

## **Народно-сценический танец**

Народно-сценический танец – это один из видов хореографического искусства. Он возник на основе народного танца, который является фундаментом, базой, истоком, и от его начала возникли: классический танец, народно-сценический танец, современный танец и т.д.

### **Построение урока**

Урок народно-сценического танца состоит из 4-х частей, а также поклона в начале и в конце урока:

1. Поклон-приветствие.
2. Разминка.
3. Экзерсис у станка.
4. Середина.
5. Трюковая часть.
6. Поклон-прощание.

### **Постановка корпуса**

Корпус должен быть подтянут. Это достигается за счет подтянутости ягодичных мышц и мышц брюшного пресса. Плечи и лопатки сильно опущены, подбородок чуть приподнят - так называемая гордая посадка головы

Характерные ошибки:

1. Недостаточно подтянуты ягодичные мышцы и мышцы брюшного пресса.
2. Спина не подтянута, а прогнута в нижней части позвоночника.
3. Недостаточно опущены лопатки и поэтому не ощущается положение подтянутой спины.

### **Работа рук в народном танце**

Руки в народном танце очень выразительны, и положения их разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают характер, настроение исполнителя, придают танцу особую выразительность. По положениям рук можно определить национальность, которую исполняет танцовщик – а иногда даже определенный регион, в котором исполняют данный танец.

## Позиции и положения рук

### Позиции рук

I-я и III-я позиции рук аналогичны I-й и III-й позициям рук классического танца.

II-я позиция рук аналогична II-й позиции рук классического танца, но ладони слегка повернуты вперед и вверх.

### Положения рук

1-е положение – (подготовительное) руки свободно опущены вниз, вдоль корпуса.

2-е положение – ладони лежат на талии, большой палец сзади, другие собранные вместе – спереди.

3-е положение – руки скрещены на уровне груди.

4-е положение – собранные пальцы прикасаются к затылку, локоть отведен в сторону, ладонь повернута вперед.

5-е положение – руки скрещены сзади на уровне талии.

6-е положение – руки раскрыты в стороны между подготовительным положением и II-ой позицией (ладони вперед).

7-е положение – руки раскрыты в стороны между II-й и III-й позицией (ладони – вперед-вверх).

### ***По характеру положения рук могут быть:***

- руки расположены симметрично, т.е. одна также, как другая (например, правая рука и левая рука во II позиции);
- сложные положения, где расположение одной и другой руки различно (например, правая рука в I позиции, а левая рука в III позиции);
- комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции или в одном из положений (например, правая рука в I позиции, а левая рука во II положении).

## **Preparation**

На музыкальное вступление перед упражнением у станка исполняется Preparation – движение руки. Обычно одна рука лежит на станке, а другая из подготовительного положения, открывается через I-ю во II-ю позицию и закрывается на талию.

### **Позиции ног**

#### **Пять открытых:**

I, II, III, IV, V – аналогичны позициям ног в классическом танце.

I-я позиция – пятки сомкнуты, носки разведены в стороны.

II-я позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны.

III-я позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).

IV-я позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии ступни, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив, пятки ноги, стоящей сзади (впереди может быть правая или левая нога).

V-я позиция – пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога).

#### **Пять прямых:**

I-я позиция – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп (или VI-я позиция).

II-я позиция – ноги поставлены параллельно, на расстоянии стопы друг от друга.

III-я позиция – ноги поставлены рядом и соприкасаются внутренними сторонами стоп, пятка одной ноги находится у середины стопы другой.

IV-я позиция – ноги поставлены по прямой линии, одна перед другой на расстоянии стопы.

V -я позиция – ноги поставлены по одной прямой линии, пятка одной ноги соприкасается с носком другой.

### **Пять свободных**

Во всех свободных позициях стопы расположены между соответствующими открытыми и прямыми позициями.

### **Две закрытых**

I-я позиция – ноги повернуты внутрь, носки соприкасаются, пятки разведены в стороны.

II-я позиция – ноги повернуты внутрь и поставлены на расстоянии стопы между носками, пятки разведены в стороны.

### **Переводы ног из позиции в позицию**

1. Через battement tendu
2. Через battement tendu jete
3. Поворотом стоп
4. Через полупальцы
5. Через прыжок

### **Положение стопы в народно-сценическом экзерсисе**

1. Натянутая (вытянутая) стопа – это напряженная стопа с предельно вытянутым подъемом и пальцами.
2. Сокращенная стопа – это напряженная стопа с сокращенным подъемом и сильно поднятыми вверх пальцами.
3. Свободная стопа – это расслабленная нога от голеностопного сустава до пальцев.

### **Понятие «опорная нога» и «работающая нога»**

«Опорная нога» – нога, на которой находится тяжесть корпуса.

«Работающая нога» – нога, которая выполняет движение.

### **Положение на полупальцах**

- Низкие полупальцы – пятка слегка отделена от пола.
- Средние полупальцы – пятка приподнята над полом.
- Высокие полупальцы – пятка высоко поднята над полом.

### **Исполнение «крестом»**

Если движение выполняется в одинаковом количестве и в единой форме по направлениям: вперед, в сторону, назад, в сторону – такое исполнение называется «крестом». Движение может выполняться по 1, по 2, по 3, по 4 и т.д. разу.

### **Исполнение движения в «чистом виде»**

Если исполняют только одно упражнение без добавления других – такое исполнение называется исполнением в «чистом виде».

### **Музыкальное сопровождение**

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

Движение должно быть точно согласовано с ритмом музыки. Многие упражнения на занятиях выполняются в стиле и характере определенного танца (русского, украинского, грузинского, молдавского и т.д.).

Упражнения у станка могут начинаться со счета «раз» – если мелодия начинается с 1-го такта, и наоборот движение может начинаться на «и» – если мелодия начинается с «затакта».

В разных национальных ритмах различная подача сильной доли, поэтому раскладка исполнения движения напрямую зависит от заданной национальности и музыкального сопровождения.

### **Экзерсис**

Элементы экзерсиса формируют основные танцевальные навыки. Каждый элемент создает простейшее и конкретное пластическое положение тела танцующего, включающее характерные для данного и отличительные от других элементов сочетания разных положений частей тела; рук, ног, корпуса и головы.

Экзерсис в народном танце складывается из двух компонентов:

- упражнения народного танца, составляющие экзерсис, в который непременно добавляются элементы классического экзерсиса;
- тщательно подобранный музыкальный материал, на основе которого исполняются элементы и упражнения экзерсиса.

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

- Развитие всего организма исполнителя. В частности, развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.
- Повышение технической стороны танца, выработка силы и гибкости, мягкости или резкости и точности движений.
- Подготовка учащихся к восприятию движений народных танцев на середине зала.
- Развитие выразительности и танцевальности.
- Изучение характерных особенностей народного танца.

В пользовании терминологии у станка применяются как французские названия, так и русские.

Все упражнения имеют свое целевое назначение, т.е. способствуют развитию силы, амплитуды, быстроты, эластичности тех движений, выполнение которых связано с функцией определенного сустава.

Порядок упражнений у станка устанавливается по принципу чередования движений, тренирующих различные группы мышц. Ноги должны нести разнообразные нагрузки. Упражнения выполняются с правой и левой ног.

Название упражнений происходит как от французских терминов из классического танца, так и русские названия.

1. Plie – приседания (полуприседание и приседание).
2. Battement tendu – упражнения на развитие подвижности стопы.
3. Battement tendu jete – маленькие броски.
4. Rond de jamb par terre – круговые движения ногой по полу или по воздуху.
5. Каблучные упражнения.
6. Flic - flas – упражнения с ненапряженной стопой.
7. Passé (retire) – подготовка к веревочке.
8. Battement fondu – низкие и высокие развороты ноги.
9. Battement developpe – раскрывание ноги на 90 градусов и выше
10. Pas tortille – зиг-заги (змейка).
11. Дробные выстукивания.
12. Grand battement jete – большие броски.

## **Demi-plie и grandplie**

### **(полуприседания и полные приседания)**

Приседания развивают мягкость, эластичность мышц, силу ног, устойчивость, прыжок, ахиллово сухожилие, тазобедренный, голеностопный и коленный суставы.

Приседания подразделяются на медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые). Исполняется по всем позициям и по законам исполнения классического plie.

#### **Demi plie (плавное)**

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: I-я позиция (открытая) в ногах. Руки свободно опущены вниз.

Preparation: Один такт (вступление):

«раз», «и» – правая рука из исходного положения открывается в I-ю позицию;

«два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию;

«три», «и», «четыре», «и» – правая рука приводится на талию.

Движение исполняется на один такт:

«раз», «и», «два», «и», – опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны;

«три», «и», «четыре», «и» – постепенно подняться, вытянув колени.

#### **Demi plie (быстрые)**

*Вариант 1*

Музыкальный размер 2/ 4

«раз», «и» – опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны;

«два», «и» – подняться, вытянув колени.

## Вариант 2

Музыкальный размер 2/4

«затакт» – активно опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны;

«раз» – быстро подняться, вытянув колени.

«и» – активно опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны;

«два» – быстро подняться, вытянув колени.

## **Grand plie (плавное)**

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: I-я позиция (открытая) в ногах. Руки свободно опущены вниз.

Preparation: Один такт (вступление):

«раз», «и» – правая рука из исходного положения открывается в I-но позицию;

«два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию;

«три», «и», «четыре», «и» – правая рука приводится на талию.

1-й такт:

«раз», «и», «два», «и» – опуститься в полуприседание, предельно раскрывая колени в стороны;

«три», «и», «четыре», «и» – опуститься в полное приседание, приподнимая пятки обеих ног;

2-й такт: «раз», «и», «два», «и» – медленно подняться до полуприседания, опуская пятки на пол;

«три», «и», «четыре», «и» – подняться в исходное положение, вытягивая ноги в коленях.

## **Grand plie (быстрые)**

Музыкальный размер 2/4

На два такта – «раз», «и» – присесть, «два», «и» – встать;

На один такт – «раз» – присесть, «и» – встать.

Движение руки может сопровождать приседания по заданию педагога, переходя из одной позиции в другую.

Demi-plie и Grand plie в классе народно сценического танца изучают после того, как оно усвоено на уроках классического танца.

Принцип исполнения основан на методике изучения приседаний классического танца, где сохраняются все требования работы корпуса, головы, мышечной системы, выворотности в позициях и т.д.

Маленькие и большие приседания могут усложняться:

- подъемом на полупальцы;
- наклоном корпуса;
- подъемом на полупальцы и наклонами корпуса;
- поворотом коленей.

Размер и темп исполнения меняется по заданию педагога. Упражнение может выполняться в характере: русского, украинского, белорусского, молдавского, кавказского или восточных танцев.

## **Battement tendu**

(упражнения на развитие подвижности стопы)

Battement tendu развивает подвижность голеностопного сустава, укрепляет ахиллово сухожилие, икроножную мышцу и стопу. Развивает устойчивость, подтянутость, выворотность и силу ног. Развивает координацию.

### **Вариант 1**

#### **Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги**

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног, правая нога впереди.

Preparation: Два такта (вступление):

1-й такт:

«раз», «и» – правая рука из исходного положения открывается в I-ю позицию

«два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию; 2-й такт:

«раз», «и», «два», «и» – правая рука приводится на талию, одновременно пятка левой ноги отделяется от пола;

«раз» – правая нога (скольжением) выводится вперед на носок (по принципу классического танца) одновременно пятка левой ноги опускается на пол;

«и» – правая нога (скольжением) возвращается в III-ю (V) позицию, отводя носок в сторону, одновременно пятка левой ноги отделяется от пола;

«два» – повторяется движение правой ноги вперед, одновременно пятка левой ноги опускается на пол;

«и» – повторяется движение - правая нога (скольжением) возвращается в III-ю (V-ю) позицию, отводя носок в сторону, одновременно пятка левой ноги отделяется от пола;

Движение исполняется «крестом».

Данный вариант можно исполнять в положении маленького приседания. При этом опорная нога из согнутого выворотного положения вытягивается и затем возвращается обратно в исходное положение.

### **Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги с demi-plie**

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: III-я (V) (открытая) позиция ног.

Preparation: (Музыкальное вступление 2 такта)

1-й такт

«раз», «и» – правая рука из подготовительного положения поднимается в I-ю позицию;

«два», «и» – переводится во II-ю позицию;

2-й такт

«раз», «и» – закрывается на талию:

«два» – исполняется demi - plie на обеих ногах. «и» – пятка опорной ноги отделяется от пола. Движение исполняется на один такт:

«раз», «и» – правая нога (скольжением) выводится вперед на носок, левая нога сохраняет plie, пятка левой стопы опускается на пол;

«два», «и» – правая нога возвращается в III-ю (V) позицию, сгибая колено; одновременно пятка левой ноги отделяется от пола (в левой ноге сохраняется plie);

Движение может исполняться «крестом».

## **Вариант 2**

### **Battement tendu с переводом стопы работающей ноги с носка на ребро каблука**

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: III или V-я (открытая позиция ног). Упражнение исполняется на 1 такт.

«раз» – правая нога (скольжением) выносится вперед на носок; «и» – пауза;

«два» – стопа правой ноги переводится с носка на ребро каблука (сокращение стопы);

«и» – пауза;

«три» – правая нога переводится с каблука на носок (вытягивание стопы);

«и» – пауза;

«четыре» – правая нога (скольжением) возвращается в исходную позицию;

«и» – пауза.

Движения исполняются «крестом».

Данный вид Battement tendu может исполняться с приседанием на опорной ноге.

**Battement tendu с demi-plie на опорной ноге в момент перевода стопы, работающей ноги с носка на ребро каблука**

Музыкальный размер: 4/4

Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног.

Упражнение исполняется на один такт.

«раз» – правая нога (скольжением) выносится вперед на носок; «и» – пауза;

«два» – стопа правой ноги переводится с носка на ребро каблука; одновременно опорная нога исполняет demi-plie;

«и» – пауза;

«три» – работающая нога переводится с каблука на носок, одновременно опорная нога вытягивается в колене;

«и» – пауза;

«четыре» – правая нога приходит в исходную позицию; «и» – пауза.

**При исполнении Battement tendu необходимо следить за:**

- неподвижностью корпуса, который должен находиться в положении en face;
- не оседать на опорной ноге в момент перевода стопы с носка на ребро каблука;
- активно сокращать стопу (как бы выжимать сокращенное и натянутое положение);
- не трясти работающей стопой.

Упражнение исполняется по I, III, V-й открытым и по I, III-й прямым позициям.

При освоении движения темп можно увеличить.

Активно добавлять движения руки, повороты головы и др.

Движение может исполняться в характере: русского, украинского, польского, молдавского, белорусского, татарского танцев.

Движение руки выполняется в характере национальности и по заданию педагога.

## **Battement tendu jete**

### **(маленькие броски)**

Это упражнение развивает мышцы опорной ноги, способствует развитию коленного сустава, бедра и голени, вырабатывает силу и мягкость всей ноги, повышает также способность учащихся четко выполнять мелкие и сильные движения.

#### **Маленькие броски**

##### **Вариант 1**

#### **Petit battement jete с подъемом пятки опорной ноги**

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: V-я позиция, правая нога впереди, пятка левой ноги отделена от тела. Движение выполняется на один такт.

«и» (затакт) – бросок правой ногой вперед на 25°- 45°, одновременно пятка левой ноги опускается на пол, колено опорной ноги выпрямляется;

«раз» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается (колено опорной ноги слегка сгибается);

«и» – бросок правой ногой вперед на 25°- 45°, одновременно пятка левой опускается на пол, колено опорной ноги выпрямляется;

«два» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается (колено опорной ноги слегка сгибается).

Данный вариант может выполняться с приседанием в момент выброса работающей ноги.

#### **Petit battement jete с подъемом пятки опорной ноги с demi - plie а обеих ногах**

Исходное положение: V-я позиция, правая нога впереди, обе ноги в положении demi - plie, пятка левой ноги отделена от тела.

Движение выполняется на один такт:

«и» (затакт) – бросок правой ногой вперед на  $25^{\circ}$ -  $45^{\circ}$ , одновременно пятка левой ноги опускается на пол, колено опорной ноги в положении demi-plié;

«раз» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается, сохраняя положение demi - plié.

«и» – бросок правой ногой вперед на  $25^{\circ}$ -  $45^{\circ}$ , одновременно пятка левой опускается на пол, сохраняя положение demi - plié;

«два» – правая нога возвращается в V-ю позицию, одновременно пятка левой ноги поднимается, сохраняя положение demi - plié.

## **Вариант 2**

### **Petit battement jete с plié на опорной ноге**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах.

Движение исполняется на один такт.

«и» (затакт) – бросок правой ногой вперед на  $25^{\circ}$ - $45^{\circ}$  вперед, одновременно опорная нога сгибается в колене;

«раз» – правая нога возвращается в V-ю позицию, опорная нога вытягивается;

на «и», «два» – движения повторяются.

## **Вариант 3**

### **Petit battement tendu jete с сокращением стопы работающей ноги**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах.

Движение исполняется на один такт.

«и» (затакт) – бросок правой ногой вперед на  $25^{\circ}$ - $45^{\circ}$  (носок вытянут);

«раз» – сократить стопу правой ноги (в выворотном положении);

«и» – вытянуть носок правой ноги (в выворотном положении);

«два» – правая нога возвращается в исходное положение.

Этот вариант *jete* можно усложнить - *plie* в момент сокращения работой ноги. Все варианты маленьких бросков исполняются «крестом», работающая нога выбрасывается резко, после броска нога не колеблется, а фиксируется на высоте 25°- 45°.

Корпус сохраняет неподвижность: подтянуты мышцы спины, опущены лопатки.

Все виды *jete* комбинируются друг с другом.

Это упражнение исполняется у станка после каблучных упражнений.

Может исполняться в характере: молдавского, польского, белорусского, итальянского танцев.

### **Каблучные упражнения**

Каблучные упражнения вводят в работу пятку опорной ноги, которая то отделяется от пола, то опускается на пол. Они выполняются на легком полуприседании до конца движения.

#### **Вариант 1**

**Battement tendu с выносом ноги на каблук от щиколотки опорной ноги.**

Музыкальный размер: 2/4

Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног.

Preparation: (исполняется на 2 такта)

1-й такт

«раз», «и» – правая рука открывается в 1-ю позицию;

«два», «и» – правая рука переводится во II-ю позицию:

2-й такт

«раз», «и» – правая рука закрывается на талию;

«два» – в ногах *demi - plie*;

«и» – опорная пятка отрывается от пола.

Упражнение исполняется на один такт:

«раз» – пятка опорной ноги с ударом ставится на пол, одновременно правая нога с сокращенным подъемом поднимается до щиколотки опорной ноги;

«и» – правая нога резко выносится вперед на каблук, вытянув колено, пятка опорной ноги отделяется от пола;

«два» – пятка опорной ноги с ударом ставится на пол, одновременно правая нога сгибается в колене и с сокращенным подъемом возвращается к щиколотке опорной ноги;

«и» – правая нога ставится с ударом на пол в исходную позицию на небольшом plié, одновременно пятка опорной ноги вновь отделяется от пола.

Движение выполняется «крестом».

Этот вариант каблучного упражнения выполняется как с сокращенной, так и с натянутой стопой – в положении работающей ноги на щиколотке опорной ноги. Однако при выносе работающей ноги вперед, в сторону, назад, стопа сокращается и касается пола ребром каблука.

## **Вариант 2**

### **Battement tendu с поворотом бедро**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция ног. На музыкальное вступление (2 такта) открывается рука в I, II-ю позицию и закрывается на талию, в ногах выполняется plié, опорная пятка отделяется от пола.

1-й такт.

«раз» – пятка опорной ноги с ударом опускается на пол, правая нога поднимается (сокращенная) к щиколотке опорной ноги;

«и» – правая нога (прямая) выносится в сторону на ребро каблука, пятка опорной ноги отрывается от пола;

«два» – пятка опорной ноги с ударом опускается на пол, правая нога немного отделяется от пола и согнутым коленом поворачивается во внутрь;

«и» – правая нога, вытягиваясь в колене, с ударом полупальцами опускается на пол в не выворотном положении (во II-ю позицию), пятка опорной ноги отделяется от пола.

2-й такт.

«раз» – пятка левой ноги с ударом опускается на пол, правая нога отделяется от пола и разворачивается в выворотное положение;

«и» – правая нога (прямая в колене) опускается в сторону на ребро каблука, пятка опорной ноги отделяется от пола;

«два» – пятка опорной ноги с ударом опускается на пол, одновременно правая стопа возвращается к щиколотке опорной ноги (стопа в сокращенном положении);

«и» – правая нога с ударом опускается в III-ю (V) позицию, пятка опорной ноги отрывается от пола.

Движение выполняется на *demi-plie*, тяжесть корпуса на опорной ноге, положение корпуса – *en face*.

### **Вариант 3**

#### **Battement tendu с мазком полупальцев по полу**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: III или V-я (открытая) позиция в ногах. Левая пятка отрывается от пола, движение выполняется в *demi-plie*.

«и» (затакт) – пятка опорной ноги с ударом опускается на пол, правая нога поднимается до щиколотки опорной ноги;

«раз» – правая нога выносится вперед на каблук, опорная пятка отрывается от пола;

«и» – правая нога с резким мазком полупальцами по полу (*flac*) возвращается к щиколотке опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с ударом опускается на пол;

«два» – правая нога с ударом всей стопы ставится на пол в III-ю (V) позицию, одновременно пятка опорной ноги отрывается от пола.

Движение выполняется «крестом». Положение стопы на щиколотке может быть в сокращенном и в натянутом положении.

#### **Вариант 4**

##### **Каблучное упражнение – вынесение работающей ноги на каблук от колена опорной ноги**

Методика выполнения движения остается такой же, как в 1-м варианте, но работающая нога поднимается до уровня колена опорной ноги, затем работающая нога вытягивается на пол – на ребро каблука. Стопа работающей ноги сокращена. При возвращении работающей ноги в позицию она вначале кратчайшим путем подводится под колено опорной, а затем опускается в V-ю позицию. Это движение можно обозначить как каблучное на 90°.

#### **Вариант 5**

##### **Каблучное упражнение – вынесение работающей ноги на каблук, через developpe.**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение V-я позиция, в plie на обеих ногах, пятка опорной ноги оторвана от пола.

«и» (затакт) – правая нога с натянутым подъемом поднимается к колену опорной ноги (скользит по опорной ноге), одновременно пятка опорной ноги с ударом опускается на пол;

«раз» – правая нога с вытянутым подъемом battement developpe выносится вперед и опускается на ребро каблука, (стопа сокращается) одновременно пятка опорной ноги отделяется от пола.

«и» – правая нога, вытягиваясь в подъеме, поднимается на 90° и, сгибаясь в колене, в выворотном положении подводится стопой к колену опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги с ударом опускается на пол;

«два» – скользя стопой по опорной ноге вниз, правая нога опускается в V-ю позицию, одновременно опорная пятка отрывается от пола.

Во время исполнения каблучных движений необходимо следить затем, чтобы тяжесть корпуса постоянно находилась на опорной ноге, а работающая была свободной.

Полуприседание должно сохраняться на одном уровне, нельзя допускать колебания корпуса вверх и вниз.

Обязательно нужно следить за выворотностью бедра. Первоначально движение изучается со статичным корпусом, а по мере усвоения можно ввести работу корпус и руки.

В большом количестве это движение делать не следует, так как оно дает сильную нагрузку на коленный сустав.

Каблучные упражнения могут исполняться в характере русского, татарского, молдавского и др. танцев.

### **Flic - Flac**

**(упражнение с ненапряженной стопой,**

**мазок свободной стопой «от себя» и «к себе»)**

Это движение развивает выворотность бедра, силу ног, учит поочередно сокращать и расслаблять мышцы голеностопного сустава, что способствует его укреплению. Развивает координацию, чувство ритма, подготавливает к выполнению чечёток.

#### **Вариант 1**

##### **Подготовка Flic - Flac**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция, правая нога поднимается на щиколотку опорной ноги спереди, в сокращенном положении.

«и» (затакт) – правая нога с мазком полупальцами по полу выносится вперед (натянув носок).

«раз» – правая нога с мазком полупальцами по полу «к себе» приводится (в сокращенном положении) к щиколотке опорной ноги;

на «и», «два» – движения повторяются.

Движение исполняется «крестом».

Мазки подушечкой стопы работающей ноги исполняются с акцентом «от себя» и с акцентом «к себе».

Направление мазков вперед имеет три разновидности:

- точно вперед;
- вперед - накрест опорной ноги;
- вперед - в сторону.

## **Вариант 2**

### **Мазки по полу с разворотом стопы.**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога в выворотном положении на щиколотке левой ноги.

«и» (затакт) – мазок правой ногой вперед на croise «от себя», поворачивая колено в не выворотное положение;

«раз» – мазок полупальцами «к себе», разворачивая колено в выворотное положение;

## **Вариант 3**

### **Flic - Flac**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога на щиколотке левой в сокращенном выворотном положении.

«и» (затакт) – мазок по полу подушечкой правой ноги «от себя» (flic) мазок «к себе» (flac);

«раз» – пауза в исходном положении;

На «и», «два» – движение повторяется.

## **Вариант 4**

### **Flic - Flac с подскоком на опорной ноге**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога (в сокращенном положении) находится на щиколотке левой ноги.

«и» (затакт) – исполняется Flic и начинается Flac;

«раз» – заканчивается Flac, одновременно исполняется подскок на опорной ноге на полупальцах (колено опорной ноги в приседании);

на «и», «два» – движение повторяется.

Flic - Flac и подскок на опорной ноге должны заканчиваться одновременно.

### **Вариант 5**

#### **Double - Flic - двойной мазок стопой «от себя»**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога у щиколотки левой в выворотном положении.

«и» (затакт) – выбросить правую ногу с двойным мазком вперед (1 -й мазок от «себя» - полупальцами, 2-й - пальцами);

«раз» – правая нога возвращается к щиколотке опорной ноги; на «и», «два» – движение повторяется.

### **Вариант 6**

#### **«Веер» на полу с Double - Flic**

Это упражнение состоит из нескольких движений Double - Flic, исполняемых по направлениям, составляющих рисунок веера.

Первый Double - Flic делается на croise к станку, а все остальные равномерно распределяются так, чтобы последний Double - Flic исполнялся вперед - в сторону (на 2-ю позицию - в сторону) или на ecarte назад.

Движение руки и корпуса сопровождают движения ноги.

Все правила Double - Flic сохраняются, движение исполняется на demi-plie. Движение «веер» может усложняться подскоками на опорной ноге. При исполнении Flic - Flac необходимо следить за тем, чтобы стопа не напрягалась;

Часть ноги от бедра до колена должна оставаться в одном положении и на одном уровне. Нога от колена до стопы должна раскачиваться равномерно, подобно маятнику. Нужно добиваться равномерных мазков как «от себя», так и «к себе».

Это упражнение исполняется в русском, цыганском, испанском и других характерах. Все виды Flic- Flac комбинируются друг с другом.

## **Rond de jambe par terre**

### **Rond de pied par terre**

Rond - круг, jambe - нога, pied - стопа, par terre - по земле (по полу).

Это движение развивает выворотность тазобедренного сустава, служит развитию подвижности голеностопного сустава.

#### **Вариант 1**

Круговое движение носком работающей ноги по полу

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: I-я позиция в ногах, (2 такта музыкальное вступление).

Preparation:

1-й такт:

«раз», «и» – правая рука поднимается в I-ю позицию;

«два», «и» – правая рука открывается во II-ю позицию, одновременно правая нога открывается назад, носком в пол, в IV-ю позицию;

2-й такт:

«раз», «и» – правая рука закрывается на талию;

«два», «и» – правая нога приводится к щиколотке опорной ноги сзади (с натянутым носком).

«раз», «и» – правая нога скользит стопой (наружным ребром), вдоль левой и заводится за нее со скошенным подъемом и вытянутым коленом (croise вперед);

«два» – правая нога описывает круг до IV-й позиции назад, разворачивая стопу в выворотное положение;

«и» – правая нога резко приводится к щиколотке опорной ноги, пальцы работающей ноги вытянуты.

## **Вариант 2**

### **Rond de jambe par terre**

Исполняется по правилам 1 варианта, за исключением того, что:

на «раз», «и» – правая нога скользит вдоль левой и выносится на *croise* на ребро каблука, и чертит круг до IV позиции ребром каблука.

Оба варианта могут использоваться с *demi-plie*, которое исполняется в момент выхода скошенной стопы к станку.

## **Вариант 3**

### **Rond de jambe (pied) par terre с остановкой в сторону**

Исполняется по тем же принципам, что и в первых двух вариантах, только работающая нога описывает круг до стороны (во II позицию) и исполняет *Flac* при возвращении ноги на щиколотку опорной ноги. Этот вариант можно исполнять с *demi-plie*.

## **Вариант 4**

### **Rond de jambe par terre с поворотом опорной ноги и переносом через нее стопы работающей ноги**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: работающая нога на щиколотке опорной ноги сзади с натянутым носком.

«и» (затакт) – работающая нога поворачивает колено вовнутрь и носочком как бы «перелезает», через подъем опорной, которая, в свою очередь, поворачивается стопой вовнутрь (слегка оторвав пятку от пола);

«раз» – работающая нога продолжает скольжение по полу (со скошенным подъемом) накрест опорной ноги;

«и» – работающая нога чертит круг (до стороны или назад), выходя в выворотное положение, одновременно опорная нога разворачивается тоже в выворотное положение;

«два» – работающая нога приводится к щиколотке (сзади) опорной ноги, одновременно пятка опорной ноги опускается на пол;

«и» – пауза, или повтор движения на «затакт»

Основное требование – одновременность работы ног. Все движение выполняется на маленьком приседании.

Тяжесть корпуса точно на опорной ноге.

По тем же принципам выполняется *Rond de pied par terre*: работающая нога делает круг по полу, ребром каблука (сокращенной стопой).

## **Вариант 5**

### ***Rond de jambe par terre* с глубоким приседанием на опорной ноге**

Музыкальный размер: 3/4.

Исходное положение: V-я позиция.

1-й такт:

«раз» – работающая нога с вытянутым носком, скользя по полу, выводится вперед, одновременно делается полное приседание на опорной ноге;

«два», «три» – полное приседание на опорной ноге сохраняется, работающая нога с сокращенным подъемом выполняет круговое движение пяткой по полу в сторону и назад;

2-й такт:

«раз» – одновременно с подъемом с глубокого приседания на опорной ноге работающая подводится стопой к щиколотке опорной ноги (стопа вытянута);

«два», «три» – пауза.

### **Основная задача при исполнении *Rond de jambe par terre*:**

- научиться переходить от плавного кругового движения к заключительному (сильному) резкому подведению стопы к щиколотке ноги.
- научиться скольжению стопы работающей ноги вдоль опорной внешней стороной ребра и выводить ее в скошенном положении. Тяжесть корпуса как опорной ноге.

Голова сопровождает движение ноги, а корпус сохраняет положение en face.

Исполняется в характере русского, украинского, татарского, молдавского, испанского танцев и сочетается с другими движениями мягкого характера.

### **Вариант 6**

#### **«Восьмерка»**

Музыкальный размер: 3/4.

Исходное положение: правая нога на щиколотке опорной (носок натянут).

1-й такт:

«раз» – правая нога поворачивается коленом в не выворотное положение и скользит наружным ребром стопы вдоль левой ноги;

«два», «три» – правая нога вытягивается в колене со скошенным подъемом, затем стопа переходит в выворотное положение и описывает полукруг до стороны (II позиция);

2-й такт:

«раз» – правая нога, опуская пятку, подводится к левой в I-ю, а затем через III-ю позицию скользит сзади опорной ноги, вытягивая до предела носок в IV-ю позицию;

«два» – правая нога, подавая пятку вперед, описывает носком по полу полукруг и выходит в сторону;

«три» – правая нога (с мазком) подводится к опорной сзади на щиколотку.

«Восьмерка» может исполняться с полуприседанием на опорной ноге в момент проведения её вдоль опорной ноги сзади или двойным полуприседанием - в начале первого круга и в начале проведения работающей ноги вдоль опорной сзади.

### **Подготовка к «веревочке»**

Упражнение вводит в работу коленный и тазобедренный суставы, способствует развитию выворотности, координации, вырабатывает силу в ногах, подготавливает к движению «веревочка» на середине зала.

## **Вариант 1**

### **Подготовка к «веревочке» в «чистом виде»**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах:

«и» (затакт) – правая нога, сгибаясь в колене, резко поднимается на 90°, носок ее у колена опорной ноги;

«раз» – правая нога опускается в исходное положение;

«и» – повторяется движения на «затакт»;

«два» – правая нога переводится назад (носок под коленом левой ноги) и резко опускается позади левой в V-ю позицию. Все исполняется в обратном порядке.

## **Вариант 2**

### **Подготовка к веревочке с подъёмом на полупальцы**

Подъем на полупальцы на опорной ноге исполняется в момент подъема работающей ноги к колену опорной. Очень важно соблюдать одновременность подъема обеих ног и возвращении их в V-ю позицию.

## **Вариант 3**

### **Подготовка к «веревочке» с Demi - plie**

Demi-plie исполняется (резко, коротко) в момент подъема правой ноги к колену опорной. Важно соблюдать одновременность работы обеих ног.

## **Вариант 4**

### **Подготовка к «веревочке» с прыжком**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах.

«и» (затакт) – plie и тотчас прыжок на левой ноге, правая нога (сгибаясь в колене в выворотном положении) поднимается к колену опорной;

«раз» – одновременно закончить движение и вернуться в Demi - plié в V-ю позицию спереди опорной ноги;

«и», «раз» – движение повторяется, правая нога приходит в plié. в V-ю позицию сзади опорной ноги.

## **Вариант 5**

### **Упражнение для бедра**

Упражнение развивает подвижность тазобедренного сустава.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах.

«и» (затакт) – правая нога, сгибаясь в колене, поднимается на 90° (носок у колена опорной ноги, колено работающей ноги в выворотном положении), и сразу разворачивается в не выворотное положение;

«раз» – правая нога опускается на пол и ставится рядом с опорной в VI-ю позицию;

«и» – правая нога, сгибаясь в колене, поднимается носком до колена опорной ноги и разворачивается коленом в выворотное положение;

«два» – правая нога опускается всей стопой на пол в V-ю позицию вдоль опорной ноги.

При исполнении движения корпус сохраняет положение en face, голова резко поворачивается к станку и от станка - в момент разворота бедра из не выворотного и выворотное положение.

Это движение усложняется подъемом на полупальцы, опусканием в небольшое приседание и прыжком на опорной ноге.

## **Вариант 6**

### **«Веревочка»**

Движение «Веревочка» является элементом народных танцев. У станка движение изучается для того, чтобы в дальнейшем использовать его как элемент танца в этюдах на середине зала.

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах.

«и» (затакт) – правая нога, сгибаясь в колене, скользит носком по левой ноге до колена. Опорная нога, слегка согнутая в колене, проскальзывает вперед на опорной ноге;

«раз» – правая нога переносится за опорную ногу, не отделяя носка, и затем опускается сзади в V-ю позицию, колени присогнуты;

«и» – повторение движения с другой ноги.

Обратная «веревочка» выполняется по тем же принципам, но правая нога движется с положения - сзади, в направлении - вперед. Опорная нога проскальзывает назад.

Упражнение «веревочка» может выполняться:

- на прямых ногах,
- на небольшом приседании с проскальзыванием на опорной ноге
- на полупальцах
- с прыжком
- с двойным ударом полупальцами работающей ноги
- с переступанием на обеих ногах
- с перескоками
- с переступанием вперед
- с переступанием из стороны в сторону
- в различных темпах и характерах в зависимости от национальной принадлежности.

Название «веревочка» объясняется внешней формой движения ног, которые как бы заплетают веревочку.

Упражнение может выполняться в различных характерах, но наиболее полезно проучивать это движение в характере венгерского.

Упражнение развивает силу ног, подвижность суставов, выворотность тазобедренного сустава, способствует развитию устойчивости, танцевальность и развивает координацию движения.

## **Battement fondu**

### **низкие и высокие развороты ноги**

#### **Вариант 1**

#### **Battement fondu на целой стопе**

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: правая нога в стороне (25 или 45°), носок вытянут.

Движение исполняется на один такт.

«раз», «и» – правая нога через мазок полупальцами по полу приводится к щиколотке опорной ноги (сзади);

«два», «и» – колено правой ноги поворачивается внутрь, стопа переводится по щиколотке опорной ноги вперед (слегка приседая на опорной ноге);

«три», «и» – правая нога, не отрывая носка от опорной ноги у щиколотки, разворачивается в выворотное положение (*sur le cou-de-pied* спереди условное); опорная нога углубляется в *plié*.

На «четыре», «и» – обе ноги одновременно вытягиваются и приходят в исходное положение;

При исполнении движения каждое положение (выворотное, не выворотное) должно быть зафиксировано, но, тем не менее, они должны исполняться слитно, как бы «заодно».

*Plié* начинается в момент заворота работающей ноги в не выворотное положение (в начале движения).

## **Вариант 2**

### **Battement fondu** с подъемом на полупальцы

Движение исполняется так же, как и в 1-ом варианте, но усложняется подъемом на полупальцы в момент прихода ноги во II позицию в сторону на 25 или 45°.

Первый и второй вариант может исполняться в более быстром темпе, при этом нога, работающая шустро, разворачивается из не выворотного в выворотное положение, сохраняя мягкость одновременного вытягивания ног.

## **Вариант 3**

### **Grand fondu** на 90°

Это упражнение исполняется так же, как и *battement fondu* на 45°, только после первого мазка правая нога поднимается под колено и повороты

ноги исполняются в положении носка правой ноги у колена опорной, а затем открывается в сторону на 90°

#### **Вариант 4**

#### **Grand fondu на 90° с разворотом корпуса**

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: правая нога открыта и сторону на 90°, правая рука во II позиции.

«раз», «и» – правая нога, сгибаясь в колене подводится под колено левой ноги; правая рука поднимается в III позицию, голова поворачивается за правой рукой.

«два», «и» – корпус поворачивается к станку, правая нога поворачивается коленом внутрь (на той же высоте); левая нога начинает plié; корпус и правая рука склоняются к колену правой ноги (в направлении к станку);

«три», «и» – колено правой ноги разворачивается в выворотное положение, углубляется приседание на опорной ноге, правая рука приходит в I позицию, корпус приходит в положение en face;

«четыре», «и» – правая нога вытягивается в исходное положение (в сторону на 90°) колено опорной ноги вытягивается; правая рука с I-ой позиции открывается во II-ю; голова поворачивается за рукой.

Характер движения – мягкий, плавный, пластичный. При исполнении движения *battement fondu* (кроме 4 варианта) необходимо следить за положением корпуса – плечи во время исполнения всего движения сохраняют положение en face. Голова провожает движение работающей ноги, в опорной ноге исполняется приседание - слитно, плавно, с углублением.

Движение исполняется только в сторону и вперед на музыкальные размеры 3/4, 4/4, 6/8; может сочетаться с *rond de jambe en l'air*, с *pas tortille*, пируэтом и др. Может исполняться в характере молдавского, испанского, польского, русского танца.

#### **Battement developpe**

**(раскрывание ноги на 90°)**

*Developpe* означает – вынимать. Следовательно, нога не поднимается, а как бы вынимается.

Developpe в народно-сценическом экзерсисе встречается плавное (legato) и отрывистое (staccato). Исполняется по всем правилам классического движения.

Упражнение развивает шаг, силу мышц ног, эластичность мышц.

### **Вариант 1**

#### **Battement developpe плавное**

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах, правая рука на талии.

«раз», «и» – правая нога, сгибаясь в колене, начинает developpe;

«два», – правая нога вытягивается вперед на 90°, в опорной выполняется plie

«и» – опорная нога чуть углубляет plie; правая нога сохраняет положение; лопатки откидываются назад, голова повернута направо;

«три», «и» – правая нога опускается в IV позицию носком в пол, опорная нога вытягивается;

«четыре», «и» – правая нога подтягивается в исходное положение.

Сначала изучается только движение ног, рука остается на талии, в законченном виде упражнение исполняется с движением руки (I, II-я позиция и рука закрывается на талию).

### **Вариант 2**

#### **Battement developpe отрывистое**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах, правая рука на талии.

«и» (затакт) – правая нога, сгибаясь в колене, начинает developpe, левая нога поднимается на полупальцы.

«раз» – правая нога резко вытягивается вперед на 90°, опорная резко опускается на всю стопу, на plie.

«и» - пауза.

«два» – правая нога, опускаясь на пол носочком, подтягивается в V-ю позицию; опорная вытягивается в колене.

«и» – пауза (или движение повторяется).

Движение исполняется «крестом». Необходимо следить, чтобы колено опорной ноги было направлено точно в сторону.

### **Вариант 3**

#### **Battement developpe с одним ударом пятки опорной ноги**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах, правая рука на талии.

«и» (затакт) – правая нога начинает developpe; опорная нога поднимается на полупальцы.

«раз» – правая нога заканчивает developpe;

«и» пятка опорной ноги с резким ударом ставится на пол в plie, правая нога в момент удара сохраняет позу на 90°,

«два» – правая нога опускается на пол и закрывается в V-ю позицию на «и» – пауза.

### **Вариант 4**

#### **Battement developpe с двойным ударом пятки опорной ноги**

Движение исполняется также, как и Вариант 3, но добавляется еще один удар, сразу же после первого. Оба удара должны быть равноценны, они могут быть по 1/8 или по 1/16. Во время ударов корпус не должен сотрясаться.

После освоения движения ноге добавляется движение руки. Может, исполняться в характере русского, белорусского, польского венгерского и цыганского танцев.

#### **Pas tortille (зиг-заги)**

Развивает подвижность тазобедренного сустава и мелкую технику стопы.

## **Вариант 1**

### **Pas tortille одинарное с поворотом стопы**

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: правая нога в стороне (25-45°), носок вытянут.

«раз», «и» – правая нога резким мазком полупальцами, сгибаясь в колене, подводится за носок опорной ноги спереди, (голова резко поворачивается налево, корпус en face);

«два», «и» – не смещая носка, повернуть правую ногу в не выворотное положение и опустить пятку (ноги в VI позиции, чуть согнуты колени, голова поворачивается за работающей ногой);

«три», «и» – правая нога, подняв досок вверх, разворачивается на каблуке вправо в выворотное положение и становится всей стопой в I-ю позицию, опорная нога усиливает приседание;

«четыре», «и» – правая нога резко вытягивается в сторону, колено левой ноги вытягивается (голова поворачивается вправо).

## **Вариант 2**

### **Pas tortille с двойным поворотом стопы**

Музыкальный размер: 4/4. Исходное положение: правая нога в стороне (25-45°), носок вытянут.

«раз», «и» – правая нога с мазком полупальцами по полу приводится носком за носок левой ноги спереди;

«два», «и» – правая нога поворачивается в не выворотное положение, не смещая носок, пятка опускается на пол (VI позиция), исполняя небольшое приседание;

«три» – правая нога разворачивается на каблуке в выворотное положение, углубляя приседание на опорной;

«и» – правая нога через полупальцы заворачивается в не выворотное положение, углубляя приседание на опорной;

«четыре» – правая нога разворачивается в выпоротое положение на II позицию - через каблук (левая нога заканчивает plie);

«и» – правая нога открывается в исходное положение, левая нога вытягивается.

Голова провожает движение правой ноги, корпус в положении en face.

### **Вариант 3**

#### **Pas tortille одинарное с ударом стопы**

Движение выполняется по всем принципам одинарного pas tortille, но с ударом правой ногой по VI и III-ей позициям, отчего приобретает энергичный и резкий характер. Музыкальный

размер: 2/4.

Исходное положение: правая нога в стороне (25-45°), носок вытянут.

«раз» – правая нога резким мазком полупальцами, сгибаясь в колене, подводится за носок опорной ноги.

«и» – правая нога, разворачиваясь в колене в не выворотное положение, исполняет удар всей стопой по VI-ой позиции рядом с опорной ногой (в небольшом plie на обеих ногах).

«два» – правая нога, отрываясь от пола и, разворачиваясь в выворотное положение, исполняет скользящий удар по III-ей позиции с выходом в исходное положение, левая нога углубляет plie и одновременно вытягивается.

«и» – пауза.

Голова провожает движение правой ноги, корпус в положение en face.

### **Вариант 4**

#### **Pas tortille с двойным ударом стопы**

Движение выполняется по всем принципам pas tortille, но с 4-мя ударами правой ногой по VI, III-ей и снова по VI и III-ей позициям.

Музыкальный размер: 4/4.

Исходное положение: правая нога в стороне (25°- 45°), носок в стороне.

«раз», «и» – правая нога с мазком полупальцами по полу приводится носком за носок левой ноги;

«два» – правая нога поворачивается в не выворотное положение, исполняет удар по VI-й позиции рядом с опорной ногой (plie углубляется на опорной ноге).

«и» – правая нога поворачивается в выворотное положение, исполняется удар по III-й позиции.

«три» – правая нога поворачивается в не выворотное положение, исполняется удар по VI-й позиции.

«и» – правая нога поворачивается в выворотное положение и скользящим ударом по III-й позиции открывается в сторону; левая нога, углубив *pile*, резко выпрямляется;

«четыре», «и» – пауза.

Движение *pas tortille* может усложняться подъемом на полупальцы или прыжком в момент, когда правая нога выносится в сторону на 25-45°.

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

При исполнении движения следует добиваться слитного исполнения. Движение носит зигзагообразный, волнообразный характер («ползущее движение»).

Все движение должно исполняться на усиливающемся *plie*, в конце движения обе ноги должны закончить движение одновременно.

### **Grand battement jete**

#### **большие броски работающей ногой на высоту 90°**

Это движение развивает силу ног, танцевальный шаг, укрепляет тазобедренные, икроножные и голеностопные мышцы.

#### **Вариант 1**

##### **Grand battement jete - классический**

«и» (затакт) – бросок на 90° правой ногой.

«раз» – исходное положение.

Движение исполняется «крестом».

#### **Вариант 2**

##### **Grand battement jete с подъемом на полупальцах**

«и» (затакт) – бросок на 90° правой ногой, левая поднимается на полупальцы.

«раз» – обе ноги приходят в исходное положение.

### **Вариант 3**

#### **Grand battement jete с coupe - tombe**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: V-я позиция в ногах.

«и» (затакт) – бросок правой ногой на 90° вперед. «раз» - tombe на правую ногу, опорная поднимается с вытянутым подъемом на щиколотку работающей ноги сзади (корпус слегка наклоняется вперед).

«и» – опорная нога с ударом становится на пол (колени резко вытягиваются) и выбивает правую ногу, которая делает бросок на 90°.

«два» – движение - на «раз».

Работающая нога обязательно должна возвращаться в V-ю позицию, и только потом исполняется tombe.

Упражнение выполняется «крестом» (не более 8 раз). Этот вариант можно усложнить, добавив пике опорной ногой, сзади работающей после исполнения tombe.

### **Вариант 4**

#### **Grand battement jete с увеличенным размахом**

Музыкальный размер: 2/4.

Исходное положение: I-я позиция в ногах.

Движение выполняется на 2 такта.

«и» (затакт) – бросок вперед правой ногой на 90°.

1 такт:

«раз» – правая нога опускается на пол в IV-ю позицию вперед (носок натянут);

«и» – бросок правой ногой вперед на 90°;

«два» – правая нога ставится в I-ю позицию;

«и» бросок правой ногой вперед на 90°.

2 такт:

«раз» – правая нога, проходя через I-ю позицию, ставится сзади в IV -ю позицию носком в пол;

«и» – бросок правой ногой вперед на 90° через I-ю позицию;

«два» – правая нога через I-ю позицию движется назад носком по попу;

«и» – движение выполняется обратно (назад) и т. д.

При исполнении Grand battement jete необходимо следить, чтобы бросок был легким, высоким, нога предельно вытянута, при этом корпус остается неподвижным.

Движение можно исполнять:

- с plie на опорной ноге,
- опускание на завернутое колено работающей ноги,
- с полуповоротами
- с поворотами на 360°.

Упражнение обычно выполняется в конце экзерсиса у станка. Большие броски редко встречаются в народном танце как самостоятельное движение. Броски должны выполняться с силой, но без напряжения.

## **Элементы народных танцев**

В экзерсис народно-сценического танца у станка необходимо включать различные элементы народных танцев.

### **1. Упражнения на выстукивания**

В основе выстукивания лежат удары:

- всей стопой,
- каблуком,
- полупальцами.

Удары бывают:

- короткие,
- четкие,
- сильные,

- припечатывающие,
- скользящие.

При коротких, легких ударах нога как бы отскакивает от пола; при «припечатывающих» – сильно опускается на пол.

## **2. «Голубцы»**

Все виды подготовок к «голубцу» являются тренировочными упражнениями, как элементы они встречаются в украинских, польских и венгерских танцах.

### **Вариант 1**

Музыкальный размер: 3/4.

Исходное положение: II-я (прямая) позиция в ногах

«и» – Чуть присесть на обеих ногах;

«раз» – подпрыгнуть вверх на обеих ногах и одновременно исполнить удар внутренними сторонами стоп, опуститься в исходную позицию;

### **Вариант 2**

Исходное положение: левая нога на полу в I-й (прямой) позиции, правая нога отведена в сторону (в не выворотном положении).

«и» – чуть присесть на левой ноге;

«раз» – подпрыгнуть вверх и одновременно левой ногой исполнить удар внутренними сторонами стоп, как бы догоняя правую ногу (которая остается в исходном положении), и вернуться в исходное положение;

### **Вариант 3**

#### **Кабриоль**

Исходное положение VI-позиция в ногах.

«раз» – сделать шаг правой ногой накрест левой и чуть присесть;

«и» – оттолкнувшись правой ногой подпрыгнуть, одновременно вынося левую ногу в сторону (не выворотную) и сразу исполнить удар внутренними сторонами обеих ног (правая нога как бы догоняет левую, обе ноги вытянуты в коленях и подъеме) - исполнив прыжок с ударом приземлиться на правую ногу в небольшом приседании, левая нога остается в стороне;

Этот вариант может исполняться в выворотном положении стоп в момент ударов стоп в воздухе по 3-й позиции.

### **3. «Ключ»**

#### **Вариант 1**

Исходное положение V1-позиция в ногах.

«и» – присесть в небольшое приседание, одновременно развести пятки наружу;

«раз» – резко, ударом соединить пятки вместе.

#### **Вариант 2**

Исходное положение VI-позиция в ногах

«и» – присесть в небольшое приседание, одновременно развести пятки наружу;

«раз» – резко, с 2-мя ударами (последующими друг за другом) соединить пятки вместе.

1-й и 2-й варианты могут исполняться в прыжке. Движение напоминает удар шпорами

### **4. Releve на полупальцах (подъем на полупальцах)**

Движение служит укреплению связок и мышц стопы, употребляется для фиксации какой-либо позы, положения.

### **5. Перегибы корпуса**

Перегибы корпуса в народно-сценическом экзерсисе являются упражнениями для развития гибкости и пластичности корпуса. Сюда входят перегибы, наклоны и попороты корпуса.

### **6. Port de bras**

Упражнение соответствует Port de bras классического танца. Движение рук, корпуса, головы те же, что и в классическом танце, но в положения рук и корпуса вносятся особенности характера того или иного танца.

## **7. Присядки.**

Полуприсядки и присядки выполняются только мужским составом курса. Полуприсядки – исполнитель после каждого глубокого приседания встает в полный рост или чередует приседание с другими упражнениями. Полная присядка – исполнитель находится в положении глубокого приседания и выполняет все движение, не поднимаясь из этого положения.

Разновидности присядок:

- присядка с выталкиванием ног на каблуки (в сторону, вперед);
- подскоки на полном приседании;
- с «выбросом» ноги в сторону на каблук и на воздух;
- с «выбросом» ноги вперед на каблук;
- с выбрасыванием ног в стороны на воздух;
- с продвижением в сторону;
- различные «закладки», «ползунки».

## **Литература**

1. Лопухов А., Ширяев А., Бочаров А. Основы характерного танца. Л., М., 1939.
2. Программа по народно-сценическому танцу. Сост. А.Блатова. Л., 1966.
3. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса. М., 1968.
4. Ткаченко Т. Народный танец. М., 1986.
5. Методические разработки по изучению курса «Методика преподавания народно-сценического танца в самодеятельном хореографическом коллективе. Сост. Н.Тарасова. Л., 1986.
6. Методическая разработка для учащихся и преподавателей хореографической специализации КЛУ Сост. М. Шляпникова. М., 1987.
7. Г.Л. Гусев Учебное пособие для вузов. Методика преподавания Народного танца. Упражнения у станка. М., 2002.