

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города
Набережные Челны «Детская школа искусств №13 (татарская)»

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

«Позиции корпуса и ног для первого класса хореографии»

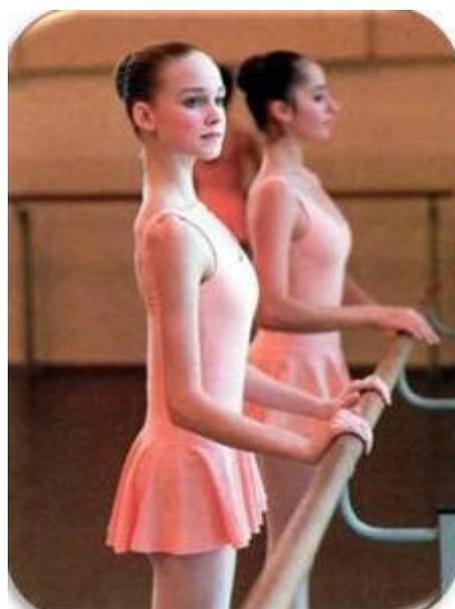
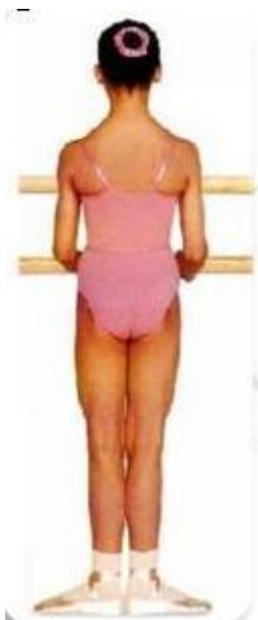
*Михалева У.Г., преподаватель
хореографического искусства
МАУДО «ДШИ №13 (т)»*

г. Набережные Челны, 2021

Постановка корпуса

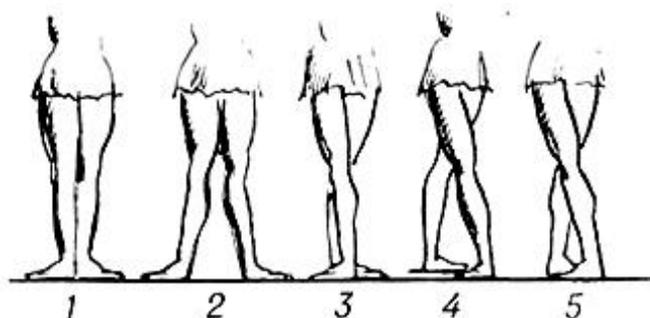
Корпус прямой, сильно подтянуты мышцы ног, ягодичные мышцы, втянут живот и диафрагма. Плечи отведены и опущены, подбородок поднят.

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая ее, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник втянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты и тянутся вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бедра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем. После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции.

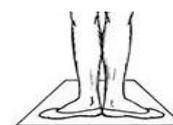


Позиции ног

В классическом танце существует **пять позиций ног**:

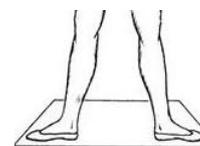


1 позиция (I)- ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию. Ноги ставятся, по «линеечке». Упор идёт на мизинцы, свод стопы поднят, колени втянуты.



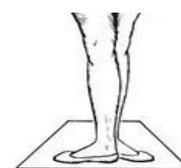
1 позиция

2 позиция (II)- ступни по одной линии, но между пятками расстояние одной стопы, колени сильно натянуты и притягиваются одно к другому. Вес тела распределяется равномерно. Особенно удобна для достижения выворотности в тазобедренном суставе.



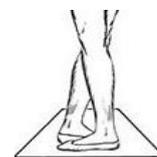
2 позиция

3 позиция (III)- стопы выворотны, плотно прилегают одна к другой, закрыв половину стопы. Редко применяют в экзерсисе, ее изучение необходимо, как промежуточный этап для изучения V позиции. Работа в тазобедренном суставе намного превосходит работу в I позиции и готовит к освоению V позиции.



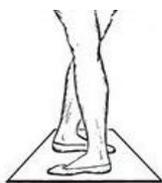
3 позиция

5 позиция (V)- ноги прижаты одна к другой выворотными стопами, образуя прямоугольник. Самая сложная позиция: в ней более, чем в III позиции допускается смещение бедер. Чтобы бедра стояли ровно, нужно бедро ноги, стоящей впереди уводить назад, тем самым компенсируя выведенную вперед ногу. Колени и мышцы бедра сильно подтянуты.



5 позиция

С **IV позицией (IV)** - ног мы знакомим детей в старшем классе. Она изучается последней, аналогична Vой, но одна нога стоит от другой на расстоянии стопы. Вес тела распределяется равномерно. Если при изучении V позиции хорошо усвоено компенсаторное движение бедра впереди стоящей ноги, то это облегчит изучение IV позиции, где бедра склонны повернуться перпендикулярно линии плеч.

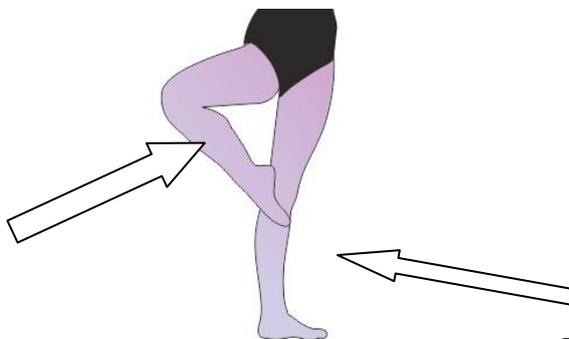


4 позиция

Общее правило для всех позиций: непрерывное сохранение плечевыми и бедренными точками фронтальной плоскости.

При исполнении движений в хореографии используется понятие *опорной и рабочей ноги*. Вот эти определения:

- **Опорная нога** та, которая поддерживает, принимает на себя всю тяжесть корпуса во время движений. Натянутая опорная нога-залог устойчивости *aplotba* (анломба).



Рабочая нога

Опорная нога

- **Рабочая нога** освобождена от тяжести корпуса, она выполняет заданное педагогом движение.

Практическое задание для детей №1

- *Сколько позиций ног в классическом танце?
- *Какие позиции вы знаете?
- *Дайте определение опорной и рабочей ноги.