

**Г. Прибылов**

**Методическое пособие по классическому танцу  
для педагогов-хореографов младших  
и средних классов.**



Г. Прибылов

Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. – М.: АО “Галерия”, 1999 г.

Методическое пособие подготовлено профессором кафедры хореографии Государственной академии славянской культуры Г.Н. Прибыловым. Многолетний опыт педагогической и методической, репетиторской и постановочной работы принесли Герману Николаевичу заслуженный авторитет прекрасного знатока русской классической школы танца.

Изложенные в методическом пособии правила, требования и рекомендации бесценны как для настоящих и будущих педагогов классического танца, так и для их учеников.

Издавая это методическое пособие, кафедра хореографии Государственной академии славянской культуры надеется на его широкое применение в практике хореографического образования.

Мы благодарим всех, кто содействовал подготовке и появлению этого пособия.

Заведующий кафедрой хореографии,  
народный артист России,  
профессор В.М. Захаров

# **ВВЕДЕНИЕ**

**П**редлагаемое пособие содержит методические рекомендации к программе классического танца (младшие и средние классы) с прилагаемыми к ним музыкальными раскладками.

Данное методическое пособие, где особенное внимание обращается на методику преподавания в младших классах хореографических училищ, основные изучаемые темы разбираются с предварительными рекомендациями от простейших приемов разучивания движений до сложных форм исполнения данной группы движений.

Автор считает особенно важным с самых первых шагов обучения приучить учащихся сознательно исполнять каждое движение классического танца на основе детального и последовательного разучивания каждого элемента движения рекомендуемыми приемами.

«Прием» — как понятие, принятое в школе классического танца, — это способ и характер исполнения движения: в одном случае — это подготовка к исполнению, в другом — прием может служить дополнительным элементом усложнения какого-либо движения.

Так как природа классического танца и его техника познаются через исполнительство, профессиональный опыт и талант педагога исключительно важны в работе, но осмыслить специальность педагога классического танца и овладеть ее подлинным мастерством без методического самоанализа невозможно.

## **ФОРМИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

Содержание учебной и воспитательной работы, методика преподавания, личность, знания педагога, передающего не только мастерство, но и свою культуру и мировоззрение учащимся, — все это составляет ту систему воздействия, которая предопределяет весь уровень профессиональной работы педагога классического танца.

Уроки классического танца — это необыкновенно трудоемкая и сложная учебная работа, наполненная бесконечно повторяемой отработкой каждого пройденного и вновь изучаемого движения.

Одновременно с самого начала работы над развитием профессиональных навыков учащихся педагог классического танца должен обращать особое внимание на характер исполняемого движения, его музыкальную выразительность.

Тесно связывая технику классического танца с его внутренней одухотворенностью, система хореографического образования дает возможность педагогу во время проведения занятий обращать внимание и на развитие воли и характера учащегося, и его эстетическое воспитание.

Личность педагога классического танца занимает особо важное место в жизни учащихся. Она должна быть притягательной. Внешний вид преподавателя, его манера держать себя, привычки, отношение к классу в целом и к каждому ученику в отдельности, стиль работы, увлеченность в процессе ведения урока — все это оказывает большое влияние на реализацию конкретных задач в процессе обучения и воспитания учащихся.

Реализация процесса обучения и воспитания протекает во время занятий в классе.

Педагог составляет общий план работы, включающий учебно-воспитательные, творческие задачи и решение целого ряда организационных вопросов.

Руководствуясь программой школы классического танца и принимая во внимание количество практических занятий и возможности учащихся, преподаватель составляет учебный план на год, полугодие, месяц и неделю. На основании учебного плана педагог должен уметь рассматривать каждый отдельный урок как одно из звеньев в общей цепи учебного процесса.

Привычка оценивать урок с точки зрения задач определенного этапа развития учащихся, а не только нужд сегодняшнего дня, крайне важна для успеха всего процесса обучения и воспитания и исключает стихийность в работе коллектива.

Периодически в установленные сроки рекомендуется оценивать успеваемость учащихся.

Хорошей проверкой результатов работы является проведение контрольных уроков в каждом полугодии и экзаменов в конце года, которые должны выявлять творческий рост учащихся и возможность перехода к более сложному этапу обучения.

При оценке работы некоторые преподаватели предъявляют ко всем учащимся одинаковые требования, рассматривая их только как будущих исполнителей классического танца и забывая при этом о существовании различных жанров.

Преподаватель обязан принимать во внимание то обстоятельство, что для некоторых учеников главным может стать народно-сценический танец и заниженная оценка может принести только вред и травмировать психику ученика. Аналогичная ситуация может возникнуть и с учеником, обладающим отличными актерскими способностями.

При оценке успеваемости учащихся преподавателю необходимо указать каждому из них, почему выставлена именно такая оценка и как надо исправлять недостатки. Только тогда оценка успеваемости может стать воспитательным средством, стимулирующим ученика для достижения наилучших результатов.

Особенное внимание необходимо обратить на музыкальное воспитание учащихся, на характер и качество музыкального исполнения. Подбор музыкального материала должен вестись педагогом с концертмейстером заранее, до урока.

Педагог должен разъяснить концертмейстеру построение урока в целом и каждой его части в отдельности, указав требуемый музыкальный размер и ритмическую структуру музыкального сопровождения. Используемый музыкальный материал должен быть понятен учащимся и должен подчеркивать характер исполняемого движения.

В младших классах музыкальное сопровождение урока должно быть во всех отношениях очень простым и ясным, близким психологии учащихся.

Безусловно, каждый педагог в силу своего индивидуального опыта создает для себя определенную методику проведения занятий, но для того, чтобы эти индивидуальные приемы были наиболее целесообразны и эффективны, преподавателю необходимо опираться в своей практической работе на глубокие знания канонов школы классического танца, изучать опыт и мастерство лучших педагогов хореографии и всегда помнить, что строгий классический стиль исполнения — ведущая национальная черта и традиционное направление русской школы классического танца.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА**

С первого занятия учащиеся должны получить представление об искусстве классического танца. Необходимо в доступной форме познакомить их с историей развития хореографического искусства, традициями школы, воспитавшей всемирно известных мастеров русского классического балета.

Проведение урока классического танца требует от педагога внутренней собранности и подготовленности, умения строго и обдуманно выстроить как весь урок в целом, так и отдельные его части.

Приступая к практическим занятиям, необходимо, заранее познакомившись с каждым учеником, указать ему место в классе как у станка, так и на середине учебного зала.

Входя в учебный зал, педагог должен видеть учащихся спокойно стоящими у станка, что позволяет без дополнительных наставлений перейти к занятиям.

Такое начало урока — не дань традиции, а необходимый подход к работе над организацией внимания и дисциплинированностью. От того, насколько внимательно учащиеся начинают урок, зависит успех дальнейшей работы.

Любой урок классического танца состоит из классического экзерсиса, адажио, аллегро, упражнений на пальцах (женский класс) и завершающей части урока.

Классический экзерсис имеет практическое значение на протяжении всех лет обучения искусству танца, поэтому все его элементы с самого начала изучаются досконально тщательно.

Каждое пройденное движение отрабатывается, превращаясь в своеобразный фундамент более сложных движений, изучаемых впоследствии. Большую ошибку допускают те, кто рассматривает экзерсис как что-то второстепенное, предназначенное лишь для «разогревания ног».

Работая над экзерсисом, необходимо все движения выполнять как у станка, так и на середине зала, как с одной ноги, так и с другой, что в равной мере развивает и укрепляет двигательный аппарат учащегося и совершенствует элементарную технику танца. Все учебные задания начинают с соответствующей подготовки (*préparation*).

Помимо правильной подготовки и работы над выполнением упражнения, нужно требовать от учащихся умения внимательно и аккуратно заканчивать его, что вносит в исполнение элемент завершенности и одновременно дисциплинирует внимание.

Экзерсис складывается из одних и тех же pas, которые могут усложняться в зависимости от подхода педагога и метода преподавания. Его начинают с *demi plié* и *grand plié* на пяти позициях, после *plié* идут различные виды *battements tendus*, затем *rond de jambe par terre* с *port de bras* и далее *battements fondus*, *battements soutenus*, различные виды *battements frappés*, *rond de jambe en l'air*, *battements relevé lent*, *battements développé*, *petits battements sur le cou-de-pied*, *grands battements jetés*.

Следующая часть урока — адажио — это работа над всесторонним овладением позами классического танца и самой разнообразной их связью.

Если в экзерсисе отрабатывается элементарная техника танцевального мастерства, то в адажио усваиваются характер, манера и техника исполнения плавной танцевальной фразы. Основная цель адажио в учебном процессе — развить физическую выносливость, устойчивость, координацию, пластичность, а также музыкальную выразительность при исполнении движений.

Основные элементы адажио в учебном процессе — это позы *relevés lent*, *battement développé*, *rond de jambe* и *port de bras*. Начатое с самых легких движений адажио в процессе обучения постоянно усложняется. В средних и старших классах в адажио входят повороты и вращения, исполняемые *par terre* с различными приемами *fouetté*, *grand fouetté en tournant*, *renversé* и туры в позах.

Одна из наиболее важных частей урока — аллегро — освоение и отработка малых, средних и больших прыжков.

В аллегро развиваются такие элементы прыжка, как элевация и баллон, и отрабатываются различные формы, приемы и темпы исполнения прыжков.

В аллегро заложена танцевальная наука. Как правило, основная часть танца строится на аллегро, и поэтому вся работа, проделанная до аллегро, является подготовительной. К изучению аллегро можно приступить, когда у учащихся ноги поставлены правильно, есть выворотность, развита и укреплена ступня, укреплены мускулы.

Начинают прыжки с изучения *temps sauté* по I, II, IV и V позициям, затем *changement de pied* и *pas écharpé* по II и IV позициям.

Основное внимание следует обратить на выполнение *assemblé* — прыжка, заставляющего правильно работать все мышцы и приучающего учащегося к постоянному мышечному контролю при сохранении правильной постановки корпуса.

После *assemblé* изучают *glissade*, *petit pas jeté*, *sissonne simple*, *sissonne tombée*, *pas de basque*. Если учащимися хорошо усвоены прыжки, можно перейти к прыжкам на одной ноге — *temps levé*.

Средние прыжки: *sissonne fermée*, *sissonne ouverte*, *cabriole* на 45° выполняются *en face* и в позах: *temps lié sauté* и различные связующие движения служат подготовкой к большому аллегро и являются определенной ступенью развития техники прыжков.

Большие прыжки — *grand sissonne ouverte*, *grand sissonne fermée*, *temps levé* в больших позах, а также различные повороты, простые туры *en l'air* и т.д. — в начале разучивания рекомендуется выполнять без подходов.

Большие прыжки — *grand assemblé, grand jeté, grand fouetté, jeté, grande cabriole, saut de basque*, характеризуемые высокой полетностью и большим продвижением по прямой, диагональным и закругленным линиям учебного класса, выполняются с энергичными подходами: *soupiré-saga, pas chassé, pas glissade, sissonne tombée, pas failli* и другими связующими движениями.

В женском классе одной из составных частей урока являются упражнения на пальцах. Движения на пальцах вводятся, когда ноги и ступни достаточно укреплены экзерсисом у станка и на середине зала.

Чтобы правильно и устойчиво стоять на пальцах, следует подготовить ноги упражнениями на полупальцах.

Изучение упражнений на пальцах следует начинать у станка, стоя лицом к палке и держась за нее двумя руками.

Разучивание всех движений на пальцах надо всегда соединять с *plié*, при этом вставать на пальцы необходимо, отталкиваясь от пола пятками перед началом движения.

Первоначально продлеваются простейшие упражнения на пальцах, стоя на двух ногах, — *relevé* в I, II, V, IV позициях. Затем движения *relevé* переносятся на середину зала.

Таким же образом изучаются на пальцах движения на *pas échappé, pas glissade, pas de bourrée* с переменной ног *pas de bourrée suivi* и др.

Далее, отрабатывая все виды *relevé, pas de bourrée en face* и *en tournant* на середине зала, можно перейти к разучиванию движений (*relevé*) на одну ногу в маленькие и большие позы, *sissonnes, jetés, tours*, различные виды *fouettés*, прыжки на двух и на одной ноге.

Однако к изучению прыжков на пальцах нельзя приступать до тех пор, пока у учащихся не окрепнут в должной мере связки ступни.

Завершающая часть урока предназначается для того, чтобы организм учащихся после напряженной работы при помощи выполнения различных форм *port de bras* с наклонами и перегибом корпуса пришел в состояние покоя.

Такое построение урока классического танца в целом дает возможность проводить его с постепенным усложнением, при этом каждая часть урока должна иметь свою кривую постепенного нарастания и спада в конце, что дает возможность ученикам приступить к выполнению следующей, более сложной части с новыми силами.

Оптимальное и равномерное распределение силовой нагрузки необходимо не только в отдельных частях урока, но и во всех упражнениях с учетом количества повторений заданного движения. Не следует перегружать учебные упражнения большим количеством различных элементов и приемов.

Педагог при построении учебного примера должен учитывать полезное логическое сочетание движений, не увлекаясь так называемым «балетмейстерством».

В процессе занятий необходимо вырабатывать у учащихся умение выполнять движение под музыку не схематично, а творчески вникать в музыкальные интонации и воплощать их в действенной пластике движения.

Эмоционально образная и метроритмическая стороны музыкального сопровождения должны восприниматься учащимися осмысленно. Понимание характера музыкального сопровождения помогает верно согласовывать действия с музыкальным ритмом при творческом восприятии темы — мелодии.

Отношение учащихся к музыкальной теме должно проявляться естественно, просто, без нарочитого подчеркивания. Недопустимо мимирование музыкальной темы.

Способность внимательно воспринимать музыку, увлекаться ее содержанием прививается с первого года обучения и является средством художественного воспитания в течение всего процесса обучения. Если учащийся в момент предельного психофизического напряжения стремится активно слушать музыку и четко выполняет заданное движение — это уже свидетельствует о его профессионализме, и этому мастерству необходимо обучать с самых первых уроков классического танца.

Для этого педагог должен располагать разнообразными, доступными восприятию высокохудожественными музыкальными примерами из русской, советской и западной классической музыкальной литературы.

Не рекомендуется однако использовать на уроках популярные мелодии и отрывки из известных балетных спектаклей, так как они связаны с определенными, уже известными, образами и в дальнейшем могут способствовать выработке штампованного восприятия музыки.

Овладение основами техники классического танца достигается путем детальной отработки каждого упражнения и приемов его исполнения при упорном, систематическом труде, что требует огромного творческого напряжения и силы воли как со стороны учащихся, так и со стороны преподавателя.

Высокий музыкальный вкус преподавателя и концертмейстера, обогащая учебный процесс, воспитывает и развивает творческую активность учащихся.

## **МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

Первые уроки рекомендуется начинать не с изучения экзерсисных упражнений у станка, а с музыкально-ритмического воспитания, цель которого – развитие музыкального слуха и памяти, пластической выразительности посредством упражнений, построенных на связи музыки и движений.

Занятия хореографией требуют от учащихся умения активно воспринимать музыку, разбираться в ее содержании и средствах музыкальной выразительности.

Само название «музыкально-ритмическое воспитание» предопределяет важную роль музыки в процессе проведения занятий, на которых учащиеся усваивают элементарные знания основ музыкальной грамоты: знакомятся со строением музыкального произведения или его части, учатся отличать образный характер музыкального примера, его мелодические и метроритмические особенности, усваивают смысл и значение таких понятий, как музыкальный размер произведения, ритм, такт, затакт; осознают роль музыкального вступления, как бы вводящего в рабочее состояние и настраивающего на определенный характер исполняемых упражнений; различают строение музыкальной речи (часть произведения, музыкальные фразы).

Исходя из этого, важнейшее значение для музыкально-ритмического воспитания имеет правильный подбор музыкального материала. Он должен соответствовать целям и задачам урока, быть направлен на воспитание и развитие художественного вкуса учащихся и состоять из интересных и разнообразных по характеру музыкальных отрывков русской, советской, зарубежной классической и народной музыки. Сохраняя



высокую требовательность к художественному содержанию музыкальных произведений, необходимо учитывать их возрастную доступность.

Занятия по музыкально-ритмическому воспитанию могут включать упражнения на развитие музыкально-слухового восприятия, музыкально-ритмическую тренировку, танцевальные импровизации на музыку и выполнение небольших ритмических этюдов.

В зависимости от задачи музыкально-ритмических упражнений педагог может использовать различные виды движений — ходьба, бег, прыжки, сгибание и разгибание корпуса, движение рук в различных комбинациях.

Начинают музыкально-ритмические занятия с простейших шагов под музыку, используя музыкальные примеры размером в 2/4 и 4/4, как более сложные 3/4.

Во время исполнения различных композиционных построений обычно используют два вида шагов: бытовой шаг, т.е. обычный шаг с пятки на носок; танцевальный, или легкий, шаг — ход с вытянутых пальцев и подъема на всю стопу.

На музыкально-ритмических занятиях следует обращать внимание учащихся на эмоциональное восприятие мелодико-ритмических особенностей музыкального примера, постоянно вырабатывая умение сознательно передавать характер музыки в пластике заданного движения.

Для развития внимания, чувства ритма и музыкальной памяти можно во время исполнения ритмических упражнений отмечать хлопками различные доли такта или определенное количество тактов, постепенно переходя от медленного темпа к быстрому, разнообразя тем самым динамику исполняемых упражнений. При выполнении различных музыкально-ритмических упражнений необходимо отрабатывать правильную осанку учащихся (опущенные и раскрытые плечи, подтянутые бедра, положение головы с чуть приподнятым подбородком), что в дальнейшем является основой для отработки правильной постановки корпуса и чувства устойчивости, т.е. апломба. Исходное положение ног во время выполнения упражнений — I и III невыворотные позиции. Руки учащихся находятся на талии. У мальчиков руки также могут быть сложены на талии сзади (рука в руку) или с локтями, чуть отведенными от корпуса, свободно опущены. (Ладони рук повернуты назад.)

На музыкально-ритмических занятиях во время движения педагог может использовать разнообразные композиционные построения — движения по линиям, диагонали, кругу.

Выполняя определенные композиционные построения, учащиеся приобретают навыки ориентировки в пространстве, учатся видеть и рассчитывать пространство, уметь удерживать определенные интервалы.

Во время движения педагог также знакомит учащихся со схемой учебного зала, созданной А.Я. Вагановой, по которой все пространство делится на 8 точек.

На основе этой схемы педагог представляет учащимся учебный зал как сценическую площадку, где зеркало выполняет роль рамы, объясняет понятие правой и левой стороны по отношению к зрителю как понятие кулис; знакомит с первым планом сцены, т.е. авансценой, разъясняет понятие диагонали, задника.

Параллельно с музыкально-ритмическим воспитанием педагог приступает к разучиванию элементарных упражнений по материалу программы.

Работа над постановкой корпуса, изучение позиций ног и рук, развитие элементарных навыков координации движений составляют содержание начального этапа

обучения и являются той первоосновой, без которой невозможно профессиональное развитие учащегося.

## **ПОСТАНОВКА КОРПУСА**

Работа над правильной постановкой корпуса начинается с изучения первых элементов движения в течение всего урока, что способствует развитию хорошей устойчивости и помогает учащимся лучше овладеть техникой исполнения изучаемых движений.

Правильная постановка корпуса предполагает высокий, чуть устремленный вперед корпус с ощущением сильно вытянутых ног от пяток до подтянутых бедер; естественные изгибы позвоночника оказываются как бы выпрямленными, лопатки чуть скользят вниз и лежат плоско, плечи опущены и раскрыты; голова держится прямо.

Работа над правильной постановкой корпуса и выработка апломба проходят при изучении всех элементов школы классического танца.

Привычка держать корпус подтянутым должна стать в дальнейшем исполнительским навыком, определяющим творческую дисциплину в танце.

## **ПОЗИЦИИ НОГ**

Существуют пять выворотных позиций ног. Это основные положения, из которых выполняются движения и развиваются элементы классического танца.

Последовательность изучения позиций — I, II, III, V; с IV как с самой трудной учащиеся знакомятся в последнюю очередь.

**I позиция.** Ступни ног соединены пятками и развернуты носками в стороны по одной прямой линии.

**II позиция.** Ступни ног сохраняют прямую линию, но пятки отстают друг от друга на расстоянии ступни.

**III позиция.** Ступни ног стоят выворотню одна перед другой, так что пятка одной ноги плотно примыкает к середине ступни другой ноги.

**V позиция.** Ступни ног, сохраняя выворотню положение, стоят одна перед другой и плотно примыкают друг к другу, так что носок одной ноги соприкасается с пяткой другой ноги.

**IV позиция.** Ступни ног, сохраняя выворотню положение, стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни, и носок одной ноги находится против пятки другой.

### ***Изучение позиций ног***

При показе и разучивании позиций ног целесообразно вначале изучить их в неполной выворотности.

Осваивать позиции учащиеся начинают лицом к станку, держась двумя руками за палку. При этом педагогу необходимо обращать внимание на постановку корпуса, головы, положение рук на стайке (кисти должны свободно лежать на поверхности палки против

плеч, не обхватывая и не вцепляясь в нее; локти свободно опущены, находятся немного впереди корпуса), колени предельно вытянуты и бедра подтянуты.

Заостряя внимание на постановке корпуса, необходимо следить за тем, чтобы во время исполнения позиций ступни ног плотно примыкали к поверхности пола, при этом тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги (стопы), с упором на все пальцы и пятку, не допуская навала на большой палец; плечи не должны быть напряженными, диафрагма опущена вниз; желудок подтянут; весь корпус как бы выстраивается отвесно над ногами.

Приступая к показу позиций, нужно сразу объяснить учащимся понятие опорной и работающей ноги, а также понятие открытых (I—II) и закрытых (III, IV, V) позиций.

При изучении позиции в неполной выворотности перемена из одной в другую может исполняться учащимися в свободном положении и без музыкального сопровождения.

Позиции изучают в следующей последовательности: I—II, III—V, IV.

Разучивание позиций начинается с правой ноги, а потом все упражнения повторяются с левой.

После показа позиций в невыворотном положении педагог работает над позициями, постепенно увеличивая выворотность.

Позиции в выворотном положении изучаются в той же последовательности, переход из одной в другую выполняется приемом *battement tendu*.

### ***Правил перехода из одной позиции в другую приемом *battement tendu****

Во время перехода из одной позиции в другую приемом *battement tendu* работающая нога, сохраняя выворотное положение, движется, скользя всей ступней в заданном направлении, и далее с одновременным перенесением корпуса на опорную ногу вытягиваются подъем и пальцы. При исполнении *battement tendu* необходимо следить за цепкостью стопы на полу и при постепенном вытягивании стопы через полупальцы и пальцы требовать, чтобы в конечной точке исполнение *battement tendu*, при выведении работающей ноги вперед и в сторону, фиксировалось с предельным поднятием пятки вверх, и с предельным направлением пятки вниз при отведении ноги назад. При этом колени должны быть вытянуты. При исполнении *battement tendu* из I позиции вперед, в сторону, назад пятка работающей ноги должна находиться против пятки опорной ноги.

Во время перехода из одной позиции в другую учащиеся должны сохранять правильную осанку.

Руки, находясь на палке (на ширине плеч), при переходе из одной позиции в другую несколько перемещаются в сторону движения.

Сначала изучаются переходы из I позиции во II. Для дальнейшего укрепления этих позиций и развития выворотности можно выполнять их с *demi plié*.

Так же разучивают III и V позиции.

Правила выполнения перехода из V позиции в IV приемом *battement tendu* остаются те же, но при выстраивании IV позиции из V работающая нога, сохраняя выворотное положение, опускается сразу с носка через полупальцы пяткой на пол с одновременным переводом корпуса с опорной на обе ноги и отведением носка работающей ноги к опорной так, чтобы ступня принимала выворотное положение.

При этом подтягивание носка работающей ноги к опорной производят как при отведении ноги вперед, так и назад.

Недопустимо при исполнении IV позиции переносить корпус на работающую ногу или оставлять его на опорной ноге; корпус в IV позиции так же, как и во всех других позициях, равномерно распределяется на обе ноги, сохраняя ровность бедер и плеч.

Переход к отработке позиций у станка, держась одной рукой за палку, можно выполнять только после отработки позиций лицом к станку и тогда, когда выучены позиции рук на середине зала.

На этом этапе учащимся необходимо объяснить и показать, каким образом они должны стоять у станка, держась одной рукой за палку. Для того чтобы определить расстояние от станка, существует такой прием: поставить ученика боком к станку, руки паходятся в подготовительном положении, далее руки раскрываются через I позицию во II, при этом рука, находящаяся над станком, свободно опускается кистью на палку, так чтобы она находилась немного впереди корпуса в полусогнутом положении; другая же рука может находиться либо во II позиции, либо перейти в подготовительное положение.

Неверное положение руки на станке нарушает правильное положение корпуса и устойчивость, поэтому педагог во время исполнения всех упражнений должен постоянно следить за правильным положением руки учащегося и помнить, что она служит не опорой, а является постоянным контролем правильного и устойчивого положения корпуса на опорной ноге.

Отработка позиций ног у станка, держась одной рукой за палку, проходит в той же последовательности (I, II, III, V, IV), которая сохраняется и при изучении позиции ног на середине зала.

## **ПОЗИЦИИ РУК**

В классическом танце руки являются одним из основных выразительных средств артиста.

Руки служат не только для воспроизведения разнообразного по смыслу и характеру актерского жеста, но и являются главным помощником в технической выразительности танца.

Освоение позиций рук на основе точно отработанной системы движения помогает удерживать равновесие тела при исполнении упражнений, совершенствует координацию движений и способствует выработке у учащихся профессионального исполнительского апломба.

В позициях классического танца вся рука от плеча и до кончиков пальцев активно и пластически определению действует. При этом особое внимание привлекает чуткость кисти, как бы заранее предопределяющей движение.

Среди разнообразных положений рук, допускаемых в сценическом танце, три являются основой, определяющей их пространственное движение. Изучение этих позиций прививает учащимся манеру держать руки на определенной высоте и в определенной форме, при этом любое движение руки начинают из подготовительного положения. В этом положении руки в полном покое опущены вниз, вдоль туловища,

легко свисая с открытыми друг к другу ладонями при немного закругленных пальцах и чуть закругленных и немного отведенных от туловища локтях.

В I позиции руки, сохраняя заданное закругленное положение, поднимаются над талией на уровне диафрагмы, чуть ниже груди. Из I позиции изучается III, а затем II.

В III позиции руки, сохраняя овальную форму, при слегка округленных локтях и запястьях, раскрыты в стороны чуть впереди корпуса и немного ниже линии плеч, ладони обращены вперед.

Кроме основных, существуют малые позиции.

I малая позиция находится между подготовительным положением рук и I позицией. II малая позиция находится между II позицией и подготовительным положением. Эти положения рук вперед и в стороны примерно чуть ниже уровня пояса еще называют полупозициями.

### ***Изучение позиций рук***

Параллельно с работой над позициями ног педагог приступает к постановке рук. Обычно изучение позиций рук начинают на середине зала, стоя в I полувыворотной позиции.

Вначале рекомендуется изучать подготовительное положение рук и группировку пальцев, затем I и III позиции. К изучению II позиции как более сложной лучше приступать после разучивания I и III позиций.

Предлагается следующая методика постановки рук в подготовительном положении. Встать в I полувыворотную позицию ног; руки свободно опущены вдоль туловища; голова удерживается прямо en face, взгляд устремлен вперед, шея не напряжена, плечи развернуты, лопатки опущены.

Постепенно локти чуть закруглить и отвести от корпуса, одновременно кисти, закругляясь, поворачиваются ладонями вверх. При этом особое внимание следует уделить постановке кисти и правильной группировке пальцев. При первоначальной работе над постановкой руки, пока движения учащихся еще не подчинены их воле и пальцы бывают несколько напряжены, кисть находится в закругленном положении, большой палец может слегка соприкасаться со средним, остальные, менее закругленные, незначительно отделены.

Далее, в процессе отработки позиций рук и пластики рук, средний и безымянный пальцы разгибаются так, чтобы все пальцы могли бы приобрести мягкую законченную группировку, продолжающую плавно закругленную линию рук. Такое закругленное положение рук называется аронди.

Выпрямление и закругление рук в подготовительном положении должно проходить плавно и свободно. Пальцы приобретают нужную группировку, свободно сгибаясь и разгибаясь без эффектных перегибов, выкрутов кисти и растопыривания пальцев.

При отработке подготовительного положения рук необходимо следить за тем, чтобы руки не прикасались локтями к корпусу и не отводились бы слишком далеко вперед. Для избежания проявления скованности рук нужно чередовать через определенное количество тактов подготовительное положение со свободным.

Приведение рук из подготовительного положения в свободное и возвращение в подготовительное дает возможность ученику лучше запомнить требуемое положение и приучает ученика к контролю движения.

В дальнейшем этот прием можно рекомендовать и при отработке всех позиций рук. После усвоения подготовительного положения рук можно перейти к изучению I позиции.

### ***Методика выполнения I позиции рук***

Встать в первую невыворотную позицию. Корпус подтянут. Руки из свободного положения принимают подготовительное положение. Далее руки, сохраняя овальную форму подготовительного положения, поднимаются вперед до уровня диафрагмы.

При построении I позиции из подготовительного положения руки во время движения как бы поддерживаются в двух точках — локтях и кистях, при этом необходимо следить, чтобы локоть и кисть, сохраняя овальную форму, находились на одном уровне. При разучивании I позиции также рекомендуется чередовать I позицию со свободным положением рук.

Правильная постановка рук в I позиции на совершенно определенной высоте создает возможность рукам как бы поддерживать корпус за счет небольшого напряжения верхней части руки, что в дальнейшем поможет при выполнении вращательных движений.

После постановки рук в подготовительном положении и I позиции обычно приступают к отработке III позиции, а не II.

### ***Методика постановки рук в III позиции***

Встать в I невыворотную позицию ног. Корпус сохраняет принятую во время работы осанку.

Руки приводятся в подготовительное положение, из которого переводятся в I позицию, и далее руки, не теряя отработанной овальной формы I позиции, поднимаются вверх, образуя как бы овал над головой. Необходимо при этом обратить внимание на то, чтобы плечевые мышцы не напрягались и не создавалось впечатления поднятых плеч.

Для правильного построения III позиции необходимо при сильно опущенных лопатках локти немного отвести назад, ладони должны быть обращены вниз и чуть повернуты к себе, при этом нужно следить, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались. Руки, фиксируя III позицию, не должны быть слишком за или перед головой. Руки подняты так, чтобы, не поднимая головы, взглядом можно было увидеть только мизинцы, если же видны все пальцы, руки следует еще чуть отвести назад.

### ***Методика постановки рук во II позиции***

Встать в I полувыворотную позицию. Корпус сохраняет подтянутое положение.

Рекомендуется начинать работу над II позицией не из подготовительного положения и I позиции рук, а из свободного положения, когда руки опущены вдоль туловища.

Из свободного положения руки поднимаются в стороны до уровня плеч, кисти повернуты ладонями вниз, затем одновременно с постепенным закруглением локтей и запястьев кисти поворачиваются ладонями вперед, пальцы сохраняют отработанную группировку. Руки, разведенные в стороны, во II позиции находятся впереди корпуса несколько ниже линии плеч.

Чтобы избежать ощущения скованности и закрепощенности, работу над постановкой рук во II позиции нужно чередовать с периодическим приведением (через определенное количество тактов) рук из II позиции в свободное положение.

После отработки построения II позиции из свободного положения можно выполнять II позицию из I. При этом руки из I позиции начинают движение также с легкого разведения кистей и дальнейшего раскрытия рук до II позиции.

Во время построения II позиции из I необходимо также следить, чтобы локти во время раскрытия рук не проваливались и не поднимались высоко. Вся рука сохраняет закругленное положение (локоть и кисть находятся на одном уровне).

После отработки движений рук по позициям учащиеся знакомятся с положением рук *allongé*.

*Allongé* — это важнейшее положение рук и кистей, является как бы переводным движением рук из одной позиции в другую и может быть как проходящим движением, так и фиксируемым (позы *arabesques*).

Положение *allongé* может быть выполнено из каждой изучаемой позиции рук: руки и кисти, удлиняясь, вытягиваются в стороны — *allongé* из II позиции, либо вверх — *allongé* из III позиции, или вперед — *allongé* из I позиции.

При выполнении *allongé* из подготовительного положения руки и кисти чуть открываются в стороны, но не поднимаются и находятся при этом на уровне малой II позиции.

Рекомендуется вначале положение рук *allongé* отрабатывать из II позиции.

### ***Методика отработки положения рук *allongé* из II позиции***

Руки из закругленного положения *allongé* во II позиции слегка вытягиваются в стороны, и кисти, удлиняясь, разворачиваются ладонями вниз. При этом руки не должны выпрямляться до конца ни в локтях, ни в кистях. Руки сохраняют мягкую, плавную линию. При выполнении *allongé* нельзя отводить руки назад или вперед. Это движение выполняется точно из II позиции.

Для более эффективной отработки *allongé* из II позиции рекомендуем положение рук *allongé* во II позиции чередовать с положением рук *allongé* в III позиции.

Этот же прием можно использовать для отработки положения рук *allongé* из других позиций и подготовительного положения.

После изучения основных позиций рук и положения рук *allongé* можно выполнять движение рук по позициям слитно с элементарными правилами координации, принятыми в школе классического танца (движения рук, сопровождаемые взглядом и соответствующим движением головы). Это дает возможность педагогу перейти к изучению различных форм *port de bras*, которые в дальнейшем вводятся во всех упражнениях как у станка, так и на середине зала.

После отработки позиций рук на середине зала педагог начинает работу с учеником над позициями у станка, держась за палку одной рукой. Изучение позиций рук у станка начинают с *préparation*.

*Préparation* — это подготовка к упражнению, при исполнении которого рука из подготовительного положения поднимается в I позицию и далее открывается во II, при этом необходимо отработать принятое положение головы с рукой в I позиции и во II.

Préparation является необходимой подготовкой к каждому упражнению, и нужно сразу следить за его точным и правильным исполнением.

### ***Правила выполнения préparation у станка***

Встать у станка, держа одной (левой) рукой за палку. Ноги находятся в заданной позиции. Корпус подтянут. Работаящая (правая) рука находится в подготовительном положении. Голова с чуть приподнятым подбородком повернута от станка (к правому плечу).

Правая работающая рука медленным и плавным движением поднимается из подготовительного положения в I позицию. Голова одновременно слегка наклоняется к станку (к левому плечу), и взгляд как бы встречает движение кисти руки, далее, когда рука раскрывается во II позицию, голова, чуть поднимаясь, поворачивается направо, сопровождая взглядом движение руки.

При возвращении руки из II позиции в подготовительное положение голова несколько наклоняется вниз, и взгляд сопровождает движение руки; при завершении движения руки в подготовительном положении голова опять принимает исходное положение (т.е. голова с чуть приподнятым подбородком повернута от станка к правому плечу).

При этом во время движения работающей руки из II позиции в подготовительное положение во избежание манерности необходимо требовать, чтобы учащиеся при движении руки из II позиции allongé медленно и плавно опускали руку до малой II позиции и только на этом уровне как из исходной точки начинали выполнять мягкое закругление руки и кисти с окончанием движения в подготовительном положении.

Следует также требовать, чтобы закругление руки не шло за счет манерного выворота кисти. Рука плавно и свободно закругляется от локтя до запястья и кончиков пальцев.

Широкий, свободный и выразительный танцевальный жест во многом зависит от правильного технического и художественного движения рук в позициях.



# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

**П**редлагаемая программа, рассчитанная на шестилетний срок обучения, с прилагаемыми методическими разработками некоторых наиболее важных разделов школы классического танца предназначена для педагогов хореографии.

Весь учебный материал предлагаемой программы делится на 3 части.

Учебный материал II части (1 и 2 годы обучения) — изучение основ школы классического танца — дает возможность выявить способности учащихся. Программный и методический материал I части может быть использован в учебной работе руководителем любого хореографического коллектива.

Материал II части (3 и 4 годы обучения) ставит целью на основе полученных знаний совершенствование и дальнейшее овладение канонами школы классического танца.

Материал III части (5 и 6 годы обучения) требует постоянного совершенствования техники классического танца и его выразительности при максимальном развитии индивидуальных способностей учащихся.

В программе имеются краткие пояснения, которые определяют задачи каждого года обучения, а также указываются музыкальный размер и музыкальная раскладка по долям такта, необходимые при разучивании движений. Там, где размер не указан, музыкальное сопровождение выбирается по усмотрению педагога и концертмейстера.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Основное внимание необходимо уделить постановке корпуса рук, ног и головы, освоению элементарных форм *port de bras*, развитию выворотности и координации движений.

Необходимо тщательно подбирать музыкальный материал, соответствующий характеру изучаемых упражнений, и требовать от учащихся четкого музыкального исполнения.

## ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Работа над постановкой корпуса при неполной выворотности ног.

2. Позиции ног: I, II, III, V и IV (IV позиция как наиболее трудная изучается последней).

Музыкальный размер 4/4 — каждая позиция исполняется на 4 такта, 3/4 — каждая позиция исполняется на 8 тактов.

3. Позиции рук.

Сначала позиции рук изучаются на середине зала, стоя в I полувыворотной позиции.

Последовательность изучения позиций: подготовительное положение I, III, II (II позиция рук как наиболее трудная изучается последней). Положение рук *allongé* — II, I, III поз. Сочетание позиций рук в движении: подготовительное положение, I, III, II (I форма *port de bras*). Музыкальный размер 3/4 или 4/4. Темп медленный. Музыкальное вступление — 2 такта. Руки в подготовительном положении.

1 такт — приведение рук из подготовительного положения на I позицию.

1 такт — фиксируется I позиция.

1 такт — приведение рук из I позиции в III позицию.

1 такт — приведение рук во II позицию.

1 такт — фиксируется II позиция.

1 такт — приведение рук в подготовительное положение.

1 такт — фиксируется подготовительное положение.

4. *Demi plié* по I, II, III, V и IV позициям. Музыкальный размер 4/4. Вначале *demi plié* исполняется лицом к станку. Все упражнение занимает 4 такта:

1 такт — приседание; 1 такт — пауза в *demi plié*; 1 такт — выпрямление ног; 1 такт — пауза в позиции.

Далее *demi plié* выполняется на 2 такта, затем на каждый такт.

5. *Battement tendu* по I позиции в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер 4/4. Упражнение выполняется лицом к станку на четыре такта:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции;

1 такт — выдерживание *battement tendu*;

1 такт — возвращение работающей ноги в I позицию;

1 такт — фиксация I позиции.

Далее все упражнение выполняется на два такта.

6. *Battement tendu с demi plié* по I позиции в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 4/4. Вначале все упражнение выполняется на 8 тактов:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции;

1 такт — фиксация *battement tendu*;

1 такт — возвращение работающей ноги в позицию;

1 такт — фиксация I позиции;

1 такт — *demi plié* по I позиции;

1 такт — фиксация *demi plié*;

1 такт — выпрямление ног;

1 такт — фиксация в I позиции.

Далее все упражнение выполняется на 4 такта (2 такта — выполнение *battement tendu*, 2 такта — *demi plié*), и затем упражнение выполняется на 2 такта.

7. Battement tendu по V позиции. Музыкальная раскладка такая же, как и в *battement tendu* по I позиции.

8. Battement tendu с demi plié по V позиции. Музыкальная раскладка такая же, как и в *battement tendu с demi plié* по I позиции.

9. Battement tendu double (с опусканием пятки на II позицию). Вначале рекомендуется разучивать *battement tendu double* с перенесением корпуса с одной ноги на две и с двух — на одну. Музыкальный размер 4\4 и 2\4. Все упражнение выполняется на 4 такта:

I такт — *battement tendu* в сторону (корпус переносится на опорную ногу);

I такт — опускание работающей ноги пяткой во II позицию с одновременным перенесением корпуса с опорной ноги на две ноги;

I такт — вытягивание работающей ноги на *battement tendu* с одновременным возвращением корпуса на опорную ногу;

I такт — приведение работающей ноги в позицию (опора корпуса — на две ноги).

Далее все упражнение выполняется на 2 такта, и в законченной форме *battement tendu double* выполняется на I такт без перенесения корпуса на работающую ногу в момент отпущания пятки на II позицию.

10. Passé par terre (проведение ноги вперед — назад через I позицию, по мере усвоения через *demi plié* в I позиции). Музыкальный размер 4\4. Упражнение выполняется на 2 такта:

I такт — выведение работающей ноги из позиции вперед или назад;

I такт — работающая нога скользящим движением проводится всей стопой по полу через I позицию вперед или назад.

11. Понятие направлений движения *en dehors* и *en dedans*.

12. Demi rond de jambe par terre en dehors и en dedans, Музыкальный размер 4\4. Характер музыкального сопровождения плавный.

Первоначально *demi rond de jambe par terre* разучивается лицом к станку. Исходное положение — I позиция. Все упражнение выполняется на 4 такта:

I такт — работающая нога выводится вперед по правилам *battement tendu*;

I такт — работающая нога, скользя поском по полу, описывает дугу (направление *en dehors*) до II позиции;

I такт — фиксируется *battement tendu* в сторону (пятка работающей ноги находится против пятки опорной ноги);

I такт — работающая нога приводится в I позицию.

Далее следует вторая половина движения:

I такт — работающая нога открывается в стороны по правилам *battement tendu*;

I такт — работающая нога, скользя носком по полу назад, описывает дугу (вторая четверть круга);

I такт — фиксируется *battement tendu* назад (пятка работающей ноги находится против пятки опорной ноги);

I такт — работающая нога приводится в позицию.

Таким же образом изучается *demi rond de jambe par terre* в обратном направлении (*en dedans*). Далее упражнение выполняется на 2 такта, то есть каждый элемент движения

выполняется на 2\4 и в законченной форме *demi rond de jambe par terre* выполняется на 1 такт.

### 13. Rond de jambe par terre.

Музыкальный размер 4\4. Движение выполняется на 4 такта:

1 такт — работающая нога открывается вперед;

1 такт — работающая нога, скользя носком по полу, отводится en dehors на четверть круга (до II позиции);

1 такт — продолжая скольжение, работающая нога отводится назад;

1 такт — работающая нога закрывается в позицию.

Далее *rond de jambe par terre* исполняется на 2 такта (каждый элемент движения исполняется на 2\2), и в законченной форме все упражнение выполняется на 1 такт без остановки — слитно.

### 14. Battement tendu в сторону, вперед и назад из I и V позиций.

Музыкальный размер 4\4. Первоначально это упражнение рекомендуется разучивать на 4 такта, когда каждый элемент движения исполняется фактически отдельно.

1 такт — работающая нога выводится из позиции по правилам *battement tendu*;

1 такт — *demi plié* на опорной ноге (работающая нога, сохраняя выворотное положение, скользит носком по полу);

1 такт — выпрямление опорной ноги;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Рекомендуем два приема исполнения *battement tendu plié soutenu*.

Первый прием. Музыкальный размер 4\4. Все упражнение выполняется на 4 такта:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции;

1 такт — *demi plié* на опорной ноге;

1 такт — выпрямление опорной ноги с одновременным приведением работающей ноги в позицию;

1 такт — выдерживание позиции.

Таким же образом с этим приемом *battement tendu plié soutenu* выполняется на 2 такта четырехдольного размера (каждый элемент движения при этом выполняется на 2\4).

Второй прием исполнения *battement tendu plié soutenu* из *demi plié*.

1) Музыкальный размер 4\4. Все упражнение первоначально исполняется на 4 такта:

1 такт — *demi plié* в позиции;

1 такт — выведение работающей ноги по правилам *battement tendu* из *demi plié* (корпус переносится с двух ног на опорную);

1 такт — выпрямление опорной ноги;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Таким же образом это упражнение выполняется на 2 такта.

2) Музыкальный размер 4\4. Упражнение исполняется на 4 такта:

1 такт — *demi plié*;

1 такт — выведение работающей ноги из *demi plié* по правилам *battement tendu*;

1 такт — выпрямление опорной ноги с одновременным приведением работающей ноги в позицию;

1 такт — выдерживание позиции.

Таким же образом все упражнение выполняется на 2 такта четырехдольного размера.

15. Relevé lent на  $45^\circ$  в сторону, вперед, назад.

*Первый пример.*

Музыкальный размер 4/4. Все упражнение выполняется на 4 такта:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции;

1 такт — работающая нога, сохраняя выворотное положение, поднимается на высоту  $45^\circ$ ;

1 такт — это положение работающей ноги выдерживается;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

*Второй пример.* С увеличением силовой нагрузки на работающую и опорную ногу.

Музыкальный размер 4/4. Все упражнение выполняется на 4 такта:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции до положения  $45^\circ$ ;

2 и 3 такты — это положение выдерживается;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Далее *relevé lent* на  $45^\circ$  может исполняться по вышеуказанным схемам на 2 такта. Такая же музыкальная раскладка сохраняется при разучивании *relevé lent* на  $90^\circ$ .

16. Battement tendu из I и V позиций в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий и отрывистый. Вначале все упражнение исполняется на 4 такта:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции по правилам *battement tendu*;

1 такт — работающая нога энергичным движением поднимается на высоту  $25^\circ$ ;

1 такт — работающая нога опускается на носок;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Другой пример. Музыкальный размер 2/4:

1 такт — выведение работающей ноги из позиции;

1 такт — работающая нога энергичным движением поднимается на  $25^\circ$ ;

1 такт — это положение выдерживается;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Далее все упражнение выполняется на 2 такта двудольного размера:

1/4 1 такта — нога энергично поднимается на высоту  $25^\circ$ ;

2/4 — это положение выдерживается;

1/4 2 такта — работающая нога энергично закрывается в позицию;

2/4 — выдерживается позиция.

17. Battement tendu jeté из demi plié в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер 2/4. Все упражнение исполняется на 4 такта.

1 такт — *demi plié* в позиции;

1 такт — работающая нога энергичным движением выбрасывается на  $25^\circ$  из позиции с одновременным выпрямлением опорной ноги;

1 такт — работающая нога энергично закрывается в позицию;

1 такт — выдерживается позиция.

Battement tendu jeté в demi plié.

Музыкальный размер 2/4. Упражнение выполняется на 4 такта.

1 такт — работающая нога энергичным движением выбрасывается из позиции;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию на *demi plié*;

1 такт — *demi plié* в позиции выдерживается;

1 такт — выпрямление ног.

18. Battement tendu jeté piqué в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер 2/4. Первоначально упражнение выполняется на 4 такта.

**1 вариант.**

Первая четверть первого такта — работающая нога энергично выбрасывается из позиции на высоту 25°;

вторая четверть первого такта — выдерживается открытое положение работающей ноги на 25°;

первая четверть второго такта 3 выполняется пики;

вторая четверть второго такта — выдерживается открытое положение ноги на 25°;

первая четверть третьего такта — работающая нога возвращается в позицию;

вторая четверть третьего такта и весь четвертый такт фиксируется позиция.

**2 вариант.** Музыкальный размер 2/4.

Первая четверть первого такта — работающая нога энергичным движением выбрасывается из позиции на высоту 25°;

вторая четверть первого такта — выдерживается открытое положение ноги на 25°;

первая четверть второго такта — исполняется пики;

вторая четверть второго такта — фиксируется открытое положение ноги;

первая четверть третьего такта — повторяется пики;

вторая четверть третьего такта — фиксируется открытое положение работающей ноги на 25°;

первая четверть четвертого такта — нога закрывается в позицию;

вторая четверть четвертого такта — фиксируется позиция.

Далее это упражнение может исполняться на два такта (когда каждое движение выполняется на одну четверть) и на 1 такт с затактым броском ноги на 25°.

19. Demi rond de jambe par terre en demi plié.

Музыкальная раскладка такая же, как и в *demi rond de jambe par terre*.

20. Temps relevé par terre (préparation к rond de jambe par terre).

Вначале это движение разучивается как самостоятельное упражнение. Музыкальный размер 4/4. Все упражнение исполняется на 4 такта:

1 такт — *demi plié* в I позиции;

1 такт — *battement tendu plié soutenu* вперед или назад;

1 такт — *demi rond en dehors* или *en dedans* с одновременным выпрямлением опорной ноги;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Далее упражнение может выполняться на 2 такта четырехдольного размера, как *préparation к rond de jambe par terre*:

1/4 и 2/4 1 такта — *demi plié* в I позиции;

3/4 и 4/4 1 такта — *battement tendu plié soutenu* вперед или назад;

1/4 и 2/4 2 такта — *demi rond en dehors* или *en dedans* до II позиции с одновременным выпрямлением опорной ноги;

3/4 2 такта — приведение работающей ноги в позицию.

В законченной форме *temps relevé par terre* служит подготовкой (*préparation*) к *rond de jambe par terre* и выполняется на 1 такт четырехдольного размера, при этом на последнюю четверть вступительного такта работающая нога не закрывается в позицию, а продолжает выполнять *demi rond* либо назад, либо вперед, чтобы далее выполнять *rond de jambe par terre*.

Таким же образом это упражнение может выполняться при трехдольном музыкальном размере, при этом все упражнение исполняется по указанной схеме либо на 4 такта трехдольного размера, либо на 2 такта трехдольного размера.

21. Положение ноги *sur le cou-de-pied* (обхватное, условное). Обхватное *sur le cou-de-pied* разучивается из открытого положения ноги; условное — из V позиции спереди или сзади, или из открытого положения ноги.

Музыкальный размер 4/4. Упражнение выполняется на 4 такта.

22. *Battement frappé* поском в пол в сторону, вперед, назад. Музыкальный размер 2/4. Музыкальное вступление 2 такта — нога открывается в заданное положение. Все упражнение выполняется на 4 такта: 1 такт — подведение ноги в положение *sur le cou-de-pied*; 1 такт — выдерживается положение ноги *sur le cou-de-pied*; 1 такт — приведение ноги в открытое положение; 1 такт — выдерживание этого положения. Далее все упражнение исполняется по этой же схеме на 2 такта, то есть каждый элемент движения выполняется на 1/4.

23. *Relevé* на полупальцы по I, II, V позициям (по мере усвоения выполнения из *demi plié* и в *demi plié*). Вначале разучивается лицом к станку; далее — держась за палку одной рукой. Музыкальный размер 2/4. Все упражнение исполняется на 4 такта, далее — на 2 такта, 1 такт и затем на каждую четверть.

24. *Demi plié с port de bras*, держась за палку одной рукой по I, II, V позициям (изучается как подготовка к *grand plié*). Музыкальная раскладка такая же, как в *demi plié* лицом к станку.

25. *Battement fondu* поском в пол в сторону, вперед и назад. Первоначально *battement fondu* рекомендуется разучивать из V позиции без *préparation*. Музыкальный размер 4/4. Все упражнение выполняется на 4 такта.

1 такт — приведение работающей ноги из V позиции в положение *sur le cou-de-pied* (условное);

1 такт — *demi plié* на опорной ноге;

1 такт — выпрямление опорной ноги с одновременным раскрытием работающей ноги в заданном направлении;

1 такт — приведение работающей ноги в позицию.

Далее *battement fondu* выполняется с *préparation*.

Музыкальный размер 4/4, 2 такта — музыкальное вступление — *préparation* — работающая нога открывается в сторону;

1 такт — работающая нога из открытого положение приводится в положение *sur le cou-de-pied* (условное);

1 такт — *demi plié* на опорной ноге;

1 такт — с одновременным выпрямлением опорной ноги, работающая нога открывается поском в пол в заданном направлении;

1 такт — это положение выдерживается.

Далее *battement fondu* выполняется на 2 такта четырехдольного размера. Музыкальное вступление — 1 такт 1 приведение работающей ноги в открытое положение;

1 такт — приведение работающей ноги из открытого положения в положение *sur le cou-de-pied* спереди или сзади с одновременным приседанием на опорной ноге;

1 такт — с одновременным выпрямлением опорной ноги работающая нога открывается носком в пол в заданном направлении.

26. Grand plié по I, II, III, V и IV позициям.

Музыкальный размер 4/4. (Вначале исполняется на 4 такта: 2 такта — приседание, 2 такта — выпрямление ног. Затем на 2 такта.)

27. Petit battement sur le cou-de-pied (равномерный перенос стопы). Музыкальный размер 2/4; на 2 такта музыкального вступления исполняется *préparation*. Приведение работающей ноги в положение *sur le cou-de-pied* спереди. Вначале упражнение выполняется на 4 такта:

1 такт — отведение работающей ноги в отвесное положение;

1 такт — пауза;

1 такт — приведение работающей ноги в положение *sur le cou-de-pied* сзади;

1 такт — пауза.

Далее все упражнение выполняется на 2 такта, т.е. каждое движение выполняется на 1/4.

28. Battement double frappé носком в пол в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер 2/4 (вначале все упражнение выполняется на 4 такта).

Музыкальное вступление два такта — нога открывается в заданном положении.

На первую четверть 1 такта работающая нога приводится в положение *sur le cou-de-pied*, вторая четверть 1 такта — это положение выдерживается.

Первая четверть 2 такта — перемена положения *sur le cou-de-pied*;

вторая четверть 2 такта — выдерживается положение *sur le cou-de-pied*;

первая четверть 3 такта — работающая нога открывается носком в пол,

вторая четверть 3 такта и весь 4 такт — это положение выдерживается.

Далее все упражнение выполняется по этой схеме на 3 такта, когда каждый элемент движения выполняется на 1/4.

29. Перегибы корпуса назад и в сторону.

Выполняются стоя лицом к станку. Перегибы корпуса вперед выполняются, держась за палку одной рукой. Музыкальный размер 4/4. Упражнение выполняется на 2 такта; музыкальный размер 3/4 — упражнение вначале выполняется на 8 тактов, далее на 4 такта.

30. Battement relevé lent на 90° в сторону, вперед и назад.

Музыкальная раскладка такая же, как *relevé lent* на 45°.

31. Battements retirés — изучение основных положений работающей ноги на опорной (*sur le cou-de-pied*, *passé 45°*, *passé 90°*). Это движение служит подготовкой к *battement développé*. Упражнение выполняется в медленном темпе вначале с фиксации каждого положения работающей ноги на опорной, затем все упражнение выполняется слитно. Музыкальный размер 4/4 или 3/4.

32. Battement développé на 45° и 90° в сторону, вперед и назад. Музыкальный размер 4/4, исполняется на 4 такта.



I вариант (работающая нога приводится в положение *passé* 45° или 90°).

I такт — работающая нога приводится в положение *passé* спереди или сзади;

I такт — работающая нога открывается в заданном направлении на 45° или 90°;

I такт — работающая нога возвращается в позицию.

II вариант. Работающая нога фиксирует открытое положение ноги на 45° или 90°.

I такт — работающая нога приводится в положение 45° или 90°;

I такт — работающая нога открывается в заданном направлении 45° или 90°;

I такт — это положение выдерживается;

I такт — работающая нога приходит в позицию.

33. Grands battements из I и V позиций в сторону, вперед и назад.

Музыкальное сопровождение должно подчеркивать энергичный характер движения. Музыкальный размер 4/4. Вначале упражнение выполняется на 2 такта:

I такт — бросок работающей ноги с последующей остановкой носком в пол;

I такт — приведение работающей ноги в позицию и выдерживание позиции.

Далее движение выполняется на 1 такт. Музыкальный размер 3/4. Упражнение выполняется на 4 такта, затем на 2 такта.

34. Rond de jambe en l'air на 45°

Вначале выполняется сгибание и разгибание работающей ноги; далее разучивается *rond de jambe en l'air* по половине круга *en dehors* и *en dedans*, затем — полный круг.

Музыкальный размер 4/4. Вступление I такт — *préparation* — приведение работающей ноги в открытое положение 45°.

Вначале все упражнение выполняется на 2 такта:

I такт — работающая нога описывает дугу в направлении *en dehors* или *en dedans*, сгибаясь до положения *passé* 45°;

I такт — работающая нога приводится в исходное положение.

Далее все упражнение выполняется на 1 такт четырехдольного размера.

35. Pas de bourrée simple en dehors и en dedans (с переменной ногой) лицом к станку.

Музыкальный размер 2/4. 2 такта — музыкальное вступление (*préparation* — подготовка к упражнению).

Первоначально *pas de bourrée simple* разучивается с паузами, т.е. каждое движение исполняется на первую долю такта, а вторую долю такта выдерживается. (Все упражнение занимает 4 такта).

Далее каждое движение исполняется на 1/4 ( всего 2 такта).

И в законченной форме — на каждую восьмую (всего 1 такт).

36. Pas de bourrée suivi по I и V позициям.

Вначале упражнение разучивается у станка на полупальцах. Затем *pas de bourrée suivi* исполняется на середине зала. Музыкальное сопровождение должно подчеркивать характер движения (легкое, мелкое переступание).

Музыкальный размер 2/4: на два такта музыкального вступления из *demi plié V* позиции встать на полупальцы (пальцы), далее на каждую четверть носки ног поочередно отделяются от пола и ставятся в четверть, носки ног поочередно отделяются от пола и ставятся в V позицию.

Движение повторяется от шестнадцати до тридцати двух раз. Постепенно, по мере усвоения, темп ускоряется, и каждое движение исполняется на одну

восьмую. К концу года pas de bourrée suivi выполняется на середине зала с продвижением по прямой линии или по диагонали.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

После освоения упражнений у станка упражнения переносятся на середину зала. Предлагается обратить внимание на изучение простейших форм port de bras и поз. При исполнении движений на середине зала музыкальная раскладка остается такой же, как и при разучивании движений у станка.

1. Положение épaulement croisé, effacé.

2. I, II, III формы port de bras.

I форма port de bras. Музыкальный размер 4\4. Вначале все упражнение выполняется на 4 такта, далее — на 2 такта. Музыкальный размер 3\4; все упражнение выполняется на 8 тактов.

II и III формы port de bras. Музыкальная раскладка остается такой же, как и в I форме port de bras, но перед исполнением II и III форм port de bras на 2 такта музыкального вступления исполняется préparation — подготовка к движению.

3. Demi plié по I, II, III, V и IV позициям en face. Grand plié по I, II, III и V позициям en face.

4. Battement tendu по I, V позициям в сторону, вперед и назад.

5. Battement tendu с demi plié по I, V позициям в сторону, вперед, назад.

6. Battement tendu double (с опусканием пятки на II позицию).

7. Battement tendu с demi plié на II позицию.

8. Passé par terre (проведение ноги вперед — назад через I позицию) по мере усвоения — через demi plié в I позиции.

9. Battement tendu jeté из I, V позиций в сторону, вперед, назад.

10. Battement tendu jeté из I, V позиций в сторону, вперед и назад.

11. Demi rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

12. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

13. Battement fondu в сторону, вперед, назад.

14. Battement frappé носком в пол в сторону, вперед, назад.

15. Battement relevé lent на 45° и 90° в сторону, вперед, назад.

16. Grand battement jeté в сторону, вперед, назад.

17. Позы croisée, effacée, écartée вперед и назад; I, II, III арабески (носком в пол).

Музыкальный размер 4\4, 3\4.

18. Temps lié par terre вперед и назад.

## ALLEGRO

Прежде чем приступить к изучению прыжков, рекомендуется вводить в учебный процесс трамплинные прыжки, которые можно исполнять без точного соблюдения позиций. Музыкальный размер 2\4; прыжки исполняются на каждую четверть.

Изучение программных прыжков рекомендуется начинать у станка, стоя лицом к палке, и далее перенести на середину зала.

1. Temps sauté по I, II, V позициям.

А) Музыкальный размер — 4/4. Упражнение выполняется на 4 такта.

1 такт — demi plié в V позиции.

Между 1 и 2 тактом — прыжок.

2 такт — фиксация demi plié после прыжка.

3 такт — выпрямление ног.

4 такт — пауза на вытянутых ногах либо перемена позиций.

Б) Музыкальный размер 4/4. Упражнение выполняется на 2 такта. На первую и вторую четверти 1 такта — demi plié в позиции.

Между второй и третьей четвертью — прыжок.

Третья и четвертая четверти — фиксируется demi plié после прыжка.

На первую и вторую четверти 2 такта — выпрямление ног.

На третью и четвертую четверти 2 такта — пауза либо перемена позиции.

Далее temps sauté выполняется на каждую четверть, но с музыкальным вступлением в 1 такт, на которое выполняется demi plié. Музыкальный размер 4/4 или 2/4.

2. Changement de pied.

Музыкальная раскладка такая же, как и в temps sauté. Музыкальный размер 4/4.

Первоначально все упражнение выполняется также на 4 такта, затем — на 2 такта и далее в законченной форме changement de pied выполняется на каждую четверть, но с музыкальным вступлением.

3. Pas écharré на II позицию.

А) Музыкальный размер 4/4. Вначале pas écharré исполняется на 4 такта:

1 такт выполняется demi plié.

Между 1 и 2 тактами — прыжок из V позиции во II на demi plié.

2 такт — фиксация demi plié на II позиции.

Между 1 и 3 тактами выполняется прыжок в V позицию.

3 такт — фиксация demi plié в V позиции.

4 такт — выпрямление ног.

Б) Музыкальный размер 4/4. Упражнение выполняется на 2 такта.

На первую и вторую четверти 1 такта выполняется прыжок на II позицию.

Третья и четвертая четверти 1 такта — фиксация demi plié на II позиции.

Между четвертой четвертью 1 такта и первой четвертью 2 такта выполняется прыжок с собиранием ног в V позицию.

На первую и вторую четверти 2 такта — фиксируется demi plié в V позиции.

На третью и четвертую четверти 2 такта — выпрямление ног.

В законченной форме, поскольку pas écharré состоит из двух прыжков, прыжки выполняются на первую и вторую четверти; третья четверть — выпрямление ног; четвертая четверть — demi plié. Упражнение начинается с музыкального вступления (один такт), на которое выполняется demi plié.

4. Pas assemblé в сторону.

А) Музыкальный размер 4/4. Вначале исполняется на 4 такта.

1 такт — demi plié в V позиции;

2 такт — выведение ноги в сторону приемом battement tendu plié soutenu, между 2 и 3 тактами исполняется прыжок с собиранием ног в V позицию.

3 такт — фиксируется *demi plié* в V позиции;

4 такт — выпрямление ног.

Б) Музыкальный размер 4\4. Движение выполняется на 2 такта.

На первую и вторую четверти 1 такта выполняется *demi plié*.

На третью и четвертую четверти 1 такта — выведение ноги в сторону.

Между четвертой четвертью 1 такта и первой четвертью 2 такта выполняется прыжок (ноги собираются в V позицию).

Первая и вторая четверти 2 такта — фиксация *demi plié* на позиции.

Третья и четвертая четверти 2 такта — выпрямление ног.

Далее *pas assemblé* выполняется на каждый такт четырехдольного размера. За-такт — *demi plié*; на первую долю — прыжок с одновременным выбросом ноги в сторону и последующим собиранием ног в V позиции.

Первая и вторая четверти — фиксация *demi plié* в V позиции; третья четверть — выпрямление ног; четвертая четверть — *demi plié*.

В законченной форме *pas assemblé* исполняется на каждую четверть.

5. *Pas balancé*.

Музыкальный размер 3\4. Исполняется на каждый такт.

## ЭКЗЕРСИС НА ПАПЬЦАХ

Упражнения выполняются лицом к палке, далее переносятся на середину зала.

1. *Relevé* по I, II, V позициям.

Исполняется лицом к палке, по мере усвоения — на середине зала.

А) Музыкальный размер 4\4. Первоначально рекомендуется упражнение разучивать на 4 такта:

1 такт — *demi plié* в позиции;

2 такт — подняться на пальцы;

3 такт — опуститься на *demi plié*;

4 такт — вытянуть колени.

Б) Музыкальный размер 4\4. Движение исполняется на 2 такта.

На первую и вторую четверти 1 такта — *demi plié* в позиции.

На третью четверть — подняться на пальцы; на четвертую четверть — стоять на пальцах.

На первую и вторую четверти 2 такта — вытянуть колени.

По мере усвоения *relevé* может выполняться на две четверти: на одну четверть — *demi plié*, на вторую — *relevé*.

2. *Pas échappé* на II позиции.

А) Музыкальный размер 4\4. Исполняется на 2 такта.

Первая и вторая четверти 1 такта — *demi plié* в V позиции.

Третья и четвертая четверти — *relevé* на II позицию.

Первая и вторая четверти 2 такта — ноги сгибаются на *demi plié* в пятую позицию.

Третья и четвертая четверти 2 такта — вытягиваются колени.

Б) Музыкальный размер 4\4. Упражнение исполняется на каждый такт.

На первую четверть — *demi plié*.

На третью четверть — *relevé* на II позицию.

На третью четверть — опуститься в V позицию на *demi plié*.

На четвертую четверть — вытянуть колени.

3. *Pas assemblé* в сторону (факультативно).

А) Музыкальный размер 4\4. Движение исполняется на 2 такта.

На первую и вторую доли 1 такта выполняется *demi plié* с одновременным выведением ноги в сторону, на третью — ноги соединяются в V позицию на пальцах.

На четвертую четверть — V позиция выдерживается.

На первую и вторую четверти 2 такта выполняется *demi plié*; на третью и четвертую четверти 2 такта — колени вытягиваются.

Б) Музыкальный размер 4\4. Движение исполняется на 1 такт.

На первую четверть — *demi plié* с одновременным выведением ноги в сторону.

На вторую четверть — ноги соединяются в V позицию на пальцах.

На третью позицию — *demi plié*.

На четвертую четверть — вытягиваются колени.

## ЭЛЕМЕНТЫ ИСТОРИЧЕСКОГО ТАНЦА

Бытовой шаг на середине зала. Музыкальный размер 3\4 или 2\4.

Танцевальный шаг. Музыкальный размер 3\4 или 4\4.

Раз польки. Музыкальный размер 2\4.

Полонез. Музыкальный размер 3\4.

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Повторение пройденных упражнений с увеличением силовой нагрузки. Применение полупальцев в экзерсисе у станка и развитие устойчивости. Выполнение упражнений у станка и на середине зала в позах. Составление более сложных учебных примеров на координацию движений. Введение элементарного адажио, построенного на изученных позах, у станка и на середине зала.

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Повторение упражнений подготовительного класса с увеличением силовой нагрузки, с добавлением *épalement* и поз. Со II полугодия большинство упражнений выполняется на полупальцах.

1. Маленькие позы: *croisé*, *effacé*, *écarté* вперед и назад, II *arabesque* (носком в пол на вытянутой ноге, на *demi plié* и на 45°). По мере усвоения позы вводятся в упражнения: *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *battement soutenu*, *battement fondu*, *battement frappé*, *battement double frappé*, *grand battement jeté*. Поза IV *arabesque*

разучивается после освоения IV формы port de bras на середине зала. Большие позы на 90°: croisé, effacé, écarté вперед и назад, II и IV arabesque, attitude croisée и effacée разучиваются с приемов: relevé lent, battement développé.

2. Port de bras I и III формы в сочетании с различными упражнениями. III форма port de bras исполняется на вытянутой ноге, на demi plié поском в пол вперед, назад, в заключение rond de jambe par terre.

3. Battement tendu в маленькие позы.

4. Passé par terre с demi plié в I позиции.

5. Battement tendu с demi plié по II и IV позициям в сочетании с port de bras.

6. Battement tendu с demi plié в IV позиции с переходом с одной ноги на другую вперед и назад (прием на dégagé).

7. Battement tendu jeté в маленькие позы.

8. Battement tendu jeté balançoire.

9. Temps relevé par terre (préparation к rond de jambe par terre). Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 1 такт);

3/4 (исполняется на 2 такта).

10. Battement soutenu носком в пол и на 45° в сторону, вперед, назад (во II полугодии — через полупальцы). Музыкальный размер 4/4 (вначале исполняется на 4 такта: 1 такт — подхват sur le sou-de-pied; 1 такт — открывание ноги носком в пол на demi plié; 1 такт — вытягивание опорной ноги; 1 такт — закрывание ноги в позицию), далее движение исполняется на 2 такта, затем — на каждый такт.

11. Battement fondu на 45° во всех направлениях en face и в позах (во II полугодии — на полупальцах).

12. Battement fondu на 45° с plié relevé во всех направлениях (во II полугодии — на полупальцах).

Музыкальный размер 4/4 (исполняется: на 1 такт — battement fondu, на другой — plié-relevé).

13. Battement frappé носком в пол в маленькие позы.

Музыкальный размер 2/4. Вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть.

14. Battement frappé на 30° в сторону, вперед, назад и в позы (во II полугодии — на полупальцы).

15. Battement double frappé на 30° в сторону, вперед, назад на demi plié (во II полугодии — на полупальцах).

Музыкальный размер 2/4. Движение исполняется на 2 такта, на каждый такт, затем — на каждую четверть.

16. Battement double frappé поском в пол в малые позы.

17. Petit battement sur le sou-de-pied (исполняется равномерно и с акцентом, со II полугодия — на полупальцах).

Музыкальный размер 2/4 (вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть).

18. Rond de jambe en l'air en dehors и en dedans (со II полугодия — на полупальцах).

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на каждый такт); 3/4 (исполняется на 2 такта).

19. *Battement relevé lent* на 90° во всех направлениях en face и в большие позы (со II полугодия — на полупальцах).

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта); 3/4 (исполняется на 8 тактов).

20. *Battemente développé* на 90° во всех направлениях и в большие позы (во II полугодии — на полупальцах).

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта); 3/4 (исполняется на 8 тактов).

21. *Battement développé passé* на 90° в сторону, вперед, назад en face и в позах (во II полугодии — на полупальцах).

Музыкальный размер 4/4 (исполняются на 2 такта).

22. *Grand battement jeté en face* и в большие позы.

Музыкальный размер 3/4 (исполняется на каждый такт); 4/4 (исполняется на каждую четверть).

23. *Grand battement jeté pointé en face* и в большие позы.

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на каждую четверть).

24. *Relevé* на полупальцы по I, II, III и IV позициям; на одной ноге, другая нога — в положении sur le sou-de-pied или на 45°.

Музыкальный размер 2/4 (исполняется на 2 такта).

25. *Pas de bourrée* без перемены ног из стороны в сторону, вперед — назад en face (подготовка к *pas de bourrée ballotté* и *dessus-dessous*).

Музыкальный размер 2/4, 3/4, 4/4.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАПА

Упражнения исполняются en face, *épaulement* и в позах без подъема на полупальцы.

1. Маленькие позы: *croisée*, *effacée*, *écartée* вперед и назад, I, II, III, IV arabesque (носком в пол, на вытянутой ноге, на *demi plié* и на 45°). По мере освоения позы вводятся в различные упражнения: *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *battement soutenu*, *battement fondu*, *battement frappé*, *battement double frappé*. Большие позы: *croisée*, *effacée*, *écartée* вперед и назад; I, II, III, IV arabesque; *attitude croisée* и *effacée* (разучивается с *relevé lent*, *battement développé*). IV arabesque разучивается после освоения IV формы *port de bras*.

2. IV форма *port de bras*.

Музыкальный размер 4/4 (вначале исполняется на 4 такта, далее на 2 такта); 3/4 (исполняются на 8 тактов).

3. *Grand plié* по I, II, III, V позициям en face и *épaulement* (во II полугодии — по IV позиции).

4. *Battement fondu* в позы.

5. *Passé par terre* с *demi plié* в I позиции.

6. *Battement tendu* с *demi plié* по II и IV позициям в сочетании с *port de bras*.

7. *Battement tendu* по II и IV позициям с переходом одной ноги на другую (прием *pas dégagé*).

8. *Battement tendu jeté* в позах.

9. *Battement tendu jeté picce en face* и в позах.

10. Temps relevé par terre (préparation к rond de jambe par terre). Музыкальная раскладка, как у станка.

11. Rond de jambe par terre en dehors, en dedans (во II полугодии — на demi plié).

12. Battement fondu носком в пол en face и в позах (во II полугодии — на 45°).

13. Battement soutenu носком в пол en face и в позах (во II полугодии — на 45°).

14. Battement frappé носком в пол en face и в позах (во II полугодии — на 30°).

15. Battement double frappé носком в пол и на demi plié en face и в позах (во II полугодии — на 30°).

16. Petit battement sur le cou-de-pied (вначале исполняется равномерно, далее — с акцентом).

17. Rond de jambe en l'air на 45° en dehors, en dedans.

18. Battement relevé lent на 90° en face и в позах.

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта); 3/4 (исполняется на 8 тактов).

19. Battement développé на 90° en face (во II полугодии — в большие позы).

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта); 3/4 (исполняется на 8 тактов).

20. Battement développé passé на 90° en face в сторону, вперед, назад и при переходе из позы в позу.

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта).

21. Grand battement jeté en face и в позах: croisée, effacée, écartée вперед и назад; I, II, III arabesque.

Музыкальный размер 3/4 и 4/4 (исполняется на каждый такт).

22. Grand battement jeté pointé en face и в позах..

Музыкальная раскладка та же, что и в grand battement.

23. Temps lié par terre с перегибом корпуса.

Музыкальный размер 4/4, 3/4.

24. Relevé на полупальцы по I, II, V позициям (по мере освоения выполняется с demi plié).

25. Pas de bourrée без перемены ног en face из стороны в сторону, вперед — назад. (Подготовка к pas de bourrée ballotté и dessus-dessous.)

Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4 (исполняется на каждый такт).

26. Pas de bourrée simple en dehors, en dedans, en face и éraulement.

Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4 (исполняется на каждый такт).

27. Pas de bourrée suivi по I и V позициям en face и éraulement с продвижением вперед, назад и в сторону.

## АППЕГРО

Закрепление материала предыдущего класса. Разучивание новых упражнений у палки, затем на середине зала.

1. Pas glissade (из I позиции — в I или из V позиции — в V). Музыкальный размер 2/4 (вначале исполняется на 4 такта: 1 такт — demi plié в позиции; 1 такт — battement tendu soutenu; 1 такт — pas glissade; 1 такт — выпрямление ног в V позиции; далее — 1 такт — demi plié; 1 такт — pas glissade; 1 такт — пауза на demi plié в V позиции; 1 такт — выпрямление ног; затем pas glissade выполняется на 2 такта.

2. Pas assemblé вперед и назад (изучается так же, как в сторону).



3. *Sissonne simple en face* и *épaulement*.

4. *Pas jeté* с открыванием ноги в сторону.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (исполняется на 2 такта).

5. *Sissonne fermée en face* в сторону, вперед, назад.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (исполняется на каждый такт).

6. *Pas écharré* в IV позицию.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на каждый такт, далее — на половину такта);  $2\frac{1}{4}$  (исполняется на 2 такта, затем — на каждый).

7. *Petit changeant de pied*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть и на одну восьмую).

8. *Grand changement de pied*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на 3 такта, далее — на каждый такт и на каждую четверть).

9. *Petit pas écharré* на I и IV позиции.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).

10. *Grand pas écharré* на II и IV позиции.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).

11. *Sissonne ouverte en face* с окончанием носком в пол и на  $45^\circ$  в сторону, вперед, назад (приемом *pas développée*).

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (исполняется на каждый такт).

12. *Double assemblé*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$ . Все движение исполняется на 1 такт.

### ***Элементы исторического танца на середине зала***

*Pas chassé* вперед и назад, *pas élevé*, *pas balancé*, *pas de basque*, *pas valse*, *pas sougu*.

### **ЭКЗЕРСИС НА ПАПЬЦАХ**

Закрепление на середине зала материала подготовительного класса. Разучивание новых упражнений лицом к палке, затем на середине зала. Введение *épaulement* и маленьких поз в упражнения.

1. *Relevé* по IV позиции, *en face*, на *croisé* и *effacé*.

2. *Pas écharré* в IV позицию, *en face* и *épaulement*, *croisé* и *effacé*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (в начале I полугодия исполняется на 2 такта, затем — на каждый такт).

3. *Pas de bourrée simple* без перемены ног *en face* из стороны в сторону, вперед — назад. (Подготовка к *pas de bourrée ballotté* и *dessus-dessous*.)

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ ,  $2\frac{1}{4}$ .

4. *Pas de bourrée simple* с переменной ног *en dehors*, *en dedans*, *en face* и *épaulement*.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$ .

5. *Pas assemblé soutenu* в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на каждый такт, далее — на полтакта);  $2\frac{1}{4}$  (исполняется на каждый такт).

6. *Sissone simple sur le sou-de-pied* вперед и назад *en face*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).

7. *Pas sus-sous en face et épaulement* на месте и с продвижением.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).

8. *Pas de bourrée suivi* в V позиции без продвижения, далее — с продвижением во всех направлениях.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Повторение упражнений предыдущего класса с максимальным применением полупальцев. Изучение полуповоротов и поворотов у станка и на середине зала. Начало изучения пируэта.

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Полуповороты и повороты в различных упражнениях у станка: *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *battement fondu*, *battement frappé*. Полуповороты и повороты выполняются на двух ногах через полупальцы, с подменой ноги через *sur le sou-de-pied* на целой стопе и на полупальцах.

2. Поворот приемом *fouetté en dehors*, *en dedans* на  $1\frac{1}{4}$  и  $1\frac{1}{2}$  круга *en face* и из позы в позу с носком на полу, на  $45^\circ$  (исполняется на целой стопе, с *demi plié* и через полупальцы).

3. *Pas tombé* на месте и с продвижением во всех направлениях, с окончанием на *sur le sou-de-pied*, носком в пол и на  $45^\circ$ , *pas soupiré*. Первоначально *pas tombé* разучивается лицом к станку с носка в пол и на  $45^\circ$ . *Pas soupiré* выполняется на целой ноге, из *demi plié* и через полупальцы. *Pas tombé* и *pas soupiré* вводятся в упражнениях: *battement fondu*, *battement frappé*, *petit battement*.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$ . Вначале исполняется на 1 такт, далее — на  $1\frac{1}{2}$  такта.

4. *Flic-flac en face*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$ . Вначале исполняется на каждый такт, далее — на каждую четверть.

5. III форма *port de bras* с растяжкой вперед и назад, с переходом с одной ноги на другую (*pas dégagé*).

6. *Battement soutenu* на  $45^\circ$  *en face* и в позах (II и IV *arabesque*).

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  или  $3\frac{1}{4}$ . Исполняется на 3 такта, далее — на каждый такт.

7. *Battement frappé* на полупальцах *en face* и в позах.

8. *Battement double frappé* на полупальцах в *demi plié en face* и в позах.

9. *Battement fondu* на полупальцах и в позах.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  или  $3\frac{1}{4}$ .

10. *Battement fondu plié-relevé* на полупальцах *en face* и в позах.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$  или  $3\frac{1}{4}$ . (Исполняется на 1 такт — *battement fondu*, на другой — *plié-relevé*.)

11. *Battement fondu plié-relevé* на  $45^\circ$  с *demi rond de jambe*.

Музыкальный размер  $2\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$ . (Исполняется на 1 такт — *battement fondu plié-relevé* с *demi rond de jambe*.)

12. *Battement double fondu* на  $45^\circ$  вперед, в сторону, назад *en face* и в позах.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$ ,  $3\frac{1}{4}$  вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый.

13. *Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans* на полупальцах (со II полугодия с окончанием на *demi plié*).

14. *Temps relevé lent en l'air* на  $45^\circ$  (со II полугодия — на полупальцах).

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на каждый такт, далее — на половину такта);  $3\frac{1}{4}$  (вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).

15. *Battement relevé lent* на  $90^\circ$  (со II полугодия — на полупальцах). Исполняется *en face* и в позах.

16. *Battement développé plié-relevé*. Исполняется *en face* и в позах.

17. *Battement développé* на  $90^\circ$  с *demi rond de jambe* (во II полугодии — на полупальцах). Исполняется *en face* и в позах.

18. *Battement développé passé en face* и из позы в позу (во II полугодии — на полупальцах).

19. *Grand battement jeté pointé en face* и в большие позы: *croisée, effacée, écartée* вперед и назад, II и IV *arabesque*.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (исполняется на каждую четверть);  $3\frac{1}{4}$  (исполняется на каждый такт).

20. *Préparation* для пируэта *en dehors* и *en dedans* с V и II позиций.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт).

21. Малый пируэт *en dehors* и *en dedans* с V и II позиций.

Музыкальная раскладка та же, что и в *préparation*.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАПА

Большинство упражнений выполняется на полупальцах. Последовательность и методический подход в исполнении те же, что и у станка. Положение *en face* чередуется с положением *épaulement*. Вводятся полуповороты и повороты. Прием *en tournant* изучается в упражнениях в *battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre*. Начало изучения пируэта.

1. Полуповороты и повороты через полупальцы *en dehors, en dedans*. Исполняется в упражнениях *battement tendu, battement tendu jeté, battement soutenu* и др.

Музыкальный размер  $4\frac{1}{4}$  (исполняется на каждый такт).

2. Поворот *fouetté en dehors, en dedans* на  $1\frac{1}{4}$  и  $1\frac{1}{2}$  круга *en face* и из позы в позу с носком на полу, на  $45^\circ$  (исполняется на целой стопе с *demi plié* и через полупальцы).

3. Pas tombé на месте, с продвижением и pas couré (вводятся в упражнения: battement fondu, battement frappé, petit battement sur le sou-de-pied).

Музыкальный размер 4/4 (вначале исполняется на I такт, далее — на половину такта).

4. Flic-flac en face.

5. III форма port de bras с растяжкой и переходом с одной ноги на другую (pas dégagé).

6. V и VI формы port de bras.

Музыкальный размер 4/4 и 3/4.

7. Battement tendu en tournant en dehors, en dedans по 1/8 поворота (во II полугодии — по 1/4 поворота).

8. Battement tendu jeté en tournant en dehors и en dedans по 1/8 поворота (во II полугодии — по 1/4 поворота).

9. Battement tendu jeté balançoire en face и в позах.

10. Rond de jambe par terre en tournant en dehors и en dedans по 1/8 поворота (изучается во II полугодии).

11. Battement fondu en face и в позах на 45° на полупальцах.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

12. Battement fondu plié-relevé en face и в позах на 45° на всей ступне и на полупальцах.

Музыкальный размер 4/4 (на I такт исполняется battement fondu, на другой — plié-relevé).

13. Battement fondu double en face и в позах (со II полугодия — на полупальцах).

14. Battement soutenu en face и в позах на 45°, на всей ступне и на полупальцах.

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на каждый такт); 2/4 (исполняется на 2 такта).

15. Battement frappé en face и в позах на полупальцах.

16. Battement double frappé en face и в позах на целой стопе, в demi plié и на полупальцах.

17. Petit battement sur le sou-de-pied на всей стопе и на полупальцах (исполняется равномерно и с акцентом).

18. Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans на полупальцах.

19. Petit temps relevé на 45° en dehors и en dedans на целой стопе (во II полугодии с окончанием на полупальцах).

20. Battement relevé lent с подъемом на полупальцы и в demi plié en face и в большие позы croisée, effacée, écartée вперед и назад, I, II, III arabesques (IV arabesque исполняется на целой стопе).

21. Battement développé в большие позы croisée, effacée, écartée вперед и назад, I, II, III, IV arabesque (во II полугодии — на полупальцах).

22. Battement développé passé на 90°, en face и из позы в позу (во II полугодии — на полупальцах).

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта).

23. Demi rond de jambe на 90° en face и из позы в позу en dehors и en dedans.

Музыкальный размер 4/4 (исполняется на 2 такта); 3/4 (исполняется на 8 тактов).

24. Grand battement jeté pointé en face и в большие позы: croisée, effacée, écartée вперед и назад, I, II, III, IV arabesque.

Музыкальный размер 4\4 (исполняется на каждую четверть): 3\4 (исполняется на каждый такт).

25. Temps lié на 90° с переходом на всю стону (во II полугодии — на полупальцы).

26. Préparation для пируэта en dehors и en dedans с V, II, IV позиций.

Музыкальный размер 4\4 (вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый).

27. Pas de bourrée ballotté croisé и effacé носком в пол (во II полугодии — на 45°), на месте и с продвижением.

Музыкальный размер 4\4, 3\4, 2\4 (исполняется на каждый такт).

28. Pas de bourrée dessus-dessous.

Музыкальный размер 4\4, 3\4, 2\4 (исполняется на каждый такт).

29. Soutenu en tournant en face en dehors, en dedans по 1\2 поворота, целый поворот с носка в пол и с 45°.

Музыкальный размер 4\4 (вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый).

30. Pas glissade en tournant en dedans по диагонали (в медленном темпе целый оборот). Женский класс.

Музыкальный размер 2\4 (вначале исполняется на 2 такта, далее — на каждый такт полный поворот по прямой линии и диагонали).

31. Малый пируэт en dehors и en dedans с V, II и IV позиций с окончанием в V и IV позиции (один поворот).

Музыкальная раскладка та же, что и в préparation к пируэтам.

## АПЛЕГРО

Повторение пройденного материала, изучение прыжков éraulement и в маленьких позах.

1. Pas glissade en face во всех направлениях и в маленькие позы croisée, effacée, écartée вперед и назад.

2. Pas assemblé en face вперед и назад, во II полугодии — в малые позы croisée, effacée, écartée вперед и назад.

3. Pas assemblé с продвижением en face во всех направлениях.

4. Pas jeté en face и в éraulement вперед и назад, в малые позы, на месте и с продвижением.

5. Pas échappé на II и IV позиции с окончанием на одну ногу (другая — в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади) en face и éraulement.

6. Temps levé en face и éraulement.

7. Pas coupé.

8. Pas ballonné в сторону без продвижения.

9. Sissonne tombé en face во всех направлениях и в позах с окончанием с носком на полу.

10. Pas chassé назад и в сторону.

11. Sissonne ouverte на 45° en face и в позы (исполняется приемом par développé).

Музыкальный размер 4\4, 2\4, 3\4.

12. Sissonne fermée en face во всех направлениях и в позах.

Музыкальный размер 2\4, 3\4.

13. Temps lié sauté вперед и назад.
14. Temps levé в позах I, II, III, IV arabesque (сценическая форма). Разучивается на месте и с продвижением по диагонали.
15. Pas de basque вперед и назад.
16. Pas de chat из V позиции в V (сценическая форма).  
Может исполняться с temps levé arabesque.

## ЭКЗЕРСИС НА ПАПЬЦАХ

1. Pas coupé и pas tombé.
2. Pas échappé в IV позицию на croisé и effacé.
3. Pas échappé на II и IV позиции с окончанием на одну ногу (другая — в положении sur le cou-de-pied спереди или сзади) en face и épaulement.
4. Sissonne simple на épaulement.  
Музыкальный размер 4\4, 2\4.
5. Pas coupé ballonné в сторону.
6. Pas jeté en face и в позы.  
Музыкальный размер 4\4 и 3\4.
7. Pas jeté fondu (шаги по диагонали) вперед и назад.  
Музыкальный размер 2\3, 3\4.
8. Pas de bourrée ballotté носком в пол на croisé, effacé без продвижения (во II полугодии — на 45° и с продвижением).  
Музыкальный размер 4\4, 3\4, 2\4.
9. Pas de bourrée dessus-dessous.  
Музыкальный размер 2\4, 3\4.
10. Pas польки.
11. Pas glissade en tournant. Первоначально изучается по 1\2 поворота, далее — полный поворот.  
Музыкальный размер 2\4, 3\4.
12. Pas glissade en tournant по диагонали.
13. Pas de bourrée suivi и pas couru.  
Музыкальный размер 4\4 и 2\4.
14. Pas suivi en tournant (в более быстром темпе).
15. Préparation к пируэту и один пируэт из V позиции в V.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Дальнейшая работа с учащимися над устойчивостью, силой и выносливостью, правильностью и чистотой исполнения, художественной окраской движений и выразительностью поз.

С целью совершенствования технического мастерства учащихся вводятся пируэты и прыжки с разных приемов, заноски, en tournant и маленькие прыжки.

Музыкальное сопровождение урока требует разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпов.

## ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Исполнение пируэтов с V позиции в различных упражнениях.

Исполнение полуповоротов на одной ноге (другая в положении *sur le cou-de-pied* или на 45°, 90°). Полуповороты с приемом *fouetté*.

Изучение пируэта с *temps relevé* и *flic-flac en tournant*.

1. *Pas ballotté* поском в пол и на 45°.
2. *Battement fondu* с *tombé* вперед и назад и с полуповоротами (работающая нога в положении *sur le cou-de-pied* и с приемом *fouetté* на 45° *en dehors, en dedans*).
3. *Batement fondu* с *tombé* вперед и назад и с полуповоротами (работающая нога в положении *sur le cou-de-pied* и с приемом *fouetté* на 45°, *en dehors* и *en dedans*).
4. *Battement double frappé en tournant* на 1/4 и 1/2 круга *en dehors, en dedans, en face* и из позы в позу.
5. *Battement fondu* на 90° *en face* и в большие позы.
6. *Battement soutenu* на 90° и в большие позы.
7. *Rond de jambe en l'air* с окончанием на *demi plié* в маленькие позы поском в пол и на 45°.
8. *Battement battu sur le cou-de-pied* вперед и назад *en face* и *épaulement*.
9. *Grand rond de jambe jeté* *en dehors* и *en dedans*.
10. *Battement développé* с *grand rond de jambe* *en dehors, en dedans* на целой стопе, на полупальцах и в *demi plié en face* и из позы в позу.
11. *Battement développé* с медленным поворотом приемом *fouetté* по 1/4, 1/2 *en dehors* и *en dedans*. (Упражнение исполняется на целой стопе, через полупальцы и с *demi plié*.)
12. Пируэт с *temps relevé* *en dehors* и *en dedans*.
13. Пируэт со II позиции *en dehors, en dedans* (выполняется с открытой ноги в сторону на 45° без приема *fouetté* и с приемом *fouetté*).
14. *Grand battement jeté* с подъемом на полупальцы и на полупальцах *en face* и в большие позы.
15. *Grand battement jeté balançoire* вперед и назад.

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАПА

Максимальное использование *en tournant* и пируэтов в различных упражнениях.

Изучение медленных вращений *tour lent* как подготовка к вращению в больших позах. Изучение *grande préparation* к турам и в больших позах.

1. *Battement tendu en tournant* по 1/4, 1/2 поворота *en dehors* и *en dedans*.
2. *Battement tendu jeté en tournant* по 1/4, 1/2 поворота *en dehors* и *en dedans*.
3. *Rond de jambe par terre, en tournant* по 1/4, 1/2 поворота *en dehors* и *en dedans*.

4. Pas ballotté носком в пол и на 45° en face, на effacé и croisé.
5. Pas tombé на месте, с продвижением и с полуоборотом en dehors и en dedans, работающая нога в положении sur le cou-de-pied, на 45° en face и из позы в позу. Рекомендуется вводить в следующие упражнения: battement frappé, battement double frappé, battement fondu и rond de jambe en l'air.
6. Battement fondu с plié-relevé, demi rond и grand rond de jambe en face и из позы в позу.
7. Battement fondu с полуоборотами, работающая нога в положении sur le cou-de-pied и приемом fouetté на 45°, en dehors, en dedans, en face и из позы в позу.
8. Battement fondu с tombé вперед и назад с полуоборотами (работающая нога в положении sur le cou-de-pied en dehors и en dedans, en face и из позы в позу).
9. Battement fondu на 90° en face и в позах на полупальцах.
10. Battement soutenu на 90° en face и в большие позы.
11. Пируэт en dehors и en dedans с temps relevé (1 поворот).
12. Battement développé с demi rond de jambe из позы в позу.
13. Grand rond de jambe на 90° en face и из позы в позу с relevé lent и battement développé.
14. Temps lié par terre с пируэтом en dehors и en dedans.
15. Четвертные battements с приема fouetté на 1/4 поворота на полной стопе en dehors, en dedans. (Во II полугодии с окончанием на полупальцах.)
16. Tour lent en dehors, en dedans à la seconde и в больших позах.
17. Tour lent en dehors и en dedans с переходом из одной позы в другую через passé.
18. Grand battement jeté в сторону (balancé) с I, V позиций (выполняется с небольшим наклоном корпуса от работающей ноги).
19. Grande préparation к турам в больших позах en dehors и en dedans с IV и II позиций.
20. Tour é la seconde со II и IV позиций en dehors, en dedans (1 поворот).
21. Pas de bourrée simple en tournant en dehors, en dedans.
22. Pas de bourrée ballotté на месте и с продвижением, en tournant в позах croisée, effacée по 1/4 поворота.
23. Pas de bourrée dessus-dessous en tournant.
24. Пируэт en dehors, en dedans с V, II и IV позиций.
25. Пируэт en dedans с coupé-шага по диагонали (пируэт piqué — от 4 до 8 поворотов). Женский класс.
26. Пируэт en dehors с dégagé по прямой и диагонали (от 4 до 8 поворотов). Женский класс.
27. Tour chaînes по диагонали (от 4 до 8 поворотов).

## АППЕГРО

Исполнение прыжков с разных приемов, изучение заносок, введение en tournant в маленькие прыжки. Подготовка к большим прыжкам.

1. Pas assemblé en face, в маленькие позы на месте и с продвижением.
2. Pas jeté en face на месте и в маленькие позы с продвижением.



3. Pas ballonné во всех направлениях en face и в маленькие позы (вначале изучается без продвижения, во II полугодии — с продвижением).
4. Entrechat quatre.
5. Royal.
6. Pas échappé battu (заноска выполняется с V позиции на II и со II позиции в V).
7. Pas assemblé battu.
8. Pas échappé battu (заноска выполняется с V позиции на II и со II позиции в V).
9. Sissonne ouverte на 45° приемом par développé на месте и приемом par jeté с продвижением en face и в позы.
10. Sissonne fermée в позы croisée, effacée, écartée вперед и назад, I, II, III, IV arabesque.
11. Pas failli вперед и назад.
12. Pas de chat. (Последовательность изучения: из V в V позицию, из V в IV позицию, из IV в IV позицию.)
13. Pas chassé en face и в позах во всех направлениях.
14. Sissonne tombé en face и в позах во всех направлениях, и в позах на 45°.
15. Temps levé на 45° и в позах во всех направлениях.
16. Pas embolité en face на 45° без продвижения и с продвижением вперед и назад, по прямой и по диагонали.
17. Grand assemblé в сторону и вперед. (Изучается с разных приемов: pas couru, pas glissade, pas tombé, pas failli.) Разучивается по прямой и диагонали.
18. Changement de pied en tournant по 1\4, 1\2 поворота.
19. Pas échappé en tournant на II, IV позиции по 1\4, 1\2 поворота.
20. Sissonne simple en tournant по 1\4, 1\2 поворота en dehors, en dedans.
21. Tour en l'air. Мужской класс.

## ЭКЗЕРСИС НА ПАПЬЦАХ

Максимальное использование en tournant и пируэтов в различных упражнениях.

Подготовка к большим турам. Первоначальное освоение прыжков на пальцах.

1. Pas de bourrée simple en tournant en dehors, en dedans.
2. Pas de bourrée ballotté на 1\4 поворота. На месте и с продвижением.
3. Pas de bourrée dessus-dessous en tournant.
4. Pas échappé en tournant на II позицию по 1\4 поворота en dehors, en dedans (во II полугодии – на 1\2 поворота).
5. Pas assemblé soutenu en tournant в сторону по 1\2 поворота en dehors, en dedans (во II полугодии — полный поворот).
6. Sissonne simple en tournant en dehors, en dedans по 1\4, 1\2 поворота.
7. Relevé sur le cou-de-pied en face и épaulement.
8. Sissonne ouverte на 45° en face во всех направлениях и в позах (без продвижения). Выполняется приемом par développé.
9. Pas jeté с продвижением (нога в положении sur le cou-de-pied) и в позы на 45°.
10. Pas jeté в большие позы с окончанием на demi plié.
11. Pas ballonné — croisée, effacée, с продвижением вперед и назад.

12. Пируэт en dehors, en dedans с V позиции (во II полугодии — IV позиции).

13. Pas couru по диагонали и по кругу.

14. Pas glissade en tournant по диагонали.

## ПРЫЖКИ НА ПАПЬЦАХ

1. Temps levé sauté по V, I и II позициям.

2. Changement de pied en face.

Закрепление пройденного материала. Дальнейшее освоение пируэтов с разных приемов. Туры в большие позы, изучение заносок с окончанием на одну ногу. Большие прыжки с разных приемов. Усложнение пальцевой техники (отработка устойчивости и различные приемы вращений).

## ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

Закрепление пройденного материала.

Дальнейшая работа над техникой вращений (вводить в упражнения два пируэта с разных приемов).

1. Пируэт со II позиции на 45° (приемом fouetté) en dehors, en dedans с окончанием en face и в позы.

2. Пируэт с temps relevé en dehors, en dedans (приемом fouetté) с окончанием en face и в позы.

3. Battement développé tombé с окончанием носком в пол и на 90° во всех направлениях en face и из позы в позу.

4. Battement développé ballotté.

5. Battement développé с коротким balancé во всех направлениях и в позах.

6. Grand temps relevé en dehors, en dedans. Музыкальный размер 4/4 (сначала упражнение выполняется на 2/4, к концу года — на 1/4 такта).

7. Rond de jambe en l'air double en dehors, en dedans.

8. Flic-flac en tournant en dehors, en dedans.

9. Flic-flac en tournant en dehors, en dedans с окончанием в demi plié в V позицию на целой стопе, на полупальцах, на 45° en face и в позы.

10. Grand battement jeté passé на 90° en face во всех направлениях и из позы в позу.

11. Пируэт приемом tire-bouchon с V позиции (во время вращения работающая нога поднимается из положения sur le cou-de-pied, passé 90° en dehors, en dedans.)

## ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАПА

Максимальное применение полупальцев.

Для дальнейшей работы над техникой вращений вводить в упражнения пируэты с разных приемов. Туры в больших позах.

1. Пируэт sur le cou-de-pied из grand plié с I и V позиций en dehors, en dedans.

2. Пируэт приемом tire-bouchon из grand plié (во время вращений работающая нога поднимается из положения sur le cou-de-pied до положения passé 90°) по I и V позициям en dehors, en dedans.

3. Пируэт sur le cou-de-pied с приемами: tombé, dégagé, temps relevé en dehors, en dedans.

4. Temps lié par terre с пируэтом (приемом tire-bouchon) en dehors, en dedans с окончанием на 90°.

5. Четвертные battements с приемом en tournant на 1\4, 1\2 поворота en dehors, en dedans.

6. Grand temps relevé на 90°.

7. Battement développé tombé с окончанием носком в пол и на 90°, во всех направлениях en face и из позы в позу.

8. Flic-flac en tournant en dehors, en dedans.

9. Pas ballotté на 90° effacé, croisé.

10. Grand fouetté en face с coupé-шага с окончанием в attitude effacée, I и II arabesque.

11. Наклоны корпуса в позе arabesque.

12. Туры в больших позах (I поворот), со II позиции en dehors и en dedans á la seconde, с IV позиции en dehors á la seconde, I и II arabesque, attitude.

13. Пируэт piqués по диагонали и кругу, пируэт en dehors по диагонали (учитывая индивидуальные возможности учеников). Женский класс.

14. Tour chaîné.

## АППЕГРО

Дальнейшее освоение и разучивание запосок на одну ногу. Разучивание больших прыжков с разных приемов. Максимальное применение en tournant.

1. Double assemble battu.

2. Entrechat trois.

3. Entrechat cinq.

4. Pas jeté battu.

5. Ballonné battu (в сторону).

6. Brisé вперед и назад.

7. Brisé dessus-dessous.

8. Rond de jambe en l'air sauté en dehors, en dedans.

9. Sissonne fondu en face во всех направлениях и в позы.

10. Jeté fermé en face во всех направлениях и в позы.

11. Grand sissonne ouverte с продвижением во всех направлениях en face и в позы. (Упражнение выполняется с приемов par jeté и par développé.)
12. Pas ballotté на croisée, effacée носком в пол, на 45° без продвижения. (Во II полугодии — с продвижением вперед и назад.)
13. Grand temps lié sauté вперед и назад.
14. Sissonne ouverte soubresaut на 45° en face во всех направлениях и в позы.
15. Temps levé в позах на 90°.
16. Pas cabriole на 45° en face и в позы вперед и назад. (Упражнение исполняется с coupé-шага, pas glissade, sissonne tombé, pas de basque).
17. Grand jeté вперед в позах: attitude croisée и effacée, I, II, III, IV arabesque. (Упражнение исполняется с coupé-шага, pas glissade, sissonne tombée, pas failli, pas chassé и pas couru.)
18. Sissonne simple en tournant по целому повороту en dehors, en dedans.
19. Sissonne ouverte en tournant (приемом par développé) с окончанием на 45°, во всех направлениях en dehors, en dedans.
20. Pas assemblé en tournant по 1/4, 1/2 поворота.
21. Grand assemblé en tournant в сторону по прямой с coupé-шага, sissonne tombé, pas chassé. (Далее упражнение исполняется по диагонали с разных приемов.)
22. Sissonne tombé en tournant во всех направлениях и во все позы, en dehors, en dedans.
23. Tour en l'air (с разных приемов — 2 оборота). Мужской класс.

## ЭКЗЕРСИС НА ПАПЬЦАХ

Цель экзерсиса — отработка устойчивости, освоение различных видов вращений с разных приемов. Дальнейшая работа над техникой прыжков на пальцах.

1. Grand sissonne ouverte en face во всех направлениях и в позах без продвижения. (Во II полугодии — с продвижением.)
2. Relevé на одной ноге в позах на 45° и 90° без продвижения. (Во II полугодии — с продвижением.)
3. Relevé sur le cou-de-pied en tournant en dehors, en dedans по 1/4, 1/2 поворота.
4. Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans.
5. Jeté en tournant с продвижением в сторону по 1/2 поворота en dehors, en dedans.
6. Grand battement jeté во всех направлениях и во все позы.
7. Пируэт en dedans с coupé-шага и пируэт en dehors с dégagé по диагонали (от 4 до 8 поворотов).
8. Grand fouetté en face с coupé-шага, с окончанием в позы attitude effacée, в I, II arabesque.
9. Пируэт en dedans, с coupé-шага и пируэт en dehors с dégagé по диагонали (от 4 до 8 поворотов).
10. Tour chaîné (индивидуально).
11. Пируэт sur le cou-de-pied с V позиции в V позицию en dehors, en dedans (от 4 до 8 поворотов).

## **ПРЫЖКИ НА ПАЛЬЦАХ**

1. Temps levé sauté по V, I, II позициям с продвижением.
2. Changement de pied с продвижением en tournant.

## **ШЕСТОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

Усовершенствование и техническая отделка пройденных движений, развитие артистичности, сочинение танцевальных композиций на специально подобранном музыкальном материале в адажио, аллегро и палцах.

Особое внимание уделяется индивидуальным возможностям учащихся при освоении технически сложных движений.

## **ЭКЗЕРСИС У СТАНКА**

Работа над различными приемами техники вращений.

1. Пируэт со II позиции на 45° (приемом fouetté) en dehors, en dedans с окончанием на 90° en face и в позы.
2. Пируэт с temps relevé en dehors, en dedans (приемом fouetté) с окончанием на 90° en face и в позы.
3. Battement développé balancé и с быстрым demi rond en dehors, en dedans.
4. Наклоны корпуса с port de bras (с ногой, поднятой на 90°) вперед, назад и в сторону. (Сначала на целой стопе, позднее на полупальцах.)
5. Rond de jambe en l'air на 90° en dehors, en dedans en face и из позы в позу.
6. Grand temps relevé (с приемом fouetté) en tournant на 90° с окончанием en face во всех направлениях и в позы.
7. Flic-flac en tournant с окончанием на 90° во всех направлениях en face и из большой позы в позу en dehors, en dedans.
8. Grand fouetté с прыжком en face вперед и назад, из позы в позу на 1/2 поворота en dehors, en dedans.
9. Пируэт sur le sou-de-pied выполняется с разных приемов и вводится в различные упражнения (1 – 2 оборота).

## **ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ ЗАПА**

Максимальное использование различных поворотов и вращений в больших позах.

Работа над виртуозностью и артистичностью учащихся.

1. Quatre пируэт. Данная учебно-танцевальная композиция состоит из вращений (en dedans из IV позиции) в позах: arabesque; attitude, à la seconde и пируэта tire-bouchon с VI формой port de bras; каждое вращение заканчивается в большой позе на demi plié с дальнейшим переходом в позу attitude croisée назад на целой стопе или на полупальцах, из которой выполняется

VI форма port de bras с переходом в IV позицию для следующего тура в позе. Вся комбинация после пируэта *tire-bouchon* заканчивается в позу *effacée* носком в пол, то есть работающая нога после окончания пируэта подменяет опорную ногу, которая открывается в позу *effacé* вперед носком в пол, опорная нога вытянута. Музыкальный размер 4/4 и 3/4.

2. *Grand temps lié* с пируэтом *tire-bouchon* (с *demi plié* и *grand plié*) en dehors, en dedans.

3. *Grand fouetté en tournant en dedans* в III и I arabesque.

4. *Grand fouetté en tournant en dehors* в *croisée* и *effacée*.

5. *Grand temps relevé* с приемом *fouetté en tournant* на 90°, с окончанием на en face во всех направлениях и в позы.

6. *Tours* в больших позах en dehors, en dedans с различных приемов: с *soupiré-shara*, *grand sissonne tombée*, *pas failli*, *pas de basque*, *grand temps relevé*.

7. *Tours* на 90° со II и IV позиций в позах, с переходом в пируэт *tire-bouchon* и остановкой en face и в большие позы. Упражнение выполняется en dehors, en dedans.

8. *Renversé* из IV arabesque en dehors, en dedans с окончанием в *écartée* вперед и назад

9. *Renversé* из позы *croisée* вперед (en dehors).

10. *Renversé* из IV arabesque en dehors, en dedans с окончанием в *écartée* вперед и назад.

11. *Grand пируэт à la seconde* en dehors (8 оборотов). Мужской класс.

12. *Fouetté en tournant* на 45° en dehors, en dedans (8 оборотов), учитывая индивидуальные возможности учащихся. Женский класс.

## АППЕГРО

Максимальное применение приемов en tournant в прыжках.

Выявление индивидуальных возможностей учеников при освоении технических сложностей.

Освоение больших прыжков в танцевальных комбинациях.

1. *Jeté en tournant* с продвижением в сторону на 1/2 поворота, en dehors, en dedans.

2. *Emboîté en tournant* с продвижением в сторону по прямой и диагонали.

3. *Grand sissonne ouvertée en tournant* с продвижением в позы en dehors, en dedans.

4. *Grand sissonne ouvertée soubresaut* в позах.

5. *Cabriole fermée* на 45° во всех направлениях и во всех позах.

6. *Grande cabriole* во всех позах. Исполняется с *soupiré-shara*, *sissonne tombée*, *pas glissade*, *pas failli*.

7. *Grand fouetté* в позы. Исполняется по прямой и диагонали с приемов: *soupiré-shara*, *sissonne tombée*, *pas glissade*, *pas failli*, *pas chassé*.

8. *Grande cabriole fouetté* в позы. Исполняется с приемов: *soupiré-shara*, *sissonne tombée*, *pas chassé*.

9. Saut de basque в сторону по прямой и диагонали. Исполняется с *souré-шага*, *sissonne tombée*, *pas chassé*.
  10. Grand pas de basque.
  11. Grand jeté en tournant с attitude croisée в attitude croisée, с attitude effacée в attitude effacée.
  12. Sissonne simple ouverté en tournant en face и в позы на 90° en dehors, en dedans.
  13. Grand sissonne renversé en dehors, en dedans.
  14. Перекидное jeté в I и III arabesque (разучивается с *souré-шага*, *sissonne tombée*, *pas chassé*).
  15. Grand jeté renversé en dehors, en dedans.
  16. Grand pas de chat.
  17. Jeté par terre en tournant в I arabesque по диагонали и кругу. (Учитывая индивидуальные возможности учеников.)
  18. Sissonne tombée en tournant по диагонали с окончанием носком в пол и на 90°.
- Мужской класс.
19. Double tour en l'air. Мужской класс.
  20. Entrechat six из V в V позицию, из V на II позицию, со II в V позицию.
- Мужской класс.

## ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ

Закрепление пройденного материала, совершенствование пальцевой техники и техники вращения на пальцах.

1. Double пируэт en dehors, en dedans из V и IV позиций.
2. Пируэт sur le sou-de-pied с различных приемов: *souré-шага* на вытянутую ногу, с *relevé*, *tombé*, с *temps relevé*; en dehors, en dedans.
3. Пируэт en dehors dégagé по диагонали.
4. Пируэт piqués en dedans по диагонали и кругу.
5. Pas embolité en tournant с продвижением в сторону и по диагонали.
6. Renversé с attitude croisée, effacée (en dehors).
7. Renversé из позы croisé вперед (en dedans).
8. Grand fouetté en tournant en dedans в III и I arabesque.
9. Grand fouetté en tournant en dehors с окончанием на croisée и effacée.
10. Grand fouetté en tournant en dedans из позы écartée вперед в attitude croisée назад (итальянское fouetté).
11. Grand temps relevé en dehors, en dedans.
12. Tours в больших позах, исполняются с различных приемов.
13. Пируэт sur le sou-de-pied из V позиции в V позицию en dehors, на месте и с продвижением по диагонали (от 8 до 16 оборотов).
14. Tour chaîné по диагонали и кругу. (Учитывая индивидуальные возможности учеников.)
15. Fouetté en tournant на 45° (8 оборотов) en dehors, en dedans.

## ПРЫЖКИ НА ПАПЬЦАХ

1. Прыжки на одной ноге, другая в положении *sur le cou-de-pied* спереди или сзади (на месте и с продвижением).
2. Прыжки на одной ноге в позах на  $45^\circ$ .
3. *Ballonpé* с прыжком на одной ноге (на месте и с продвижением).
4. *Rond de jambe en l'aig* с прыжком на одной ноге (с продвижением по диагонали).

## О ПРЫЖКАХ

Прыжки — один из самых основных разделов классического танца. Они разнообразны по виду и исполняются в разных темах. Прыжки делятся на маленькие, средние и большие и исполняются в высоту, длину и по траектории.

Прыжок в классическом танце как средство выразительности актерского мастерства исполняется с предельной легкостью, эластичностью и музыкальностью.

### ***Общие правила исполнения прыжков***

Прыжки слагаются из предварительно усвоенных элементов экзерсиса и адажио; эти элементы должны быть всесторонне отработаны учащимися, прежде чем будут использованы в прыжках.

Каждый прыжок начинается и заканчивается с *demi plié*. Отдача от пола делается с *demi plié* всей ступней, и особенно пяткой, при этом нельзя отделять пятку от пола в *demi plié*.

В момент прыжка колени, подъем и пальцы должны быть предельно напряжены и вытянуты.

После прыжка возвращение на пол должно быть мягким. Сначала пола касаются пальцы, затем через полупальцы нога, сохраняя выворотность, переходит на всю ступню и опускается в *demi plié*.

Устойчивость прыжка во многом зависит от выворотного, сильного и эластичного *demi plié*, которое позволяет ученику легко и свободно выталкивать тяжесть собственного тела и так же принимать ее при завершении.

Во время прыжка необходима правильная координация головы, корпуса и рук, что, помогая движению, подчеркивает заданный характер танцевальной пластики. При исполнении большого прыжка руки энергичным движением должны помочь усилить толчковый посыл всего тела. Этот прием называется «подхватом», и чем выше и сложнее прыжок, тем точнее, сильнее и соразмернее должен быть «подхват».

Работа ног, корпуса, рук и головы в целом способствует осуществлению всех трех фаз прыжка — толчка, взлета и его завершения.

### ***Балон и элевация***

**Баллон** — умение в прыжках фиксировать кульминацию взлета; танцовщик как бы зависает в воздухе, пластично и четко фиксируя исполняемое движение или позу.



**Элевация** — способность танцовщика прыгать широко, эластично, мягко, легко и точно.

Прежде чем приступить к изучению прыжков, рекомендуем для развития силы толчка и укрепления ног выполнять у станка и на середине зала трамплинные прыжки в невыворотных позициях.

Одним из основных упражнений для подготовки к прыжкам является *relevé* на полупальцах, выполняемое с *demi plié* и без него.

### **Прыжки с двух ног на две** **(*temps sauté, changement de pied, pas échappé, soubresaut*)**

*Temps sauté* (от франц. — прыгать, скакать) — является самым элементарным прыжком в классическом танце и выполняется на маленьком и большом прыжках.

Общие правила исполнения *petit temps sauté*.

Исходная позиция ног (I, II, IV или V) в прыжке на маленьком взлете сохраняется до завершающего *demi plié*, при этом необходимо соблюдать пластичность начального и конечного *demi plié*, легкость толчка и взлета, выворотность ног, которые на прыжке должны быть хорошо вытянуты в колене, подъемах и пальцах. Весь прыжок следует исполнять с подтянутыми бедрами и точным соблюдением заданной позиции ног.

Корпус удерживается прямо, мышцы спины собраны, плечи свободно раскрыты и опущены, поясница не прогибается. Голова сохраняет положение *en face*, шея не напряжена.

В отличие от *petit temps sauté* *grand sauté* следует выполнять с углубленного *demi plié* на предельной высоте взлета с соблюдением всех вышеуказанных правил исполнения, при этом исходная позиция ног точно удерживается при исполнении всего прыжка.

*Grand temps sauté* можно выполнять с отлетом (*de volée*). Прыжок (*de volée*) исполняется с большим посылком тела в воздухе вперед, в сторону, назад. Руки при этом с силой помогают взлету и переводятся вместе с толчком из одной позиции в другую. Это движение называется *temps sauté* с продвижением и может исполняться *en face* или в *épaulement croisé* и *effacé*.

**Temps levé** — прыжок на одной ноге. В этом случае работающая нога находится в положении *sur le cou-de-pied* либо на *passé 45°, 90°*, или в открытом положении *45°, 90°* вперед, в сторону, назад *en face* и в позах.

Рекомендуется, сохраняя заданное положение или позу, этот прыжок выполнять несколько раз подряд.

**Soubresaut** (от франц. — сильный скачок).

*Soubresaut* может исполняться из V позиции с продвижением вперед, в сторону, назад *en face* и по диагонали. В момент взлета ноги, плотно прижатые одна к другой голеностопной частью, отбрасываются в заданном направлении и во время завершения прыжка вновь принимают отвесное положение.

При исполнении *soubresaut* с продвижением вперед корпус во время начального *demi plié* слегка подается вперед и затем на взлете одновременно с ногами сильно откидывается назад. При этом всему телу придается легкий посыл вперед, с тем чтобы завершение прыжка произошло не в той точке, где выполнялся толчок, а несколько дальше. При завершении этого прыжка в момент прихода в *demi plié* исполнитель принимает прямое положение.

Перед исполнением этого прыжка руки находятся в подготовительном положении, а на взлете энергично поднимаются в III позицию или в другие положения в зависимости от задания.

Голова одновременно с наклоном корпуса также несколько наклоняется вперед к рукам, на взлете поворачивается и фиксирует заданное положение.

*Changement de pied* и *pas échappé petit* и *grand en face* и в *épaulement*.

**Changement de pied** — прыжок с переменной ног. Исходное положение - V позиция; после сильного толчка пятками ноги на взлете через I позицию меняют свое исходное положение и завершают прыжок опять в V позицию. При перемене ног не следует разводить их широко в сторону, а нужно раскрыть настолько, насколько требуют правила исполнения I позиции в воздухе.

Правила исполнения *petit* и *grand changement de pied* с *épaulement* на *épaulement*.

Исходное положение - V позиция *épaulement croisé*, правая нога впереди, голова повернута к правому плечу. Во время толчка корпус на взлете из положения *épaulement croisé* фиксирует в воздухе при перемене ног через I позицию положение *en face* и приходит в положение *épaulement croisé* левой ногой впереди; голова повернута к левому плечу.

Перемену положения корпуса следует делать в момент прыжка. Начальное и конечное *demi plié* должны исполняться выворотню, эластично и равномерно на обе ступни. Во время прыжка ноги должны быть вытянуты в коленях, подъемах и пальцах, сохраняя должную выворотность. Корпус удерживается прямо с раскрытыми и опущенными плечами. При исполнении *changement de pied* на середине зала руки находятся либо в подготовительном положении, либо в заданных позициях.

*Petit changement de pied* исполняется на небольшой высоте и не требует большого усилия для прыжка.

*Grand changement de pied* выполняется по всем правилам этого прыжка, но сила толчка и высота взлета предельно увеличиваются. Ноги до кульминации взлета плотно соединены в V позиции, и только в момент завершения прыжка они меняются. Этот прыжок можно выполнять *en face* и в *épaulement* на месте и с продвижением *de volée*.

*Pas échappé* состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из V в II позицию или из V в IV, и заканчивается прыжок в V позиции. В остальном техника прыжка не отличается от предшествующих прыжков. Это движение также разучивается *en face* и в *épaulement*.

*Petit pas échappé*.

Исходная позиция ног — V *épaulement croisé*. На первом маленьком прыжке ноги, раскрываясь в воздухе, переводятся *en face* на II позицию с приходом на *demi plié*. На втором маленьком прыжке со II позиции они вновь, меняясь, закрываются в V позицию. Каждый прыжок начинается с *demi plié* и им заканчивается; исходная позиция и конечная — V позиция *épaulement croisé*. Во время прыжка ноги вытянуты в коленях, подъемах, пальцах.

На первом прыжке руки из подготовительного положения через I малую позицию приоткрываются в малую II позицию; на втором прыжке — закрываются вновь в подготовительное положение. Голова фиксирует положение *épaulement*.

Разучивают *petit pas échappé* на середине зала на два такта (музыкальный размер 2/4), сначала сохраняя остановки на *demi plié* после каждого прыжка, а затем его

исполняют подряд без остановок. Руки в начале разучивания *pas échappé* сохраняют подготовительное положение, когда же этот прыжок исполняется в законченной форме, руки раскрываются из подготовительного положения через I позицию во II позицию и вновь закрываются в подготовительное положение.

*Grand pas échappé* исполняется из углубленного *demi plié* на предельно высоком взлете, причем на первом прыжке ноги сохраняют V позицию до его кульминации, после чего они переводятся во II или IV позицию. На втором прыжке, фиксируя II или IV позицию, ноги, соединяясь в воздухе в V позицию, завершают прыжок в *demi plié*.

На первом прыжке не следует передерживать ноги в V позиции, иначе прыжок будет завершаться резким и жестким *demi plié*; корпус, руки и голова сохраняют то же положение, что и в *petit échappé*, но действуют энергичнее и активнее.

*Pas assemblé*.

*Petit pas assemblé* — это единственный прыжок с двух ног на две, исполняемый от толчка опорной ноги с одновременным выбрасыванием работающей ноги на высоту 45° и с завершением прыжка в V позиции *demi plié*. А *grand pas assemblé* исполняется с толчка одной ноги с одновременным выбрасыванием работающей ноги на высоту 70° и последующим собиранием ног в воздухе в V позицию.

*Pas assemblé (petit et grand)* исполняется из V в V позицию *en face, croisée, effacée*, в сторону, вперед, назад, на месте и с продвижением с *pas glissade, pas coupé, pas tombé, pas chassé, pas failli*.

Этот прыжок начинают разучивать у палки в медленном темпе, сначала раздельно, потом слитно. Затем прыжок исполняют на середине зала.

Хорошей подготовкой к освоению характера исполнения этого прыжка служит *battement tendu soutenu* и *battement soutenu* (см. *battement*).

*Petit assemblé*.

Исходная позиция ног — V; после *demi plié* работающая нога из V позиции скользящим движением выбрасывается на 45° в заданном направлении с одновременным толчком опорной ноги и последующим моментальным собиранием ног в воздухе в V позицию (опорная нога не должна сдвигаться в сторону работающей), и заканчивается прыжок также в V позиции на *demi plié*; голова поворачивается к ноге, стоящей впереди. При исполнении *petit pas assemblé* с продвижением одновременно с выбрасыванием работающей ноги за счет толчка опорной ног происходит продвижение в заданном направлении.

*Pas assemblé* с продвижением служат хорошей подготовкой к освоению *grand assemblé*. *Pas assemblé* необходимо изучать в следующей последовательности: в сторону, вперед, назад, на 45° *en face, croisé, effacé, écarté, double assemblé, assemblé battu, grand assemblé* и *assemblé en tournant*.

Методика исполнения *double assemblé* рекомендует каждый прыжок выполнять на 1\4; в законченной форме каждый прыжок исполняется на 1\6 при музыкальном размере 2\4.

Методика исполнения *grand assemblé* (вперед и в сторону).

В отличие от *petit assemblé* с продвижением *grand assemblé* исполняется броском ноги примерно на 70° на предельно высоком взлете, во время которого ноги, плотно соединяясь в V позицию, удерживаются в ней в воздухе до завершающего *demi plié*. Руки, голова и корпус одновременно фиксируют заданную позу.

Для наибольшей активизации поступательной силы взлета и продвижения *grand assemblé* выполняется с подходами *pas courcé*, *courcé-шага*, *pas glissade*, *pas tombé*, *pas chassé*, *pas failli*.

При разучивании *grand assemblé*, исполняемого по диагонали, чтобы увеличить взлетный посыл и достигнуть наибольшей балонности взлета, а также точной фиксации позы в воздухе, толчок для прыжка делается значительно сильнее и трамплинее, и бросок ноги при этом выполняется не из V, а IV позиции. Исполняя *grand assemblé* из IV позиции, необходимо бросок ноги, не превышающий примерно 70°, совершать стремительно и точно через I позицию.

Ногу, исполнявшую прыжковый толчок, следует во время взлета немедленно и плотно присоединить к ноге, выполнявшей бросок, фиксируя V позицию в воздухе так, чтобы прыжок заканчивался равномерно на обе ноги в мягкое *demi plié* и правильную V позицию. Корпус, руки и голова одновременно направляются по взлетной линии, не отставая и не опережая движения ног, точно фиксируя исполняемую позу.

В целом подходы к *grand assemblé* выполняются слитно, в едином темпе.

Изучать *grand assemblé* рекомендуется сначала с места в позу *écartée* вперед. Музыкальный размер — 4/4. Исходное положение — V позиция *épaulement croisé*. На зад левая нога, стоящая впереди, переводится *sur le sou-de-pied* вперед с одновременным *demi plié* на опорной (правой) ноге; на 1/4 выполняется *pas courcé* через V позицию; на 1/4 — *pas assemblé* с продвижением; на 1/4 — выпрямление ног из *demi plié*, на 1/4 — перевод правой ноги *sur le sou-de-pied* вперед и т. д.

Руки на *pas courcé* из подготовительного положения переводятся в I позицию, на взлете энергично раскрываются в позу (правая рука — III позиция, левая рука — II позиция в положение *allongé*), которая выдерживается на *demi plié*; на выпрямлении из *demi plié* рука из III позиции переводится во II и при переводе правой ноги *sur le sou-de-pied* обе руки проходят через подготовительное положение в I позицию.

Корпус при выполнении *pas courcé* активно передается на опорную ногу с одновременным посылом в направлении продвижения. На взлете он подтянут и собран и равномерно удерживается на обеих ногах при завершении прыжка в *demi plié*. Все упражнение повторяется с другой ноги. Далее *grand assemblé* можно изучать с подхода *pas glissade*, который можно выполнять в сторону из V в V позицию без перемены ног или по диагонали через IV позицию.

Изучать *grand assemblé* вперед на *croisé* рекомендуется сначала с подхода *pas tombé*, затем с *pas chassé*, *pas failli* и т. д.

### ***Grand assemblé en tournant (прыжок с поворотом корпуса)***

Рекомендуется перед разучиванием этого движения выучить *petit assemblé en tournant* на 1/8, 1/4, 1/2 поворота, исполняемый по схеме *battement tendu en tournant*.

Основные правила исполнения *grand assemblé en tournant* те же, что и *grand assemblé* без поворота.

Для наилучшего освоения техники этого прыжка рекомендуется изучить *grand assemblé* на 1/2 поворота по прямой, т. е. из точки 7 в точку 3 либо наоборот.

Пример разучивания *grand pas assemblé en tournant* на 1/2 поворота.

Встать в V позицию, правая нога впереди, *en face* (между точками 3 и 7), руки в подготовительном положении. На I такт (музыкальный размер 3/4) руки из

подготовительного положения поднимаются в I позицию; на 2 такт делается *demi plié* на левой ноге — правая *sur le cou-de-pied*; руки из I позиции приходят в исходное положение (правая рука — в I позиции, левая — во II позиция, голова поворачивается к правому плечу). На следующие два такта — при исполнении шага в сторону и переносе корпуса на правую ногу правая рука открывается на II позицию, и левая нога выбрасывается через I позицию в сторону с одновременным толчком опорной ноги и поворотом корпуса на 1/2 круга. Руки со II позиции, делая подхват через малую I позицию, поднимаются в III позицию. Работая нога после толчка быстро подтягивается в воздухе в V позицию.

Прыжок завершается со спины (точка 5) в V позицию на *demi plié*, левая нога впереди.

На следующие 4 такта исполнитель делает еще 1/2 поворота через *relevé* на полупальцах или *changement de pied en tournant* на 1/2 поворота и приходит в исходное положение (V позиция на *demi plié*, правая нога впереди). Руки из III позиции открываются на II и приходят в подготовительное положение.

Все упражнение повторяется еще раз либо таким же образом с другой ноги в противоположную сторону. Далее следует выполнять *grand assemblé en tournant* по диагонали (из точки 2 в точку 6) из исходного положения I или II *arabesque* с подходами *coure-maré* и на *pas chassé*.

В остальном движение исполняется по тем же правилам, что и *grand assemblé en tournant* по прямой.

### ***Прыжки с двух ног на одну*** ***(sissonne simple, sissonne ouverte, sissonne tombée,*** ***sissonne fermée, pas failli, rond de jambe en l'air sauté)***

*Sissonne simple* (*simple* — простой) — исполняется, как и *sauté* из V позиции только с приходом не на две ноги, а на одну ногу, другая в положении *sur le cou-de-pied* спереди или сзади. Этот прыжок можно разучивать из положения *en face, épaulement croisé, effacé*. Рекомендуется *sissonne simple* вначале разучивать лицом к станку, обращая внимание на выворотное положение ног и эластичное *demi plié*.

Методика исполнения *sissonne simple*. V позиция ног. Исходный толчок производится равномерно обеими ногами, плотно соединенными и хорошо вытянутыми на взлете в колене, подъеме и на пальцах, прыжок завершается мягко и устойчиво с точным переводом ноги в положение *sur le cou-de-pied*. Корпус подтянут, плечи слегка опущены и раскрыты. Голова фиксирует положение *en face*. Руки удерживаются свободно, без излишнего напряжения. После завершения *sissonne simple* смена ног производится приемом *battement tendu* или *pas assemblé* через V позицию.

На середине зала *sissonne simple* также служит хорошей подготовкой к изучению таких движений, как *pas chassé, sissonne ouverte par développé*.

*Sissonne ouverte* (*ouverte* — открытый) — исполняется прыжок *en face* в маленькие и в большие позы, во время которого работающая нога открывается приемом *par développé* носком в пол, на 45°, 90° либо приемом *par jeté* на 45°, 90°.

*Sissonne ouverte* исполняется *en face* и во всех позах: на месте, с продвижением во всех направлениях, с полуповоротом и полным поворотом (*en tournant*) и с заносками (*battus*).

Методика исполнения *sissonne ouverte* приемом *par développé*. Изучение *sissonne ouverte* приемом *par développé* начинается *en face* вначале в сторону, а затем вперед и назад с раскрытием ноги через *sur le cou-de-pied* носком в пол, на 45°, 90°.

В начале разучивания прыжка руки находятся в подготовительном положении, далее во время движения открываются через I позицию во II позицию и при завершении прыжка на *demi plié* закрываются в подготовительное положение.

Этот *sissonne* таким же образом исполняется в малые и большие позы с раскрытием ноги через *sur le cou-de-pied* приемом *par développé*, носком в пол, на 45°, 90°, на месте и с продвижением.

Методика исполнения *sissonne ouverte par jeté* с продвижением.

При исполнении *sissonne ouverte par jeté* с продвижением как разновидности *sissonne ouverte* работающая нога раскрывается не приемом *par développé*, а отбрасывается на 45°, 90° вытянутой прямо из V позиции с одновременным взлетом и фиксацией позы в воздухе. Другая нога при этом раскрывается в направлении продвижения. При исполнении прыжка во время раскрытия ноги приемом *par développé* либо *par jeté* необходимо обратить внимание на точную фиксацию позы в воздухе и приход в этой позе в мягкое эластичное *demi plié* с последующим завершающим прыжком — *pas assemblé* в V позицию. Если *sissonne ouverte* выполняется на месте или с продвижением, то завершающий прыжок *pas assemblé* выполняется точно на месте.

При разучивании *sissonne ouverte* используются музыкальные размеры 2/4, 3/4.

При исполнении *sissonne ouverte* для отработки точной фиксации позы рекомендуется после исполнения прыжка выдерживать заданную позу на *demi plié* либо такт, либо 1/4.

*Sissonne ouverte en tournant* исполняется двумя способами: либо мягким открыванием ноги во время вращения (приемом *par développé* носком в пол, на 45°, 90°) и поворотом корпуса на 1/4, 1/2, 3/4 и целый круг *en dehors, en dedans, en face* или в малые и большие позы. Данный *sissonne* исполняется на месте, без продвижения либо с продвижением с вытянутой ногой (приемом *par jeté*) и поворотом корпуса на 1/4, 1/2, 3/4 круга в позах *croisée, effacée, attitude croisée* и *attitude effacée* вперед и назад в I, II, III, IV *arabesques*. Музыкальный размер 3/4, 4/4.

Методика исполнения *sissonne ouverte en tournant* приемом *par développé* на 1/4, 1/2 и целый поворот (*en dehors*). Исходное положение — V позиция *en face* (точка 1), правая нога впереди. После *demi plié* в момент толчка с двух ног работающая нога открывается через *sur le cou-de-pied* носком в пол или на 45°, 90° приемом *par développé* в сторону с одновременным поворотом корпуса на 1/4 круга (т.е. в точку 3). Во время *demi plié* руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, затем левая рука открывается во II позицию; голова — *en face* (точка 1). В момент поворота руки, помогая повороту, собираются в I позицию и с завершением поворота открываются во II позицию. Голова при этом поворачивается в точку завершения поворота (точка 3).

Все движение заканчивается *assemblé* вперед с одновременным приведением рук в подготовительное положение, что дает возможность еще раз повторить движение (из точки 3 в точку 5) и т.д.

Таким же приемом *sissonne ouverte en tournant* исполняется на 1/2 и целый поворот. *Sissonne ouverte en tournant* может заканчиваться с открыванием ноги вперед, в сторону или назад.

Sissonne ouverte en tournant en dedans выполняется по тем же правилам.

В дальнейшем этот прыжок можно выполнять из положения *épaulement croisé*, *effacé* с окончанием в позу.

Прием вращения остается тот же.

При исполнении *grand sissonne en tournant* или *double sissonne en tournant* (два поворота) толчок с углубленного *demi plié* производится сильнее, и работающая нога с быстрым подхватом *passé* более энергично открывается в позу, что создает возможность предельно увеличить посыл прыжка вверх.

Прыжок также завершается точной фиксацией заданной позы в *demi plié*.

*Sissonne ouverte par jeté en tournant* на 45°, 90° в позах выполняется по всем правилам *sissonne ouverte par jeté* с продвижением.

Методика исполнения *sissonne ouverte par jeté en tournant* на 1/4 поворота *en dedans*. Исходное положение — V позиция *épaulement croisé* (точка 8), правая нога впереди. После *demi plié* в момент толчка с двух ног правая нога выбрасывается вперед приемом *par jeté* с одновременным поворотом корпуса в направлении *en dedans* на 1/4 круга (в точку 2) и фиксацией позы *attitude effacée* назад в воздухе, в которой завершается прыжок с приходом на *demi plié* на правую ногу. Голова повернута к левому плечу.

Прыжок завершается *assemblé* в V позицию назад, что дает возможность повторить прыжок далее, продолжая вращение на 1/4 круга (из точки 2 в точку 4, из точки 4 в точку 6, из точки 6 в точку 8). Также этот *sissonne* можно выполнять на 1/4 круга в направлении *en dehors*.

Исходная V позиция, правая нога впереди, *épaulement croisé* (точка 8). После *demi plié* в момент толчка с двух ног левая нога, стоящая сзади, выбрасывается приемом *par jeté* назад с одновременным посылом корпуса в направлении *en dehors* на 1/4 поворота (в точку 6) и фиксацией позы *effacée* вперед в воздухе (в точке 2), в которой завершается прыжок с приходом на левую ногу. Голова повернута к левому плечу.

Прыжок также завершается *assemblé* вперед и повторяется далее по 1/4 круга (из точки 2 в точку 4, из точки 4 в точку 6, из точки 6 в точку 8).

Так же *sissonne ouverte par jeté en tournant* на 1/4 поворота разучивается с другой ноги.

Далее этим же приемом *sissonne ouverte par jeté en tournant* может выполняться на 1/2 поворота как в направлении *en dedans*, так и *en dehors*. Пример исполнения *sissonne ouverte en tournant par jeté, en dedans* в позу *attitude effacée* назад на 1/2 поворота. Исходная позиция — V *épaulement croisé* (точка 8), правая нога впереди. После *demi plié* и толчка от двух ног правая нога выбрасывается вперед приемом *par jeté* с одновременным посылом корпуса в направлении *en dedans* в точку 4 (полуповорота) и фиксированием позы *attitude effacée* в воздухе, в которой завершается прыжок с приходом в *demi plié* на правую ногу. Закачивается прыжок *pas assemblé* назад левой ногой.

Прыжок затем повторяется из точки 4 в точку 8, в которой он завершается в позе *attitude croisée* назад на правую ногу. *Sissonne ouverte par jeté en tournant* на 3/4 поворота рекомендуется выполнять только в направлении *en dehors*, при этом необходимо следить за тем, чтобы одновременно с толчком посыл корпуса во вращательном движении был сильнее и энергичнее.

Пример исполнения этого прыжка на  $\frac{3}{4}$  поворота en dehors из épaulement croisé в позу attitude croisée назад. Исходная позиция — V, правая нога впереди épaulement croisé (точка 8). После demi plié и толчка от двух ног левая нога, стоящая сзади, выбрасывается вперед (в точку 5) с одновременным поворотом и посылком корпуса в ту же точку и фиксированием в воздухе позы во время вращения через точки 4 и 3 с последующим приходом в точку 2 в позу attitude croisée назад на левую ногу. Движение заканчивается pas assemblé правой ногой назад и может быть повторено еще раз из точки 2 в точку 8.

При исполнении *sissonne ouverte par jeté en tournant* на  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  поворота прыжок выполняется на предельно высоком взлете с фиксацией заданной позы в воздухе.

Кроме вышеописанных поворотов, существуют и другие приемы *sissonne en tournant* в разных позах и направлениях.

Изучение различных видов *sissonne ouverte en tournant* служит в дальнейшем хорошей подготовкой к освоению *jeté en tournant*.

*Pas soubresaut* (сильный скачок). Хорошей подготовкой к освоению *sissonne soubresaut* является *temps sauté* с продвижением по V позиции, который вначале исполняется, чтобы отработать только процесс продвижения в различных направлениях (вперед, в сторону, назад), исполняется en face без перегиба корпуса.

Далее *sauté* можно исполнять по V позиции в épaulement croisé с отлетом и перегибом корпуса назад в воздухе в момент взлета в сочетании с различными вариантами координации движения рук и головы.

*Soubresaut* — это комбинированный прыжок, состоящий из *soubresaut* (сильный скачок) и *grand sissonne ouverte*.

*Soubresaut* в отличие от *sissonne ouverte* исполняется с задержкой ног в воздухе в V позиции и сильным прогибом корпуса с отлетом (de volée) вперед, назад, в сторону en face и в большие позы. При исполнении этого прыжка ноги должны быть плотно соединены в V позиции и разъединяются лишь после кульминации взлета. На завершающем demi plié раскрытая нога удерживается на  $90^\circ$ ; корпус, руки и голова действуют здесь согласно правилам выполнения заданной позы.

Весь прыжок должен быть четким, с достаточным взлетом и продвижением. Особое внимание следует обратить на мягкое завершающее demi plié.

Изучение *soubresaut* рекомендуется начинать тогда, когда ученики отработают технику и силу прыжка.

*Sissonne fermée* (закрытый *sissonne*) — данное движение, являясь дальнейшим развитием *sissonne ouverte par jeté*, в отличие от него завершается в V позицию на demi plié на обеих ногах. *Sissonne fermée* исполняется с продвижением (отлетом) в сторону, с переменной и без перемены ног, вперед, назад и в позы croisée, effacée, écartée вперед и назад, в I, II, III, IV arabesque.

В младших классах рекомендуется *sissonne fermée* разучивать без перемены ног en face из стороны в сторону, далее с переменной ног, вперед, назад и в позах.

Методика исполнения *sissonne fermée*. Исходное положение — V позиция, правая нога впереди, en face (точка 1), руки в подготовительном положении. После demi plié и толчка от двух ног исполняется прыжок с продвижением в сторону по прямой (либо направо, либо налево), ноги на прыжке раскрываются в стороны и тут же подтягиваются в V позицию на завершающем demi plié. Таким же образом это



движение выполняется с переменной ног из стороны в сторону, далее вперед, назад и в позах. При исполнении *sissonne fermée* в позах необходимо следить за фиксацией позы в воздухе во время прыжка и сохранением ее до завершающего *demi plié* в V позицию.

В начале разучивания прыжка руки находятся в подготовительном положении, далее открываются во время движения через I позицию во II и при завершении прыжка на *demi plié* либо сохраняют позицию, либо закрываются в подготовительное положение.

При исполнении *sissonne fermée* в позах руки с завершением прыжка либо сохраняют заданную позу и отдельно закрываются в подготовительное положение, либо при завершении прыжка закрываются сразу в подготовительное положение. Музыкальный размер 2/4 или 3/4.

*Sissonne fermée* рекомендуется в младших классах изучать с раскрытием ног на 25°, в средних и старших — на 45°, 90°.

*Sissonne fondu*. Разновидностью *sissonne fermée* является *sissonne fondu*, который выполняется по всем правилам *sissonne fermée*, но при завершении прыжка работающая нога закрывается в V позицию с некоторым опозданием в углубленное *demi plié*, что и придает этому прыжку характер *fondu* (тающий, мягкий).

*Rond de jambe en l'air sauté* выполняется на 45° или 90° en dehors и en dedans либо на основе прыжка *sissonne ouverte par développé* в сторону, либо на основе *sissonne ouverte par jeté* по II позиции. В начале разучивания выполняется один *rond de jambe en l'air*, затем двойной.

Методика исполнения *rond de jambe en l'air sauté* приемом *sissonne ouverte par développé*.

Исходная позиция – V, en face, правая нога впереди. После *demi plié* и толчка от двух ног правая нога открывается приемом *par développé* в сторону на 45° или на 90° и далее с исполнением *temps levé* на левой ноге, правая нога выполняет *rond de jambe en l'air*, который заканчивается одновременно с *demi plié* на опорной ноге. Все движение завершается *pas assemblé* в V позицию. Корпус во время взлета удерживается прямо, на завершающем *demi plié* слегка отклоняется от раскрытой ноги и на *pas assemblé* вновь выравнивается. Голова повернута в сторону ноги, стоящей впереди. Руки из подготовительного положения на первом *demi plié* переводятся в I позицию, на взлете открываются во II позицию и на *pas assemblé* вновь приходят в исходную позицию.

Методика исполнения *rond de jambe en l'air sauté* с приемом *sissonne ouverte par jeté*. В отличие от *rond de jambe en l'air sauté* с приемом *par développé* при исполнении *rond de jambe en l'air sauté* с приемом *par jeté* после *demi plié* с одновременным толчком от двух ног работающая нога сразу выбрасывается приемом *par jeté* в сторону на 45°, 90°, и в момент кульминации взлета выполняется *rond de jambe en l'air sauté*, который также заканчивается одновременно с *demi plié* на опорной ноге. Координация движения такая же, как и при исполнении *rond de jambe en l'air sauté* с приемом *par développé*. Завершается прыжок *pas assemblé*.

После освоения *rond de jambe en l'air sauté* из положения en face рекомендуется разучивать это движение из положения *épaulement croisé*. При этом необходимо следить за перестройкой корпуса на взлете в положение en face с выполнением в этом положении *rond de jambe en l'air* и последующим завершением прыжка *pas assemblé* в *épaulement croisé*.

При исполнении *rond de jambe en l'air sauté* на небольшом прыжке руки могут открываться во II малую позицию, при исполнении *rond de jambe en l'air sauté* на большом прыжке руки, помогая движению, открываются во II позицию.

*Rond de jambe en l'air sauté en dehors* выполняется ногой, стоящей впереди, а *en dedans* — ногой, стоящей сзади.

Вначале разучивать *rond de jambe en l'air sauté* рекомендуется с остановками после каждого прыжка, и далее этот прыжок выполняется слитно. Музыкальный размер 2/4 и 3/4.

## TEMPS LIÉ

**Temps lié** — в переводе означает связанные темпы, времена, т.е. *temps* (там) — время, темп; *lié* (лие) — связанные воедино.

В школе классического танца *temps lié* — это хореографическая учебно-композиционная форма сведенных воедино и выполняемых слитно движений.

*Temps lié* может исполняться *par terre*, с перегибом корпуса, на 90°, на целой стопе, на полупальцах, на пальцах, с прыжком, с различными приемами вращения на полу и в воздухе.

*Temps lié*, развивая пластичность, гибкость, координацию движений, силу, выносливость, овладение различными приемами вращения, способствует совершенствованию техники классического танца как в *adagio*, так и в *allegro*, воспитывает у учащихся чувство танцевальной кантилены. Даже простейшие формы *temps lié* приучают учащихся к координированному исполнению всех *pas* и способствуют развитию артистизма и осмысленной выразительности танца.

Простейшая форма *temps lié* состоит из элементов *porte de bras*, *demi plié*, соединенных связующими движениями — *pas glissé* (скольжение носком по полу), *pas dégagé* (переход с одной ноги на другую) с основными позами *croisé*е вперед, назад.

Как хореографическая комбинация, принятая в школе классического танца, *temps lié* складывается из 2-х темпов, т.е. 2-х хореографических фраз, где первая половина — исполнение *temps lié* вперед или назад — первый темп или первая хореографическая фраза; исполнение *temps lié* в сторону — второй темп или вторая хореографическая фраза.

Особенностью композиционного построения *temps lié* является общая взаимосвязанность движений и слитный органический переход из одного темпа в другой.

Основой приемов координации в *temps lié* служат элементарные формы *port de bras*, сочетающие в себе основные правила исполнения позиций рук, ног, положений корпуса, головы.

*Pas dégagé* как связующий элемент перехода из позы в позу исполняется как *par terre* (без отрыва носка от пола), либо переход с одной ноги на другую приемом *par dévéléppé* на 90°.

*Temps lié* исполняется также с приемами партнерного вращения (*petit pirouet* из V позиции как из *demi plié*, так и из *grand plié*).

Tire-bouchon — прием, когда во время вращения работающая нога поднимается до положения passé 90° и с окончанием вращения фиксирует положение passé на вытянутой опорной ноге, либо в demi plié открывается приемом par développé вперед, назад или в сторону, на 90°).

После исполнения в temps lié пируэтов из V позиции можно выполнять пируэты из grand plié.

Хорошей подготовкой к исполнению temps lié с турами в больших позах является исполнение temps lié с приемом tour lent (спокойно, медленно) в больших позах. Как наиболее технически сложная форма вращения, используемая в temps lié во время перехода от одного темпа в другой, исполняются туры в больших позах приемом pas degagé или pas tombé.

Во время исполнения temps lié с турами в больших позах необходимо обращать внимание на сохранение правильной формы поз во время вращения и слитного взаимосвязанного перехода из одного темпа в другой.

При исполнении temps lié с прыжком (temps lié sauté) связующими движениями служат pas tombé и pas glissé assemblé. Хорошей подготовкой к temps lié en tournant sauté является предварительное освоение исполнения техники sissonne tombée en tournant и sissonne ouverte en tournant с окончанием носком в пол или на 45°, или в позы на 90° (см. sissonne ouverte en tournant, раздел «Прыжки»).

При исполнении temps lié en tournant приемом sissonne tombée en tournant связующим элементом перехода из позы в позу является pas glissé и assemblé.

При исполнении temps lié en tournant sauté приемом sissonne tombée en tournant par développé на 45° или 90° связующим элементом перехода из позы в позу, т.е. перехода из одного темпа в другой, является grande tombé assemblé.

Temps lié на пальцах состоит из 2-х glissade на пальцах, поэтому перед исполнением temps lié на пальцах необходимо сначала изучить технику исполнения pas glissade вперед, назад, в сторону.

В temps lié на пальцах исполнение pas glissade как основного связующего элемента перехода из одной позы в другую завершается в момент скольжения быстрым подтягиванием опорной ноги к работающей в V позицию на пальцах с последующей фиксацией позы; при этом необходимо сохранять устойчивость и полную слитность движений, присущую temps lié.

Изучение temps lié начинается с простейших форм.

В данном пособии прилагается методика исполнения двух форм temps lié — основной формы temps lié par terre и temps lié на 90°, на основе которых строятся все остальные виды temps lié, постепенно усложняемого различными вышеуказанными приемами.

При изучении всех форм temps lié можно использовать музыкальные размеры 4/4 и 3/4.

При первоначальном разучивании temps lié рекомендуется каждый элемент движения выполнять на 1 такт и один такт выдерживать, и только по мере освоения последовательности элементов движения, temps lié выполняется на 1/4 четырехдольного размера или на один такт трехдольного размера.

Изучение temps lié начинается с простейших учебно-композиционных форм temps lié — temps lié par terre и temps lié на 90°.

В данном пособии приводится подробная методическая разработка разучивания *temps lié par terre* (1 класс) и *temps lié* на 90° (3 класс) с музыкальной раскладкой.

## МЕТОДИКА ИСПОЛНЕНИЯ TEMPS LIÉ PAR TERRE

Исходное положение — V позиция *épaulement croisé*, правая нога впереди; руки — в подготовительном положении, голова повернута к правому плечу.

Музыкальный размер 4/4.

Предлагается следующая музыкальная раскладка.

Первый темп. На первую и вторую четверти первого такта, сохраняя исходное положение, выполняется *demi plié*; на третью и четвертую доли первого такта это положение выдерживается.

На первую и вторую доли такта правая нога скользящим движением *demi plié* открывается вперед на *croisé*; руки поднимаются в I позицию; голова со взглядом на правую кисть руки наклоняется к левому плечу; на третью и четвертую четверти второго такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти третьего такта, скользя носком по полу вперед (*glissé*) *demi plié*, происходит переход с одной ноги на другую (*pas dégagé*) с одновременным перенесением корпуса на правую ногу в позе *croisé* назад.

На третью и четвертую четверти третьего такта и весь четвертый такт это положение (поза *croisé* назад) выдерживается и на этом завершается 1-я хореографическая фраза или первый темп.

Второй темп. На первую и вторую четверти пятого такта начинается исполнение второго темпа или второй хореографической фразы.

Корпус позы *croisé* перестраивается в *en face* с одновременным приведением левой ноги в V позицию на *demi plié* назад и переводом левой руки из III позиции в I позицию; правая рука остается во II позиции; на третью и четвертую четверти пятого такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти шестого такта правая нога скользящим движением на *demi plié* открывается в сторону; одновременно левая рука из I позиции переходит во II позицию; голова поворачивается вслед за движением руки; на третью и четвертую четверти шестого такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти седьмого такта, скользя носком по полу в сторону, происходит переход с одной ноги на другую через II позицию с перенесением корпуса на правую ногу; руки — во второй позиции, голова фиксирует положение *en face*; на третью и четвертую четверти седьмого такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти восьмого такта левая нога закрывается в V позицию вперед *épaulement croisé*; руки опускаются со II позиции в подготовительное положение; голова повернута к левому плечу; на третью и четвертую четверти восьмого такта это положение выдерживается.

Таким образом завершается исполнение второго темпа *temps lié par terre* или второй фразы *temps lié par terre*.

После этого исполнение *temps lié par terre* повторяется с другой ноги.

*Temps lié* назад выполняется по этой же схеме, но только в первом темпе *pas dégagé* выполняется назад, а во втором темпе — отводится в сторону нога, стоящая сзади в V позиции.

Когда эта форма *temps lié* хорошо усвоена, *temps lié* можно исполнять с перегибом корпуса во время фиксации позы, при этом в первом темпе корпус перегибается назад (поза *croisé* назад); руки и голова в это время сохраняют заданное положение; во втором темпе корпус перегибается в сторону тоже к раскрытой ноге с одновременным переводом правой руки в III позицию и возвращением ее в ту же позицию вместе с выпрямлением корпуса.

При выполнении *temps lié* назад корпус будет перегибаться от раскрытой ноги (поза *croisé* вперед) как в первом темпе, при этом в первом темпе руки и голова сохраняют заданное положение, а во втором темпе правая рука также переводится в III позицию и возвращается во II позицию вместе с выпрямлением корпуса.

При исполнении *temps lié* с перегибом корпуса все остальные правила, относящиеся к выполнению *temps lié*, сохраняются полностью.

Далее *temps lié* выполняется без пауз.

Музыкальный размер 4/4. Все упражнение занимает четыре такта.

## МЕТОДИКА ИСПОЛНЕНИЯ TEMPS LIÉ НА 90° ПРИЕМОМ PAR DÉVELOPPÉ

Первый темп.

Исходное положение — V позиция (правая нога впереди) *épaulement croisé*; руки — в подготовительном положении.

Музыкальный размер — 4/4.

Музыкальная раскладка такая же, как и *temps lié par terre*.

Первый темп.

На первую и вторую четверти первого такта одновременно с *demi plié* на опорной ноге работающая нога поднимается до положения *passé*. На третью и четвертую четверти первого такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти второго такта работающая нога (правая) открывается вперед на 90° приемом *battement développé*, руки поднимаются в I позицию; голова со взглядом на правую кисть руки наклоняется к левому плечу.

На третью и четвертую четверти второго такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти третьего такта происходит переход с одной ноги на другую (*pas dégagé*) с большим поступательным движением вперед в позу *attitude croisée* назад; на третью и четвертую четверти третьего такта поза *attitude croisée* назад выдерживается.

На первую и вторую четверти четвертого такта работающая нога либо, втягиваясь в голени, закрывается в V позицию назад с одновременным поворотом корпуса *en face* (3-й и 4-й такты эта поза сохраняется), либо, для отработки устойчивости, сохраняется фиксация позы *attitude croisée* назад весь такт и перестройка корпуса в положение сразу на первой и второй четверти четвертого такта.

Второй темп.

На первую и вторую четверти пятого такта с одновременным *plié* на опорной ноге работающая нога (правая) поднимается до положенне *passé 90°*. Корпус из положения *croisé* перестраивается в *en face*. Левая рука из III позиции переводится в I позицию. Правая — сохраняет II позицию.

На третью и четвертую четверти пятого такта это положение выдерживается.

На первую и вторую четверти шестого такта работающая нога (правая) открывается в сторону приемом *battement développé*, при этом левая рука открывается во II позицию, голова поворачивается вслед за движением руки.

На третью и четвертую четверти шестого такта данное положение выдерживается.

На первую и вторую четверти седьмого такта осуществляется переход (*pas dégagé*) в сторону через II позицию на работающую (правую) ногу с большим поступательным движением; другая нога (левая) поднимается *a la seconde* на  $90^\circ$ ; руки в II позиции; голова *en face*; на третью и четвертую четверти седьмого такта заданное положение выдерживается.

На первую и вторую доли восьмого такта работающая нога (левая) закрывается вперед *épaulement croisé*; руки приходят в подготовительное положение; на третью и четвертую четверти восьмого такта это положение выдерживается; и далее все упражнение повторяется с другой ноги.

При выполнении *temps lié* назад на  $90^\circ$  в первом темпе после перехода с одной ноги на другую работающая нога закрывается в V позицию и открывается далее приемом *pas développé* на *croisé* вперед на  $90^\circ$ .

Далее по мере освоения *temps lié* на  $90^\circ$  приемом *pas développé* все выполняется также без пауз, и исполнение всей формы *temps lié* на  $90^\circ$  занимает четыре такта четырехдольного размера.

Формы *temps lié* крайне разнообразны, и в учебном процессе исполняются начиная с I класса.

На основе двух разобранных форм *temps lié* в дальнейшем строятся и отрабатываются все остальные формы *temps lié*, постепенно усложняемые вышеуказанными приемами.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
Формирование учебного процесса .....	3
Методика проведения урока .....	5
Музыкально-ритмическое воспитание .....	8
Постановка корпуса .....	10
Позиции ног .....	10
Позиции рук.....	12
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	17
Подготовительный класс. Первый год обучения .....	17
Второй год обучения .....	29
Третий год обучения .....	34
Четвертый год обучения .....	38
Пятый год обучения .....	42
Шестой год обучения .....	45
О прыжках .....	48

**ЛР 065663 от 09.02.98 г.  
Издательский дом «Галерея»  
Формат 60X84 1/16  
Объем 4,0 п.л. Тираж 1000 экз.  
Гарнитура Таймс  
Зак. 1507  
ПИК ВИНТИ**