plie, левую ногу, вытягивая, отвести назад на croisé, не отделяя носка, руки поднимаются в I позицию.

Три-и — передавая Ц. т. корпуса на левую ногу, перейти на нее в позу croisée вперед (правая нога впереди на вытяну-

том носке). В момент перехода левая рука идет в III позицию, правая во II позицию, голова поворачивается направо.

Четыре-и — положение сохраняется.

2-й такт.

Раз-и, два-и — корпус, усиливая подтянутость бедер, плавно перегибается в талии назад, сильно натянутые ноги сохраняют позу croisée вперед.

Три-и — корпус плавно разгибается.

Четыре-и — правая нога закрывается в V позицию.

3-й такт.

Раз-и — demi-plie в V позиции и поворот фигуры en face, левая рука опускается в I позицию, взгляд сопровождает ее движение, правая рука остается во II позиции.

Два-и — левую ногу, вытягивая, отвести по полу на II позицию на вытянутый носок, левая рука открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Три-и — Ц. т. корпуса передается с правой ноги на вытянутую левую, правая вытягивается во II позицию носком в пол, руки сохраняют II позицию, поворот головы налево сохраняется.

Четыре-и — положение сохраняется.

4-й такт.

Раз-и, два-и — правая рука поднимается прямо со II позиции в III позицию, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя при ровных бедрах, Ц. т. на левой ноге, плавно перегибается в талии налево, плечи сохраняют ровность, а руки — принятую позу.

Три-и — корпус плавно разгибается, правая рука открывается во II позицию, голова сохраняет поворот налево.

Четыре-и — правая нога закрывается в V позицию назад, épaulement croisé, руки опускаются в подготовительное положение.

IV port de bras

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди.

Два вступительных аккорда: на первый — руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, на второй — левая рука поднимается в III позицию, правая — открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

За тактом (на «И») голова, поворачиваясь, поднимается, взгляд устремлен на кисть левой руки, обе руки, сохраняя II и III позиции, начиная движение от пальцев, слегка раскрываются в локтях, как бы расширяя движение.

Раз-и, два-и — левая рука опускается во II позицию, ладони рук постепенно поворачиваются вниз, локти слегка смягчаются, а свободно раскрытые и опущенные плечи на

Три-и — поворачиваются: левое — назад, правое — вперед, так, чтобы продолжающие их линию руки образовали диагональ, голова поворачивается направо. В движении активно участвуют плечи, руки, голова: ноги в V позиции и бедра остаются неподвижными в épaulement croisé.

Четыре-и — корпус, усиливая подтянутость и сохраняя ровность и неподвижность бедер, слегка перегибается в талии назад: плечи, руки и голова остаются в принятом положении.

Раз-и, два-и второго такта — плечи возвращаются в épaulement croisé, руки соединяются в I позиции, голова наклоняется налево.

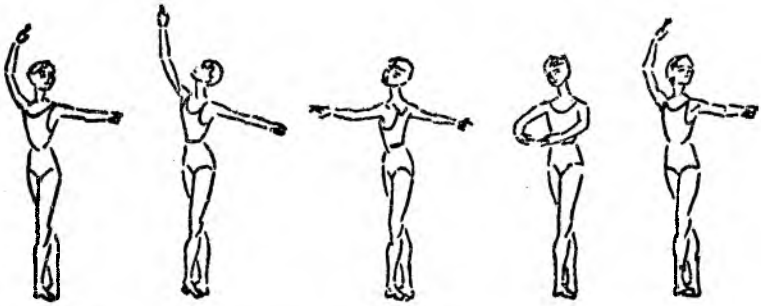

Рис. 50. IV port de bras

Три-и-четыре-и — левая рука поднимается в III позицию, правая — открывается во II позицию, голова поворачивается направо (рис. 50).

(«И» — затакт для повторения port de bras).

V port de bras

Музыкальный размер: 4/4.

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди.

Два вступительных аккорда: на первый — руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, на второй — левая рука поднимается в III позицию, правая — открывается во II позицию, голова поворачивается направо.

За тактом (на «И») голова, поворачиваясь, поднимается, взгляд устремлен на кисть левой руки, обе руки, сохраняя II и III позиции, начиная движение от пальцев, слегка раскрываются в локтях, как бы расширяя движение.

Раз-и, два-и — корпус, при усиленно подтянутых ногах и бедрах, плавно наклоняется вперед, а руки левая — опускаясь, а правая — поднимаясь, через подготовительное положение — соединяются в I позиции, голова опускается, взгляд направлен на кисти рук.

Три-и — корпус, выпрямляясь, слегка поворачивается налево, ноги и бедра остаются неподвижными в épaulement croisé, руки сохраняют I позицию.

Четыре-и — корпус, сохраняя ровные, раскрытые и опущенные плечи, плавно перегибается в талии назад, правая рука поднимается в III позицию, левая — открывается во II позицию, голова поворачивается налево.

Раз-и, два-и второго такта — корпус продолжает (круговой) перегиб (слева направо), правая рука раскрывается во II позицию, левая — закрывается в III позицию, голова поворачивается направо.

Три-и-четыре-и — корпус, плавно распрямляясь, возвращается в И. п. («И» — затакт для повторения).

Pas de bourrée без перемены ног из стороны в сторону

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Préparation — на два вступительных аккорда. На первый аккорд руки, приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направляется на кисти рук. На второй аккорд с поворотом en face, правая нога опускается в demi-plié, левая — вытягивается проходящим движением через cou-de-pied сзади на II позицию на 45°, руки сохраняя округлость, открываются в направлении II позиции, голова поворачивается направо.

Раз-и — левая нога, скользнув носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя сзади правую ногу, которая сразу поднимается на условное cou-de-pied, руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова поворачивается en face.

Два-и — правая нога, раскрываясь, переходит точно по прямой на высокие полупальцы в направлении II позиции, левая нога поднимается на cou-de-piéd сзади, положение рук и головы сохраняется.

Три-и — левая нога опускается в demi-plié, правая вытягивается проходящим движением через условное cou-de-pied на II позицию на 45°, руки, сохраняя округлость, открываются во II позицию, голова поворачивается направо, взгляд направлен на кисть правой руки.

Четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и второго такта — правая нога, скользнув носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя спереди левую, которая поднимается на cou-de-pied сзади, руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова поворачивается en face.

Два-и — левая нога, раскрываясь, переходит на высокие полупальцы в направлении II позиции, правая — сразу поднимается на условное cou-de-pied, положение рук и головы сохраняется.

Три-и — правая нога опускается в demi-plié, левая вытягивается проходящим движением через cou-de-pied сзади во

II позицию на 45°, руки открываются во II позицию, голова поворачивается налево, взгляд направлен на кисть левой руки.

Четыре-и — положение сохраняется.

Pas de bourrée повторяется требуемое количество раз.

На два заключительных аккорда движение заканчивается в и. п.

Усвоив pas de bourrée без перемены ног из стороны в сторону, переходят к его изучению в позах effacé, croisée и écarteé с руками в маленьких позах. Руки в маленьких позах (за исключением pas de bourrée на effacée назад) соответствуют маленьким позам классического танца.

Pas de bourrée без перемены ног на effacé

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки, в подготовительном положении.

За такт — 3/8.

1/8 — руки приоткрываются.

1/8 — закрываются.

1/8 — правая нога опускается в demi-plié, левая — поднимается на cou-de-pied сзади, руки, сохраняя округлость, открываются в направлении II позиции, голова поворачивается направо.

Раз-и — с поворотом из épaulement croisé в épaulement effacé, левая нога, подменяя сзади правую, встает на высокие полупальцы, а правая, усиливая выворотность верхней части, сразу поднимается на условное cou-de-pied, руки поднимаются через подготовительное положение в I позицию, голова поворачивается налево.

Два-и — правая нога, раскрываясь в направлении точки 2, переходит на высокие полупальцы, левая нога поднимается на cou-de-pied сзади, положение рук и головы сохраняется.

Три-и — левая нога опускается в demi-plié, правая открывается проходящим движением через условные cou-de-pied на effacé вперед носком в пол, правая рука открывается во II позицию, левая — сохраняет I позицию, голова — поворот налево; подтянутый корпус, сохраняя ровные плечи, отклоняется назад.

Четыре-и — положение сохраняется.

Раз-и второго такта — правая нога, скользнув носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя спереди левую ногу, которая поднимается на cou-de-pied сзади; правая рука, через повышенное подготовительное положение, соединяется с левой рукой в I позиции, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук.

Два-и — левая нога, раскрываясь в направлении точки 6, переходит на высокие полупальцы, правая — поднимается на условные cou-de-pied; положение рук и головы сохраняется.

Три-и — правая нога опускается в demi-plié, левая — открывается проходящим движением через cou-de-pied сзади на effacé назад носком в пол; левая рука открывается во II позицию, правая — остается в I позиции, подтянутый корпус, сохраняя ровные плечи, наклоняется вперед, туда же, выравниваясь, направляются голова и взгляд.

Четыре-и — положение сохраняется.

Pas de bourrée без перемены ног вперед и назад заканчивается на два заключительных аккорда в И. п.

Прыжки (allegro)

Во II семестре прыжковые упражнения совершенствуют высоту прыжка и тренирует мышцы на маленьких прыжках.

Grand chargement de pieds

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

В затакте — 2/8.

1/8 — demi-plié в V позиции.

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

Раз-и — ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в demi-plié V позиции, и changement de pied заканчивается в épaulement croisé, левая нога впереди.

Два — колени медленно вытягиваются.

И — затакт для следующего chandement de pieds (рис. 51).

При перемене ног не следует разводить их широко в сторону. Ноги нужно раздвинуть настолько, чтобы можно было перевести их в V позицию.

Petit changement de piéds

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

В затакте — 2/8.

1/8 — demi-plié в V позиции.

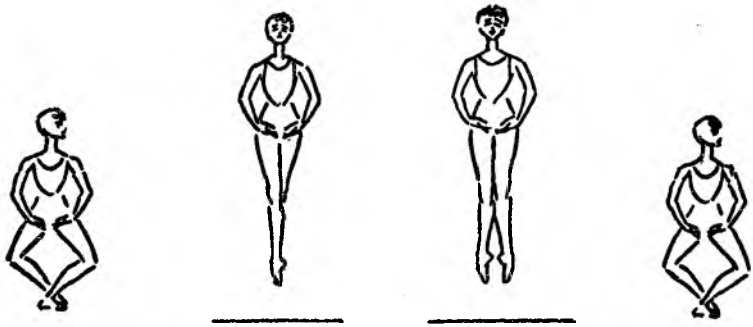

Рис. 51. Grand chargement de pieds

1/8 — ноги отталкиваются от пола, сохраняя в невысоком прыжке en face V позицию в воздухе и, не задерживаясь, усиливая выворотность, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую.

Раз-и — ноги, переходя с носка не всю стопу, опускаются в demi-plié в V позиции, и changement de pied заканчивается в épaulement croisé, левая нога впереди.

Два — колени медленно вытягиваются.

И — затакт для следующего changement de piéds.

В demi-plié V позиции пятки должны быть плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Особенно важно в petit changement de piéds успеть быстро и сильно вытянуть колени, подъем и пальцы в невысоком прыжке.

Pas glissade

Glissade (скользящий, от французского glisser — скользить) — прыжок с двух нога на две. Glissade может исполняться как самостоятельное движение и как вспомогательное па, предшествующее маленьким и большим прыжкам.

Glissade относится с партерным прыжкам без отрыва от пола, делается в сторону и во всех направлениях в маленькие позы.

Glissade в сторону

Музыкальный размер 4/4.

И. п. — épaulement croisé, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Раз-и — demi-plié в V позиции.

Два-и — с поворотом en face, первая нога вытягивается скользящим движением в сторону II позиции, в то время как левая нога в коротком прыжке вверх сильно вытягивает колено, подъем и пальцы: на мгновенье в воздухе возникает II позиция ног.

Три-и — левая нога подтягивается скользящим движением в V позицию сзади, и demi-plié приходится в точке натянутого носка правой ноги.

Четыре-и — ноги вытягиваются в épaulement croisé, правая нога впереди.

В glissade с правой ноги голова сохраняет поворот направо, с левой — налево.

Glissade с продвижением в сторону начинают также ногой, стоящей сзади: поворот головы к ноге, стоящей впереди, сохраняется. В дальнейшем glissade в одном направлении в сторону исполняют с переменой ног: поворот головы меняется