ОБ АВТОРЕ

Никитин Вадим Юрьевич, один из ведущих специалистов в области современной хореографии в России. Закончив Хабаровский институт культуры, а затем ГИТИС, он продолжил свое образование в области современного танца в г. Копен-гаген (ДАНИЯ) в школе Афро-модерн-джаз танца под руководством известного американского педагога и хореографа Марты Гарднер. В дальнейшем В.Никитин учился у многих мастеров современного танца, что позволило ему создать собственную методику воспитания исполнителей и хореографов современного танца

В настоящее время В.Никитин профессор кафедры эстрадного танца МГУКИ, доцент кафедры сценического танца Российской академии театрального искусства (ГИТИС), кандидат искусство-ведения.

ЗАКАЖИ ТАНЦЕВАЛЬНУЮ ЛИТЕРАТУРУ НА
WWW.NASHSAIT.COM
БОЛЕЕ ДВУХСОТ НАИМЕНОВАНИЙ

В. Ю. Никитин

МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ

ЭТАПЫ РАЗВИТИЯ.
МЕТОД.
ТЕХНИКА

В. Ю. НИКИТИН

МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ
Этапы развития. Метод. Техника.

Издательский дом «Один из лучших»
2004

Рецензент
В.В. Ванслов, доктор искусствоведения, профессор, действительный член Российской академии художеств

Никитин В.Ю.
Модерн-джаз танец: **Этапы развития. Метод. Техника.** — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с., ил.

Вадим Юрьевич НИКИТИН

МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ
Этапы развития. Метод. Техника.

Художник *С. Архангельский*
Компьютерная верстка *И. Шаповал*

Отпечатано ООО «ИД «Один из лучших»
Подписано в печать 09.04.2004. Гарнитура SchoolBook. Формат А5
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Усл. п.л. 17,25. Тираж 1000 экз. Зак.

Издательский дом «Один из лучших»
125047, Москва, а/я 20
Тел. (095) 954-18-03; 8-501-439-28-85
E-mail: print2000@yandex.ru; info@nashsait.com

По вопросам приобретения книги обращайтесь:
(095) 954-18-03; 8-501-439-28-85; (095) 505-58-92
Заказ на книгу наложным платежем
можно сделать на сайте:
WWW.NASHSAIT.COM

© ИД «Один из лучших», 2004
© Оригинальный авторский текст Вадим Никитин, 1998 год
© Дизайн обложки Ирина Шаповал, 2004

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

Работа на этой книгой была начата в 1993 году, первое издание увидело свет в 2000 г. Естественно, что современный танец за это время совершенно изменился,особенно в нашей стране.

Прошло почти 10 лет с тех пор как в Ярославле состоялся первый семинар современного танца, в котором принимали участие такие известные педагоги как Мэйбл Робинсон ,Аллен Луафи, Келли Холт , Мирра Базел. Это был первый официальный семинар , на котором русские педагоги познакомились с таким направлениями как танец модерн и джазовый танец. Конечно и до этого приезжали в Москву по частным приглашениям целый ряд известных педагогов – Б.Феликсдан, М.Гарднер,(педагог, у которого в Копенгагене учился автор этих строк), Э.Рооге, Э.Валлентайн и другие. И всегда это было открытием... Открытием новой лексики танца, новой техники , нового подхода к движению. И для нас ,первых педагогов, которые нашли в себе смелость заниматься этими, считавшимися запретными техниками танца, это был просто оглушительный поток информации, открытие новых горизонтов в нашей работе. В 1992 году в Москве состоялся Первый семинар ADF. Значение этого события трудно оценить. Впервые в Москву совершенно официально приехали лучшие педагоги США – Бетти Джонс (танцевавшая в труппе Хосе Лимона), Джин Радди (ассистент Марты Грэхэм) , преподаватель центра Американского танца А.Эйли – Бернард Джонсон и другие педагоги. Две недели в театре им.А.С.Пушкина царил современный танец во всем его великолепии. Затем Второй семинар ADF в 1996 году, Третий – в 2000. В промежутке – Великое Пришествие МАСТЕРА – в 1995 году Москву посетил и дал несколько классов Мерс Каннинхэм – всемирно известный педагог и хореограф. Семинар Французской Академии танца в 1998 году, Первый и Второй Европейские Фестивали Современного танца , региональные семинары и мастер-классы, проводимые известными педагогами всего мира. Современный танец в России начал свое победное шествие.

Оглядываясь назад трудно поверить, что еще в конце 80-х годов в Москве было 5-6 педагогов ,которые занимались поисками в области современного танца. Я думаю, в контексте данного пособия будет очень уместно сказать и о первом педагоге джазового танца Алле Георгиевне Богуславской, человеке огромного мужества. Поскольку в то время, закончив карьеру солистки Большого театра ,начать преподавать джаз танец - было просто криминально. Нельзя не упомянуть и Николая Огрызкова ,чья школа , одна из первых в Москве, на долгие годы стала синонимом современного танца в столице. Нельзя не вспомнить Геннадия Абрамова, чьи поиски в области постмодерна дали поразительные результаты и не только в хореографии, но и в драматическом театре. Это замечательные педагоги Марина Суворова, Валентина Нелюбина , Валентина Гуревич ,те , кто нашел в себе смелость отойти от привычных рамок академического танца и искать новые пути.

Сейчас положение кардинально изменилось. Открылось большое количество

школ, для многих исполнителей джазовый танец и танец модерн стали основой профессиональной деятельности, однако проблема воспитания, проблема хороших педагогов встала еще острее. В России прекрасная школа классического танца, которая готовит высокопрофессиональных исполнителей, в России огромное количество талантливых хореографов, которые мыслят новыми понятиями и привносят свое видение танца. Однако ,когда вопрос стоит о подготовке исполнителей именно в области современного танца – то отсутствие или профессиональная несостоятельность педагогов дают о себе знать до сегодняшнего времени.

Оглядываясь назад, трудно поверить что за 10 лет в России возникло множество профессиональных, и «не очень» , коллективов современного танца, что предметы «джаз танец» и «танец модерн» введены в программы обучения будущих артистов балета и хореографов, что изданы пособия (правда очень немного) по методике преподавания современного танца, что русские педагоги и исполнители смогут свободно ездить на всемирно известные семинары в Вену, Париж, Нью-Йорк. Однако это случилось, и русское хореографическое искусство стало более многообразным и интересным.

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальный танец), мы можем четко выделить определенный набор движений, которые свойственны только этой системе танца. Особенно четко это можно проследить в классическом балете, где существует веками отшлифованный, четко зафиксированный язык движений. Когда же речь заходит о современном танце, то зачастую анализ языка движений лексического модуля заменяется рассуждениями о современности темы произведения, современности звучания музыки, современности героев произведения.

В начале 20 века возник новый язык движений, новая хореография, новый лексический модуль, который получил название ТАНЕЦ МОДЕРН. Параллельно шло развитие ДЖАЗ ТАНЦА, как определенной самобытной танцевальной техники. Развиваясь и совершенствуясь, эти техники танца не могли не повлиять друг на друга. Начиная с 70-х годов нашего века возникло множество танцевальных школ, которые оранически соеденили технику танцамодерн и джазового танца, многое заимствовав из классического балета и других направлений хореографии.

Эта книга является попыткой проанализировать и систематизировать достижения одной из ведущих в настоящее время систем — МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА. В книге кратко изложены теоретические принципы этого направления и основное — практика обучения. Это не только педагогические приемы и методы, не только двадцатилетний опыт работы автора, но и записи уроков для различных уровней обучения.

Современный танец – понятие временное, т.е. танец, который в отличие от историко-бытового ,исполняется сейчас, в наше время. Однако в русском искусствознание этот термин объединяет все направления танца, которые противопоставляются классическому и народному танцу. И возникает определенная путаница, поскольку наряду с танцевальными техниками, которые имеют определенную школу, точно выстроенный урок и свою систему подготовки исполнителей (я имею ввиду джаз танец и танец модерн), в это же направление относят и бытовой (социальный танец) и бальный (спортивный) танец, танец эстрады (варьете и кабаре) и многие другие направления хореографического искусства. Большой интерес к современно-

му танцу, особенно на периферии и в любительских коллективах, очень часто приводит к дилетантизму, когда педагоги и руководители коллективов, не знающие основ современного танца, подменяют технику джазового танца или танца-модерн, социальным или бытовым танцем.

Задача этого пособия следующая. Во-первых – дать краткую историческую справку о путях развития современного танца за рубежом и прежде всего в США. Естественно – это краткий обзор, в котором указаны только основные вехи истории. Во-вторых – определить особенности танцевальной техники модерн-джаз танца. В-третьих, и это наверное самая главная задача, дать основы методики преподавания модерн-джаз танца. Дело в том, что анализируя учебные пособия,которые были изданы во многих странах, я пришел к неутешительному выводу,что методическая часть в этих работах практически отсутствует. В основном – это набор движений и комбинаций , из которых строиться урок. Естественно самобытность и индивидуальность педагога в современном танце – это залог его успешной работы, но созданная индивидуальная школа всегда должна опираться на закономерности присущие всему направлению. Именно поиск этих закономерностей составляет методическую главу этой книги. Мне хотелось бы дать те «полочки», на которые любой педогог или исполнитель мог бы разместить свои, индивидуальные находки в лексике.

Большая часть книги – это записи уроков. Безусловно, записать точно современную хореографию практически невозможно. Да и не нужно. Примеры уроков дают возможность выбрать тот материал ,который поможет в создании индивидуальной техники преподавания. Конечно, во многом эти уроки устарели, но поскольку эти записи делались на протяжении многих лет и под влияним уроков различных педагогов, различных школ , различных техник – то я надеюсь, что каждый кто откроет эту книгу, найдет для себя что-нибудь полезное.

Автор приносит большую благодарность Марте Гарднер, американскому педагогу и хореографу, в школе которой ему представилась возможность совершенствовать свой педагогический опыт. Автор выражает признательность Марион Хинц (Германия), Рафаэлле Скупп (Нидерланды), Дэвиду и Тарье Екке (США) за помощь в работе над книгой. Слова глубокой признательности первому в России педагогу джазового танца - А.Г. Богуславской, которая редактировала записи уроков.

Неоценимую помощь оказала Е.Я. Суриц в редактировании исторической части.

За прошедшие годы стали достаточно извесными педагогами мои ученики, которые продолжают развивать систему преподавания современного танца в нашей стране. Особенно хочеться отметить замечательного педагога Инну Шварц, которая оказала большую помощь в работе над методической частью этой книги.

УДАЧИ.

АВТОР

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

Танец модерн и джазовый танец долгие годы развивались как самостоятельные направления, и только в 70-е годы начался процесс заимствования приемов из различных школ. Причем не только из вышеупомянутых техник, но и из классического балета. Поэтому сначала будет рассмотрена история танца-модерн и джаз танца отдельно.

История развития джаз танца

Соединенные Штаты Америки привнесли в мировую хореографическую эволюцию два художественных элемента: "свободный" танец Айседоры Дункан и афроамериканский джазовый танец. Последний был привезен неграми - рабами из Африки, но исторически сложился и эволюционировал именно в США. Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец - это, прежде всего воплощение эмоций танцора, это танец ощущений, а не формы или идеи, как это происходит в танце модерн.

Джаз как художественное явление - это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Каждое негритянское племя имеет свой собственный набор танцев с определенными ритмами для каждого конкретного случая. Ритмы меняются даже в зависимости от времени года и четко дифференцированы. Чтобы полностью исполнить многие из них, требуется более четырех часов.

В течение трехсот лет, с XVI до XIX века, черных рабов везли из Африки в страны Латинской Америки и США. Попав в Америку, они достаточно быстро восстанавливали свои праздники и обычаи. Но, приспосабливаясь, вместо барабанов черное население Америки использовало хлопки в ладоши и выбивание ритма ногами. Если в Африке обычаи, праздники, танцевальные и песенные ритмы были свои у каждого племени, в Америке они смешались в единое целое.

Одновременно шел и другой процесс. Поскольку основной контингент населения США состоял из ирландских, шотландских и английских переселенцев, то танцы именно этих национальных культур были важной составной частью искусства и повседневной жизни. Эти танцы можно разделить на две большие группы. К первой принадлежали так называемые "кантри данс", т. е. сельские танцы, носившие фольклорный характер и исполняемые группой или дуэтом. Ирландские танцы "Джиг" и "Клог" исполнялись в специальной деревянной обуви, с помощью которой выстукивался ритм. Ко второй группе танцев, популярных в это время, относились бальные танцы - менуэт в XVIII веке, котильон, контрданс, кадриль и галоп в

XIX веке.

Ярким примером слияния европейской и африканской традиций, встретившихся на американской земле, и давших новые художественные формы является жанр ринг-шаут. Он представляет собой групповой танец с пением, являвшийся кульминацией молитвенного собрания негров. Исполнители двигаются по кругу друг за другом против часовой стрелки, не отрывая ног от пола, как бы шаркая, плечи согнуты, руки расставлены, продвижение происходит за счет быстрых резких движений корпуса, что придает танцу интенсивность, динамику. Зрители, расположившиеся в стороне, ритмично хлопают в ладоши и топают ногами, что создает сложный ритмический узор. Проповедник издает те или иные возгласы, молящиеся отвечают ему. Исполнение ринг-шаут требует значительного физического напряжения, к кульминации танец достигает большого эмоционального накала, пляска прерывается, раздаются крики, начинается кружение участников, впадающих в экстаз. Африканские корни ринг-шаут прослеживаются в сложных полиритмичных движениях, при которых каждый мускул, голова, руки, ноги подчиняются общему характеру танца, но при этом сохраняют известную автономию. К традициям Черного континента восходит и продолжительность танца с пением, длящегося много часов подряд с постепенным ускорением темпа, ростом активизации движения и с достижением гипнотического состояния участников.

Негритянский принцип "круга" можно проследить и в бразильской Roda, которую исполняли рабы, ввозимые из Африки в Бразилию. Танец требует использования не только физической силы, но и интуиции и умения предвидеть действия оппонента, в шутливых атаках контратаковать так, чтобы предоставить возможность сопернику ощутить свою силу. Задача танцоров - гармонично соединить в мощном потоке баланс, гибкость акробатики, грацию танца, скорость, силу и хитрость борьбы под ритмы музыки. Эти два направления культуры - европейское и негритянское - в Новом Свете оказывали влияние друг на друга, и в конце концов ассимилировались. Таким образом, можно сделать вывод, что процесс зарождения джазового танца как направления происходил на основе африканской культуры, т. е. ритмов и танцев фольклорного характера, на которые накладывались различные наслоения: этнические, религиозные, эстетические, геополитические.

В конце XVIII века в крупных городах либерального Севера возникли музыкальные шоу для белой публики, в которых белые исполнители, надев маски негров и их костюмы, имитировали африканские песни и танцы. Конечно, они не были идентичны оригиналу, однако экзотичность и гротесковость подобных зрелищ была хорошей приманкой для публики. В 1830 году в театре города Луисвиль Томас Дортмунд Райс поставил спектакль, в котором принял участие знаменитый черный танцор того времени Уильям Хенри Лейн - "Мастер Джуба". Это был первый чернокожий исполнитель, чье имя сохранила история джазового танца.

Черных актеров стали допускать на сцену только после окончания в 1865 году Гражданской войны в США. Однако черных трупп было очень мало, и, чтобы завоевать симпатии белых зрителей, они должны были показывать себя только в отрицательно-ироническом стиле, поэтому в основном получили развитие такие жанры сценического искусства, как скетч, водевиль и комедия. Именно в этих жанрах стал развиваться джазовый танец как танец театральный, составляющий единое целое с пением и музыкой. Этот путь развития привел в XX веке к появлению такого типично американского жанра, как мюзикл.

Единственной для черного исполнителя возможностью попасть на сцену было участие в танцевальных конкурсах, которые имели огромную популярность в то время. Излюбленными конкурсными танцами являлись "Джиг" и "Кекуок". Первый был сольным танцем, второй - парным. Зачастую танцоры держали на голове стакан с водой, а белые зрители заключали пари, у кого из танцующих в конце соревнования останется большее количество воды.

Хотя черные исполнители получили доступ на профессиональную сцену, однако существовало мнение, что "черный" танец - это отдельные, нелогичные и неумелые движения. С течением времени, и белые танцоры стали понимать очарование и сложность танца этого направления. Одним из первых исполнителей негритянского танца стал Джордж Примроуз, творческая карьера которого началась в 1867 году.

"Черный" танец остался приоритетным и в представлениях "театра менестрелей", постепенно превращавшихся в пышные шоу. В 1880 году Джеймс Мак-Артур первым начал использовать в своих танцевальных шоу танцевальную технику черных исполнителей. Примерно в это же время родилась в Новом Орлеане и джазовая музыка.

Начиная с 90-х годов и до конца второй мировой войны - следующий этап развития джазового танца как особой техники, со своей школой, определенным лексическим модулем и системой движения. Именно в это время джазовый танец оказывает огромное влияние не только на театральный и бытовой танец, но и на балетный театр. Жанровая природа джазового танца становится все менее очевидной. Взаимовлияние "черного" и "белого" танца все возрастает, теряется фольклорный характер танца. Все это и обуславливает выделение джазового танца в отдельное направление танцевальной техники.

В промежутке между 1890 и 1916 годами происходит настоящий взрыв популярности "черных" танцев и в области бытового танца. Их танцует весь Новый и Старый Свет. "Чарльстон", "Блэк Боттон", "Ту стэп", "Биг Аппл", "Чикен стретч", "Дрэг", "Шимми", "Конго", "Фанки Бат" сменяли друг друга с невероятной быстротой. К этому же времени относится появление слова "джаз" и "джазовый танец". Это слово происходит от многих корней, но исследователи склоняются к тому, что оно употреблялось неграми и как существительное и как глагол. В качестве существительного оно переводится как "сила, порывистость, экстаз". А в качестве глагола - "возбуждать, активизировать, восхищать".

1917-1930 годы - вершина развития джазового танца. "Черный" танец и музыка становились неотъемлемой частью музыкальных спектаклей на Бродвее и в Гарлеме. Выдающиеся исполнители того времени - Билл Робинсон, Берт Вильямс, Бэк и Баболс были в центре всех музыкальных представлений в "черном" варьете Гарлема - столицы негритянского искусства и культуры, история которого началась с 1920 года.

С шоу "Шафл Элонг" (1921) началась традиция "черных" ревю на Бродвее. Многие шоу путешествовали и по городам Европы, знакомя публику Старого Света с новыми направлениями танца и музыки. Эл Танер, Эвон Лонг, Элвис Витман - эти имена были знакомы не только зрителям США, но и во многих странах Европы. В 1922 году на Бродвее уже было поставлено три "черных" мюзикла: "Старт мисс Лиззи", "Планштэйн ревю" и "Лайза".

Джазовый танец, пройдя путь от бытового, фольклорного танца через сценичес-

кий, театральный танец, постепенно становился особым видом танцевального искусства. Он постепенно захватывает и всю Европу. В шоу и музыкальных спектаклях блистали "черная Венера" - Жозефина Бейкер ("Шоколадный денди"), Билл Джанглз Робинсон - лучший исполнитель степа и другие.

В 30-е годы интерес к джазовому танцу несколько угасает. Это вызвано тем, что "черное" искусство было чисто развлекательным. Многие хореографы пытались создать языком джазового танца более серьезные по теме произведения, однако эти попытки не всегда были успешными.

В 1931 году Хемсли Уинфилд основал "Негритянский театр искусств", примабалериной которого была Эдна Гэй. Она пыталась танцевать спиричуэлс и создала новый стиль танца, объединивший африканскую пластику и достижения танца модерн.

В 1933-м Дорис Хэмфри создала хореографию негритянской оперы "Бегите, маленькие дети". Это была первая попытка создать серьезное произведение на основе негритянского искусства.

Подлинный успех принесла постановка в 1935 году оперы Дж. Гершвина "Порги и Бесс". Хотя роль хореографии в этом спектакле была ограничена, он оказал громадное влияние не только на музыкантов, но и на хореографов, которые в своем творчестве стали обращаться к "черной" теме.

Но наиболее известным хореографом, танцовщицей, писателем, этнографом и антропологом была Кэтрин Данхэм - человек, которому джазовый танец обязан теорией и методикой. Глубоко изучив историю и конкретно африканские народные танцы, она включила их элементы в свою хореографию. Можно с уверенностью назвать точную дату превращения "черного" танца в сценическое искусство. Это 18 апреля 1940 года, когда Кэтрин Данхэм представила в Нью-Йорке свою первую джазовую постановку "Тропики и горячий Джаз" с подзаголовком "От Гаити до Гарлема". Содержанием спектакля являлся путь "черного" джазового танца из Вест-Индии, Нового Орлеана и до Гарлема. Этот балет принес известность не только Кэтрин, но и выступавшим впервые на Бродвее танцовщикам (а в дальнейшем и хореографам) Арчи Савадт и Телли Битти. В том же году состоялась еще одна премьера - негритянского мюзикла "Хижина в воздухе" с Этель Уотерс и Кэтрин Данхэм в главных ролях. Затем работа Данхэм в Голливуде, и в 1943 году вновь бродвейская постановка - "Тропическое ревю". В труппе Данхэм выросли такие известные танцовщики, как Лавиния Вильямс, Арчи Савадт, Телли Битти, Жан-Леон Дастин и Уолтер Никс. В 1945 году в Нью-Йорке Данхэм открыла школу, где экспериментировала в области методики и теории преподавания джазового танца.

В ряду великих танцоров и хореографов 40-х годов - Перл Примюс. В своем творчестве она углубилась в историю "черного" танца. Ярый противник шоу и ревю, в своих постановках она затрагивала серьезные политические вопросы. "Странный плод" - проблема линчевания, "Тяжелые времена" - проблема условий жизни черных на Юге, "Рынок рабов" - отношение к черному населению.

В 1950 году ученик Данхэм Телли Битти выступил самостоятельно в качестве хореографа. Самая известная его постановка - "Путь поезда Феби Сноу". С 1959 года и до сего времени этот спектакль является частью репертуара труппы Алвина Эйли. Для этой труппы в 1968 году Телли Битти создал спектакль "Черный пояс".

Огромную роль джазовый танец сыграл в истории развития мюзикла. В 30-40-е годы происходит процесс художественной эволюции мюзикла. Его тематика стано-

вится разнообразной, возрастает хореографическое богатство его выразительных средств. Постановщиками спектаклей становятся известные и талантливые балетмейстеры: Дж. Баланчин, Х. Хольм, А. де Милль, Дж. Роббинс.

В 50-60-е годы, с появлением молодых талантливых балетмейстеров - Г. Чемпиона, М. Кидда, Б. Фосса, Г. Росса и других, развернутое хореографическое действие стало художественной основой спектакля, а танец средством выражения психологического мира героев спектакля, мотивировкой их поступков, средством воссоздания уникальной художественной атмосферы.

К концу 60-х годов джаз танец прочно занял свое место в ряду направлений современной хореографии. Его применение было достаточно широко: бытовой танец, танец театральный, танец кино, и, наконец, чисто хореографические спектакли, созданные языком джазового танца. Будучи "открытой" системой, джазовый танец в своих исканиях обращается к средствам выразительности других систем и направлений танца, вбирая в себя достижения, открытые танцем модерн, классическим танцем, народной хореографией и другими направлениями танцевального искусства. В результате начался процесс слияния основных школ современной хореографии, и возникло новое художественное явление - модерн-джаз танец. Известным педагогом, создавшим свою технику модерн танца, был Лестер Хортон. Из его школы в дальнейшем вышли известные педагоги и хореографы - А. Эйли, Д. Триит, Дж. Коллинз и К. Делавалад. Эта школа положила начало модерн-джаз танцу, техника которого объединяет джазовый танец и танец модерн.

Первым педагогом и хореографом, объединившим в своем творчестве технику танца модерн и джазового танца, был Джек Коул. Его система, так называемый хинди-джаз, объединила технику изоляции "черного" танца, движения индийского фольклорного танца и достижения "Денишоун". С начала 40-х годов со своей труппой "Ист Индиан Дансерс" он выступал в ночных ресторанах Нью-Йорка. Кроме того, Коул завоевал известность как хореограф мюзиклов на Бродвее и в голливудских фильмах. Его ученик Мэтт Мэттокс начинал с изучения классического балета и степа, поэтому в его системе преподавания наряду с техникой изоляции, использованием различных уровней и шагами джазового танца используются движения классического экзерсиса.

Одним из известных педагогов, синтезировавших в своей методике технику классического танца и джаза, был Луиджи (Юджин Луис), учившийся у Брониславы Нижинской и Адольфа Больма.

Еще одно имя в ряду основателей модерн-джаз танца - Гас Джордано. В 1966 году появился первый учебник, написанный Джордано и посвященный технике модерн-джаз танца. До сего времени этот учебник является основой в практике многих педагогов во всем мире.

В 60-е годы происходит взрыв интереса к модерн джаз танцу и в Западной Европе. Первые семинары американских педагогов начали проводиться в 1959 году, когда в ФРГ приехал Уолтер Никс, ученик Кэтрин Данхэм. Он преподавал здесь до 1961 года, затем его сменил ученик Аллан Бернард.

Таким образом, к началу 70-х годов возникло новое явление в танцевальной практике и педагогике - МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ. Эта школа завоевала приверженцев во многих странах мира. Она как никакая другая позволяет наиболее комплексно воспитать тело танцора, что немаловажно в повседневной практической работе, когда исполнителю приходится сталкиваться с балетмейстерами различ-

ных стилей, различных направлений и систем.

В настоящее время можно выделить следующие виды джаза: степ, бродвей-джаз, классический джаз, афроджаз, флэш, стрит, слоу (лирический джаз),фанк.

Объяснять, что такое степ, нет смысла, так как это весьма популярное направление.

Бродвей-джаз. Само название говорит о том, что этот джаз чаще всего можно увидеть на Бродвее. Это и так и не так. Просто именно с подмостков бродвейских театров сошло такое понятие, как "мюзикл" и возник свой стиль джаза и техника движений (одновременное исполнение вокальной и танцевальной партии). Для виртуозного исполнения танцев в бродвейских постановках использовались танцовщики с классической школой. Джаз приобретает черты классической формы. Это слегка уводит в сторону от импровизационно-нарочитой свободы, присущей джаз танцу изначально, но становится одним из путей его дальнейшего развития.

Афроджаз - это попытка соединить джаз сегодняшний с его африканским предком. Различие заключается в том, что африканский танец несет в себе большую функциональную нагрузку и не столь виртуозен, как его нынешняя интерпретация.

Самое виртуозное и яркое направление в джаз танце на сегодняшний день - это флэш. Само название - в переводе "вспышка" - говорит о том, что это нечто ослепительное. Глядя на исполнителей этого стиля поражаешься их силовой выносливости и упругости, необычайной внутренней танцевальности, мгновенности переходов танцевальных па, сложности танцевальных трюков. Кажется, все тело подчинено одной задаче - оттанцевать каждую ноту и выбросить на зрителя максимум энергии. В этом флэш схож с бальным танцем, особенно с "латиной", но более виртуозен.

Однако более всего джаз в его первоначальном виде выражен в "стритджазе". Уличный джаз претерпел меньше всего изменений. Все современные молодежные направления: брейк, рэп, хаус и бывшие ранее твист, чарльстон, шейк, буги-вуги и многие другие танцы-однодневки - это отпрыски джаза и джазовых соединений с историко-бытовым танцем.

Еще одно относительно молодое на сегодняшний день направление - "соул. Это название известно среди вокалистов и в танцевальной его части отличается большим количеством различных движений на единицу темпа, выполняемых очень мягко без видимого напряжения. Движение при всей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени. С одной стороны максимальное количество движений на единицу темпа, с другой - замедление их исполнения за счет минимума напряжения и созданий видимого отсутствия сложности. Этот стиль в соединении со стилем "флэш" и при наличии хорошей классической подготовки (со знанием всех джазовых отличий) дает необычайно красивую и гармоничную хореографию.

Джазовый танец воистину всеяден, он используется в шоу и ревю, в мюзиклах и кинематографе, варьете и в драматических спектаклях. Это происходит потому, что джазовый танец по своей природе - дансантный. Ему чужды идеи и философия танца модерн или изысканная романтичность и возвышенность классического балета. Джазовый танец, прежде всего, танец эмоций, танец энергии и силы. Однако именно джазовый танец стал второй системой танцевального искусства после клас-

сического танца, со своей стилистикой, лексикой и главное - школой.

Итак, вернемся к истории. Детищем 20 века стал танец модерн. Он возник, прежде всего, как контракадемическая техника, как протест против засилья классического балета. И если исследовать корни возникновения этого направления танца, то можно заметить, что танец модерн возник как авторский танец, он не связан ни с фольклорным, ни с бытовым танцем, он сам по себе. И первые "пионеры" танца модерн - А. Дункан, М.Грэхем, Д.Хэмфри, Т. Шоун, Э.Тамарис, Х Хольм - были создателями своего собственного видения мира и выражения его через движение. Танец модерн, прежде всего танец идеи и определенной философии. А движение "изобретается" в зависимости от того, что хочет выразить исполнитель. В дальнейшем каждый из вышеперечисленных хореографов и исполнителей создал свою собственную школу и технику. Танец модерн оказал огромное влияние на искусство хореографии.

История развития танца модерн

Это направление - целиком детище XX века. В дословном переводе модерн танец - современный танец. В дальнейшем этот термин стал собственным именем для направления в хореографии. Эта система танца связана с именами великих исполнителей и хореографов. В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица. "Если бы с самого начала танец модерн не имел прямой связи с классическими традициями, он был бы рождён разве что, только для невежд. Кажется забавным тот факт, что предшественниками модерна были мужчины, а вот "пионерами" - женщины, не профессиональные танцовщицы, но которые размышляли над будущим танцевального искусства.

"Предшественники и теоретики модерна создавали теории, которые из-за отсутствия хореографической формы, в сущности, имели важное достоинство объективно рассматривать лишь человеческое движение, и предлагать инструменты для анализа и независимого наблюдения для какой-нибудь посредственной хореографической эстетики. Более того, они внесли свой вклад в оригинальные, хотя, часто очень удалённые, концепции простых форм на колоссальной волне "свободы тел", в которой присутствовали различные гимнастические направления, групповая практика, появляющиеся с конца 19 века и вплоть до 20-х годов в Америке, Германии, и ещё позже во Франции". (цит. по книге "Танец XX столетия", авторы Марсель Мишель, Изабелл Жино).

В танце модерн существенным является попытка исполнителя выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца модерн сформировалось под влиянием какой-либо четко изложенной философии или определенного видения мира.

Эксперименты в области движения и в частности танца начались еще в середине XIX века. Можно упомянуть теорию "телесного выражения

Ф.Дельсарта. Самоучка с пытливым и точным умом, Франсуа Дельсарт (1811-

1871) был типичным представителем своего времени. Певец по образованию, он столкнулся с непреодолимыми трудностями вокала - его голос ограничивал его в импровизационном исполнении. Не найдя ни объяснения, ни разрешения свих трудностей ни у профессоров, ни в медицине, он начинает изучение связи жестов и голоса. Он без устали проводит наблюдения за похожими составляющими этих двух предметов, участвуя в анатомических вскрытиях, изучая, таким образом, курс анатомии человека. Со времени этих наблюдений, он создаёт и преподаёт свою теорию кодовых связей между жестом и эмоциями. Его система, состоит из трёх частей: статика, динамика и семиотика (учение о связях жестов и чувств). Он определил равенство трёх языков: "чувственный", в котором голос является его органом; "эллиптический", который передаётся через жесты; "философский", который переводиться членораздельными словами. Таким образом, он установил чрезвычайно точную шкалу функционирования каждой части тела в её связи с эмоциями.

То есть Ф. Дельсарт признавал жест целенаправленный и органически связанный с переживаемым чувством. Случайному, беспорядочному жесту он предпочитал жест непроизвольный, но подсказанный эмоциональным состоянием человека. Наблюдая за пластикой детей, которые, как известно, выражают свои чувства бессознательно, Ф. Дельсарт систематизирует движения по принципу их соответствия определенному чувству - радости, горя, ненависти и т.д. Для точности он сверял все движения и позы по изображениям классической живописи, а также изучал структуру каждого движения в связи, как бы мы сказали теперь, с биомеханикой человеческого тела. Говоря иначе, Ф. Дельсарт изучал закономерности внешнего проявления чувства

Свои поиски Ф. Дельсарт в основном связывал с актерским мастерством: "Искусство, - писал он,- есть знание тех внешних приемов, которыми раскрываются человеку жизнь, душа и разум, - умение владеть ими и свободно направлять их. Искусство есть нахождение знака, соответствующего сущности" (Цитата по книге В.Волконского "Выразительный человек").

Идеи Ф. Дельсарта распространились по всему миру. Его ученики разрабатывали его учение, в том числе и в России. Учение Ф.Дельсарта продолжает развивать Э.Жак-Далькроз, который соединил систему выразительного жеста Ф.Дельсарта с музыкой. В основу своей системы он положил учение о ритме как синтезирующем элементе органического слияния музыки и пластики. "Ритм музыки и ритм в пластике соединены между собой теснейшими узами. У них одна общая основа; движение". (Жак-Далькроз "Ритм, его воспитательное значение для жизни и искусства". 6 лекций СПб 1912 год).

Основной упор в своей работе Жак-Далькроз делал на выражение через движения ритмической структуры музыки. Этими движениями в основном были дирижирование, хлопки, выбивание ритма ногами, простейшие гимнастические упражнения. "Только чистая музыка и только " чистые" движения" - вот девиз системы эвритмии Жака-Далькроза.

"Эвритмическое" учение Э. Жака-Далькроза - это ни что иное, как попытка стереть эстетические границы будто бы мешающие слиянию двух искусств. Эту же задачу решали и его последователи, которые предложили перевести музыку из времени в пространство. Иными словами - преобразовать временной ритм в пространственный и создать "абстрагированные пространственные формы" музыки. Эти идеи способствовали рождению нового отношения к музыке, которое наиболее яр-

ко проявилось в творческой практике А. Дункан, М.Фокина, А.Горского, В.Нижинского, К. Гойлезовского, Ф.Лопухова". (В. Тейдер "Истоки импрессионизма в балете" статья в сборнике "Музыка и хореография современного балета" с.66 Л."Музыка" 1987 г)

Необходимо также упомянуть эксперименты Ж.Далькроза в области создания движенческого алфавита для зрительного воплощения музыки.

Однако "пионерами" в области сценического танца были яркие и талантливые исполнители Лоуи Фуллер, Рут Сант-Денис, Тэд Шоун, Айседора Дункан. Дебют нового направления был крайне удачным, поскольку оно глубоко трогало зрителя.

О А. Дункан написано много, поэтому в контексте данной работы необходимо только упомянуть, что, имея огромное число последователей во всем мире и открыв свои студии в Париже, Нью-Йорке, Берлине и Москве, она все-таки не создала своей школы.

На сцене она была совершенно свободна и использовала все возможности движения. Она танцевала босая, в свободной тунике, напоминавшей древнегреческую. Не обладая идеальной фигурой, она буквально гипнотизировала публику, хотя в своем танце не демонстрировала какой-либо особой техники. Дункан использовала повседневные движения, шаги, прыжки, простые повороты. Приближенные к естественным, они выражали ее индивидуальность. В творчестве А. Дункан очень сильна интуитивная, импровизационная характеристика танца. Именно сиюминутность, неожиданность привлекали зрителя. Создавалось впечатление, что ее танец никогда не повторяется. Так как стиль Дункан не основывался на определенной системе движений, он исчез вместе с ней. Тем не менее, А. Дункан открыла целый мир возможностей: самовыражение исполнителя вне традиционных танцевальных форм, серьезного отношения к танцу, возможности находить танцевальные образы на основе симфонической музыки

Немного раньше А. Дункан начинала свои поиски Л. Фуллер. Ее творческий путь шел параллельно с творческими исканиями Дункан (одно время они сотрудничали). Но если поиски Дункан двигались по пути внутреннего, эмоционального, то поиски Фуллер касались внешнего: костюмы, декорации, свет, вся атмосфера спектакля были ареной для экспериментов. Фуллер вызывала к жизни фантастические формы, играя линиями и яркими красками. Не имея практически никакой хореографической подготовки, Фуллер невероятно выразительно использовала движения рук и корпуса. Привязывая к рукам длинные планки, покрытые метрами шелковой ткани, она создавала образы бабочек и языков пламени. Важным элементом ее постановок был свет. Используя цветовые пятна, фосфоресцирующие материалы и проектор, она превратила исполнителя в объект, сливающийся со всем окружением.

Поиски Дункан продолжила также Рут Сант-Денис. В ее работах чувствовалось влияние Востока, религиозных и мистических танцев. Благодаря Денис и ее мужу и партнеру Тэду Шоуну в 1915 году была открыта первая школа танца модерн "Денишоун", название которой на долгие годы стало символом профессионального танца модерн. Они ставили представления на ацтекские, индийские, египетские, испанские и восточные темы; их танец был одушевлен религиозным трепетом, выражавшимся у Сант-Денис в визуализации внутреннего мира человека, а у Шоуна - в подчеркнутой мужественности его героев. Школа "Денишоун" породила американское направление танца модерн и воспитала таких лидеров этого направления,

как Грэхем, Хамфри и Вейдман. Появление школы и поиски Тэда Шоуна в области методики и теории воспитания исполнителей служили признаком того, что танец модерн постепенно превращается из экспериментального направления в определенную танцевальную систему, со своими принципами и законами технического исполнения. Именно в "Денишоун" родился американский экспрессионизм в танце, объединивший творчество многих хореографов и исполнителей. Это было первое, наиболее серьезное направление, которое во многом опиралось на теории Зигмунда Фрейда. Характерно, что до середины 30-х годов идеи танца модерн развивались параллельно и в США, и в Западной Европе, прежде всего в Германии.

Одним из теоретиков и вдохновителей танцевального экспрессионизма в Европе был Рудольф фон Лабан. (1879-1958). Венгерский танцовщик, балетмейстер, теоретик движения, интеллектуальный основатель Европейского современного танца, и изобретатель наиболее широко используемой системы записи танца. Его наиболее известными учениками являлись немецкие танцовщики Мэри Вигман, Курт Йосс, и Сигурд Лидер. Его метод записи человеческого движения, теперь называется Labanotation, был обоснован в теоретическом труде "Кинетография" (1928). Лабан предложил универсальную теорию танцевального жеста, которая оказалась применимой для анализа и описания всех пластическо-динамических характеристик, независимо от того, к какой национально-стилевой и жанровой категории они принадлежат. Пространство, Время, Энергия - три константы, на которых построил Лабан свою теорию движения. По теории Р.Лабана все движения можно разделить на пять основных групп:

1.Передвижение (поступательное движение)

2.Состояние покоя. В качестве расслабления и в качестве напряжения, как задержка мышечной деятельности, балансирование.

3.Жестикуляция (движение частями тела)

4.Элевация. Подъемы и прыжки

5.Вращение. Как всего тела, так и отдельных его частей.

Главную роль в этом направлении танца играет способность исполнителя к импровизации, т.е. его способность самовыражаться через движение. В танце, по Лабану, человек должен быть свободен от канонов, а так как танец выражает общественные отношения, Лабан надеялся через него оказать влияние на общество.

Одна из наиболее известных учениц Р.Лабана, Мэри Вигман. Подобно многим другим исполнителям Вигман старалась установить независимость танца как художественной формы. Форма хореографии у Вигман тесно связана с понятием пространства. Оригинальные черты хореографии Вигман, резко отличавшие ее от других исполнителей, - мрачная тональность, постоянное использование поз на полу, которыми часто завершались ее танцы, что символизировало тяготение, возвращение к матери-земле. Зачастую в своих постановках ("Жалоба", "Жертва", "Танцы матери" и многих других) она сознательно отказывалась от традиционно красивых

движений. Уродливое и страшное М. Вигман также считала достойным выражения в танце, поэтому ее постановки всегда отличались крайней напряженностью и динамикой формы. Также как А. Дункан, Мэри Вигман, считала, что эмоциональное и индивидуальное выражение является самым главным для танцовщика. Именно через тело мы непосредственно переживаем и отвечаем жизни. Отбросив в сторону строгую и структурированную технику балета, эти исполнительницы, прежде всего, обращали внимание на непосредственное, прямое выражение индивидуальности средствами танца. Посредством танца выстраивается коммуникация с самим собой и окружающей средой. Эти танцовщицы-новаторы полагали, что танец вовлекает в действие всю личность целиком: тело, интеллект и душу, - и является средством выражения и коммуникации.

Учеником Р. фон Лабана был Курт Йосс, а также многие исполнители так называемой "немецкой школы" танца модерн: сестры Визенталь, К. фон Дерп, А. Сахаров, Л.Глосар и другие.

Курт Йосс вместе с Сигурдом Лидером, основал балет "Jooss". Его главная работа, "Зеленый Стол" (1932), была экспрессивным видением ужасов войны, сценой замаскированного раунда переговоров дипломатов. Подобно Лабану, Йосс был вынужден был покинуть Германию во время Второй Мировой войны.

В середине 30-х годов центр развития модерн танца переместился в США. Американский театр модерн танца стал этапным в развитии всей американской хореографии.

Основоположниками модерн танца считаются Марта Грэхем (Грэм, в различных исследованиях фамилия транскрибируется по-разному, в предлагаемой работе будет все-таки использоваться более распространенное написание Грэхэм), Дорис Хэмфри, Чарльз Вейдман, Хелен Тамирис, Ханья Хольм. Их заслуга состоит, прежде всего, в том, что каждый из них был не только блестящим хореографом и исполнителем, но и педагогом, создавшим свою систему подготовки танцовщиков.

Первым педагогом, хореографом и исполнительницей, последовательно создающей систему танца, была М.Грэхем, окончившая школу "Денишоун".

За свою долгую жизнь (1894-1991), около 70 лет она провела на сцене, много и плодотворно работая. За свою природную дерзновенность, она была названа Тэдом Шоуном "чудесной, но дикой маленькой чёрной пантерой". Она - одна из основательниц Современного Танца.

"Night Journey", мой балет 1947 года, это танец между Жокастой и Эдипом, матерью и сыном. Танец чрезвычайно эротичный. Я никогда не верила в необходимость интерпретировать в танце историю, или музыку. Я думаю, что хореограф пишет сценарий жестов-движений, и как музыкант, так же пишет музыкальный сценарий". ("Память Танца", Марта Грэхэм, "Blood Memory", ed. Doubleday, N/Y/, 1991)

Успех ее группе приносят уже первые постановки в Нью-Йорке в 1926 году ("Еретик" и "Первобытные мистерии".) На первом этапе своего творчества М.Грэхем принадлежала к школе психологического реализма, однако в дальнейшем она обратилась к сим-

волической и легендарно-эпической теме. Героями ее произведений стали люди эпохи заселения Америки: "Фротьер" (1935), "Письмо миру" (1940), "Весна в Аппалачских горах" (1944). В дальнейшем Грэхем создавала спектакли, основанные на сюжетах античной и библейской мифологии. Им был присущ тонкий психологизм в раскрытии образов, усложненная метафоричность танцевального действия: "Смерти и входы" Джонсона, "С вестью в лабиринт" Менотти, "Альцеста" Файна, "Федра" Старера. Формотворчество не было для Грэхем самоцелью, прежде всего она стремилась создать драматически насыщенный язык танца, способный передать весь комплекс человеческих переживаний.

Вторым по значимости в ряду хореографов и педагогов была Дорис Хэмфри. Так же, как Грэхем, она закончила "Денишоун", но ее сценическая карьера была недолгой. Репертуар труппы Хамфри - Вейдмана включал ряд шедевров своей эпохи, например, "Трясуны" (The Shakers) и "Новый танец" (New Dance) Хамфри, "Город Линч" (Lynch Town) и "Разделенный дом" (A House Divided) Вейдмана. Позже Вейдман прославился своими юмористическими постановками, в частности базирующимися на притчах Джеймса Тюрбера. Уйдя со сцены в 1945 из-за тяжелой болезни, Д.Хамфри занялась только преподавательской и постановочной деятельностью в труппе Хосе Лимона, который продолжил ее исполнительские традиции. Уделяя большое внимание пластической отточенности и техничности танца, Дорис Хэмфри в то же время выступала против красоты и утонченного стилизаторства Сант-Денис. На ее творчество оказал влияние фольклор американских индейцев и негров, а также искусство Востока. Она первой в США стала преподавать композицию танца и обобщила свой опыт в книге "Искусство танца", которая является первым учебником по искусству балетмейстера в танце модерн.

В течение 1930-х и 1940-х годов наивысшего развития получили такие черты танца модерн, как углубленная психологичность, драматическая напряженность. Против этого восстало новое поколение деятелей балета. Мерс Каннинхэм, Эрик Хоккинс, Элвин Николай, Пол Тейлор и Анна Соколова, они создали новый тип танца, свободного как от рефлексии, так и от изобразительности хореографических образов. Для этого направления характерны эмоции духовного одиночества, а также качество, родившееся под влиянием восточной философии: "неподвижность в движении и движение в неподвижности". Другие типичные черты направления: алеаторичность ("случайность") хореографии, непоследовательность (non-sequitur), свойственные танцу абсурда, дегуманизаниция и некоммуникативность.

Это было третье поколение танца модерн. После Второй мировой войны перед молодыми исполнителями и хореографами довольно остро стал вопрос: продолжать традиции старшего поколения или искать свои пути развития танцевального искусства. Часть хореографов полностью отказалась от опыта предыдущих поколений и с головой окунулась в эксперименты. Многие из них отрицали привычное сценическое пространство и переносили свои спектакли на улицы, в парки и т. д., отрицали форму спектакля, вовлекая зрителя в театральное действо (хэппенинг). Изменилось отношение к костюмам, музыке и другим компонентам театрального действия. Многие хореографы полностью отказались от музыкального сопровождения и использовали только ударные инструменты или шумы. Композиторы зачастую становились сотворцами балетмейстера, создавая музыку одновременно с движением. В 50-е годы танец модерн вводится в качестве учебной дисциплины во многие колледжи и университеты США. Хореографы начали применять классический

танец, как основу тренажа, используя в своих постановках элементы его лексики и техники. Наиболее ёмкой и последовательной оказалась концепция А.Соколовой, ученицы М. Грэхэм, утверждавшей, что только взаимопроникновение различных школ и направлений может дать хореографу художественные средства, необходимые для полного раскрытия той или иной темы. А.Соколова предлагала танцовщикам пластически в импровизации выразить те идеи и эмоции, которые она хотела воплотить в своих постановках.

Одним из тех, кто продолжил традиции предыдущего поколения, был Хосе Лимон. Его хореография - это сложный синтез американского танца модерн и испано-мексиканских традиций с резкими контрастами лирических и драматических начал. Многим постановкам присущи эпичность и монументальность. Герои изображаются в моменты наивысшего напряжения, крайнего душевного подъема, когда подсознание руководит их поступками. Наибольшую популярность приобрели его спектакли "Паванна мавра", "Танцы для Айседоры", "Месса военных времен".

Духовным "отцом" хореографического авангарда, несомненно, был Мерс Каннинхэм. Он был одним из тех, кто пошел своей дорогой и основал собственную систему танца. Его спектакли поражали неожиданным подходом к движению. Каннинхэм рассматривал спектакль как союз независимо созданных, самостоятельных элементов. Тесно сотрудничая всю свою творческую жизнь с композитором Джоном Кейджем, он перенес многие идеи этого композитора в свои спектакли, построенные на "теории случайностей". Новое понимание взаимоотношения движения и пространства, движения и музыки дало толчок к созданию спектаклей, которые открыли дорогу хореографическому авангарду. М. Каннинхэм считал, что любое движение может быть танцевальным, а композиция танца строится по законам случайности. Основная задача балетмейстера - создание сиюминутной хореографии, где каждый исполнитель имеет свой ритм и свое движение. Метод, используемый при постановке своих балетов, Каннинхэм называет "методом случайности". Каннинхэм начинает созидание с разрушения, то есть пытается разложить танец на его множители - отдельно ритм, положение тела и продолжительность движения, после чего стремится собрать эти разрозненные компоненты наугад. Таким образом, констатирует он, все элементы танца определяются фактором случайности. С музыкой танцоры вообще не знакомятся до генеральной репетиции, дабы не чувствовать себя прикованным к звукам. Каннинхэм отказался от системы "звезд"; все танцоры на сцене были равны. Пространство было децентрализовано, равное значение придавалось всем его областям, зрители сами выбирали, на чем сосредоточиться. Главное отступление от правил хореографии традиционного танца модерн - танцорам была дана возможность выбора, что делать во время выступления. Там, где прежде приоритетное значение имели указания хореографа, теперь можно было удивляться и получать удовольствие от решений, принятых танцорами в данный момент. И танцоры, и аудитория более активно участвовали в выступлении.

Несколько его высказываний: (цит. по книге "Танец XX столетия", авторы Марсель Мишель, Изабелл Жино)

" -Не боитесь ли Вы, что из-за этих новшеств есть вероятность "забыть" о танцорах на сцене?

Я Вас понимаю! Но этого не происходит. Мы использовали также абстрактные формы и в результате, всё это двигается, не мешая одно другому. Вместе мы скон-

струировали 23 различные секции, но я выбрал единый порядок их работы. Таким образом, танец и изображения появляются красиво и правильно, как два разных элемента.

-Как рождается новый балет Мерса Каннинхэма?

Всегда от движения. Это может происходить очень просто: что-то, что я заметил на улице, человека, который имел бы особенную походку. Я запечатлеваю эту походку в своём сознании. Движение может так же родиться по принуждению, из стесняющих его обстоятельств. Так, мы сняли недавно небольшой фильм с Шарлем Атла , который обнаружил одно маленькое место в Париже, с невероятным цементным полом. Невозможно было прыгать. Я использовал это ограничение для разработки нового стиля жестов.

Открытие" тела, это своего рода приключение?

Тело ограничено двумя руками, двумя ногами, но именно от них начинаются бесконечные вариации. Вам надо лишь держать глаза широко открытыми...и ваш дух тоже. Никогда не надо бояться рисковать, и того, что можно ошибиться

Есть у Вас определение собственного искусства?

Честно, нет. Я создаю, вот и всё. Но танец - это нечто замечательное, что является частью жизненного опыта каждого. Нет ничего неестественного в танце. Во многих странах танец участвует в каждодневной жизни. Это в нашей крови! Исходя из этого, я никогда хорошо не понимал, почему люди так взволнованны моей работой."

Одновременно с Каннинхэмом творили совершенно разные хореографы, объединившие свое искусство термином "постмодерн". Несколько имен представителей "пост модерна": Пол Тейлор, Элвин Николай, Пина Бауш и многие другие, каждый из которых имеет свое собственное видение мира, свою философию и свой подход к движению и спектаклю.

В экспериментальных работах Э.Николай стремление к образной целостности спектакля привело к почти полному уравниванию смысловой и образной значимости каждого из визуально-звуковых компонентов. Николай выступал не только как хореограф, но также как сценограф и композитор. Хореографическая лексика Э.Хоккинса, Дж.Уоринга, Дж.Батлера, П.Тейлора, также выступивших в этот период, - синтез разных школ и течений. Батлер тяготеет к мифологическому и аллегорическому решению тем. В своей хореографии он первым использовал приемы джазовой импровизации. Метафорический психологизм работ Тейлора, в которых юмор сочетался с атлетической энергией движений, комическое и трагическое, позволил необычайно широко толковать их содержание. При всем различии исканий этих мастеров в их искусстве была общая направленность. Пантомимическое начало, столь существенное в остродраматических постановках хореографов танца модерн предшествующего периода, здесь почти полностью исключалось. Танец начал рассматриваться не столько как образ, несущий какую-либо конкретную идею и потому вызывающий определенные эмоции, а как некий объект обозрения, должный пробуждать в зрителе свободные ассоциации. Творчество этих мастеров стимулировало интерес к новым формам хореографии. Появилось множество новых экспериментальных трупп и компаний.

В начале шестидесятых композитор Роберт Данн провел курсы по композиции танца в студии Каннинхэма. Он изучал музыкальную композицию с Джоном Кейджем и использовал недирективный подход Кейджа для обучения. Данн просил,

чтобы студенты обсуждали не качество работы, а только структуру, формы, метод и материал, который при этом использовались. Легко можно представить, что появлялись качественно новые работы. В июле 1962 г. студия представила выступление в мемориальной церкви Джадсон на площади Вашингтон в Нью-Йорке. Это было историческое начало новой эры в танце, эпохи нетрадиционных методов хореографии и использования импровизации.

Несколько танцоров театра Джадсон, которые стали авангардом танца постмодерн, продолжили работать с Ивонной Рэйнер в ее "Непрерывно меняющемся проекте". В 1970 г. Рэйнер решила сложить с себя обязанности руководителя театра. Она убеждала группу работать, импровизируя без лидера. Это продвинуло демократизацию танца еще на шаг дальше, удаляя балетмейстера. После этого образовался "Grand Union". С 1970 по 1976 гг. эта группа, в которую входили Триша Браун, Барбара Диллей, Дуглас Данн, Дэвид Гордон, Нэнси Льюис и Стив Пэкстон, показывала то, что Салли Бэйнс назвала экстраординарной и интересной комбинацией "танца, театра и сценического искусства, в продолжающемся исследовании природы танца и перфоманса". "Grand Union" был ареной, на который эти танцоры открывали себя.

Последующие хореографические работы различных членов "Grand Union" несут отпечаток их предшествующего опыта в импровизации. Они высоко индивидуальны и часто показывают сам процесс создания танцев. Триша Браун ввела экспромтные разговорные инструкции, которые структурировали части перфоманса; Дуглас Данн добился участия аудитории, и физического и вербального; Дэвид Гордон мистифицировал зрителей, запутывая их - что спонтанно, а что предусмотрено постановкой; Стив Пэкстон стал одним из создателей "контактной импровизации".

Также этим изменениям было свойственно признание особой силы и уникальности живого представления. Во всей этой работе процесс является более интересным, чем конечный результат. В отличие от произведений искусства, которые могут покупаться и продаваться, или от выступлений, "зафиксированных" на телевидении и в кино, живой перфоманс - это явление момента: преходящее и эфемерное. Не остается ничего конкретного, когда перфоманс заканчивается, особенно в танце и несценарных театральных выступлениях. Возможно, самой крупной фигурой танца модерн с начала 1970-х годов является Твайла Тарп. Опираясь на формулы популярных музыкальных стилей (свинга, блюза, рэгтайма и других), Тарп смело экспериментирует с разными типами жестов и движений: оседаниями на пол, подергиваниями, толчками и несинхронными положениями рук и ног.

В нижеприведенной таблице в краткой форме показан исторический путь развития танца модерн и его влияние на хореографическое искусство.

Хореографы, течения, страны, время.	Нововведения в области техники движения	Нововведения в области спектаклей-представлений, пространства, связи с другими направлениями искусства.	Кто, какие страны явились приемниками и последователями.
Предшественники и теоретики движения.			
Франсуа Дельсарт Франция, Конец 19 века.	Связь между жестом, эмоциями, чувствами: ● Разработка кода жестов во взаимосвязи с эмоциями, отличного от ранее принятого в традициях классического танца;	● Придание первостепенного значения роли жестов в общении; Влияние (через своих учеников) на будущих пионеров американского модерна.	● Франция; ● США: косвенное влияние на Рут Сент Денис, Теда Шоуна, Айседору Дункан и др.

Жак-Эмиль Далькроз Швейцария, Германия, с 1920 по 1950 год.	Ритмическая гимнастика ● Связь движения и ритма; ● Несколько основных принципов: -Суть закрепощённого тела состоит в ритмическом закрепощении; -Для естественного движения характерно состояние расслабленности, не напряжения; -Дыхание играет ключевую роль в достижении расслабления и качестве основного ритмического движения.	● Связь музыки/движения; определение телесной музыкальности; ● Обучение будущих "пионеров" танца модерн в Германии	● Германия: Лабан, Вигман... ● Франция: Нижинский, Мари Рамбер...
Рудольф Лабан Германия, Великобритания, с 1920 по 1960 год.	Движение - как источник жизни, и инструмент для выражения социального положения Первая аналитическая и понятийная система движения, рассматриваемая в различных аспектах: вес тела, пространство, время, поток.	● Танец - как необходимый опыт общения, образовывающий индивидуумов и группы для улучшения жизни всего общества.	● Германия: Вигман, Йосс и большинство танцоров модерна периода между двумя войнами; ● Англия; создание школы; ● США; важное значение системы понятий в движении.
Пионеры танца модерн			
Лоуи Фуллер США, Франция, к.19-н.20вв.	Театрализованное движение: ● Движение, скорее как способ, нежели цель; ● Преображение, маскировка тела (использование аксессуаров: ткани, палочки и сложные световые эффекты) ● Движение - форма визуализации пространства (формы и рисунки, созданные светом на тканях).	● Исследование новых возможностей в создании сценических иллюзий с помощью света	● Франция.
Айседора Дункан США, Франция, Германия Россия/С.С.С.Р., с 1900 по 1930г.	Возвращение к природе, естеству. Свободный танец ● Танец и движения, вдохновлённые связью с природой, а не заботой об эстетических условностях; ● Возвращение тела в естественную среду (контакт с природой) ● Учение о взаимосвязях движения и четырёх элементов (воды, земли, огня, воздуха) ● Определение свободы и чистоты тела	● Духовная функция танца. ● Образовательная ценность. ● Свобода женского тела. ● Связь с философскими и артистическими направлениями в других областях (театр, музыка, литература) в большей степени, чем с миром танца.	● Германия ● Россия

Рут Сент - Денис США, с 1900 по 1930г.	Танец, как выражение духовности ● Поиски основ для танца, вне классического балета: вдохновение Востоком ● Танцовщица - жрица. ● "Музыкальные визуализации" - первые шаги модерна в направлении абстракции.	● Свобода женского тела ● Духовная функция танца отражает его красочность и зрелищность	● США: Дорис Хэмфри, Мэри Вигман, Марта Грэхэм...
Тэд Шоун США, с 1920 по 1950г.	Танец, созданный для танцоров мужчин ● Поиски тождественности мужских и женских жестов. ● Создание техники и курса упражнений специально для мужчин. ● Создание атлетического тела в противовес мнению о женоподобном теле танцора.	● Учение на базе "делсартизма" и первое рационалистическое объяснение техники модерна. ● Борьба за лучший социальный образ танцора.	● США: Дорис Хэмфри, Мэри Вигман, Марта Грэхэм...
Поколение великих мастеров танца модерн.			
Мэри Вигман Германия, с 1920 по 1960г.	Танцевальная экспрессия ● Танцор в контакте с силами, которые ему помогают. ● Движение осуществляется через серию ● противоположностей: внутреннее/внешнее, земное притяжение/желание подняться, индивидуальность/группа ● Танец, как проявление всеобщих тем: чародейства, смерти, и т.д.	● "Танцы совместно", что означает: развитие вначале формы соло, позволяющей затем создать другие привычные сценические формы. ● Структурирование профессии танцора; ● Социальная и образовательная миссия хореографии.	● Германия: все направления модерна 20-30-х годов, послевоенный период. ● США: школы Ханья Хольм, Николай. ● Франция: ученики Вигман стали пионерам французского модерна.
Курт Йосс Германия, с 1920 по 1960г.	Эссенциализм ● Включение элементов классической техники в образование танцора. ● Танец, как способ выражения всех человеческих чувств. ● Использование мимики, создание типовых персонажей, комичный взгляд на танец.	● Политическая роль хореографии; изобличение политических и экономических реалий	● Германия:
Дорис Хэмфри США, с 1930 по 1960г.	"Движение -это арка, протянутая между двумя смертями". ● Игры с гравитацией: выбор между сопротивлением падению и его принятием. "Падение и подвешенное состояние" - как структурирующий элемент движения и динамики. ● Переменчивость, текучесть, неуловимость, лиризм танца. ● "Индивидуальное движение" - как часть, или этап мышления и понятие бо-	● Разработка хореографического мышления - "композиции", отличного от прежнего взгляда на танец ● (индивидуальное движение танцора). ● Музыка, как источник для размышления, обучения и создания композиции. Но танец не должен быть зависим от музыки, он должен развиваться за счёт своей соб-	● США: Чарльз Вейдман, Хосе Лимон

	ёмное, чем "хореография". ● Танцор - как индивидуум, но так же и элемент группы. ● Движение одновременно рождается в теле каждого танцора и в переходах от одного к другому.	музыкальности, ритмичности	
Хосе Лимон США, с 1940 по 1970г.	Театральность танца и хореографии. Постановка типовых персонажей.	● Танец - как обращение, получившее политическое либо религиозное вдохновение.	● США: Дженнифер Мюллер, Луис Фалко
Марта Грэхэм США, с 1930 по 1970г.	Танец и неосознаваемые экспрессии. ● Противоположности в танце - расслабление/напряжение; особое внимание тазу (части тела), как очагу пульсации и рождения желания; ● Рассмотрение женского тела и анализ законов его движения; ● Движение, как выражение всеобщих страстей; ● Сосредоточение на моментах и наивысших состояниях кризиса, отчаяния; ● Первоочередная роль соло: первенство танцовщиц в хореографии.	● Символичность пространства: объекты в нём - как отражение воображения, страхов, образов внутреннего мира постановщика танца.	● США и весь мир: М. Каннинхэм, Е. Хоккинс, П.Тейлор, и др., прошли через обучение в её труппе; создание школ во многих странах; создание труппы.
Элвин Николай США, с 1950 по 1980г.	Абстракции. Децентрализация корпуса. ● Пересмотр принципа уникальности центра тяжести тела, и принятие т.о. новой иерархии: отказ от антропоцентризма. Все точки в теле могут быть "мотором" движения; ● Человек, как элемент среди других элементов вселенной, находящихся в движении; ● Тело изменчиво: аксессуары, ткани, палочки удлиняют и изменяют форму человеческого тела до превращения его в абстракцию; ● Импровизация и композиция - как часть техники, включенная в образование танцора. ● Ученик ответственен за исследование собственного тела.	● Рассмотрение связей между телом и пространством. ● Движение, как аспект постановки спектакля наряду с его аксессуарами, проекциями света, элементами сценографии. ● Возвращение к сценическому иллюзиону.	● США: Мюррей Луис. ● Франция: "C.N.D.C". К. Карлсон, С. Буирж...
Алвин Эйли США, с 1950 по 1980г.	Афро-американский модерн ● Приобщение афро-американской культуры к модерну; ● Отражение африканской культуры в танце модерн.	● Сценические постановки народов африканской культуры вне их гетто, и приобщение их т.о. к мировому опыту танца модерн; ● Использование музыкальных ритмов, напевов, характерных для этой культуры ("спиричуэлс").	● США: на все африканские танцы.

Пост модерн			
Мерс Каннинхэм США, с 1950 по 1990г.	Абстракции. Роль непреднамеренностей (случайностей) ● "Движение является выразителем всех внутренних намерений" ● Тело разрознено; отказ от органических, описательных, типичных представлений о теле; ● Освобождение личности, эмоций и чувств танцора для блага движения; ● Тело и техники рассматриваются с точки зрения "рациональности" включение в работу ног классических техник; ● Развитие виртуозности	● Придание Современному танцу статуса искусства и определение его места в истории танца; ● Центральная роль в сотрудничестве с Джоном Кейджем; ● Влияние Дзен; ● Непреднамеренность (спонтанность) определяет взаимосвязь музыки, элементов сценографии, света и танца; ● Уход от централизованности и иерархичности сценического пространства: пространство разделено, фрагментировано; многообразие одновременных сценических действий; ● Сотрудничество с именитыми художниками: Раушенберг, Джаспер Джонс и др. Отказ от абсолютной прерогативы "автора". Хореограф не высказывается об эстетической ценности по поводу возникающих на сцене импровизаций - случайностей; ● Свобода зрителя: его мнением не управляют, именно он делает свой выбор о продолжительности спектакля.	● США и весь мир ● Рождение поколения постмодернизма ● Влияние на современное искусство и особенно на искусство сцены.
Постмодернизм и послевоенное поколение.			
Начиная с 60-х годов и поколения постмодернизма, хореографы перестают создавать "школы" - в том смысле, в каком о них говорилось во времена "Поколения мастеров". Влияние этого факта неявно, и, по-видимому, ещё рано делать выводы о том, как он отразиться на последующих поколениях.			
Церковь Джадсон и Великий Союз США, с 1960 по 1970г.	Уровень "зеро" в движении, в танце и в публичных представлениях. ● Рассмотрение и оценка всего того, что делает танец "современным". ● Идентификация социальных и идеологических признаков в теле и в движении: тело танцора/ тело "пешехода", особенность женского/муж	● Политическая роль современного искусства ● Танец вне условных ограничений спектакля и поэтому перфоманс происходит на улице, в галереях и т.д.; ● Желание сблизить искусство	США ●

	ского и т.д. ● Развитие "перфоманса". Актёры, танцоры, музыканты, пластические артисты, "перформеры" получают равный статус в перфомансе. ● Роль импровизации.	"зрительской аудитории".	
Поколение Постмодернизма Люсинда Чайлдс, Триша Браун, Мередит Монк, Дэвид Гордон, Стив Пакстон, Ивонна Рейнер и др., США, с 1970	Экспериментальный подход в построении композиции. ● Использование общих с другими областями искусств техник, например - в музыке; ● Использование элементом импровизации; ● Работа на принципе "повторов" (Л.Чилдс, Т.Браун, М. Монк...); ● Возвращение к существующим классическим техникам и включение их в современные (Л.Чилдс); ● Импровизация (Стив Пэкстон) продвинута в ранг техники (Контактная импровизация).	● Междисциплинарный подход (Роберт Вилсон/Л.Чилдс); ● Поворот к "живому" спектаклю; ● Работа с преобразованием восприятия зрителя (игра на повторах...).	● США. ● Весь мир.
Триша Браун США, с 1970 по 1990г.	Непрерывность движения ● Экспериментальный метод исследования движения, без использования наследия предшествующих периодов; ● Работа над специфической техникой, основанной на изучении игры и гравитации; ● Текучесть, непрерывность движения, позволяющая увидеть скорее поток, нежели формы; ● "Подвижное тело" - функциональный объект, а не трагический.		● США. ● Весь мир.
Буто Хидзиката, Казуо Оно, Ко Муробуши, Санкай Дзюку, Ариадоне и др., Япония, с 1960 по 1990г.	Танец "темноты" ● Движения - способ "возвращения" в свои воспоминания; ● Тело заключёно в самом себе, что позволяет вернуться (в воспоминаниях) в состояние зародыша, до начала осознания себя.	● Одновременно протест против традиционно японских театральных форм и западных танцевальных техник.	● Япония ● Европа
Пина Бауш Германия, с 1970 по 1990г.	"Танцтеатр" - танцевальный театр. ● Танцор играет себя самого (перенесение личных качеств на исполняемую роль); ● Разреженность танцевального движения, диссоциация между "станцованным" жестом и представленной ситуацией; ● Танцор использует техники не для создания движения, а для управления своими эмоциями и распада жеста.	● Танец - "по стопам театра" ● Постановка и высмеивание социальных особенностей (в частности буржуазных), а также бессодержательность и пустоту в человеческих отношениях; ● Слова, игра, пение включены в представление.	● Германия. ● Весь мир

Новый французский танец Д. Багу, О. Дюбок, Ж.-Кл. Галотта, Д. Ларьё, М. Марин, А. Прельжокаж, К. Сапорта и др., Франция, с 1980 по 1990г	Танец/Театр. ● Танец делается носителем эмоций и чувств; ● Движение - как язык эмоций, зеркало внутреннего мира танцора; ● Постановка на сцене состояний тела либо его бытия; ● Использование и стандартизация танцевальных техник американского и германского модерна.	● Современный танец наследует традиции французского театра; ● Увеличение зрительской аудитории; ● Использование средств театральной сценографии (аксессуары, переполненное пространство).	● Франция. ● Европа.
Молодой Современный танец Вим Вандеркибус, Саша Вальц, Матц Эк , Ольга Сото, Л. Ньюсон... Бельгия, Великобритания, Канада, Нидерланды, США, и т.д., с 1990 по сегодняшний день. Россия - с 1995г.	Стандартизация движения. Сближение новых хореографических работ с теле-продукцией и феноменами моды. ● Энергия, напористость и скорость - признанные достоинства танцоров, хореографов и молодёжи 90-х.; ● Сближение сценического танца и уличного ("хип-хоп"); ● Тело сражается и побеждает; ● Эстетика шока.	● Танец - скорее отражение и носитель ценностей общества, чем место для инвестиций; ● Использование музыки, нарядов, аксессуаров современной моды.	● Весь мир.

Отдельно хотелось бы остановиться на порождении советского искусствознания, термине "эстрадный танец". И хотя исследованию этого направления танцевального искусства посвящены многие работы, я считаю, что этот термин отображает, прежде всего, место, где выступает исполнитель. То есть не сцена театра, а площадка варьете или концертного зала. В понятие " эстрадный танец" входят и стилизации народных танцев, спортивные танцы, деми-классика, танцы в стилях бытовой хореографии, степ, в настоящее время на эстраде мы видим достаточно много постановок, решенных средствами джазового танца или танца модерн. Таким образом, понятие " эстрадный танец" объединяет достаточно много направлений хореографического искусства. Однако в настоящее время во многих университетах и институтах культуры и искусства открыты отделения именно "эстрадного" танца. К сожалению, ничего с этой терминологической путаницей сделать нельзя.

Подводя итог можно сказать, что в настоящее время существуют 4 основные СИСТЕМЫ танца; классический танец, модерн-джаз танец, танец модерн и народный танец. Это те направления танца, которые имеют свою историю, свою школу, свою систему подготовки исполнителей, свою лексику.

Одновременно существуют и развиваются направления танцевального искусства. К ним можно отнести бальный танец, степ, фламенко, социальный или бытовой танец.

Однако в последние годы наблюдается все больше микстовых танцевальных техник, которые объединяют все основные системы. Хореографы в своих постановках

стараются найти, прежде всего, что-то новое, необычное, вне зависимости от лексической принадлежности. Хореограф мыслит движением, а поскольку профессиональные хореографы владеют множеством танцевальных техник - то процесс заимствования и соединения неизбежен. И в последние годы возник термин - CONTEMPORARY DANCE, направление танца, которое невозможно отнести к какому-либо стилю или системе. И это естественный процесс интеграции.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

Основные принципы модерн-джаз танца относятся прежде всего к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танцамодерн, а также из классического балета.

Принципы движения, заимствованные из джаз танца

При анализе африканского фольклорного танца Кэтрин Данхэм выделила следующие технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

Поза коллапса

Это понятие ничего общего с медицинским термином не имеет. Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз танца, танца модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин «поставить спину», то в джазовом танце все диаметрально противоположно — позвоночник мягкий и расслабленный. В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в раз-

личных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например пелвиса или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны. Основная задача педагога на первом этапе обучения — добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление — основы техники джазового танца.

Изоляция и полицентрия

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть), руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке — кисть, предплечье, в ноге — стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х — трицентрии, при движении всех центров — полицентрии. Полицентрия — это основополагающий принцип танцевальной техники. Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего танцора, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головы, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция — это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз-танцу.

Полиритмия

В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невоз-

можно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. Свинг в движении должен исполняться прежде всего свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелвисом). При этом движении главная задача — почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение.

Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Все вышесказанное относится и к иной по жанру музыке, используемой для создания хореографического произведения. Современная музыка, не только джазовая, в основном очень сложна по ритмической структуре. Особую сложность у исполнителя вызывают нечетные размеры, которые непривычны для эстетики классического балета. Это требует внимательного отношения к развитию ритмического восприятия у учащихся.

Мультипликация

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг — это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном

направлении (например голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например голова — вперед, пелвис — назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени — другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

Принципы движения, заимствованные из танца модерн

Как уже было рассмотрено ранее, развитие той или иной системы танца модерн связано с именами крупных педагогов, балетмейстеров, исполнителей. Эти системы базировались прежде всего на определенном философском подходе к движению. Это выражалось в постановках, однако подготовка исполнителей заставляла искать особую индивидуальную систему обучения. В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения служит *contraction* и *release* (сжатие и расширение), которое исполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке *(suspend)* и обратный возврат *(recovery)*. В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

Contraction и release

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. *Contraction* — сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие — *release*, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.

Contraction и *release* тесно связаны с дыханием. *Contraction* исполняется на выдохе, *release* на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. *Contraction* не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И — важная особенность — во время *contraction* происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время *release*

или какого-либо движения.

Contraction и *release* — это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог Центра американского танца Алвина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что *contraction* начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и *release*. Это замечание очень важно, поскольку зачастую *contraction* исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению *contraction* педагогу необходимо подходить очень внимательно.

Уровни

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

В уроке модерн-джаз танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Зафиксирована только техника преподавания школы Марты Грэхем. К наиболее устоявшимся школам относятся школа Д. Хамфри, школа Г. Джордано, школа М. Меттокса, школа М. Каннингема, школа Л. Хортона. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

В американской и западноевропейской системе хореографического воспитания не существует единой методики. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов и методов. Ценность педагога заключается прежде всего в его неповторимости, его индивидуальности. Предлагаемая Вашему вниманию методика является прежде всего руководством к действию, а не догматической схемой. Автором настоящей работы предлагается некий каркас, основанный на сравнительном анализе изученных техник танца и практической работе. И каждый педагог вправе, основываясь на базовых понятиях, искать свой путь, свою технику и лексику.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ УРОКА

Анализируя различные техники модерн-джаз танца можно выделить несколько разделов урока, которые обязательно использует каждый педагог.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)
2. ИЗОЛЯЦИЯ
3. ПАРТЕР
4. АДАЖИО
5. КРОСС (шаги, прыжки, вращения)
6. КОМБИНАЦИЯ

РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача - привести в "рабочее" состояние все мышцы нашего тела. Даже в классическом уроке многие педагоги варьируют начало урока. Некоторые начинают с марша и бега по кругу, другие начинают станок с *demi и grand plie*, а кто-то с *battements tendus*. В уроке модерн-джаз танца возможностей разогрева гораздо больше. Во-первых,он различается по месту расположения исполнителя и может быть;

А) у станка

Б) на середине класса

В) в партере

Во-вторых, он различается по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе.

Однако, где бы не располагался исполнитель, основная задача педагога последовательно разогреть:

А) стопы и ахиллесово сухожилие

Б) коленный сустав

В) тазобедренный сустав

Г) позвоночник

Исходя из этих задач, и подбираются упражнения. Анализируя лексику, используемую в "Разогреве", можно выделить несколько групп движений.

А) движения заимствованные из классического танца

Б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника

В) упражнения stretch-характера (растяжки)

Г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов

Рассмотрим подробнее эти группы движений.

1. ТРАНСФОРМАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УРОКЕ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦА

I. ПОЗИЦИИ НОГ. Я предлагаю использовать позиции ног школы Г.Джордано:

а) 1 параллельная - стопы вместе

б) 1-аут - аналогична 1 позиции классического танца

в) 1-ин - пятки направлены наружу, носки соединяются вместе

г) 2 параллельная - стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой исполняется очень много упражнений

д) 2-аут - аналогична классической позиции, иногда используется широкая 2-аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч

е) 3 позиция - практически не используется

ж) 4 параллельная позиция - одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы

з) 4-аут - аналогична классической

и) 5-аут - аналогична классической

к) 5-парал. - стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы)

II .ПОЗИЦИИ РУК. В модерн-джаз танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведем аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положение локти и ладони в переди на бедрах (press-poz.)

3. Руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед - V- поз. внизу

Б) Первая позиция варьируется:

1. Руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения

2. Руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям - V-позиция впереди

3. Руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди - 1 закрытая позиция, для удобства в дальнейшем тексте это положение называется А- положение

4. Руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч, в дальнейшем это положение будут называться Б- положением

В) Вторая позиция варьируется:

1. Руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, или в сторону

2. Вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу

Г) Третья позиция может иметь следующие варианты:

1. Руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперед. В дальнейшем тексте положение, когда ладони направлены друг к другу будет называться В -положение

2. Руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально - V-поз. вверху

3. Локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой

Отдельно необходимо остановиться на положение кисти. Более подробно о движениях кисти мы поговорим в разделе "ИЗОЛЯЦИЯ", сейчас же необходимо отметить, что во всех вышеописанных позициях и положениях кисть может быть в нескольких вариантах;

1. FLEX - сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью

2. JAZZ-HEND - пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга

3. Пальцы вытянуты, ладонь - продолжение руки

4. Пальцы сжаты в кулак

III. DEMI и GRAND PLIE.

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.
3. Изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4
4. Соединение с releve и появление такого термина как plie-releve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полупальцы.

IV.BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE

1. Исполнение по параллельным позициям
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот
3. Исполнение с сокращенной стопой (flex)
4. Использование brash ,т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.
5. Соединения:
   а) с demi plie
   б) с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска
   г) с подъемом опорной пятки во время закрытия
   д) с полуповоротами и поворотами приемом fouette

V. ROND DE JAMBE PAR TERRE

1. Исполнение варианта из урока народно-сценического танца
2. Исполнение по параллельной позиции
3. Соединения;
   а) с demi plie
   б) с подъемом на 45 и 90 градусов
   и) с сокращенной стопой (flex)

VI. BATTEMENT FONDU, BATTEMENT FRAPPE

а) с сокращенной стопой
б) вариант из урока народно-сценического танца
в) по параллельным позициям

VII. BATTEMENT DEVELOPPE , BATTEMENT RELEVE LENT

а) с сокращенной стопой
б) по параллельным позициям

3. GRAND BATTEMENT

а) с сокращенной стопой
б) с подъемом опорной пятки во время броска
г) по параллельным позициям

Мы разобрали некоторые варианты исполнения движений , заимствованных из классического экзерсиса. Как можно заметить , основное отличие касается использования параллельных положений и позиций. Это же относиться к положениям PASSE и COU-DE-PIED. Они также имеют выворотное и параллельное положение.

Использование элементов классического экзерсиса в уроке модерн-джаз танца весьма разнообразно и зависит, прежде всего, от знаний педагога и его целей. На мой взгляд, использовать эти движения в "чистом" виде, в классической форме нецелесообразно, поскольку это пересекается с задачами урока классического танца, однако если ученики не занимаются классическим тренажом, то возможно использование этих элементов в уроке модерн-джаз танца более насыщенно.

Использование видоизмененных движений классического танца относится и к другим разделам урока, более подробно о них мы поговорим в разделах "Шаги", "Прыжки", "Вращения".

В "Разогреве" из вышеперечисленных движений в основном используются: demi и grand plie, battement tendu, battement jete, rond de jambe. Однако существует несколько движений именно для разогрева ног, которые заимствованы из танца модерн или других систем хореографии

А).PRANCE - это движение состоит из быстрой смены следующих положений:

1- стопа на полупальцах

2- оттолкнуться пальцами от пола, вытянуть стопу, колено согнуто и свободно

3- вернуть в положение 1

4- опустить в И.П.

Обычно это движение исполняется по 1 парал. или 1 аут позициям ног. Может сочетаться с demi plie на опорной ноге на любой счет.

Б) PAS TORTILLE - движение из урока народно-сценического танца, которое заключается в передвижение стопы по полу приемом "гармошки", открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди.

В) CATCH STEP - это движение аналогично degage классического танца и заключается в переносе тяжести корпуса с одной ноги на другую через небольшое сгибание коленей и переход с полупальцев на всю стопу, обычно исполняется по 2 позиции ног из стороны в сторону или по 4 позиции вперед назад.

О сочетаниях рассмотренных движений мы поговорим ниже, когда будем анализировать примеры комбинаций. Сейчас разберем следующий раздел "Разогрева" - "Упражнения для позвоночника."

2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

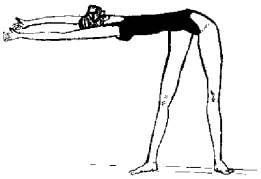
В этой главе мы рассмотрим все виды движений позвоночника, поскольку эти движения используются во время всего урока, и в "Разогреве" и в "Адажио" и в "Партере" и в "Кроссе". Поэтому будет дан анализ всех движений позвоночника, а уже затем, в каждом разделе будут даны рекомендации по использованию того или иного движения.

Виды движений:
наклоны торса с прямой спиной (*lay out*)
изгибы торса;
спирали;
body roll ("волна");
contraction, release, high release;
tilt.

Наклоны торса

Техника исполнения:

1. Flat back (плоская спина), или *table top* (поверхность стола). Речь идет о положении, в котором спина, голова и руки составляют одну плоскость. При наклонах в сторону очень важно наклонять торс без изгиба в грудной клетке. При наклоне назад невозможно достичь угла наклона 90° (как это происходит при наклоне вперед и в сторону), но необходимо стремиться наклониться как можно ниже, сохраняя прямое положение спины. При сгибании коленей и максимальном наклоне торса назад (*hinge*-позиция) возможно, что плечи исполнителя практически касаются пола. Но даже при этом наклоне нельзя прогибаться в пояснице или запрокидывать голову назад.



Распространенной ошибкой является непроизвольное округление спины, особенно у начинающих исполнителей. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии.

При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°.

Очень распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

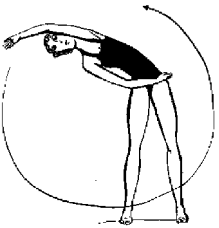
2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически около коленей. Основными ошибками считаются округление и расслабление позвоночника.

3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная

клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука - в подготовительном положении, левая рука - в третьей позиции.

Наиболее целесообразно изучить эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

Все наклоны могут сочетаться с demi- и grand plie, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги на 45° или 90°. Однако в любой комбинации правила остаются неизменными.



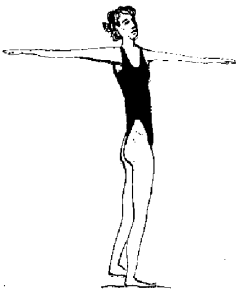
Наклон в положении *flat back* может исполняться крестом, квадратом, *flat back* в сторону может быть переведен без изменения высоты во *flat back* по диагонали. В сочетании с *demi plie, releve* и другими движениями ног можно составить большое количество комбинаций, которые могут быть использованы и в разделе "Разогрев".

Изгибы торса

Техника исполнения:

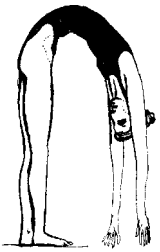
1. Curve (керф). Изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой и исполняется до точки, расположенной в "солнечном сплетении". Иногда curve исполняется ниже до уровня поясницы. Основное требование - исполнение "через верх", т.е. первоначально вытянуть позвоночник вверх, а затем наклониться вперед или в сторону.

2. Arch - арка. В этом движении происходит изгиб позвоночника назад, голова продолжает линию спины и не запрокидывается. Сначала необходимо тянуться вверх и затем отклонятся назад, не сдвигая бедра, оставляя поясницу неподвижной. Это движение аналогично *port de bras* назад в классическом танце.



4. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения, бедра при этом остаются неподвижными

5. Roll down и roll up. *Roll down* представляет собой постепенное, начиная с наклона головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение. *Roll up* - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение. Основное внимание при исполнении необходимо обратить на последовательное распространение движения от головы вниз по всем позвонкам, при этом последним позвонком, включенным в движение должен быть копчик. При исполнении roll down нижние выступы тазовых костей должны быть направлены вверх.



При изучении этих движений рекомендуется следующее подготовительное упражнение.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль

торса.

1-4 - Наклон головы и плеч вперед-вниз до уровня 7-8 позвонка.

5-8 - Несколько пульсирующих покачиваний на этой точке

1-4 - Продолжить наклон вниз до уровня 15-16 позвонка, т.е. включить в движение грудные позвонки.

5-8 - Повторить пульс

1-4 - Продолжить наклон, включив в движение поясницу.

5-8 - Повторить пульс

1-16 - Медленное раскручивание позвоночника в И.П., последней поднимается голова.

При всех изгибах педагогу следует внимательно следить за положением головы, поскольку голова никогда не должна двигаться изолированно от позвоночника, голова - последний позвонок, начинающий или завершающий движение.

Комбинации.

Изгибы могут комбинироваться с движениями ног: *demi- и grand plie, releve, battemente tendu, rond de jambe par terre.*

Спирали

К этой группе относятся движения, развивающие подвижность позвоночника Спирали - это внутреннее движение, оно начинается с поворота таза, приводящего в движение позвоночник. Происходит скручивание позвоночника вокруг своей оси, распространяющееся снизу вверх. Изучение этих движений начинается сидя. Положение ног при этом может быть различным. (Подробнее в разделе "Уровни"). Основное внимание педагогу необходимо уделить тому, чтобы движение начиналось именно с поворота таза и постепенно захватывало весь позвоночник; последним в движение приходит плечевой пояс и голова.

Body roll ("волна")

Если несколько центров последовательно включить в движение, один за другим, то получается волна всего тела. Например: надо представить, что перед исполнителем на расстоянии 10-15 см находится стена, которой он касается поочередно коленями, тазом, грудью, плечами и в заключение - головой. Движение начинается из положения *grand plie* по второй параллельной позиции ног. Это фронтальная волна. Аналогично можно исполнить волну назад и в боковой плоскости. Возможно исполнить волну, перенося вес тела с одной ноги на другую по второй параллельной позиции. При такой волне через воображаемую вертикальную ось перемещается сначала колено, затем таз, грудная клетка, плечи, голова.

Contraction, release, high release

Эти основные положения используются во многих техниках современного танца. Прежде всего, необходимо объяснить учащимся, что это не динамические движения. *Contraction* - это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое выполняется на выдохе и как бы аккумулирует энергию для следующего движения. На вдохе исполняется *release* и расширение. *Contraction* и *release*

служат причиной, исходным импульсом для движения.

Существует отличие в исполнении *contraction* в технике М.Грэхэм и в модерн-джаз танце. В модерн-джаз танце при исполнении *contraction* таз посылается вперед, сжатие распространяется из центра тела вниз и вверх.

1. Первоначальное упражнение для изучения *contraction*;

И. П.-Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

1-4 - Поднять вверх таз, не поднимая поясницу.

5-8 - Поднять вверх плечи и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Исполнить движения на выдохе.

Аналогично повторить упражнение, поднимая таз и торс одновременно.

2. Следующий этап изучения - в положении "сидя". Наиболее часто для этого используется *frog-position*.

Сначала в этом положении исполнить упражнение на дыхание. Во время вдоха спина выпрямляется и удлиняется, во время выдоха - округляется и расслабляется. Учащиеся должны запомнить это естественное округление спины и затем повторить его, только с помощью мышечного усилия. *Contraction*, как уже указывалось, начинается в середине таза и постепенно, позвонок за позвонком, распространяется вверх. Последней в движение приходит голова.

Положение головы зависит от типа *Contraction*. Наиболее распространено положение, когда голова завершает движение, наклоняется вперед и является последним позвонком. Иногда при *Contraction* голова запрокидывается назад, но без напряжения в мышцах шеи. Возможен следующий прием для изучения: исполняя *contraction*, ученики делают выдох через рот, направляя струю воздуха в потолок и произнося гласную "а". При излишнем напряжении шеи звук невозможен.

Тестом проверки правильности исполнения *contraction* служит следующий прием: учащиеся работают в парах. Один исполняет *contraction*, сидя по второй позиции (ноги разведены в стороны как можно шире), руки во второй позиции. Во время упражнения стопы приходят в положение *flex*, пятки отрываются от пола, спина округляется, голова запрокидывается назад. В это время второй партнер подходит сзади и, взяв исполнителя под мышки, немного приподнимает от пола вверх. Если *contraction* исполнено правильно, ноги отрываются от пола вместе с торсом. В случае неправильного исполнения ноги остаются на полу.

Contraction - это силовое движение, напоминающее усилие, которое мы затрачиваем при подъеме тяжестей. Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения *contraction*. Сидеть необходимо точно на косточках бедер, недопустим откат на копчик.

Спина должна первоначально округляться именно в пояснично-крестцовом, а не в грудном отделе.

4. Затем *contraction* изучается в положении "стоя на коленях". Первоначальное упражнение: стоя на коленях, опустить таз на пятки. Во время выдоха исполнить *contraction* таза и подать его немного вверх и вперед, не меняя уровень расположения тела, то есть не поднимая вверх торс. Двигается только таз. Затем поднять торс

вверх, принять вертикальное положение и исполнить *contraction*, начиная дви-

жение именно с таза. От таза сжатие и округление распространяется на весь позвоночник, и завершает его голова.

Так же снизу вверх распространяется и *release*, то есть расширение тела. Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

6. Наконец, последний этап - изучение *contraction* в положении "стоя". Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во время выдоха. Приняв положение *demi plie*, начать исполнение contraction опять-таки от движения таза вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс.

В положении "стоя" в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда *contraction* доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удержать положение *contraction*: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

При изучении *contraction* упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет *contraction*, а другой в это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. *Release* выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию

Release - понятие, противоположное положению *contraction*. Тело освобождается и немного расширяется в пространстве. Release выполняется на вдохе.

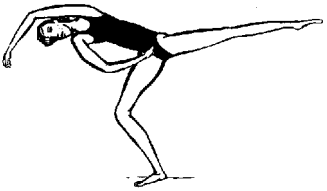
Положение *high* release или *high lift* - высокое расширение, т.е. положение вдоха гиперболизируется, торс приподнимается и немного изгибается назад в грудном отделе позвоночника, но голова не запрокидывается, руки в V-положении вверху.

Описание движений, подобных *contraction* и *release*, достаточно сложно, поэтому в практической работе лучше исходить из естественности движения. Техника Грэхем, из которой пришли эти понятия опирается прежде всего на это.

Если ученики чувствуют себя комфортно, не испытывают неудобств в этих положениях, значит, они исполнены правильно. А эта правильность в результате приводит к естественности исполнителя в танце.

Tilt

Во всех вышеописанных движениях позвоночник изгибался в различных направлениях и в различной динамике. Во время исполнения *tilt* (угол) позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения. То есть корпус, сохраняя прямую линию, отклоняется вправо и влево.



Tilt может исполняться и на одной ноге. Другая нога в этот момент может быть в положении "у колена" или быть открытой в любом из направлений.

В технике Л. Хортона очень часто употребляется термин "Т-позиция". Суть его состоит в подъеме ноги приемом *developpe* или *releve lent* на 90° и одновременном наклоне торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и "рабочая" нога составляют одну прямую линию. Наклон торса к опорной ноге происходит за счет сгиба в тазобедренном суставе. Первоначально "Т-позиция" изучается с отведением ноги назад как самый простой вариант. Иногда это положение называют *lay out*. Затем - с открытием ноги в сторону. Последней изучается форма с открытием ноги вперед и отклонением торса назад. Положения *tilt* и Т-позиции могут соответствовать позам классического балета. Они используются в основном в *adagio*, исполняются в медленном темпе и позволяют воспитать такие качества как выворотность и шаг, устойчивость и точность позировки.

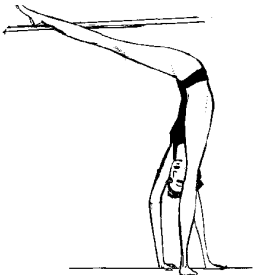
3. УПРАЖНЕНИЯ STRETH-ХАРАКТЕРА

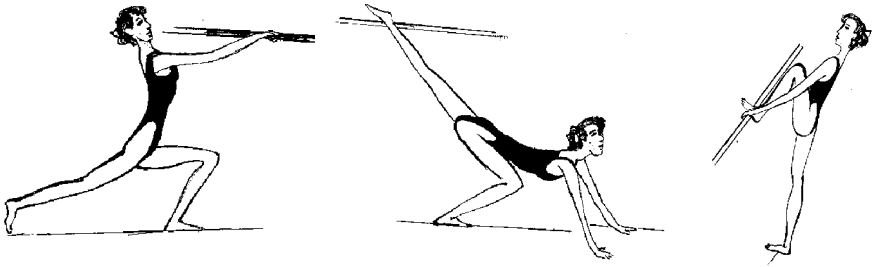
Упражнения *stretch*-характера (растяжение) используются в основном в партере для выработки шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно "разогрет". К этим упражнениям педагогу нужно относиться очень осторожно, поскольку существует очень большая опасность травм. Однако некоторые упражнения *stretch*-характера используются в "Разогреве" и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела..

Упражнения *stretch*-характера исполняются;

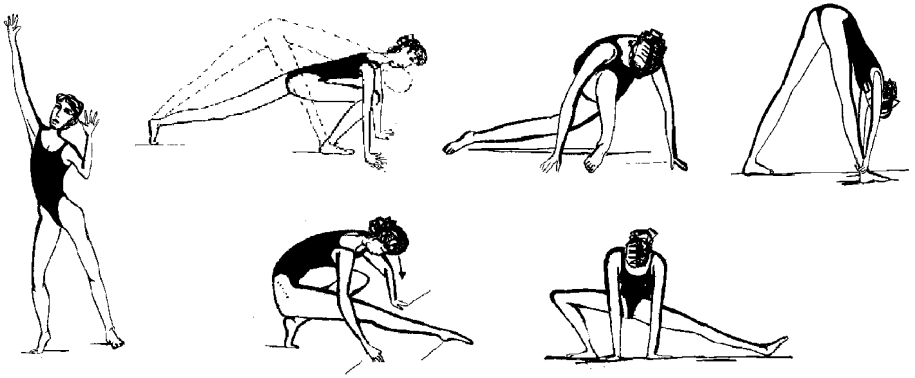
А) у станка
Б) на середине зала
В) в партере

У станка это могут быть растяжки в положении "нога на станке" или " нога на полу". В ниже приведенных рисунках показаны возможные варианты позиций растяжек около станка. Эти растяжки используются, как правило, в конце "Разогрева", когда все мышцы ног достаточно разогреты и исполняются в медленном темпе двумя способами, либо пульсирующее покачивание, либо фиксированный наклон в течении не менее 20 сек.





На середине зала упражнения *stretch*-характера могут исполняться в различных позах и положениях. На ниже приведенных рисунках показаны некоторые варианты этих позиций.



Об использование упражнений *stretch*-характера в "Партере" мы будем говорить, когда будет подробно разбираться этот раздел урока. Использование упражнений *stretch*-характера в "Разогреве" зависит и от подготовки студентов. Эти упражнения очень полезны для детей и подростков, поскольку они позволяют развить шаг и выворотность тазобедренного сустава. В более старшем возрасте, когда опорно-двигательный аппарат уже сформировался, эти упражнения могут служить только в качестве вспомогательных и разнообразить урок. Все упражнения *stretch*-характера должны исполняться в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не "трястись" от излишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

4. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

Основное отличие танца модерн, классического балета и модерн-джаз танца заключается в положении позвоночника и способах управления напряжением в позвоночнике. В классическом балете позвоночник напряжен и максимально вытянут вверх, он служит опорой для вращения и прыжка. Существует даже такой термин - "поставить спину".

В танце модерн позвоночник более подвижен, он должен свободно двигаться во всех своих отделах. Очень много упражнений направлено именно на развитие этой свободы движения.

Таким образом, для того чтобы перейти к следующему разделу урока - "ИЗОЛЯЦИИ" необходимо добиться достаточной свободы и расслабленности позвоночника. Этого добиваются с помощью двух видов упражнений:

А) *drop* (падение)

Б) *swing* (раскачивание)

Понятие *swing* пришло из джазовой музыки, где оно означает раскачивание ритмической основы произведение, смещение метрического размера импровизации по отношению к базовому ритму. Это смещение невозможно зафиксировать нотами, но именно в нем характерная притягательность джазовой музыки. В движении swing означает моторно-ритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение исполняется на выдохе, подъем на вдохе. Несколько примеров.

ПРИМЕР 1.

1 - Расслабить торс, *drop* вперед-вниз, руки касаются пола
2 - *Demi plie*
3 - Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.
4 - Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы
5 - Вернуться в положение 3.
6-8 - Roll up.

Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса - торс должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжен.

ПРИМЕР 2.

И.П.-2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони повернуты друг к другу.

1-2 - Flat back вперед
3-4 - Demi plie
5 - Drop торса вперед-вниз.
6 - Опираясь на руки, вытянуть колени.

7-8 - Roll up.

Следить за тем, чтобы при исполнении flat back спина, руки, голова, плечи находились в одной плоскости.

ПРИМЕР 3.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.
1 - Flat back вперед.
2-3-4 - Pulse, постепенно углубляя наклон
5 - Drop торса вниз.
6-7-8 - Pulse, руки заходят за линию ног как можно дальше назад
1-2 - Поднять торс в положение 1.
3-4 - Drop в положение 5.
5 - Flat back.
6 - Drop.
7 - Flat back.
8 - И.П.

ПРИМЕР 4

И.П.-2 парал. поз.ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И - Поднять П.Н. на полупальцы, перенести тяжесть корпуса на Л.Н., колено Л.Н. согнуто.

1 - Шаг с П.Н., опуская пятку на пол, и, сгибая колено, Л.Н. поднимается на полупальцы.(catch step)

И 2 - Так же на Л.Н.

3-8 - Продолжить шаги на каждый счет.

1-8 - Продолжать шаги в координации с движениями рук, которые свингово раскачиваются вправо и влево

1-8 - Продолжать шаги, увеличив амплитуду раскачивания корпуса через наклон вперед, торс двигается вместе с руками полукругом справа налево и слева направо

Замечание: перед переносом тяжести корпуса на ногу, стоящую на полупальцах, стопа немного отрывается от пола, перенос тяжести корпуса исполняется одновременно с шагом на месте.

ПРИМЕР 5.

И.П.-2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 - Drop торса вправо.
2 - Demi plie
3 - Вытянуть колени.
4 - Подъем торса в И.П.
5-8 - Так же влево.
Повторить по 2 аут-поз.ног

ПРИМЕР 6.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены. Свинговое раскачивание головой полукругом справа налево и слева направо. Шея свободна и расслаблена. Повторить 8 раз. Добавить раскачивание руками параллельно с движением головы из стороны в сторону через полукруг спереди. Повторить 8 раз. Добавить раскачивание торсом. Добавить перенос тяжести корпуса с ноги на ногу, следуя за головой, руками и торсом. Повторить 8 раз .

Свинг может исполняться и отдельными частями тела. Например, свободное раскачивание рукой или ногой. Эти упражнений достаточно часто встречаются во многих техниках танца модерн. На технике подъема и падения построена система Д.Хэмфри- Х.Лимона. Занимающиеся модерн-джаз танцем , должны научиться очень точно управлять напряжением в позвоночнике. При исполнении "ИЗОЛЯЦИИ" позвоночник должен быть расслаблен и не напряжен. При исполнении "АДАЖИО" он должен служить осью движения. При вращении он должен быть вытянут вверх, а при исполнении *contraction и realise* изгибаться . Таким образом ,можно сделать вывод, что модерн-джаз танец как никакая другая техника позволяет развить подвижность позвоночника и научить управлять его напряжением и расслаблением..

Итак, мы разобрали все четыре вида упражнений, которые используются в разогреве. Как уже упоминалось, разогрев может быть нескольких видов: у станка, на середине класса и в партере. Могут быть смешанные варианты, когда исполняются несколько движений у станка, затем разогрев продолжается на середине класса. Или разогрев начинается в партере, и затем исполнитель постепенно поднимается вверх. Рассматривая разогрев в партере , я не могу не сделать одного замечания.

Разогрев в партере очень популярен в различных техниках танца модерн. Он действительно эффективен при наличии удобного покрытия на полу в теплом зале. Условия в наших залах и качество пола оставляют желать лучшего. Да и погодные условия, особенно зимой, не располагают к разогреву на полу. Поэтому выбор способа разогрева остается за педагогом.

О длительности разогрева. Многие молодые педагоги стараются максимально насытить этот раздел урока, однако это не приводит к положительным результатам: учащиеся быстро устают и эффективность дальнейших упражнений снижается. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направления. Здесь нет четких правил и законов, все зависит от уровня подготовки группы (естественно, для слабо подготовленных учащихся требуется больше времени для разогрева).

Достаточно спорным является использование в разогреве прыжков. Многие педагоги придерживаются той точки зрения, что тело исполнителя еще не готово к таким нагрузкам. Однако автор этого пособия на практике убедился, что маленькие прыжки типа pas saute или emboite в конце разогрева хорошо активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим более спокойным разделом урока.

Во втором издании раздел ”Методика” дополнен примерами заданий для будущих педагогов. Эта методика отрабатывалась на ряде курсов отделения

эстрадного танца хореографического факультета МГУКИ (автор приносит огромную благодарность декану хореографического факультета народному артисту России, профессору Б. С. Санкину за возможность апробировать эксперементальную методику, за постоянную помощь и поддержку). Поэтому в каждой главе будут приведены примеры упражнений на композицию. И на этих примерах разобраны основные ошибки.

Теперь разберем примеры комбинаций, которые были заданы студентам в разделе "РАЗОГРЕВ". Все комбинации могут исполняться и у станка и на середине зала:

1. Комбинация с использованием *demi и grand plie.* Возможно использование нескольких позиций и сочетание с наклонами и изгибами торса.

2. *Battements tendus и jete*. Возможна координация с другими движениями ног - pranse, catch step, переходы из открытого в закрытое положение и т.д.

3. Комбинация "прямых" наклонов торса типа *flat back* с различными позициями ног и рук, в сочетание с *plie, drop и swing* торса.

4. Комбинация с использованием изгибов, твистов торса, а также *contraction* и realise, боковых и фронтальных "волн".

5. Комбинация с использованием упражнений *stretch*-характера.

6. Комбинация на расслабление позвоночника с использованием *swing и drop* торса.

Основные ошибки, которые были допущены студентами:

1. В комбинациях у станка многие студенты использовали упражнения, которые могли быть исполнены на середине зала, т.е. необходимость в использовании станка отпадала.

2. В комбинациях с использованием *demi* и *grand plie* очень часто неоправданно ускорялся темп исполнения движений, например *plie* исполнялось очень быстро на 1/4.

3. В комбинациях с использованием *battement tendu* достаточно часто встречалась ошибка, связанная с положением "рабочей" ноги, когда она находилась в выворотном положении, а "опорная" нога - в параллельном.

4. В этих же комбинациях очень часто студенты не продумывали ритмическую "раскладку" движений . В основном это было связано с тем, что переход из позиции в позицию, так называемый *transition* не укладывался в предложенную схему.

5. В комбинациях с использованием *flat back* основные ошибки были связаны с неточным исполнением, которое было очень быстрым. Обычно все наклоны торса исполняются на два или четыре счета.

6. В комбинациях с использованием упражнений *strech*-характера было много ошибок, связанных с отбором движений. Студенты использовали амплитудные движения, забывая, что упражнения используются в разделе "РАЗОГРЕВ"

7. В комбинациях на расслабление позвоночника очень часто был использован быстрый ритм, что не давало времени, необходимого для расслабления .

Таким образом ,мы разобрали как можно составить разогрев и какие упражнения в нем используются. Перейдем к следующему разделу урока .

ИЗОЛЯЦИЯ

Эта часть урока более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

Изоляции, как правило, подвергаются все центры - от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно - плечами, одно - грудной клеткой, одно - руками, одно - тазом, одно - ногами. При исполнении подобных "цепочек" очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.

Первоначально все движения изучаются в "чистом" виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе "Координация").

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.

Теперь рассмотрим движения изолированных центров:

Голова

Виды движений:

- наклон вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- *sundari* (смещение шейных позвонков при нейтральном положении головы вперед-назад и из стороны в сторону)

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево, без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari - **крест**. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

Sundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

Плечи

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- *twist* плеч;(резкая смена направления движения, одно плечо вперед, другое назад, или одно вниз, другое вверх)
- шейк плеч. (потряхивающее волнообразное движение расслабленным плечевым поясом)

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

"**Восьмерка**". Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, "восьмерки" могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении "восьмерки" - удержать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

Грудная клетка

Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это - центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или таза.

Наиболее распространенные комбинации;

Крест - исполняется в горизонтальной и вертикальной плоскости

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Может быть в горизонтальной и в вертикальной плоскости.

Полукруги. Исполняются справа налево и слева направо через крайнюю переднюю точку.

Круги. Исполняются в горизонтальной и вертикальной плоскости за счет слитного соединения всех направлений.

Таз (пелвис)

Движение таза - наиболее эффектное, часто встречающееся в африканских и латиноамериканских танцах - дает большое количество разнообразных комбинаций. Иногда будет встречаться выражение "подъем бедра" (в этом случае речь идет о движениях лишь боковой части таза, а не ноги от колена до паха).

Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- *hip lift* - подъем бедра вверх;
-*shimmi* - спиральное закручивающее движение
-*jelly roll* - аналогично шейку, мелкое дрожание внутренними ягодичными мышцами.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вправо-центр-назад-центр-влево-центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может исполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие. Крест может начинаться с любой точки; возможны акценты.

Квадрат. Исполняется по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равноудаленности всех точек от центра.

Полукруги. Исполняются слева направо и справа налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Возможно соединение полукругов в одной комбинации:

1-2 - Полукруг слева направо через переднюю точку.

3-4 - Так же справа налево.

5-6 - Полукруг слева направо через заднюю точку.

7-8 - Так же справа налево.

Круги. Исполняются вправо и влево. Основное внимание также уделяется неподвижности коленей.

Диагональный крест.

И - Поворот таза спирально вправо.

1 - *Thrust* тазом вперед (спираль сохраняется).

2 - *Thrust* назад.

И - Спираль диагонально влево.

3 - *Thrust* вперед.

4 - *Thrust* назад.

"*Восьмерка*". Правое бедро выдвигается направо по диагонали, затем полукруг и возврат назад. При возврате правого бедра аналогично начинает двигаться левое. На начальной стадии обучения можно использовать трамплинное сгибание коленей, которое дает дополнительный толчок для движения бедер. В дальнейшем не-

обходимо научиться исполнять "восьмерку" изолированно.

Полукруг одним бедром. В этом случае "рабочая" нога должна находиться "без веса". Полукруги одним бедром могут исполняться наружу и вовнутрь.

Руки

В данном разделе нас интересуют изолированные движения, которые могут исполняться так называемыми АРЕАЛАМИ центра. В руке это - кисть и предплечье. Эти части руки могут двигаться независимо друг от друга и в сочетании друг с другом. Кисть может двигаться вверх и вниз, а также исполнять круги. То же касается и предплечья. Во время движений предплечья локоть должен оставаться неподвижным и не менять своего расположения.

Ноги

Стопа может изолированно исполнять движение вверх и вниз, соответственно flex и point, а также делать круги внутрь и наружу. То же касается и голени, когда движение происходит в коленном суставе.

При изучении раздела "ИЗОЛЯЦИЯ" студентам были заданы следующие комбинации:

1. Комбинация изолированного центра с использованием различных ритмов, т.е сочетание движений на 2/4, 1/4 и 1/8 . Эти комбинации были составлены для головы, плеч, грудной клетки и таза с использованием всех видов движений.
2. Комбинация на бицетрию и трицентрию, т.е. соединение движения двух и трех центров в параллель или в оппозицию.
3. Комбинация на "управление", т.е. движение одного центра через импульс активизирует движение другого центра
4. Комбинация на изоляцию в партере
5. Комбинация на изоляцию во время передвижения
6. Комбинация на координацию: движения одного изолированного центра в сочетании с движением рук или ног.

Рассмотрим правила построения подобных комбинаций и основные ошибки, допущенные студентами.

ЗАДАЧИ КОМБИНАЦИЙ И ПРАВИЛА ИХ ПОСТРОЕНИЯ;

1. Основной задачей в данной комбинации было соединение всех возможных движений головой, плечами, грудной клеткой и тазом в единую "квадратную" комбинацию в разных ритмах. Это задание связано со вторым принципом, заимствованным из классического джаза - принципом **ПОЛИРИТМИИИ**, который предполагает, что различные центры двигаются одновременно не только в различных пространственных направлениях, но и в различном ритме. В данной комбинации студенты пытались соединить основные движения и комбинации (крест, квадрат, полукруг и круг) в единую схему, в которой движения исполнялись бы в различном ритмическом рисунке.

ПРИМЕРЫ:

А) Комбинация изолированных движений головой

1 - наклон вперед

2 - центр
3-4 - также назад и центр
5 И 6 - вперед, назад, вперед
7 И 8 - назад, вперед, центр
1 - наклон вправо
2 - центр
3-4 - также влево и центр
5 И 6 - вправо, влево, вправо
7 - полукруг влево
8 - также вправо
1-2 - круг влево
3-4 - также вправо
И - центр
5 - sundari вперед
6 - назад
7 И 8 - *sundari* вперед, назад, центр
Повторить комбинацию в обратном направлении

В) Пример комбинации изолированных движений плечами
1-4 - квадрат (вперед, вверх, назад, вниз)
5 И 6 - твист (П. плечо вперед, Л. плечо назад - смена направлений 2 раза)
7 И 8 - повторить (Л. плечо остается выведенным вперед)
1 - полукруг Л. плечом назад, П. плечо выводиться вперед
2 - также П. плечом
3 И 4 - повторить Л.,П.,Л. плечом ("восьмерка")
5-6 - два круга от себя Л. плечом
7-8 - также П. плечом

Г) Пример комбинации изолированных движений грудной клеткой.
1 - *trusth* вправо
2 - также влево
3 И - вправо, влево
4 - центр
5 - вперед
6 - назад
7 И -вперед, назад
8 - центр
1-4 - квадрат вправо (закончить смещением влево)
5-6 - полукруг вправо
7-8 - полукруг влево
1-4 - круг вправо
5-6 - круг вправо в два раза быстрее
7-8 - повторить 5-6
1-8 - повторить предыдущие 8 счетов влево

Д) Пример комбинации изолированных движений таза
1-4 - квадрат вправо (закончить смещением влево)

5 И 6 - вправо, влево, вправо
7 И 8 - повторить (закончить смещением влево)
1-2 - полукруг через переднюю точку вправо
3-4 - полукруг через заднюю точку влево
5-6 - круг вправо
7 И 8 И - шейк таза

2. В комбинации на бицетрию, а затем на трицентрию в движение включается два (либо три) центра одновременно. Здесь присутствует момент координации. Поэтому первоначально мы разберем принципы координации, а затем вернемся к заданию.

Координация

Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации.

Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков. И, наконец, последний этап - координация нескольких центров во время передвижения.

Несколько примеров:

1. Свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад.
2. То же оппозиционно: голова начинает движение назад, таз вперед.
3. Параллельное движение головы и таза из стороны в сторону.
4. То же оппозиционно.
5. Полукруги тазом и головой справа налево и слева направо.
6. То же оппозиционно.
7. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед.
8. То же оппозиционно.
9. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону.
10. Голова исполняет *sundari* вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз.
11. Голова исполняет крест, в параллель движение таза.
12. Аналогично исполнить квадрат.
13. Аналогично - круг.
14. Оппозиционный крест: голова - вперед, таз - назад, оба центра - в нейтральное положение, голова - вправо, таз - влево, нейтральное положение, голова - назад, таз - вперед, нейтральное положение, голова - влево, таз - вправо, нейтральное положение.
15. Аналогично - оппозиционный квадрат.
16. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
17. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
18. Круг головой и круг предплечьями.

19. Наклоны головы вперед-назад, одновременно *battement tendu* правой ногой.

20. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.

Это примеры координации двух центров. Умышленно взяты движения головой в сочетании с другими центрами. И это далеко не полный перечень возможных движений. Если взять сочетания других центров и добавить разнообразные ритмические рисунки, то арсенал движений окажется воистину безграничным.

Второй этап обучения - координация трех центров.

Например:

1. Голова исполняет наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз, а таз - вправо-влево.

2. Грудная клетка двигается вперед-назад, руки в *jerk-position* в оппозицию назад-вперед и одновременно *battement tendu* правой ногой в сторону.

3. Руки во второй позиции, кисти двигаются вверх-вниз, таз - вперед-назад, голова - наклоны вправо-влево.

4. Приставные шаги - по четыре вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II-позиция одновременно, на каждый счет наклоны головы вперед и назад.

5. *Thrust* таза вправо-влево, руки во второй позиции и правым предплечьем на каждый счет круг к себе, одновременно левая рука движется по схеме А-Б-В-II позиция.

6. Шаги по схеме: два приставных шага вправо, два влево, два вперед, два назад. Одновременно *thrust* таза вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II-позиция.

На завершающем этапе обучения возможна координация четырех и более центров, т.е. одновременное движение всех центров тела.

Во всех вышеуказанных примерах координация осуществлялась одномоментным импульсом, приводящим в движение несколько центров одновременно.

Второй способ координации - управление, когда один центр через импульс приводит в движение другой центр.

Пример.

1. Круг головой вправо.

2. Голова активизирует плечи, которые исполняют круг назад.

3. Плечи активизируют правую руку, которая исполняет круг назад в вертикальной плоскости.

4. Рука активизирует грудную клетку, которая исполняет круг вправо.

5. Грудная клетка активизирует таз, который исполняет круг вправо.

6. Таз активизирует правую ногу, которая исполняет мах по дуге справа налево.

Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально педагог объясняет учащимся, как распределить внимание между движением двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, тогда он не требует внимания, а все внимание уделяется движению другого центра.

На первом этапе желательно использовать в музыкальном сопровождении четные ритмы: 2/4, 4/4, 6/8 и т. д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня - нечетные ритмы: 5/4, 7/8, 9/8. Упражнения на полиритмию тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и

размеры.

Примеры полиритмического движения.

Пример 1.

И.П. - 2 парал. поз. ног, руки свободны.

1 - Трамплинное сгибание коленей.

2 - Вытягивание коленей ("пружинка").

Продолжить на каждую четверть. Одновременно на 2/4 П.Р. поднимается вверх и на 2/4 опускается вниз.

Одновременно Л.Р. поднимается в сторону и на каждую 1/8 - потряхивание левой кисти (шейк).

Пример 2.

И.П. - 1 парал. поз. ног, П.Н. немного согнута в колене и на полупальцах. Руки во II поз. Одновременно: П.бедро на каждую 1/8 *hip lift* (подъем П. бедра вверх), на 2/4 круг П. предплечьем к себе, на каждую 1/4 Л.Р. двигается по схеме А-Б-В - II позиция.

Наиболее функциональный путь изучения координации исходя из опыта практической работы:

- объяснить принципы координации и изучить на примерах;
- изучить координацию рук при переводе из позиции в позицию, использовать схему А - Б - В - II позиция в прямом и обратном направлениях, исполняя движения вместе и поочередно каждой рукой. Одновременно с движением рук возможно свинговое качание любого центра вперед-назад или из стороны в сторону или движение приставными шагами;
- изучить координацию двух центров;
- изучить сочетание шагов с координацией одного центра, начав с рук;
- изучить оппозиционные движения двух центров;
- изучить разноритмическую координацию двух центров;
- изучить координацию трех и более центров;
- координация трех и более центров во время передвижения;
- полицентрия и полиритмия во время передвижения.

Возможно, предложенный путь изучения координации поможет в короткое время обучить необходимым навыкам.

2.Возвращаясь к комбинации, мы рассмотрим типичные ошибки:

А) при движении 2-х и более центров одновременно часто нарушается принцип изоляции, т.е. центры начинают двигаться вместе. Необходимо помнить, что при движении каждого изолированного центра создается определенное поле напряжения вокруг этого центра, и оно должно сохраняться при включении в движение другого центра. Недопустимо движение всего тела целиком.

Б) при оппозиционном движение, очень часто центры расходятся на различное расстояние от нейтрального положения, осевой линии движения. Эта ошибка также требует корректировки.

В) частое нарушение ритмической "раскладки" при переходе от одного направления движения к другому. Студенты очень часто начинали движение, не возвращаясь в центр, что приводило к неточности изолированных движений. Два и три

центра должны начинать движение из одного положения.

3. Комбинация, построенная по принципу "управления".

Пример подобной комбинации уже разбирался выше. При "управлении" один центр активизирует другой центр через определенный промежуток времени и с помощью импульса, определенного (и видимого визуально) мышечного усилия. Основной ошибкой в подобных комбинациях было отсутствие достаточного количества повторов движений изолированных центров, т.е. импульс исполнялся после 1-2 движений изолированного центра, что приводило к потери цели упражнения. Движение каждого изолированного центра должно быть повторено не менее 4-х раз и желательно по нарастающей амплитуде и лишь затем, через импульс, активизируется другой центр.

ПРИМЕР

1 - полукруг головой вправо
2 - также влево
3-4 - повторить
5-6 - круг головой вправо
7-8 - повторить (на И - импульс в плечи)
1-8 - повторить 1-8 плечами (на И - импульс в грудную клетку)
1-8 - повторить 1-8 грудной клеткой (на И - импульс в таз)
1-8 - повторить 1-8 тазом (на И - импульс в П.Р.)
1 - круг П. Кистью наружу
2 - повторить
3-4 - два круга П. Предплечьем наружу
5-6 - два круга П.Р. наружу
7-8 - выброс руки вверх и расслабление.
Повторить комбинацию в другую сторону

4.Комбинация на координацию движений рук и ног с движением одного изолированного центра. Правила и пути изучения подобных комбинаций были изложены в разделе "Координация". Приведем несколько примеров и разберем основные ошибки.

ПРИМЕР 1

И.П. -2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 - Руки в положении А.
2 - Положение Б.
3 - Положение В.
4 - Открыть руки во II поз.
5 - Положение В.
6 - Согнуть локти, опустить вниз (положение Б).
7 - Локти наружу, ладонь у груди (положение А).
8 - Открыть во II поз.
Соединить движения рук с шагами:
1 - Шаг П.Н. вправо.
2 - Приставить Л.Н.
3 - Шаг Л.Н. влево.

4 - Приставить П.Н.
5 - Шаг П.Н. вперед.
6 - Приставить Л.Н.
7 - Шаг П.Н. назад.
8 - Приставить Л.Н.
Соединить с одновременными наклонами головой вперед-назад на каждый счет

ПРИМЕР 2
И.П. 2 парал. поз. ног, *demi plie*, руки вдоль торса, кисти *flex*.
1 - Thrust плечами вперед.
2 - Вверх.
3 - Назад.
4 - Вниз.
Скоординировать с движением таза:
1 - *Thrust* вперед.
2 - Вправо.
3 - Назад.
4 - Влево.
Скоординировать с приставными шагами по 2 шага вправо и влево

ПРИМЕР 3
И.П. 1 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу.
1-8 - Плечи исполняют *twist*, смена направления на каждый счет.
Движение ног:
1 - Шаг П.Н. вперед.
2 - Приставить Л.Н.
3 - Шаг Л.Н. назад.
4 - Приставить П.Н.
5 - Шаг П.Н. вправо.
6 - Приставить Л.Н.
7-8 - Шаг Л.Н. влево, приставить П.Н.

ПРИМЕР 4
И.П. 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 - *Thrust* тазом вправо, П.Р. в положение А.
2 - Таз в центр, П.Р. в III поз.
3-4 - Повторить влево 1-2.
5 - *Thrust* тазом вправо, руки во II поз.
6 - Таз в центр, руки в положение А.
7-8 - Повторить влево 5-6.
1 - *Tauch* П.Н. вперед на полупальцы, колено согнуто, П.Р. и Л.Р. во II поз., локоть Л.Р. согнут, предплечье вверх (рис. 22.19).
2 - Полукруг тазом вправо.
3 - Полукруг влево.
4 - Положение 1 с Л.Н., Л.Р. во II поз., локоть согнут.
5 - Полукруг тазом влево.
6 - Полукруг тазом вправо.

7-8 - И.П.

ПРИМЕР5

Координация движения головы, рук и таза.

И.П. 2 парал. поз. ног, *demi plie,* руки во II поз.

1 - Таз *thrust* вперед, руки в положение А, голова наклон вперед.

2 - Таз *thrust* вправо, руки в положение Б, голова наклон вправо.

3 - Таз *thrust* назад, руки в положение В, голова наклон назад.

4 - Таз *thrust* влево, руки во II поз., голова наклон влево.

5-8 - Повторить "квадрат" тазом и головой, начиная влево.

1 - Таз *thrust* вперед, голова наклон вперед, П.Р. в положение А, Л.Р. во II поз.

2 - Таз *thrust* вправо, руки в положение Б, голова наклон вправо.

3 - Таз *thrust* назад, руки в положение В, голова наклон назад.

4 - Таз *thrust* влево, руки во II поз., голова наклон влево.

5-8 - Повторить "квадрат" тазом и головой, начиная влево.

1 - Таз *thrust* вперед, голова наклон вперед, П.Р. в положение А, Л.Р. во II поз.

2 - Таз назад, голова назад, П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А.

3 - Таз вправо, голова вправо, руки во II поз.

4 - Таз влево, голова влево, руки фиксируют положение.

5-8 - Повторить последние 4 счета.

Основными ошибкой в подобных комбинациях была потеря движений изолированного центра, т.е потеря цели упражнения. При координации с руками и особенно с ногами теряется движение изолированного центра. Студенты начинали "танцевать" всем телом забывая об изоляции. Некоторые допускали ошибки в ритмической "раскладке" движений, особенно когда одновременно с координацией необходимо было соединить два различных ритма. Например, таз двигался из стороны в сторону по 3 на 1/8 и пауза, а руки двигались на каждую 1/4

5.Комбинация на изоляцию в партере.

Более подробно об основных уровнях мы будем говорить ниже. В контексте данного раздела нас интересуют упражнения связанные с изоляцией. Во всех основных позициях сидя и лежа мы можем исполнять упражнение на изоляцию. Не в каждом положении могут двигаться все центры, например во всех позициях "сидя" невозможно движение тазом. В некоторых позициях невозможно движение грудной клеткой .Но необходимо помнить ,что изоляция в партере очень полезна, поскольку центры более свободны (нет необходимости удерживать вес тела) и следовательно более подвижны. При создании комбинаций студенты допускали только одну ошибку - не учитывали необходимость нескольких счетов для перехода из одной позиции в другую, а в партере невозможно или очень трудно сменить позицию на 1/8.

Рассмотрим виды упражнений.

1. Изоляция головы может исполняться во всех уровнях, в том числе лежа на спине. Упражнения аналогичны упражнениям в положении "стоя".

2. Изоляция плеч исполняется во всех позициях "сидя". Не может исполняться в уровнях "лежа" и в положении "стоя на четвереньках".

3. Изоляция грудной клетки может исполняться в положении "стоя на четве-

реньках" (движение вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону исполняется сидя во второй позиции. Движение грудной клетки вперед-назад может быть во всех позициях "сидя". Подъем грудной клетки может исполняться в положении "лежа на спине".

4. Изоляция таза может исполняться только в положении "стоя на четвереньках" и в положении "стоя на коленях".

5. Изоляция рук может исполняться во всех уровнях, за исключением положения "стоя на четвереньках"

6. Изоляция ареалов ног исполняется сидя в первой и второй позициях, а также в положении "лежа".

6. Комбинация на изоляцию в передвижении.

Об основных шагах ,прыжках и вращениях мы будем говорить в разделе "КРОСС".В контексте данного раздела нас интересует координация шагов с движениями изолированных центров. В основном именно на таких шагах строиться фольклорный афротанец.

Flat step.

И.П. - Ноги во 2 парал. поз., колени немного согнуты и направлены вперед. Торс немного наклонен вперед. Вся стопа во время шага полностью плоско касается пола.

Все шаги примитива исполняются в координации с изолированными центрами. Первоначально изучается шаг в "чистом" виде, затем добавляется один центр, два центра и так далее.

Несколько примеров на основе *flat step*: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу.

1. С движением таза вперед-назад при каждом шаге.
2. То же с движением таза из стороны в сторону.
3. С полукругами тазом слева направо при первом шаге и справа налево при втором шаге.
4. С "восьмеркой" тазом, которая исполняется на два шага.
5. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.
6. Координация в различных ритмических рисунках: шаги исполняются на каждый счет, таз двигается вперед-назад в два раза быстрее.
7. С движением грудной клетки вперед-назад.
8. Аналогично движение грудной клетки из стороны в сторону.
9. Координация с движением рук: *flex* и вытягивание кисти на каждые два шага, круги кистями, круги предплечьем, переводы рук из позиции в позицию.
10. Руки двигаются вдоль тела в положении "*locomotor*".
11. С поворотами головы вправо-влево.
12. С наклонами головы вперед-назад.
13. С *sundari*, исполняемым вперед-назад.
14. С полукругами и кругами головой свингового характера
15. С движением плеч вверх-вниз.
16. С твистом плеч.
17. С кругом плечами.
18. С шейком плеч.
19. Исполнение *jelly roll* во время шага.

20. С кругом тазом, исполняемым на два шага.

Несколько примеров координации трех центров на основе *flat step:*

1. Таз из стороны в сторону, голова вперед-назад, плечи вверх-вниз.

2. Таз из стороны в сторону, руки "*locomotor*", повороты головы вправо-влево.

3. Таз из стороны в сторону, плечи - *twist*, одно - вверх, другое - вниз, повороты головы вправо-влево.

4. Таз вперед-назад, грудная клетка в оппозицию назад-вперед, руки согнуты в локтях, предплечья закрываются и открываются.

В заключение необходимо заметить, что раздел "ИЗОЛЯЦИЯ" используется не в каждом уроке и далеко не всеми педагогами. Хотя ,на мой взгляд, использование этого раздела позволяет развить очень важные качества танцовщика, такие как координацию, чувство ритма и ориентацию в пространстве.

П А Р Т Е Р

Современный танец, особенно танец модерн использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу - существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции:

А) в партере может происходить разогрев

Б) в партере могут быть упражнения на изоляцию

В) в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника.

Г) в партере могут исполняться упражнения *stretch*-характера

Д) переход из одной позицию в другую, создание "цепочек" на смену уровня - дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты расположения исполнителя.

Стоя:

а) верхний уровень (на полупальцах);

б) средний уровень (на всей стопе);

в) нижний уровень (колени согнуты).

"На четвереньках":

а) опора на руках и коленях;

б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;

в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

а) стоя на двух коленях;

б) стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе);

б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);

в) вторая позиция (ноги разведены в стороны);

г) третья позиция (положение "*swastica*", но стопы плотно прижаты к ягодицам)

д) четвертая позиция или "*swastica*", колени согнуты под прямым углом, одна нога впереди торса, другая ссади, бедра плотно прижаты к полу.

е) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены).

Пятая позиция ног в положении "сидя" имеет два варианта. Первый, когда колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть на пальцах). Другой вариант, т.н. pinch - позиция, когда одна голень находится перед другой, т.е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, голени плотно лежат на полу;

е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);

ж) соссух-позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу

з) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);

и) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

к) *crossed swastica* - "скрещенная свастика" бедра плотно прилегают к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено направлено вверх. При исполнении с П.Н., П.стопа располагается около Л.колена с внешней стороны, мизинец П.ноги прижат к колену Л.Н.

Лежа:

а) на спине;

б) на животе;

в) на боку.

Рассмотрим возможные варианты упражнений, которые могут исполняться в партере за исключением разогрева и изоляции.

Упражнения стрэтч-характера ("растяжки").

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.

2. Пульсирующие наклоны торса (*pulse*).

3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут исполняться во всех позициях "сидя" и в положении "лежа на спине", когда с помощью руки "рабочую" ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же "растяжки" можно выполнять в положении "лежа на боку". В большинстве случаев рука держит "рабочую" ногу за пятку или за щиколотку.

Пример. Комбинации "растяжек" с помощью руки.

И.П. - *Frog-position:* П.Р. взять пятку П.Н. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону. Стопа flex.

1-4 - *Twist торса,* перевести П.Н. диагонально вперед (в направлении т. 8).

5-8 - Вернуть в И.П.

1-2 - Перехватить П.Н. Л. рукой сверху за пальцы и раскрыть в направлении т. 8.

3-6 - Пульсирующие подъемы П.Н. вверх.

7 - Вернуть П.Н. в И.П.

8 - Перенести тяжесть корпуса на колено Л.Н., оторвать П. бедро от пола. П.Н., плечи и Л.Р. на одной линии.

1-2 - Сохраняя *flat back*, наклон вперед.

3-4 - Подъем в положение 8.

5-8 - Повторить.

1-2 - Вытянуть Л.Р., скользнув ей по полу, и перейти в положение "лежа" на Л. боку, голова лежит на П.Р., дер-

жать П.Н. за пятку.

3-8 - *Pulse* П.Н.

1-2 - Перекатиться на спину, руками взять пальцы П.Н.

3-8 -*Pulse* притягивая ногу к голове.

1-2 - Согнуть колено П.Н. и взять руки в "замок" под коленом ("замок" - держась за локти), колено касается груди.

3-4 - Вытянуть П.Н., удерживая колено около груди.

5 - *Flex* стопы П.Н.

6 - *Point*.

7 - Согнуть колено, 8 - пауза.

1-8 - Повторить 2 раза вытягивание колена.

1-2 - Взять пятку П.Н. П.Р. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону, Л.Р. положить на Л. бедро, не давая ему возможности подниматься вверх.

3-8 - *Pulse* П.Р., толкая П.Н. вниз к полу.

1-2 - Перекат через Л. бок на живот, П.Н. остается открытой, П.Р. держится за пятку с внешней стороны.

5-8 - *Bounce* П.Р., подтягивая П.Н. к голове

1-8 - Перекат в шпагат, П.Н. впереди. При невозможности сесть в шпагат должна быть опора на руки ,расположенные по бокам от торса. Недопустимо давать нагрузку на паховые мышцы.

Упражнения для позвоночника

Все виды движений для позвоночника, которые были рассмотрены в разделе "РАЗОГРЕВ" могут быть использованы в партере. Напомним их:

Виды движений:

наклоны торса;

изгибы торса;

спирали;

body roll ("волна");

contraction, release, high release;

Наиболее рационален следующий порядок изучения;

Первоначально во *frog-position*, как самой легкой, затем в первой позиции, а затем в порядке возрастания сложности позиции - во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, "стоя на коленях". Сложность каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, поясница подтянута и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

Пример.

И. П. - *Frog-position,* локти лежат на коленях, руки вытянуты.

1-2 - Contraction в центр тела.

3-4 - *Release*, руки в III поз.

5-6 - Положение *high release,* руки в V-положении вверху.
7-8 - Округлить спину, руками взяться за щиколотки, голова около стоп.
1-2 - *Flat back* диагонально вперед.
3-4 - Поднять торс в нейтральное положение (И.П.).
5-6 - Спираль вправо, П.Р. в III поз. (П. плечо вперед и Л. плечо назад).
7-8 - Открыть в сторону П. Н.
1-2 - Наклон торса боком к П.Н. (П.Р. накрест перед торсом, Л.Р. в III поз.).
3-4 - Вернуться в нейтральное положение (И.П.).
5-6 - *Developpe* вперед П.Н., руки в III поз.
7-8 - И.П.
1-24 -Повторить комбинацию, исполняя спираль влево и открывая Л.Н.

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника основное внимание педагог должен уделить положению спины. Учащиеся должны четко осознавать положение, когда позвоночник вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется или изгибается в каком-либо направлении. Большое значение в этих упражнениях, как и в упражнениях стрэтч-характера, имеет дыхание. Все движения должны исполняться в ритме глубокого и ровного дыхания. Вдох через нос, выдох через рот. Дыхание должно проникать как можно глубже. Короткое грудное дыхание не годится. Все упражнения могут координироваться с движением рук и ног.

При составлении комбинаций студентами в этом разделе были допущены следующие ошибки:
А) непродуманная ритмическая "раскладка" движений
Б) нелогичное сочетание движений
В) нелогичные переходы из позиции в позицию.

Упражнения на смену уровней.

Эти упражнения состоят из последовательного перемещения исполнителя из уровня в уровень. Подобные "цепочки" могут исполняться с опусканием из положения "стоя" до положения "лежа" или, наоборот, поднимаясь вверх. Первоначально каждое положение должно фиксироваться на 4 счета, затем скорость увеличивается, каждое движение выполняется на 2 счета, затем на один. В этой же "цепочке" могут использоваться резкие смены уровней, т. е. падения.

Пример.

1 - Положение "стоя".

2 - Присесть на корточки.

3 - Опираясь на руки, выбросить, скользя стопами по полу, обе ноги назад, опора на руки.

4 - Поднять правую ногу вверх.

5 - Лечь на живот.

6 - Перевернуться на спину.

7 - Сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс

поднимается вверх).

8 - Опустить колени справа от торса.
1 - Перейти в положение "стоя на коленях".
2 - Поставить П.Н. вперед.
3 - Подняться вверх.
4 - Положение "стоя".

Таких "цепочек" можно сочинить очень много, однако необходимо помнить, что подобные упражнения требуют большой затраты сил, и нет необходимости давать более двух, трех подобных упражнений в одном уроке.

А Д А Ж И О

Этот раздел практически не рассматривался в предыдущих методических пособиях, однако наблюдения за работой многих известных педагогов заставляют проанализировать этот раздел урока, т.к. очень часто педагоги в своей практической деятельности заимствуют лексику из классического балета именно в адажио. Автор данного пособия придерживается принципа, что нет необходимости заимствовать движения в "чистой" форме, поскольку это пересекается с задачами урока классического танца. Модерн-джаз танец накопил достаточно много собственных лексических модулей для того, чтобы создавать адажио на своем материале. Итак, рассмотрим задачи адажио в уроке на примере комбинаций, которые были заданы студентам. При анализе различных типов адажио можно четко выделить три основных цели, которые ставит педагог при создании комбинации.

1. Отработка устойчивости (апломба) и развитие шага
2. Отработка вращения в позах
3. Отработка пространственного расположения.

В такой последовательности и были заданы комбинации для студентов

1. Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, *contraction* и *realise* с одновременным подъемом "рабочей" ноги на 90^0 и выше.

2. Комбинация с использованием *tour lent* и других видов партерных туров, *fouette en tournant и pirouettes.*

3. Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.

Разберем виды движений, технику исполнения и основные ошибки, которые были допущены при составлении комбинаций.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ:

Движения ног;

1. Battement developpe
2. Battement fondu
3. Battement releve lent
4. Demi и grand rond

5. Demi и grand plie
6. Grand battement
7. Flex стопы и колена

Движения корпуса;

1. Flat back
2. Curve
3. Arch
4. Lay out
5. Contraction, release
6. High release

Позы и положения

1. A la seconde
2. Attitude
3. Epaulment
4. Arabesque
5. Т- позиция

Вспомогательные динамические движения и связующие шаги:

1. Degage
2. Glissade
3. Step boll change
4. Pas failli
5. Renverse

Вращения

1. Партерные туры
2. Tour lent
3. Pirouette
4. Compas turn
5. Corkscrew turn
6. Tour chaines

Примечание: При анализе движений, особенно заимствованных из арсенала классического балета необходимо всегда помнить, что в модерн-джаз танце эти движения очень часто изменяются по координации, положению рук, головы и т.д. Кроме того, существует большая путаница в терминах, особенно англоязычных. Очень часто педагоги одно и то же движение называют разными терминами. Поэтому к предложенной терминологии нужно относиться свободно. Например, термин "*Arabesque*" означает только то, что вытянутая нога открыта назад. Высота подъема, положение рук, головы - не оговаривается и зависит от задания педагога. Аналогично с термином "*Attitude*". Этот термин подразумевает только, что нога согнута под тупым углом в колене. Ссади ли корпуса, впереди, в стороне, положение рук ,торса и головы могут быть скоординированы педагогом по своему усмотрению, в зависимости от задач комбинации.

ПРИМЕР 1 (адажио на отработку устойчивости)

И.П. 1 аут поз. ног, руки скрещены перед грудью

1-4 - *Battement releve lent* на 90^0 вперед, руки раскрываются во 2 поз.

5-6 - *flex* П.Н. (колено немного сгибается, стопа сокращается). Руки во 2

сокращенной позиции

7-8 - вытянуть П.Н. вернуть руки во 2 поз.(локти вытянуты)

1 - *Passe* П.Н. (выворотное), руки в 3 поз.

2-4 - Т-позиция в сторону (торс и нога на одной прямой линии)

5-8 - перейти в Т-позицию вперед поворачиваясь в т.7 (см.рис.1)

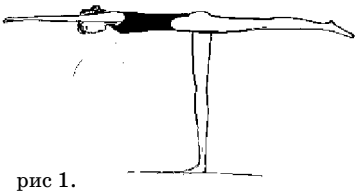


рис 1.

1 - Passe (параллельно) лицом в т.7

2-4 - взять П.Н. под коленом двумя руками и вытягивая ногу попытаться коснуться носом колена, Л.Н. на *demi plie*

5 - Grand battement через *pass par terre* назад и вернуться в положение 5-8

6-8 - поворачивая опорную пятку повернуться en face в положение 2-4

1- *Passe* (выворотное). Руки в 3 поз.

2-4 - *Battement developpe* вперед Л.Н. demi plie, руки раскрываются во 2 поз.

5-7 - Grand rond en deor на 90^0, Л.Н. сохраняет положение

8 - И.П.

Повторить с Л.Н.

ПРИМЕР 2

И.П.-1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1-2 - *Passe* П.Н. (выворотное). (рис.2)

3-4 - *Flat back* вперед

5-6 - Сохраняя положение торса, П.Н. *battement developpe* в сторону (рис 1).

7-8 - П.Н. *passe par terre* назад, поднять ногу на 45°.

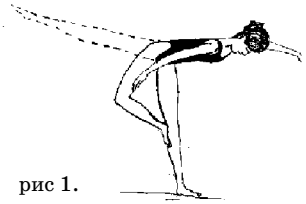


рис 1.

1-2 - *Demi plie* на Л.Н., торс наклоняется вперед, руки опираются о пол, П.Н.

поднимается вверх насколько возможно.

3-4 - Зафиксировать положение, вытянуть Л.Н. (рис. 2).

5-6 - П.Н. *passe*, торс выпрямляется за счет толчка руками от пола.

7-8 - *Passe* (выворотное), руки в 3 поз.

1-4 - *Battement* П.Н. вперед на 90°, одновременно спираль торса, Л. плечо вперед, П. плечо назад, руки раскрываются во II поз. и поворачиваются вместе с торсом .

5-6 - Вернуть торс в положение *en face*, нога остается на высоте 90°.

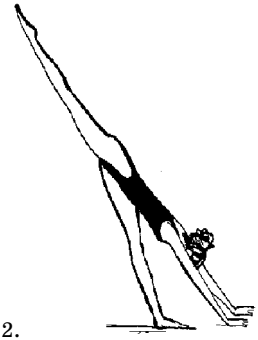


рис 2.

7-8 - И.П.

Повторить с Л.Н.

ПРИМЕР 3 (адажио с отработкой вращения)

И.П. 1 аут поз. ног, руки во 2 поз.

1-3 *grand plie*, П.Р. опускается в подготовительное положение и в 1 поз.

4 - *tour из grand plie* П.Н. *passe* (выворотное)

5-6 *developpe* назад П.Н. в положение *attitude*. Руки во 2 поз..

7-8 вывести П.Н. в сторону сохраняя положение, одновременно *twist* торса к П.Н. , Л.Р в 1 поз. П.Р. во 2 поз (см рис.1)

рис. 1

1-8 *tour lent* на 360° сохраняя положение

1-4 вытянуть ногу, одновременно наклонить торс вправо (Т-позиция в сторону). Руки в 3 поз

5 - *grand battement* в направлении т.7 и одновременно

6 - *fouette* позицию *strake* (см рис 2., но Л.Н. ссади поднята в положении *attitude* и находиться на уровне плеча, т.е. П. плечо и Л.колено на одной линии)

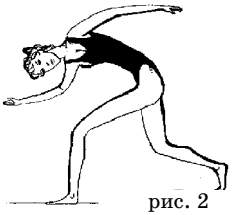


рис. 2

7-8 приемом *fouette en tournant*

поворот en face, П.Н - passe (выворотное)

1-4 *developpe* П.Н в сторону в положение *tilt* на 90°. Руки в 3 поз.(рис.3)

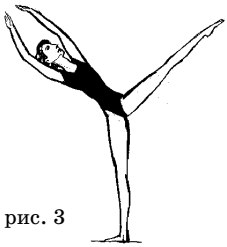


рис. 3

5-8 *tour lent* на 360° сохраняя положение

1-2 *demi rond* П.Н. назад

3 *preparation к pirouette* из 4 аут поз.ног

4 pirouette en deor

5 И 6 *par de bourree* с П.Н. закончить в 1 аут поз.ног.

7-8 И.П. с Л.Н.

Повторить комбинацию с Л.Н.

ПРИМЕР 4 (адажио с перемещением по пространству класса и использованием уровней)

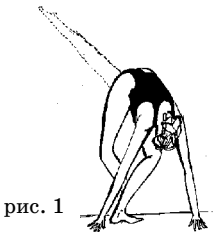


рис. 1

И.П. лицом в т.5 Л.Н. впереди на *demi plie*, П.Н. ссади согнута в колене и скрестно за П.Н. Торс расслабить и *drop* вниз , руки свободны.(рис.1)

1-3 - *roll up* на вдохе, поднять руки вверх, *high release*

4 - *drop торса* вернуться в И.П.

5-8 - повторить 1-3 одновременно *developpe* П.Н. в сторону

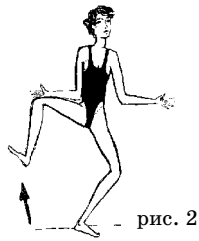


рис. 2

1-2 - *contraction*, одновременно *demi plie* на Л.Н. *flex* П.Н.

(колено и стопа сокращаются), руки в 3 поз., кисти *flex* (рис.2)

3-4 - вытянуть колени и стопы, *releve* на Л.Н.

5 - *pas failli* в т.4 П.Н.,П.Р. через подготовит. положение поднимается в 1

поз.(рис.3)

6-7 - *tour en deor* на 360^0 на П.Н. на полупальцах,

Л.Н.ссади в положении *attitude*, руки в 3 поз.

8 - не опуская Л.Н. перевести вращение в *piroutte en dedan*, П.Н. на *demi plie*, Л.Н. в положении *passe* (параллельно)

1-2 - закончить вращение в позу Epaulment

effacee вперед в т.8. Л.Н. открыта вперед на 90^0

П.Н. на *demi plie*, П.Р. в 3 поз., Л.Р. во 2 поз.

3 - шаг на Л.Н. в направлении т.8, одновременно взять force П.Р.

4 - *tour* на П.Н. в позе 1 arabesque,

П.Р. немного завышена закончить в направлении т.2

5-6 - два шага продвигаясь в т.2 (Л.Н.,П.Н.)

7-8 - проскользнуть по полу прямой Л.Н. в т.2, сгибая П.Н. опереться на Л.Р, П.Р. вытянута вверх (рис 4)

1-2 - поворот на колени в направлении

т.6, таз опустить на пятки, грудь положить на колени, руки вдоль торса (*womb*) (рис.5)

3-4 - *bodi roll* (волна) поднимая торс и руки вверх

5- поставить П.Н. вперед

6 - перенести тяжесть корпуса на П.Н. углубить "растяжку" ,Л.Р. вытягивается вперед (рис.6)

7 - сократить Л. стопу опора на Л.Н., П.Р. взять *forse*

8 - пауза

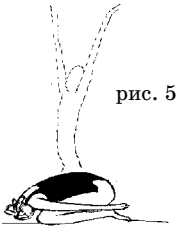


рис. 5

рис. 6

рис. 7

1 - *tour en deor* на П.Н. поднимаясь с колена П.Р. в 3 поз. Л.Р. диагонально внизу, Л.Н. ссади в положении *cou de pied*, торс в Л. боку наклонен к Л.Н.(рис.7)

И 2 - два шага Л.,П.Н. в направлении т.6

3 - повторить 1 на Л.Н.

И 4 - повторить И 2 с П.Н.

5 - повторить 1

6 - шаг Л.Н. поворачиваясь в т.1

7 - шаг П.Н. на *demi plie, drop* торса вперед

8 - *roll up*, одновременно Л.Р. в 3 поз.П.Р. во 2 поз.

1 - шаг П.Н в сторону

рис. 8

2 - Л.Н. поставить скрестно за П.Н, оба колена согнуты, торс наклонить влево, руки параллельно отводятся влево.(рис. 8)

3 - шаг на П.Н. в сторону, замах руками

4 - Т-позиция в сторону (П.Н. на 90^0, торс продолжение ноги и параллельно полу, руки в 3 поз., вытянуты в локтях)

5-6 - повторить 1-2

7-8 - два шага П.Н, Л.Н. в сторону продвижение в т.3

1-2 - повторить 3-4

3-4 - *soutenu en tournant* (П.Н. втягивается назад и поворот в сторону П.Н. закончить на *releve*}

И - трамплинное *demi plie*

5 - *entrechat-trois* (П.Н. приходит ссади на *cou de pied*)

6 - приземлиться на Л.Н. ,П.Н. скользит по полу и опуститься на П.бедро , опора на П.Р. (Л.Н. скрестно перед П.Н.)

7 - мах Л.Н. по дуге в сторону ("ножницы")

8 - закончить в положение: колени согнуты и немного расставлены в сторону, стопы плотно стоят на полу, опора на руки, ладони около бедер, *high release*, лицом в т.5

Основные ошибки, которые были допущены студентами при составлении комбинаций:

1. Неверные ритмические "раскладки".

3. Нелогичные переходы из одной позы в другую

3. Потеря задачи комбинации, т.е например, в комбинации на выработку устойчивости одна нога подменялась другой

GRAND BATTEMENT И KICK

Броски ноги на 90^0 и выше не выделены в особый раздел урока, но в практике, обычно после Адажио, задается комбинация с использованием *grand battement и kick*. *Kick* (пинок) - это бросок ноги через проходящее *passe* или *cou de pied* и напоминает *grand battement developpe*. Исполняется вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям. Эти броски часто соединяются со вспомогательными шагами, такими как *square* (шаги в demi plie по квадрату), *pas chasse, pas de bourree, step ball change*, а также с вращениями. Приведем примеры комбинаций.

ПРИМЕР 1

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi plie*.

1 - Шаг Л.Н. назад

2 - Шаг П.Н. в сторону.

3 - Шаг Л.Н. вперед перед П.Н.

4 - *Kick* П.Н. вперед на предельно возможную высоту.

5-8 - Повторить 1-4, начиная шаг П.Н. назад и *kick* Л.Н. вперед.

1 - Шаг Л.Н. сзади П.Н. на полупальцах, ноги вытянуты.

2 - Шаг П.Н. в сторону, на полупальцах.

3 - Шаг Л.Н. на полупальцах перед П.Н.

4 - *Kick* П.Н. в сторону, Л.Н. на всей стопе

5-8 - Повторить 1-4, начиная шаг П.Н. и *kick* с Л.Н.
1 - Шаг Л.Н. вперед на demi plie.
2 - Шаг П.Н. в сторону, сохраняя *demi plie.*
3 - Шаг Л.Н. перед П.Н. (на demi plie).
4 - *Grand battement* П.Н. назад, руки в положении II *arabesque*, Л.Н. на *demi plie*
5-8 - Повторить, начиная с шага П.Н. вперед.
1-8 - Повторить предыдущие 8 счетов (*kick* в сторону).

Повторить упражнение, исполняя *hop* (подскок) во время *kick* вперед , в сторону и во время *grand battement* назад. Скоординировать движение "рабочей" ноги с прыжком на опорной.

ПРИМЕР 2

И.П. 4 парал. позиция ног, П.Н. отведена назад и стоит всей стопой на полу, Л.Н. немного согнута в колене, тяжесть корпуса на Л.Н.
1 - *grand battement* через *passe par terre* П.Н. вперед
2 - вернуть П.Н. в И.П.
3-4 - повторить
5 - *grand battement* в сторону поворачиваясь в т.7 (четвертной батман)
6 - *pas chasse* с П.Н. с продвижением боком в т.1 (лицом в т.7)
7 - шаг на П.Н. поворачиваясь в т.3
8 - шаг на Л.Н., П.Н. открывается в сторону на 90
1-2 - *pas chasse* в сторону с продвижением в т.5
3И 4 - *triplet en tournant en deor* на 270 закончить в т.1 *preparation* для пируетта
5 - *pirouette en deor* на Л.Н. (П.Н. парал.*passe*)
6 - шаг П.Н. назад
7 - шаг Л.Н. в сторону
8 - шаг П.Н. вперед и принять И.П. с Л.Н.
1-16 - исполнить с Л.Н. повороты в тт.3 и 7.Закончить в 4 аут поз.ног, аналогично И.П.
1- *grand battement* П.Н. в сторону
2- вернуть в И.П.
3-4 - повторить
5 - *grand battement* в сторону одновременно поворачиваясь в т.5
6 - *pas chasse* с П.Н. с продвижением боком в т.7 (лицом в т.5)
7 - шаг на П.Н. поворачиваясь в т.1
8 - шаг на Л.Н., П.Н. открывается на 90 в сторону
1-2 - *pas chasse* боком с продвижением в т.3
3 И 4 - *triplet en tournant en deor*, закончить в *preparation* к пируетту
5 - *pirouette* en deor на Л.Н.
6 - шаг П.Н назад
7 - шаг Л.Н. в сторону
8 - шаг П.Н. вперед и принять И.П. с Л.Н.
1-13 - повторить с Л.Н. После *pirouette*
14 - шаг Л.Н вперед
15 - шаг П.Н. в сторону
16 - поставить Л.Н. вперед без веса на *point*, П. колено немного согнуто (И.П.)
1 - *grand battement* назад через *passe par terre* вытягивая П.колено.

2 - вернуться в И.П.
3-4 - повторить 1-2
5 - *grand battement* в сторону одновременно поворачиваясь в т.7
6 - *pas chasse* боком продвигаясь к т.5
7 - шаг Л.Н. поворачиваясь в т.3
8 - шаг П.Н.,Л.Н. открывается в сторону на 90
1 - pas chasse боком в направлении т.1, лицом в точку 3
2 - перенести тяжесть корпуса на Л.Н.,П.Н. открыта в сторону
3 И 4 - *triplet en tournant en dedans* (П.Н. начинает первый шаг вовнутрь), закончить в *preparation* к пируетту
5 - *pirouette en dedans* на П.Н.,Л.Н. парал.*passe*
6 - шаг Л.Н. вперед
7 - шаг П.Н. в сторону
8 - шаг Л.Н. назад (И.П. с П.Н.)
1-16 - повторить с П.Н. с поворотами в тт.7 и 3

ПРИМЕР 3
И.П.-1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1-2 - П.Н. *passe* (параллельно), руки в положение А.
3-4 - *Battement developpe* П.Н. вперед, руки во II поз.
5-6 - *Demi plie* на Л.Н., одновременно *grand battement* П.Н. вперед в положении *attitude*, руки в положении А.
7-8 - Вытянуть П.Н., стопа *flex*, руки в III поз.
1-2 - Вытянуть Л.Н. и *releve*.
3-4 - Опуститься на всю стопу, П.Н. опустить носком в пол, руки во II поз.
5 - *Grand battement pointe* П.Н. вперед.
6 - *Passe* П.Н. (параллельно), руки в положение А.
7 - *Releve* на Л.Н.
8 - И.П.
Повторить с П.Н. и Л.Н. "крестом".

ПРИМЕР 4
И.П.-1 парал. поз. ног, руки во II поз., demi plie.
1 - Шаг П.Н. назад, руки в положение А.
2 - Шаг Л.Н. влево, руки во II поз.
3 - Шаг П.Н. вперед, руки в положение А.
4 - *Kick* Л.Н. вперед выше 90о, руки во II поз.
5-7 - Повторить 1-3, начиная с Л.Н. назад.
8 - *Kick* П.Н. в сторону, руки во II поз.
1-3 - Повторить с П.Н. шаги 1-3 предыдущего такта.
4 - *Kick* Л.Н. назад, руки во II поз.
5-7 - Повторить с Л.Н. 1-3 предыдущего такта.
И 8 - Поставить П.Н. в И.П. и *saute* во время прыжка, развести ноги во II поз. ("разножка").
1-16 - Повторить, начиная с Л.Н.

ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS)

Эта заключительная часть урока. Ее цель - развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. CROSS - это самая импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни *allegro* урока классического танца, однако, необходимо отметить, что современный танец очень осторожно относиться к прыжкам, особенно "большим". Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. КРОСС обычно исполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока,

КРОСС может быть в различных манерах и стилях современно танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афротанца. С использованием элементов латиноамериканского танца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу и т.д. При всех видах КРОССА желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1.Шаги
2.Прыжки
3.Вращения

ШАГИ

1.Шаги примитива (афротанца)
2.Шаги в джаз манере
3.Шаги в рок манере
4.Шаги с мультипликацией
5.Канканирующие шаги
6.Связующие и вспомогательные шаги

1. Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (*bounce*), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз. В разделе "ИЗОЛЯЦИЯ" уже были разобраны примеры движения изолированных центров в сочетании с шагом *flat step*, приведем еще несколько вариантов шагов, которые могут быть использованы в разделе "КРОСС"

А) *tap step* - удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

Б) *camel walk* - подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

В) *spider walk* - шаг П.Н. на *demi plie* ,одновременно *twist* торса вправо Л.плечо вперед, П.плечо - назад, на И поднять Л.Н. назад , согнутую в положении *attitude* на 45°

Г) *sugar leg* - шаги вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧА-ЧА-ЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА" и других. Шаги могут соединяться в комбинации:

ПРИМЕР 1

И.П.-1 парал. поз. ног, *demi plie*, руки свободно опущены вдоль торса, движение исполняется из т. 4 в т. 8 с П.Н. с одновременным продвижением из стороны в сторону.

1 И 2 - Шаг "ча-ча-ча" П.Н. вправо.

3 - Шаг Л.Н. на полупальцы сзади П.Н. без переноса тяжести корпуса.

И - Перенос тяжести корпуса на Л.Н., шаг П.Н. на месте.

4 - *Rond de jambe par terre en dedans* Л.Н. вперед перед П.Н.

И - Перенос тяжести корпуса на Л.Н. (колено вытянуто) и шаг П.Н. на месте (с переносом тяжести корпуса).

5-8 - Так же влево с Л.Н.

Повторить шаг с движением плеч, которые исполняют *twist* в оппозицию к ноге, т.е. при *rond* П.Н. - вперед Л.плечо и наоборот.

ПРИМЕР 2

И.П.-См. пример 1.

1 И 2 -Шаг "ча-ча-ча" П.Н. вправо.

И-Л.Н. поставить сзади на полупальцы, колено согнуто.

3- *Soutenu en tournant en dedans*, в заключении поворота Л.Н. впереди на по лупальцах без веса тела.

И- Шаг Л.Н. в сторону, одновременно опуститься на пол на колено П.Н., ла донью П.Р. хлопок об пол, Л.Р. вверх .

4- Подняться в нейтральное положение, тяжесть корпуса на П.Н.

Во время класса желательно соблюдать единую стилистику кроссовых шагов и дальнейшей танцевальной комбинации, которая завершает урок. Это единство стиля позволяет воспитать у учеников манеру исполнения того или иного танцевального направления. Нежелательно устраивать "винегрет", давать движения из разных стилей. Имеется ввиду, что если педагог дает кроссовую комбинацию в афро стиле, то и комбинация должна быть построена на движениях фольклорного танца. Если комбинация шагов исполняется в джаз манере, то и завершающая комбинация должна быть в том же стиле. Это, кстати, и было основной ошибкой студентов при сочинении кроссовых комбинаций, но об этом мы поговорим немного позже.

2. Шаги в джаз манере исполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса исполняется на "раз". Это могут быть про-

стые шаги " с носка", на *demi plie*, на полупальцах, скрестные шаги. Обычно эти шаги координируются с руками в оппозицию, т.е. в одновременное движение приходят правая нога и левая рука. Как ни странно - это вызывает затруднения, особенно у начинающих исполнителей. Эти шаги, так же как шаги примитива могут комбинироваться с поворотами, прыжками, падениями. Несколько примеров:

ПРИМЕР 1 (упражнение на оппозиционное движение)

И.П.-1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi plie*.

1 - Шаг П.Н. вперед, П.Р. во II поз., Л.Р. в I поз.

И - Согнуть колено Л.Н. и *thrust* тазом вперед.

2 - Шаг Л.Н. вперед, положение рук противоположное (Л.Р. во II поз., П.Р. в I поз.).

И - Согнуть колено П.Н., *thrust* тазом назад.

3 И 4 -Повторить с П.Н. и Л.Н. 1-2.

ПРИМЕР 2

И.П.-1 парал. поз. ног, *demi plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

1-2 - Два шага вперед: правой, левой, на *demi plie*, руки свингово раскачиваются вперед-назад в оппозицию.

3-4 - Два шага назад, на полупальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию.

5 - Шаг П.Н. вперед, Л.Н. *passe* (параллельно).

6 - *Twist* торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полупальцы П.Н..

7-8 - Два шага вперед, начиная с Л.Н.

1-2 - Два шага назад на полупальцах.

3 - Шаг Л.Н. вперед, П.Н. *passe* (параллельно).

4 - *Twist* торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полупальцы Л.Н.

ПРИМЕР 3 (кроссовая комбинация в джаз манере с использованием шагов и вращений)

И.П.-Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал.поз. ног, на полупальцах, руки во II поз.

1 - Шаг П.Н. вперед.

2 - Так же Л.Н.

3 - *Tombe* П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз.

И - Поворот на 90° на полупальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°.

4 - Закончить поворот в *demi plie* по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз.

5 - Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

6 - *Preparation к pirouette.*

7 - *Pirouette en dehors* на Л.Н.

8. - И.П.

3. Шаги в рок манере отличаются от предыдущих шагов тем, что сильное движение связанное с переносом тяжести корпуса исполняется из за такта, на И.

4. Мультиплицированные шаги основываются еще на одном принципе, который заимствован из классического джаз танца, принципе **МУЛЬТИПЛИКАЦИИ**, который означает, что единое движение как бы фазируется или мультиплицируется.

Несколько примеров:

1. Удар подушечкой правой стопы перед Л.Н. на "И" и шаг с правой ноги вперед на "раз".
2. Аналогично удар пяткой и шаг с этой же ноги.
3. *Brach* всей стопой по полу перед шагом и шаг вперед.
4. Два удара: носок, пятка и шаг вперед с этой же ноги.("И","И","раз")
5. Полукруг сзади вперед и шаг вперед с этой же ноги.

Шаги в джаз манере тоже могут мультиплицироваться. Наиболее распространенным примером такой мультипликации служит триплет - комбинация трех шагов на два счета. Самый яркий пример триплета - два шага на полупальцах с вытянутыми коленями, правой, левой и один шаг-tombe с правой ноги. По счету это выглядит следующим образом:

1 - Шаг П. Н. на полупальцах вперед.

И - Аналогично Л. Н.

2 - Шаг tombe вперед П. Н.

3 и 4 - Все повторить с Л. Н.

Триплет может исполняться из стороны в сторону.

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1- Шаг tombe П.Н. вправо, Л.Н. остается вытянутой носком в пол.

И- Поднимаясь на полупальцы П.Н., подставить вытянутую Л.Н. сзади перенести на нее тяжесть корпуса.

2- Оставаясь на полупальцах, сделать небольшой шаг П.Н. вправо во 2 парал. поз.

3 и 4-Повторить 1 с Л.Н.

Более сложен квадроплет, при котором на счет "и-два" делается три шага на полупальцах - таким образом шаг tombe исполняется все время с одной ноги. Триплет и квадроплет могут быть с продвижением вперед, назад, по кругу и из стороны в сторону. Особую сложность вызывает координация движения ног и рук. При триплете и квадроплете руки всегда двигаются оппозиционно, т.е. правая нога, левая рука. Это же правило сохраняется и при передвижении назад: шаг назад правой ногой, правая рука вперед. Триплеты часто усложняются твистами и спиралями торса, а также соединением с *contraction* и *release*.

5.Канканирующие шаги выделены в отдельный раздел, поскольку очень часто педагоги большие броски ног переносят в раздел "КРОСС", т.е. они исполняются не на середине класса , а по диагонали класса с продвижением. Существует большое количество шагов подобного вида, но все они построены на выбросе ноги на 90^0 и выше в любом направлении (вперед, в сторону, назад). Несколько примеров:

А) *Grand battement* П.Н. вперед на "раз" и 2 шага вперед (П.Н.,Л.Н. на "два И")

Б) Также исполнить исполняя *grand battement* в сторону, во время шагов пово-

рачиваясь то правым, то левым боком по основной линии движения

В) На первую долю исполнить *releve* на опорной и параллельное passe "рабочей" ногой , на вторую долю бросок вперед "рабочей" ногой вперед и повторить *releve* на опорной.

Г) Также повторить с броском ноги в сторону, passe выворотное

Д) 1 - *grand battement* вперед П.Н. (движение из т.4 в т.8)

2 И - два шага вперед поворачиваясь Л. боком в т.8

3 - *grand battement* Л.Н. в сторону

4 И - два шага с Л.Н. поворачиваясь спиной к т.8

5 - *grand battement* назад П.Н.

6 - *fouette* поворачиваясь лицом в т.8 ,П.Н. остается на 90^0

7 - удержать положение

8 И - два шага с Л.Н. лицом в т.8

1 - *grand battement* с Л.Н. вперед продолжая комбинацию

Е) Исполнить *kick* с одновременным *rond* сзади вперед и одновременным *releve* на опорной ноге.

Подобных примеров можно привести очень много. Все приведенные примеры могут усложняться различной координацией с руками, наклонами и изгибами торса, различным рисунком движения и т.д. Подобного рода комбинации позволяют развить высокий бросок, "шаг" и вывортность ноги.

6. При переходе из одного положения или позы в другое используются связующие шаги. Это могут быть *pas chasse*, pas de bourree, *glissade*, *coupe, degage*. Техника их исполнения не изменяется, но возможно изменение направлений, например, *chasse* исполняется боком и, естественно, изменяется координация, т.е. положение рук и головы. Необходимо отметить, что в модерн-джаз танце практически все связующие шаги исполняются на *demi plie*

ПРЫЖКИ

Как уже упоминалось, современный танец в прыжковой технике в основном использует достижения классического балета. Необходимо отметить, что такого понятия как "Аллегро", как раздела урока в модерн-джаз танце не существует. Прыжки обычно используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Возможны небольшие связки в конце урока , построенные на прыжках. Таким образом, наиболее рациональным путем использования прыжков в уроке служит путь трансформации основных прыжков классического танца за счет иной координации рук, корпуса и паралелльных позиций.

Вот, например, как можно трансформировать прыжок *temps saute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.

2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.

3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.

4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".

5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлете исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").
8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").
9. Согнуть колени и прижать их к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет разделения на большие, средние и малые прыжки.

Все прыжки условно можно разделить на 4 группы, однако в практике очень часто происходит терминологическая путаница, некоторые педагоги используют французкую терминологию, другие - английскую. В английской терминологии прыжки подразделяются следующим образом.

- с двух ног на две на одну (*jump*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на ту же ногу (*hop*);

Несколько примеров комбинаций прыжков, которые можно использовать в конце урока:

ПРИМЕР 1

И.П. 1 аут поз.ног. Комбинация исполняется из т.4 в т.8 с П.Н.
1 - *petit jete* с П.Н. в сторону
И - *temps leve*
2 И - повторить с Л.Н. влево
3 И - повторить с П.Н. вправо
4- *assemble* Л.Н. в 1 аут поз.
5 И - два *soute* с поворотом в т.2
6 И - также с поворотом в т.4
7 И - также с поворотом в т.6
8 - И.П.
1 - *petit jete* вперед с П.Н(направлении т.8)
И - *temps leve*
2 И -повторить с Л.Н. вперед
3 - *petit jete* с П.Н. с поворотом на 180 в т.4
И - *temps leve*
4 И - повторить с Л.Н. с поворотом в т.8
5-6 - два шага-разбега
7 - *grand assemble* с продвижением в т.8. Колени согнуты и немного разведены в сторону, стопы соединены вместе, руки в 3 поз.

ПРИМЕР 2

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
Исполняется с П.Н. из т. 4 в т. 8.
И 1 - Шаг Л.Н. и подскок на П.Н. Л.Н. отводится, вытянутая назад. Руки в V-пол. вверху
И 2 - Повторить И 1, Л.Н. сгибается в положении *attitude*, руки отводятся вправо (П.Р. во II поз., Л.Р. согнута в локте, ладонь около груди).
3 - Шаг Л.Н. вперед.
И - Прыжок на П.Н., одновременно поворачиваясь на 180о (спиной в т. 8), Л.Н. во время прыжка поднимается вперед на 90о ("пистолет"), руки параллельно Л.Н., торс наклоняется к ноге
4 - Шаг Л.Н., поворачиваясь в т. 8.
И - Шаг Л.Н., продолжая движение в т.8.
5 - Шаг Л.Н. на полупальцы, П.Н. вытянута сзади на 45о, руки в V- пол. вверху.
6 И - Шаги П.Н., затем Л.Н. назад, спиной к т. 4.
7 - Подскок на П.Н., Л.Н. *passe* (выворотное), Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.
И - *Coupe* на Л.Н., П.Н. поднимается вперед на 45°, (аналогично 3) спиной к т. 8.
8И - Два шага П.Н., затем Л.Н., поворачиваясь в т. 8.
1 - *Grand jete* с П.Н. в т. 8.

ВРАЩЕНИЕ

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;
- повороты на различных уровнях;
- лабильные вращения.

Повороты на двух ногах. Этот тип поворотов , как самый легкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трехшагового поворота", который исполняется следующим образом:

И.П. - 1 парал. поз. ног.

1 - Шаг П.Н. вправо.

2 - Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180°.

3 - Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот.

4 - Приставить Л.Н. к П.Н.

Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н.

Corkscrew повороты - повороты, аналогичные soutenu en *tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах.

Tour chaine исполняется так же, как в классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi plie*).

Повороты на одной ноге. Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *cou-de-pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия en *dehors и en dedans*.

Повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

Повороты на различных уровнях. В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного

танца.

Лабильные вращения. Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с осью), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие.

Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счет сильного форса, который берут руками, головой или торсом. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, - скрещенными на груди, заведенными за поясницу и т.д. Но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения.

При планировании "КРОССА" педагог может использовать три варианта заданий:

1.Шаги, прыжки и вращения в определенной стилистике ,(об этом упоминалось выше, в разделе "Шаги примитива")

2.Отрабатывать отдельно какое-либо задание, например технику вращения, технику прыжка или высоту броска ноги с помощью канканирующих шагов

3. Использовать т.н. "кроссовые комбинации", в которых соединяются шаги, прыжки и вращения, а иногда и смена уровней, в единую схему. Именно такие комбинации и были заданы студентам. Они должны были составить комбинации следующих видов;

A) с использованием триплета и других видов мультиплицированных шагов.
B) с использованием вращения на месте и с продвижением .
C) с использованием различных видов прыжков

ПРИМЕР 1

Комбинация начинается из т. 4 с П.Н. с продвижением в т. 8.

1 и 2 - *Triplet* с П.Н. вправо.

3 и 4 - *Triplet* с Л.Н. влево.

5 и 6 - *Triplet en tournant* с П.Н.

7 - *Kick* Л.Н. вперед на 90о.

8 - Tombe на Л.П., опускаясь на П. колено на пол.

1 и 2 - Перекат через спину вправо, прийти в положение 8, опора на колено Л.Н., колено П.Н. впереди, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

3 - Пируэт *en dehors* на Л.Н. поднимаясь с колена, П.Н. passe (параллельно).

4 и - Шаг на П.Н. и подскок (*hop*), Л.Н. *passe* (параллельно).

5и - Шаг на Л.Н. и hop.

6 - Шаг-tompe на П.Н.

7 - *Grand rond de jambe jete* П.Н. en *dehors*.

8 - *Soutenu en tournant en dehors* П. сзади.

ПРИМЕР 2

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, комбинация

исполняется П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1И 2 - *Triplet* с П.Н. вперед, руки двигаются оппозиционно.

3-4 - Повторить *Triplet* с Л.Н.

5-6 - Повторить *Triplet* с П.Н.

7-8 - Шаг на П.Н. в позу I arabesque на полупальцы.

1-6 - *Contraction*, руки в I поз. и маленькие шаги на полупальцах и вытянутых коленях на каждую четверть по 1 парал. поз., продвигаясь назад, спиной к т. 4.

7 - *Grand battement* П.Н. в сторону.

8 - Поставить П.Н. перед Л.Н. и поворот на двух ногах, руки в III поз.

1-8 - Исполнить четыре раза *Triplet* с П.Н. по кругу вправо, руки в V-пол. внизу.

1-4 - Четыре *grand jete* с П.Н. по диагонали в т. 8.

Повторить комбинацию, начиная из т. 6 с Л.Н. и заканчивая *jete* в т. 2.

ПРИМЕР 3

И.П. - 1 парал. поз. ног, руки во II поз. Комбинация исполняется с П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1 - Шаг и hop на Л.Н., П.Н. одновременно *grand battement* вперед в положение *attitude*, руки в I поз., во время прыжка исполнить *contraction*

И - *Release*, шаг П.Н. вперед.

2 и - Повторить 1 И с П.Н.

3 - 4-Шаг на П.Н. в позу II *arabesque* на полупальцы.

5 - 8-Легкий бег с носка вправо по кругу, вернуться на диагональ в т. 8.

1 - 3-Три шага на *demi plie*, начиная с П.Н., *twist* торса, руки в оппозиции.

4 - *Pas chasse* вперед с П.Н., одновременно *contraction.*

5 - Шаг Л.Н. вперед, руки в III поз.

6 - Шаг П.Н. на месте, одновременно поворот на 180о спиной к т. 8, руки исполняют полукруг и вновь поднимаются в III поз.

7 - Шаг Л.Н. вперед в т. 4.

8 - Поворот на 180о в т. 8, 4 парал. поз., тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, preparation для pirouette.

И - *Pirouette en dedans* на П.Н. на *demi plie*, стопа П.Н. на полу, Л.Н. в положении параллельного cou-de-pied, торс немного наклонен вперед, руки скрещены перед грудью.

При сочинении подобных комбинаций студенты допускали следующие ошибки:

1. Неправильные ритмические "раскладки".
2. Неудачные подходы к вращению или прыжку
3. Неточное соблюдение музыкальных акцентов
4. Неверное распределение движения по пространству класса

КОМБИНАЦИЯ

Последним разделом урока модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, свя-

занные с положениями *contraction* и *release*, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала. К сожалению, в настоящее время очень многие балетмейстеры, особенно в любительских коллективах, выносят на сцену хореографические номера, которые напоминают комбинацию - набор движений, без мысли и развития.

ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Разогрев - 5-7 мин.

Изоляция - 10 мин.

Партер - 10 мин

Адажио и grand battement- 20 мин.

Кросс - 20 мин.

Комбинация - 20 мин.

В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.

На **подготовительном этапе** должны быть изучены следующие движения.

В разделе "Изоляция":

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *sundari*. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, "восьмерка", твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

4. Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, "восьмерка", *shimmi, jelly roll*.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, пред-

плечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

В разделе "Упражнения для позвоночника" должны быть усвоены следующие положения:

1. *Flat back* вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. *Deep body bend. Twist* и спираль.

2. *Contraction, release, high release.* Положение *arch, low back, curve и body roll* ("волна" - передняя, задняя, боковая).

В разделе "Координация" изучаются:

1. Свинговое раскачивание двух центров.
2. Параллель и оппозиция в движении двух центров.
3. Принцип управления, "импульсные цепочки".
4. Координация движений рук и ног, без передвижения.

В разделе "Уровни" изучаются:

1. Основные уровни: "стоя", "сидя", "лежа".
2. Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.
3. Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
4. Упражнения на contraction и release в положении "сидя".
5. Твист и спирали торса в положении "сидя" .
6. Движения изолированных центров.

В разделе "Кросс. Перемещение в пространстве" изучаются:

1. Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
2. Шаги по квадрату.
3. Шаги с мультипликацией.
4. Основные шаги афротанца.
5. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
6. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
7. Прыжки: *hop, jump, leap.*

В разделе "Комбинация" изучаются:

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении "стоя" и "сидя".
5. Упражнения стрэтч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движе-

ний изолированных центров.

7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360о.

8. Развернутые комбинации.

В разделе "Разогрев" могут использоваться:

1. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)

2. Разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.

3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

Новые понятия в разделе "*Изоляция*":

1. Комплексы изоляций.

2. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, *sundari*-квадрат и *sundari*-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.

3. Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров.

4. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмические комбинации.

5. Таз: соединение в комбинации изученных движений, *hip lift*, полукруги и круги одним бедром.

6. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

7. Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, *contraction* и *release*).

В разделе "*Координация*" изучаются:

1. Бицентрия: движения двух центров в параллель и оппозицию.

2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

3. Трицентрия в параллельном направлении.

4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентировано и резко.

В разделе "*АДАЖИО*" изучаются:

1. Соединение в комбинации движений, изученных ранее.

2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.

3. Соединение *contraction* и *release* с одновременным подъемом одной ноги в воздух.

В разделе "*Уровни*" изучаются:

1. Комбинации с использованием contraction, *release*, спирали и твисты торса.

2. Перемещение из одного уровня в другой.

3. Упражнения стрэтч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.

В разделе "*Кросс. Передвижение в пространстве*" изучаются:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вра-

щение на двух ногах и на одной ноге).

2. Использование *contraction* и *release* во время передвижения.

3. Вращение как способ передвижения в пространстве.

4. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе "*Комбинация* " изучаются:

Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

Третий уровень, **продвинутый**, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и классическим и народно-сценическим танцем.

Упражнения выполняются по тем же разделам, но полицентрически, полиритмически, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.

В разделе "*Разогрев*" изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.

В разделе "*Изоляция*" изучается:

Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

В разделе "*АДАЖИО*" изучается:

Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, *contraction*, *release*, *high release*, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

В разделе "*Партер*" изучаются:

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, *contraction* и *release*), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.

В разделе "*Кросс. Передвижение в пространстве*" изучаются:

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием *contraction* и *release*, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

Для "*Изоляции*" подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю.

Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе "*АДАЖИО*" в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть "неквадратными".

В разделе "*Кросс.*" выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афротанца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфо-джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

Спорным является вопрос о точном соответствии комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку. Некоторые педагоги четко выстраивают упражнения, фиксируют их и каждому подбирают соответствующий музыкальный материал. Другие импровизируют в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу "нон-стоп". И в том и в другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Влияние времени — это закон, который никому еще не удавалось обойти ни в политике, ни в науке, ни тем более в искусстве. Более ста лет в США, затем в Западной Европе и в других странах развивается современный танец различных стилей, манер и направлений. Наконец это развитие коснулось и нашей страны. И оказалось, что ни исполнители, ни хореографы, ни режиссеры не готовы к воплощению нового языка движений. Робкие попытки (более или менее удачные), которые мы сейчас наблюдаем на театральных подмостках, — это только первые ласточки нового направления.

Цель этой работы — сугубо практическая: исследование прикладной проблемы. Естественно, невозможно в одной работе исследовать все то многообразие форм и стилей, сравнить технику и теорию тех школ и направлений танца, которые существуют в настоящее время. Сделана лишь первая попытка обобщить практический и теоретический опыт работы, что, возможно, поможет повысить уровень исполнительской культуры, раскроет новые пути поиска теоретиков и практиков танца, даст новый толчок к дальнейшим исследованиям, к совершенствованию в области современного танца и хореографии.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В описании упражнений не указывается количество повторений. Обычно каждое упражнение повторяется от 4 до 8 раз. Однако в случае, если упражнение или комбинация вызывают затруднение, они повторяются до полного усвоения учениками. Процесс разучивания комбинации или сложного, состоящего из нескольких частей упражнения может происходить двумя путями. Первый путь предполагает медленное изучение каждого положения одного за другим и затем постепенное увеличение темпа и амплитуды. Второй путь — путь расчленения комбинации на отдельные секции, состоящие из 2–3 движений, а затем постепенное добавление секции за секцией уже в заданном темпе.

При изучении иллюстрации необходимо обратить внимание на описание исходного положения или описание самого движения в тексте, т.к. возможны некоторые варианты в расположении рук или позиции ног: например на рисунке изображен *flat back* с руками в III позиции, а в тексте указано, что руки располагаются вдоль торса. Кроме того, необходимо обратить внимание (особенно в описании комбинации), с какой ноги или в какую сторону исполняется то или иное движение, т.к. на рисунке ракурсы могут не совпадать с описанием, либо изображается движение с другой ноги.

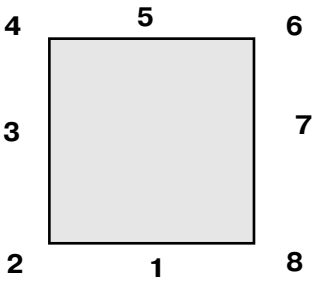
Первые 10 уроков предлагаются для начального уровня обучения, следующие 10 — базовый уровень и последние 10 — уроки для профессиональных исполнителей.

Цели и задачи каждого урока, особенно на подготовительном этапе, выносятся в заглавие урока. Однако необходимо помнить, что не в каждом уроке прорабатываются все разделы, о которых говорилось во 2 главе.

Все нечетные уроки в основном прорабатывает раздел «Изоляция», все четные посвящены развитию подвижности позвоночника. Аналогично происходит и в разделе «Разогрев». Автор предлагает все виды разогрева, о которых говорилось во 2 главе. Разделы «Уровни» и «Кросс», которые присутствуют практически в каждом уроке, построены по принципу технического усложнения.

План класса

Сокращения:
И.П. — исходное положение.
П.Н. — правая нога.
Л.Н. — левая нога.
П.Р. — правая рука.
Л.Р. — левая рука.
ин-поз. — закрытая позиция.
аут-поз. — открытая позиция.



Обозначения:
1, 2, 3, 4, 5 — позиции ног.
I, II, III — позиции рук.
Первая, вторая, четвертая, пятая — позиции ног в положении «сидя».

УРОК 1

Задачи урока: а) движение изолированных центров в «чистом виде», б) соединение движения одного центра с шагами, в) координация рук в изучении положения *flat back*.

рис. 1.1

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П.—Лицом к станку, ноги в 1 парал. поз., положение *flat back*.

1 — *Demi-plie (рис. 1.1).*

2 — *Plie releve (рис. 1.2).*

3 — Вытянуть колени.

4 — Опуститься на всю стопу.

И — Раскрыть стопы в 1 аут-поз.

5–8 — Повторить упражнение.

И — Раскрыть стопы, слегка приподнимая пятки, во 2 парал. поз.

1–4 — Повторить упражнение.

И — Раскрыть стопы во 2 аут-поз.

5–8 — Повторить упражнение.

1 — Закрыть стопы во 2 парал. поз.

2 — Закрыть стопы, слегка приподнимая пятки, в 1 аут-поз.

3 — Закрыть стопы в 1 парал. поз.

4 — Пауза.

При исполнении особое внимание обратить на положение спины, строго параллельное полу.

рис. 1.2

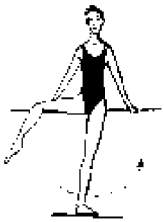


рис. 1.3

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П.—Спиной к станку, 1 аут-поз. ног. Руки на палке сверху.

1 — *Grand battement* П.Н. в сторону в положении *attitude (рис. 1.3).*

2 — Так же исполнить *grand battement* перед корпусом, сделав *bruch (рис. 1.4).*

3 — Положение 1.

4 — Повторить положение 2.

5–8 — Повторить с *demi-plie* на опорной ноге в момент открытия ноги в сторону.

При исполнении необходимо следить за неподвижностью бедер и вытянутым положением стопы.

рис. 1.4

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П.—Выпад лицом к станку, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. сзади на полупальцах, колено опорной ноги немного согнуто.

1 — Опустить П.Н. на пятку, растянув ахилл *(рис. 1.5)*.

И — Вернуться в И.П.

2 И — Повторить.

3 И — Повторить.

4 — Привести П.Н. *passe* (параллельно), одновременно подняться на полупальцы опорной ноги *(рис. 1.6)*.

И — Вернуться в И.П.

Так же повторить с Л.Н.

рис. 1.5

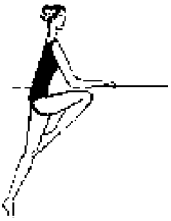


рис. 1.6

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Спиной к станку, ноги в 1 парал. поз.

Повторить упражнение 1.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П.—Спиной к станку, ноги во 2 парал. поз.

И — *Release*.

1–4 — Опускать торс вперед-вниз, одновременно *demi-plie*, грудь между коленей *(рис. 1.7)*.

5 — *Contraction*, резко округлить спину, голову опустить вниз *(рис. 1.8)*.

6–8 — Вытянуть колени и *roll up*.

рис. 1.7

рис. 1.8

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Л.Р. на палке, боком к станку, 1 аут-поз. ног.

Повторить упражнение 2, *grand battement* вперед-назад, смена через *passe par terre*.

То же повторить с *demi-plie* на опорной ноге во время броска ноги вперед.

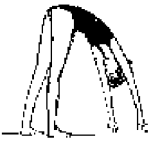


рис. 1.9

Разогрев на середине

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П.—2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Расслабить торс, *drop* вперед-вниз, руки касаются пола (*рис. 1.9*).

2 — *Demi-plie (рис. 1.10)*.

3 — Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса.

4 — Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полу-

рис. 1.10

пальцы *(рис. 1.11)*.

5 — Вернуться в положение 3.

6–8 — *Roll up*.

Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса — торс должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжен.

рис. 1.11

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П.—2 парал. поз. ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони вовнутрь.

1–2 — *Flat back* вперед *(рис. 1.12)*.

3–4 — *Demi-plie (рис. 1.13)*.

5 — *Drop* торса вперед-вниз.

6 — Опираясь на руки, вытянуть колени.

7–8 — *Roll up*.

Следить за тем, чтобы при исполнении *flat back* спина, руки, голова, плечи находились на одной прямой линии.

рис. 1.12

рис. 1.13

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.

1 — *Flat back* вперед.

2–3–4 — *Bounce*, постепенно углубляя наклон *(рис. 1.14)*.

5 — *Drop* торса вниз.

6–7–8 — *Bounce*, руки заходят за линию ног как можно дальше назад (*рис. 1.15*).

1–2 — Поднять торс в положение 1.

3–4 — *Drop* в положение 5.

5 — *Flat back*.

6 — *Drop*.

7 — *Flat back*.

8 — И.П.

рис. 1.14

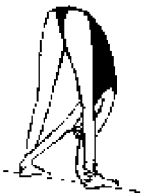


рис. 1.15

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — *Demi-plie*.

2 — Вытянуть колени.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз.

3 — *Demi-plie*.

4 — Вытянуть колени.

И — Перевести стопы во 2 парал. поз.

5–6 — Повторить 1–2 и перевести стопы во 2 аут-поз.

7–8 — Повторить *demi-plie* (*рис. 1.16*).

1–8 — Повторить в обратном порядке, закрывая стопы в И.П.

рис. 1.16

УПРАЖНЕНИЕ 11.

Легкие подскоки на двух ногах, повторить 8–16 раз.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 12.

рис. 1.17

И.П.— 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — Наклон вперед *(рис. 1.17)*.
3–4 — И.П.
5–6 — Назад.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить, исполнив наклоны в стороны (вправо и влево) *(рис. 1.18)*.
1–8 — Повторить, исполняя движения на каждый счет.

рис. 1.18

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П.—См. упражнение 12.
1 — Наклон вперед.
2 — Центр.
3 — Наклон вправо.
4 — Центр.
5 — Наклон назад.
6 — Центр.
7 — Наклон влево.
8 — Центр.
Исполнять движения головой резко, стаккатированно.
1–4 — Повторить, не возвращая голову в центр: «квадрат». Начинать по очереди вправо и влево.

рис. 1.19

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, кисти согнуты в запястьях *(flex)*.
1 — Поднять плечи вверх (*рис. 1.19*).
2 — Опустить вниз *(рис. 1.20)*.
3–4 — Повторить движение четыре раза, в два раза быстрее.
Обратить внимание на то, чтобы во время подъема плеча вверх локоть не сгибался.

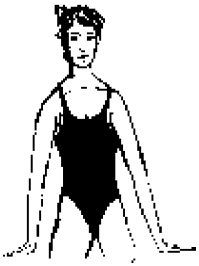


рис. 1.20

УПРАЖНЕНИЕ 15.

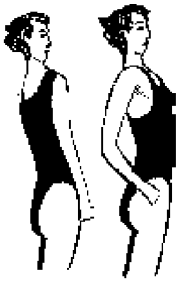


рис. 1.21 рис. 1.22

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, кисти сжаты в кулак.

1 — *Thrust* плечами вперед (*рис. 1.21*).

2 — Аналогично назад *(рис. 1.22)*.

Движение исполнять без смещения грудной клетки.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П.—Ноги во 2 поз., руки вдоль торса, кисти сжаты в кулак.

1 — Плечи вперед.

2— Вверх.

3— Назад.

4 — Вниз.

То же повторить, начиная назад.

рис. 1.23

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу, ладони направлены вперед, кисть в положении *jazz hand*.

1 — *Twist* плечами, П. плечо вперед, Л. плечо назад, руки не меняют положения *(рис. 1.23)*.

2 — Резко сменить положение плеч, (П. плечо назад, Л. плечо вперед).

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в V-пол. впереди, перед грудью *(рис. 1.24)*.

Повторить упражнение 17.

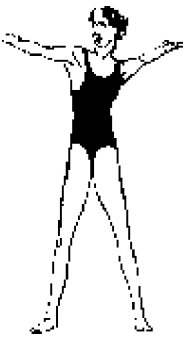


рис. 1.24

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, ладони *flex*.

1 — Полукруг плечами из передней крайней точки в крайнюю заднюю точку.

2 — То же из крайней задней точки в переднюю.

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты, кисть *flex*.

1 — Смещение грудной клетки вправо *(рис. 1.25)*.

2 — И.П.
3 — Аналогично влево.
4 — И.П.
Смещается только верх торса, пелвис остается неподвижным.

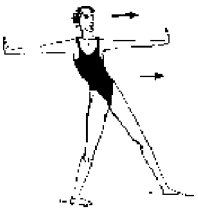


рис. 1.25

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П.—Ноги во 2 парал. поз., руки во II поз., но локти согнуты, предплечья параллельны полу.

1 — Резкий рывок, локти назад за поясницу, грудная клетка вперед (*рис. 1.26*).

2 — Грудная клетка назад, ладони на груди и как бы помогая движению, продавливают грудную клетку назад (*рис. 1.27*).

рис. 1.26

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *press-position* (ладони на косточках бедер впереди).

Повторить упражнения 20 и 21 без помощи рук. Движение вперед-назад и из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

рис. 1.27

И.П.—См. упражнение 22.
1 — Грудная клетка вперед (*рис. 1.28*).
2 — И.П.
3 — Вправо (*рис. 1.29*).
4 — И.П.
5 — Назад.
6 — И.П.
7 — Влево.
8 — И.П.
То же повторить, начиная влево.

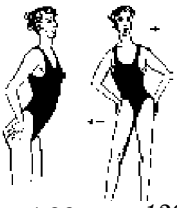


рис. 1.28 *рис. 129*

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П.—2 парал. поз. ног, *demi-plie* руки в *press-position*.
1–2 — *Thrust* вперед (*рис. 1.30*).
3–4 — И.П.
5–6 — *Thrust* назад (*рис. 1.31*).
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить из стороны в сторону.
Повторить без возвращения в центр: вперед-назад, из стороны в сторону.
То же повторить на каждый счет.

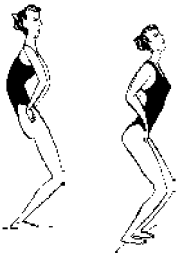


рис. 1.30 *рис. 1.31*

При всех движениях колени должны оставаться неподвижными, они направлены точно вперед и находятся над стопами, колени согнуты, позвоночник расслаблен.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

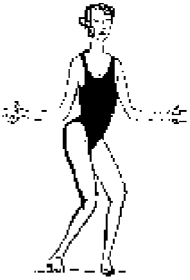


рис. 1.32

И.П.—См. упражнение 24.
1 — *Thrust* вперед.
2 — Центр.
3–4 — Вправо и центр *(рис. 1.32)*.
5–6 — Назад и центр.
7–8 — Влево и центр.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты.
1 — Сократить запястье (*flex*), поднять ладонь вверх *(рис. 1.33)*.
2 — Опустить ладонь вниз.
3 — Круг кистью к себе.
4 — Круг от себя.

рис. 1.33

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П.—См. упражнение 26.
1 — Круг к себе правым предплечьем *(рис. 1.34)*.
2 — Левым.
3 — Правым предплечьем — круг от себя.
4 — Левым.
5–6 — Два круга предплечьями к себе.
7–8 — От себя.

Обратить внимание на то, чтобы локти оставались неподвижными и не меняли своего положения, находились на уровне плеч.

рис. 1.34

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Круг предплечьями к себе, поднимая их до уровня груди.
И — Повторить круг, поднимая руки над головой, ладони вверх.
2 И — Аналогично от себя, опуская руки в И.П. В слитном движении получается «восьмерка» *(рис. 1.35, 1.36)*.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П.—Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута в колене и поднята вперед на высоту 15–20^0.

1–4 — Четыре круга правой стопой *en dedans (рис. 1.37).*

5–8 — *En dehors*.

1 — Сократить стопу (*flex*).

2 — Вытянуть стопу (*point*).

3–4 — Повторить *flex* и *point*.

5 — Вытянуть ногу вперед.

6 — Закрыть в 1 парал. поз.

7–8 — Принять И.П. с Л.Н.

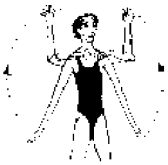


рис. 1.35

рис. 1.36

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. открыта в сторону в положении *attitude*, бедро выворотно (*рис. 1.38).*

Повторить упражнение 29.

рис. 1.37

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П.—1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — Поднять пятку П.Н. (на полупальцах).

2 — Оторвать П.Н. от пола на 10^0, натянуть стопу (*рис. 1.39).*

3 — Вернуться в положение 1.

4 — И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

1–4 — Два раза с П.Н. в два раза быстрее.

5–8 — Два раза с Л.Н. в два раза быстрее.

1–4 — Четыре раза с П.Н. в четыре раза быстрее.

5–8 — Четыре раза с Л.Н. в четыре раза быстрее.

рис. 1.38

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П.—2 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — *Demi-plie (рис. 1.40).*

2 — *Plie releve (рис. 1.41*).

3 — Вытянуть колени.

4 — Опуститься на всю стопу.

5 — Полупальцы *(рис. 1.42).*

6 — *Plie releve*.

7 — Опустить стопу на пол.

8 — Вытянуть колени.

рис. 1.39

рис. 1.40

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement jete* П.Н. вперед.
2 — Стопа *flex (рис. 1.43)*.
3 — *Point*.
4 — И.П.
Повторить «крестом» с П.Н. и с Л.Н.
То же повторить по 1 аут-поз.

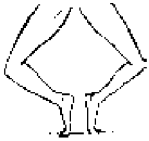


рис. 1.41

Партер

рис. 1.42

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П.—*Frog-position*.
1 — Наклон головы вперед.
2 — Назад.
3 — Вправо *(рис. 1.44)*.
4 — Влево.
5 — Поворот вправо.
6 — Влево.
7 — *Sundari* вперед (*рис. 1.45*).
8 — Повторить *sundari*.

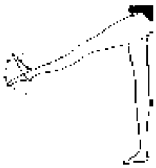


рис. 1.43

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П.—См. упражнение 34.
1–2 — Полукруг головой вправо (шея свободна), полукруг свингового характера.
3–4 — То же влево.

рис. 1.44

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П.—См. упражнение 34.
1–2 — Круг плечами *en dehors*.
3–4 — Повторить.
5–6 — *En dedans*.
7–8 — Повторить.

рис. 1.45

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П.—*Frog-position*, П.Р. взять пятку П.Н.
1–2 — Открыть П.Н. с помощью руки в сторону *(рис. 1.46)*.
3–4 — Перевести с помощью руки вперед, в торсе спираль (*рис. 1.47*).
5–6 — В сторону.

7 — Стопа *flex*.
8 — *Point*.
1–4 — Отпустить руку, оставив ногу в предыдущем положении на высоте 45^0 или 90^0.
5-8 — Закрыть ногу в И.П. и принять И.П. с Л.Н.
Повторить с Л.Н.

рис. 1.46

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П.—*Frog-position*, руки в «замок» на шее.
1–2 — Наклон вперед, округляя спину, коснуться головой стоп, локти поставить на пол *(рис. 1.48)*.
3–4 — Выпрямить спину диагонально вперед, голова поднята, взгляд направлен вперед.
5–6 — Зафиксировать положение.
7–8 — И.П.

рис. 1.47

УПРАЖНЕНИЕ 39.

И.П.—Первая поз. (ноги вытянуты вперед), ладони опираются о пол сзади корпуса на ширине плеч.
1 — Поднять плечи вверх, одновременно стопы *flex* (*рис. 1.49*).
2 — И.П.
3–4 — Повторить 1–2.
5 — Поднять П. плечо вверх и *flex* стопой П.Н.
6 — И.П.
7–8 — Повторить Л. плечом и стопой Л.Н.

рис. 1.48

УПРАЖНЕНИЕ 40.

И.П. —Первая поз. ног, руки в V-пол. перед грудью.
1 — *Twist* плеч (П. плечо вперед, Л. плечо назад).
2 — Смена направления.
3–4 — Повторить 1–2.
5–8 — Продолжить исполнение *twist*, меняя направление на каждый счет, одновременно опускаясь на спину.
1–8 — Продолжить исполнение *twist*, одновременно поднимаясь в И.П.

рис. 1.49

УПРАЖНЕНИЕ 41.

И.П. — Лежать на спине.
1 — *Grand battement* П.Н. вверх, взяться руками за щиколотку (*рис. 1.50*).
2–3–4 — *Bounce*.

5 — Согнуть колено и взяться руками за пятку *(рис. 1.51)*.
6–7–8 — Вытянуть колено и зафиксировать положение.
Так же с Л.Н.

рис. 1.50

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П.—Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль торса.

рис. 1.51

1 — Поднять голову и руки вперед-вверх *(рис. 1.52)*.
2 — И.П.
3 — Поднять пелвис вверх (руки фиксируют предыдущее положение) *(рис. 1.53)*.
4 — И.П.
5 — Поднять грудную клетку вверх (*рис. 1.54)*.
6 — И.П.
7 — Поднять ноги вверх на 90^{0}.
8 — И.П.

рис. 1.52

УПРАЖНЕНИЕ 43.

рис. 1.53

И.П. —Вторая поз. ног, руки во II поз. (*рис. 1.55)*.
1 — *Flex* стоп.
2 — *Point*.
3–4 — Повторить.
5 — Поднять П.Н. немного над полом.
6 — И.П.
7–8 — Повторить 5–6 с Л.Н.

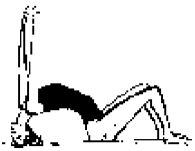


рис. 1.54

УПРАЖНЕНИЕ 44.

И.П. —См. упражнение 43.
1–4 — Наклонить торс вперед, опора на локти.
5–8 — Зафиксировать положение.
1–4 — Наклонить торс ниже, опустить плечи на пол, руки раскрыть во II поз. (*рис. 1.56)*.
5–8 — Зафиксировать положение.
1–4 — Опустить на пол грудь.
5–8 — Зафиксировать положение.

рис. 1.55

УПРАЖНЕНИЕ 45.

рис. 1.56

И.П.—Вторая поз. ног, II поз. рук.
1–4— Наклон вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом *(рис. 1.57)*.
5–8 — Зафиксировать положение.

1–8 — Повторить влево.

рис. 1.57

Кросс. Передвижение в пространстве

Все упражнения исполняются из точки 4 в точку 8 с П. Н. и из точки 6 в точку 2 с Л. Н.

УПРАЖНЕНИЕ 46.

И.П.—1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки опущены вдоль торса.

1 — *Flat step* П.Н. вперед.

И — Небольшое сгибание коленей (покачивание вверх-вниз) *(рис. 1.58)*.

2 И — Повторить Л.Н.

Обратить внимание на строго параллельное положение стоп и коленей. Сохранить неизменной глубину приседания.

рис. 1.58

УПРАЖНЕНИЕ 47.

И.П. — См. упражнение 46.

Координация *flat step* и головы:

а) наклон головы вперед-назад на каждые два шага;

б) наклон головы вправо-влево на каждые два шага.

УПРАЖНЕНИЕ 48.

Координация *flat step* с движением плеч:

а) с подъемом плеч вверх на каждый шаг;

б) с *thrust* вперед-назад на два шага.

УПРАЖНЕНИЕ 49.

Координация *flat step* с *thrust* грудной клеткой вперед (руки в *jerk-position*). *Thrust* исполняется на каждый шаг.

УПРАЖНЕНИЕ 50.

Координация *flat step* с движением пелвиса:

а) вперед-назад на каждый шаг;

б) вправо-влево на два шага.

УПРАЖНЕНИЕ 51.

И.П.—См. упражнение 46.

И — Удар подушечкой стопы Л.Н. перед стопой П.Н.

1 — Шаг на всю стопу Л.Н. с продвижением вперед.

И 2 — Повторить с П.Н. *(рис. 1.59)*.

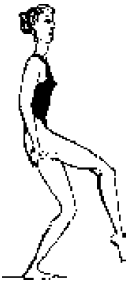


рис. 1.59

УПРАЖНЕНИЕ 52.

рис. 1.60

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Сгибая колено П.Н., одновременно через параллельное *cou-de-pied* (Л.Н., сгибаясь в колене, проходит около щиколотки П.Н.) провести Л.Н. вперед,пальцами в пол.

И — Вытянуть колени.

3 И — Повторить 2 И в обратном порядке, поставить Л.Н. сзади на пальцы *(рис. 1.60)*.

4 — Повторить 2.

И — Шаг Л.Н. с продвижением вперед. Повторить комбинацию П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 53.

На середине зала.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И — Сгибание коленей.

1 — Вытягивание коленей.

Это движение *(bounce)* напоминает движение пружины.

УПРАЖНЕНИЕ 54.

И.П. — См. упражнение 53.

И — Небольшое сгибание коленей.

1 — Одновременно с шагом П.Н. вправо колени вытягиваются.

И — Сгибание коленей.

2 — Приставной шаг Л.Н. к П. Н в И. П. и вытягивание коленей.

И 3–4— Повторить влево.

Повторить вперед-назад. Соединить шаги из стороны в сторону и вперед-назад.

УПРАЖНЕНИЕ 55.

рис. 1.61

И.П.—См. упражнение 53.

И 1 — Повторить И 1 упражнения 53.

И — Согнуть колени и шаг Л.Н. накрест перед П.Н., вытянуть колени.

2 — Шаг П.Н. вправо, сгибая колени.

И — Приставной шаг Л.Н., вытягивая колени.

3–4 — Повторить влево.

Скоординировать с руками:

И — Скрестить руки перед грудью, ладони около плеч, локти опущены вниз.

1 — Открыть руки в сторону.

И — Скрестить перед грудью.

2 — Открыть в сторону.

И — Скрестить перед грудью *(рис. 1.61)*.

УПРАЖНЕНИЕ 56.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Прыжком поставить ноги во 2 парал. поз. *(pas echappe)*, одновременно раскрыть руки во II поз., локти вытянуть.

2 — Прыжком вернуться в И.П.

3 — Прыжком выпад вперед на П.Н. (ноги в 4 парал. поз.), одновременно Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз., локти вытянуты, ладони направлены вниз.

4 — Прыжком вернуться в И.П.

5 — Повторить 1.

6 — И.П.

7 — Повторить 3, но с Л.Н. вперед, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз. *(рис. 1.62)*.

8 — И.П.

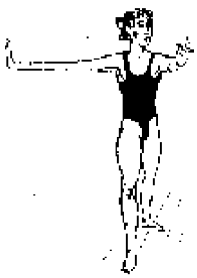


рис. 1.62

УРОК 2

рис. 2.1

Задачи урока: а) развитие подвижности позвоночника, б) взаимосвязь дыхания и движения, в) округленный и вытянутый позвоночник.

Разогрев у станка

рис. 2.2

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П.—Лицом к станку, положение *flat back*, ноги во 2 парал. поз.

1–2 — *Contraction (рис. 2.1).*

3–4 — *Release*.

5–8 —Повторить.

Следить за тем, чтобы изгиб происходил в поясничной области.

рис. 2.3

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П.—См. упражнение 1.

1–2 — *Contraction*.

3–4 — Сохраняя положение, поднять торс над станком под углом 120^0 .

5–6 — Продолжать подъем торса вверх, принять положение *high release*, голова назад, плечи перегибаются назад, руки в V-пол. вверху *(рис. 2.2)*.

7–8 — Наклоняя торс вперед, вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П.— Отойти от станка на расстояние вытянутых рук, корпус, сохраняя прямую линию с ногами, наклонен под углом $30–40^0$, ноги во 2 парал. поз.

1 — Согнуть колено П.Н., одновременно *release*.

И— Выпрямить колено и *contraction*.

2 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Повторить упражнение 5 урока 1.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Лицом к станку, ноги во 2 парал. поз.

1 — *Release* с *demi-plie*.

2–3 — Углубить *plie*, пятки отрываются от пола.

4 — Вытянуть колени, торс в положении *flat back*, оттянуться от станка на вытянутых руках, стопы опускаются на пол.

5–7 — *Body roll* («волна»), начиная из *grand plie*, постепенное выпрямление всего тела до положения на полупальцах (*рис. 2.3)*.

8 — И.П.

Повторить упражнение по 1 аут-поз. ног.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — Начиная от головы, спиральное закручивание торса вперед-вниз до точки расположения 7 позвонка *(roll down) (рис. 2.4)*.

5–8 — *Bounce* в этом положении на каждый счет.

1–4 — Углубить *roll down* до точки 14–15 позвонка *(рис. 2.5)*.

5–8 — Повторить *bounce*.

1–4 — Углубить *roll down* до максимального наклона вниз, руки свободны *(рис. 2.6)*.

5–8 — Повторить *bounce*.

1–16—*Roll up*.

рис. 2.4

рис. 2.5

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. —2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–8 — *Roll down*, руки касаются пола.

1–4 — *Demi-plie (рис. 2.7)*.

5–8 — Вытянуть колени.

1–8 — *Roll up*.

1–4 — Подняться на полупальцы.

5 — Опуститься на всю стопу.

6 — Перевести стопы в 1 аут-поз.

7–8 — Пауза.

1–24 — Повторить по 1 аут-поз., на счет 6 перевести стопы во 2 парал. поз.

1–24 — Повторить по 2 парал. поз. ног, на счет 6 перевести во 2 аут-поз.

1–24 — Повторить по 2 аут-поз., на счет 6 через *battement tendu* закрыть П.Н. в И.П.

рис. 2.6

рис. 2.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П.—1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — Наклонить торс влево, одновременно отвести бедра и ноги вправо, П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовительном положении *(рис. 2.8)*.

5–8 — И.П.

1–8 — Повторить в другую сторону.

1–4 — Повторить 1–4, руки диагонально, П.Р. в V-пол. вверху, Л.Р. в V-пол. внизу *(рис. 2.9)*.

рис. 2.8

рис. 2.9

5–8 — Не останавливаясь, в центре исполнить в другую сторону.

1–8 — Повторить последние 8 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти выпрямлены, ладони вниз.

1–4 — *Twist* торса вправо (*рис. 2.10*).

5–8 — Повторить влево.

1–4 — Повторить вправо.

5–8 — Сохраняя *twist* , *arch* торса *(рис. 2.11)*.

1–8 — Влево.

рис. 2.10

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1–4 — *Flat back* вперед *(рис. 1.12)*.

5–8 — *Demi-plie*.

1–4 — Вытянуть колени, сохраняя положение *flat back*.

5–8 — *Low back (рис. 2.12)*.

7–8 — *Flat back*.

1 — *Drop* торса вперед.

2 — *Flat back*.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — *Drop* торса вниз *(рис. 1.9)* .

6–8 — *Roll up*.

рис. 2.11

Обратить внимание на то, чтобы движение позвоночника всегда начиналось в пояснице; расслабление, напряжение и округление позвоночника начинается в крестцовом отделе. Не начинать движения от плеч или головы.

рис. 2.12

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 11.

рис. 2.13

И.П.—*Frog-position,* руки, вытянутые в локтях, лежат на коленях. *(рис. 2.13)*.

1–4 — Выдох — округлить спину, голова слегка наклоняется вперед *(рис. 2.14)*.

5–8 — Вдох — спина выпрямляется в вертикальное положение.

Установить взаимосвязь между дыханием и движением позвоночника. Движение всегда начинается из пояснично-крестцово-

рис. 2.14

го отдела, как при округлении, так и при выпрямлении, последней в движение приходит голова, являясь как бы «последним» позвонком. Недопустимо начинать округление, а в дальнейшем и *contraction* с движения головы.

рис. 2.15

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П.—*Frog-position,* руки во II поз.

1–4 — Четыре *bounce* торсом вперед, сохраняя прямую линию, голова на одной оси с позвоночником, руки на одной прямой с плечами *(рис. 2.15)*.

5 — Расслабить торс, *drop* вперед, руками взять стопы, голова касается пяток *(рис. 2.16)*.

6–7 — Сохраняя максимальный наклон, выпрямить спину диагонально вперед (*рис. 2.17)*.

8 — И.П.

При всех *bounce*-наклонах необходимо следить за вертикальным положением спины, голова продолжает линию торса и не наклоняется вперед или назад.

рис. 2.16

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П.—См. упражнение 12.

1–4 — Сохраняя вытянутое положение спины, отклониться диагонально назад *(рис. 2.18)*.

5–8 — И.П.

1–4 — Повторить 1–4.

5–6 — Вытянуть ноги и поднять их в воздух.

7–8 — И.П.

При отклонении назад необходимо точно сидеть на двух косточках таза, торс вытянут, голова на одной оси с позвоночником.

рис. 2.17

рис. 2.18

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.—См. упражнение 11.

1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед, нога выворотна (*рис. 2.19*).

5 — *Flex* стопы.

6 — *Point*.

7–8 — Закрыть ногу в И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1–8 — Исполнить *developpe* в сторону П.Н.

1–8 — То же с Л.Н.

При открытии ноги в воздух торс должен оставаться неподвижным и в строго вертикальном положении, недопустимо отклонение от ноги или округление спины. Высота подъема зави-

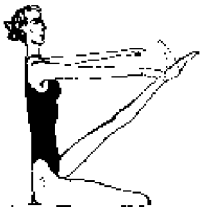


рис. 2.19

сит от возможностей учащихся.

рис. 2.20

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П.—Первая поз. ног, руки в I поз.

1–4 — *Bounce* торсом вперед (*рис. 2.20*).

5 — Расслабить торс и наклониться максимально вперед, руками взять щиколотки ног.

6–7 — Выпрямить торс диагонально вперед, держась руками за щиколотки.

8 — И.П.

рис. 2.21

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П.—См. упражнение 15.

1 — *Flex* стоп (пятки отрываются от пола).

2 — *Point*.

3 — *Flex* стоп, одновременно — выдох и *contraction* (*рис. 2.21*).

4 — И.П.

рис. 2.22

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П.—Первая поз. ног, руки в III поз.

1–4 — Лечь на спину, поочередно опуская позвонок за позвонком, последней опускается голова (*рис. 2.22*)

5–8 — Вернуться в И.П., исполнив подъем, начиная с головы.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

рис. 2.23

И.П. — Лежать на спине, Л.Н. согнуть в колене, стопа на полу. Руки в «замок» на шее.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед-вверх (*рис. 2.23*).

2 — И.П.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Повторить *grand battement*, одновременно поднимая пелвис вверх.

6 — И.П.

7–8 — Повторить 5–6.

рис. 2.24

1 — Повторить *grand battement*, поднимая пелвис и голову, локти касаются колена (*рис. 2.24*).

2 — И.П.

3–6 — Повторить два раза предыдущие 2 счета.

7–8 — Принять И.П. с Л.Н.

1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

рис. 2.25

И.П.—Вторая поз. ног, II поз. рук.
1–2 — Выдох и *contraction* в центр (*рис. 2.25*).
3–4 — Вдох и возврат в И.П.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.
3 — Наклон торса вперед в пояснице, сохраняя *contraction*.
4–8 — *Bounce* торсом, головой коснуться пола.
1–4 — *Release* диагонально вперед.
5–8 — И.П.
1–6 — *Bounce* торсом в положении *flat back (рис. 1.56)*.
7 — Выдох и *contraction*.
8 — И.П.
Повторить упражнение, стопы *flex*.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — См. упражнение 19.
1–2 — Сохраняя прямую линию торса, сдвинуть его вправо (потянуться за П.Р.) *(рис. 2.26)*.
3–4 — И.П.
5–8 — То же влево.
1–2 — Повторить вправо.
3–4 — Повторить влево.
5–8 — Повторить вправо и влево на каждый счет.
И — Поднять руки в III поз.
1–16 — Повторить предыдущие движения, руки в III поз.
1–16 — Повторить с *flex* стоп.

рис. 2.26

УПРАЖНЕНИЕ 21.

рис. 2.27

И.П.—Ноги во второй поз., руки во II поз.
1–4 — Выдох *low back*, руки закрываются и скрещиваются перед грудью (*рис. 2.27*). Ноги закрываются в V-пол., П.Н. впереди.
5–8 — Вдох, вернуться в И.П. и наклонить торс вперед насколько возможно.
1–4 — Сохранить предыдущее положение, стараясь грудью коснуться пола.
5–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П.—Стоя на коленях, пелвис опущен на пятки, руки свободно опущены вдоль торса.

рис. 2.28

1–2 — *Contraction* пелвиса, уровень не меняется *(рис. 2.28)*.

3–4 — Следуя за пелвисом, торс поднимается в вертикальное положение (*release*), руки во II поз.

5–6 — Опустить пелвис на пятки.

7–8 — Пауза.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П.—Стоять на четвереньках.

1–4 — Округлить спину, голова опускается вниз, *contraction (рис. 2.29)*.

5–8 — Прогнуть спину, голова поднимается вверх, *release*.

рис. 2.29

Следить за тем, чтобы изгиб начинался в пояснице, последней завершает движение голова.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П.—Стоять на четвереньках, стопы *flex*, опора на подушечки стоп и ладони.

1 — Выпрямить колени, сохранив опору на руки, стопы ставятся на пол во 2 парал. поз., спина сохраняет прямое положение (положение *jack knife*) (*рис. 2.30)*.

2 — Вернуться в И.П.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Повторить 1.

6–8 — Переставляя руки по полу, подвести их к ногам и обхватить щиколотки, грудь касается коленей.

1–4 — Зафиксировать положение.

5–8 — *Roll up*.

рис. 2.30

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 25.

рис. 2.31

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie*, руки в I поз. *(рис. 2.31)*.

3 — *Plie releve*.

4 — Вытянуть колени, остаться на полупальцах, руки в III поз.

5–6 — Раскрыть руки во II поз.

7 — Опуститься на всю стопу.

8 — Перевести стопы в 1 аут-поз.

1–8 — Повторить по 1 аут-поз., на 7–8 перевести стопы во 2 парал. поз.

1–8 — Повторить по 2 парал. поз.

1–8 — Повторить по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

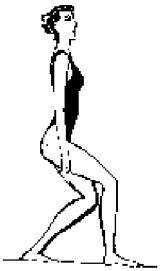


рис. 2.32

И.П. — См. упражнение 25.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — *Demi-plie* по 4 парал. поз. (*рис. 2.32*).
3 — Вернуться в положение 1.
4 — Закрыть в И.П. П.Н.
5–8 — Повторить в сторону П.Н.
1–8 — Повторить назад и в сторону П.Н.
1–16 — Повторить «крестом» с Л.Н.
1–32 — Повторить с П.Н. и Л.Н., но на счет «три» исполнить *battement jete*, повторить в сторону и назад.
1–32 — Повторить по 1 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

рис. 2.33

И.П.—1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–4 — *Grand plie*, руки во II поз. (*рис. 2.33*).
5 — Сохраняя положение, перевести стопы во 2 парал. поз., руки, сгибаясь в локтях, закрываются вовнутрь, ладони около груди (положение А) (*рис. 2.34*).
6 — Вытянуть колени, торс в положении *flat back*, руки в III поз.
7–8 — Поднять торс в И.П. и подняться на полупальцы.
И — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

рис. 2.34

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Поднять П.Н. вперед в положение *attitude*.
2 — Закрыть бедро, колено направлено влево, голень параллельно полу.
3 — Положение 1.
4 — И.П.
5–8 — Повторить с Л.Н.
1–8 — Повторить с П.Н. и Л.Н., одновременно с закрытием *demi-plie* на опорной ноге. Все повторить по 1 аут-поз., *attitude* исполнить в сторону (*рис. 2.35*).

УПРАЖНЕНИЕ 29.

рис. 2.35

И.П.—1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — Поднять пятку П.Н.
2 — Вытягивая пальцы, слегка приподнять ногу, колено согнуто (*рис. 1.39*).
3–4 — Вернуть в И.П. в обратном порядке через полупальцы.
5–8 — То же повторить с Л.Н.

1–4 — Повторить с П.Н. два раза.
5–8 — Так же с Л.Н.
1–4 — Повторить с П.Н. четыре раза на каждый счет.
5–8 — Так же с Л.Н.

Кросс.
Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — Перенос тяжести корпуса с Л.Н. на П.Н., колени вытянуты, Л.Н. остается сзади на носке.

3 — *Passe par terre* Л.Н. вперед на носок.

4 — Перенос тяжести корпуса на Л.Н.

Шаг исполняется через скольжение всей стопой по полу, затем пальцы вытягиваются.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — См. упражнение 30.

Повторить упражнение 30, но перед переносом тяжести корпуса исполнить небольшой шаг вперед, т.е. одновременно с переносом небольшой удлиняющий шаг.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Из т.4 в т.8 с П.Н. исполнить шаг с оппозиционным движением рук. Шаг с П.Н., Л.Р. приподнимается в I пониженную поз. и наоборот.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

Повторить упражнение 32, но шаги исполняются в *demi-plie*, руки поднимаются в I поз.

рис. 2.36

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П.—См. упражнение 32.

1 — Шаг на *demi-plie* П.Н. вперед, одновременно *twist* торса вправо (Л. плечо вперед), Л.Р. вперед в I поз., П.Р. немного отводится назад, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. сзади вытянута *(рис. 2.36)*.

2 — Так же Л.Н вперед, *twist* торса влево.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П.—См. упражнение 32. Триплет.

1 — *Tombe* П.Н. вперед (Л.Н. вытянута сзади).

И — Шаг Л.Н. вперед на полупальцах, колено вытягивается.

2 — Так же шаг П.Н. вперед.

3 — *Tombe* Л.Н.

И — Шаг на полупальцах П.Н. вперед и т.д.

Руки двигаются оппозиционно.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — См. упражнение 32.

Повторить упражнение 35, но исполнить с движением рук, которые двигаются оппозиционно, П.Н. — Л.Р. и наоборот. При шаге *tombe* рука поднимается до уровня I поз., при шагах на полупальцах руки свободно раскачиваются вперед-назад вдоль торса, не поднимаясь вверх и не фиксируя положение.

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–7 — Семь *saute*.
8 — Перевести стопы в 1 аут-поз.
1–7 — Семь *saute*.
8 — Перевести стопы во 2 парал. поз.
1–7 — Семь *saute*.
8 — Перевести стопы в 2 аут-поз.
1–7 — Семь *saute*.
8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 38.
РАССЛАБЛЕНИЕ.

И.П.—2 парал. поз. ног.
1–4 — Подняться на полупальцы, руки в III поз. Торс подтянут.
5 — Резко расслабить корпус, уронить вперед-вниз, одновременно *demi-plie*.
6–7 — Зафиксировать положение.
8 — И.П.

УРОК 3

Задачи урока: а) соединение изолированных движений в комбинации, б) координация рук, в) трехшаговые повороты.

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П.—Лицом к станку, *flat back*, ноги во 2 парал. поз.

1–4 — Четыре *bounce* торсом ниже 90^0.

5–7 — *Body roll*, начать с *grand plie*, затем поочередное выпрямление ноги, торса до подъема на полупальцы *(рис. 2.3)*.

8 — И.П.

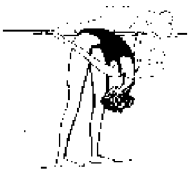


рис. 3.1

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П.—Спиной к станку, ноги во 2 парал. поз.

1–4 — *Roll down.*

5–8 — *Body roll*. Подъем вверх в следующем порядке: голова, плечи, грудь (*рис. 3.1).*

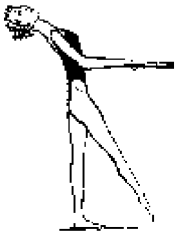


рис. 3.2

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П.—Лицом к станку, 1 аут-поз. ног, П.Н. открыта вперед *point*.

1–3 — *Arch* торса *(рис. 3.2).*

4 — *Passe par terra,* П.Н. назад, торс в нейтральное положение.

5–8 — Согнуть Л.Н., П.Н. прямая, скользит по полу назад («растяжка») *(рис. 3.3.).*

1–4 — Вытянуть колено Л.Н., одновременно П.Н. поднять на 45^0 назад.

5–8 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз.

7–8 — *Battement tendu* Л.Н. вперед.

1–16—Повторить с Л.Н.

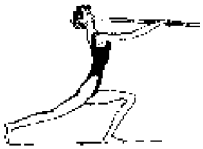


рис. 3.3

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П.—Спиной к станку, ноги в широкой 2 аут-поз.

1–4 — Согнуть максимально колено П.Н., тяжесть корпуса на П.Н., стопа Л.Н. *flex* (*рис. 3.4).*

5–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

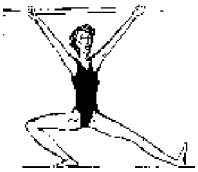


рис. 3.4

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П.—П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., ноги в 1 аут-поз.

1 — Отвести бедра влево, наклонить торс вправо («оттяжка» от станка), Л.Р. над головой.

2 — *Demi-plie,* перегнуть корпус с рукой еще больше к станку.

3–4 — Углубить до *grand plie*, продолжая круг корпусом вперед, Л.Р. в III поз. *(рис. 3.5*).

5–8 — Вытянуть колени, продолжая круг торсом влево, и вернуться в И.П.

Повторить с Л.Н.

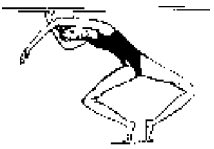


рис. 3.5

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 6.

Повторить упражнение 2 первого урока.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. —2 парал. поз. ног, руки свободны опущены вдоль торса.

1 — П.Р. в положении А *(рис. 3.6*).

2 — П.Р. в положении Б.

3 — П.Р. в положении В.

4 — Немного согнуть колени, голова наклонена назад (взгляд в кисть П.Р.), П.Р. сгибается в локте и опускается вниз (на уровень плеча) *(рис. 3.7).*

5–7 — *Demi-plie,* наклон торса вперед, П.Р. проходит перед грудью и вытягивается сзади, делает круг *en dedans*, соединяется с Л.Р. в III поз.

8 — *Demi-plie*, *flat back*, руки в III поз.

1 — *Drop* торса вперед, руки касаются пола *(рис. 2.7).*

2 — Вытянуть колени, руками взять щиколотки.

3–4 — Зафиксировать положение.

5–8 — *Roll up.*

1–16—Повторить, начиная с Л.Р.

1–16—Повторить упражнение, начиная обеими руками одновременно.

рис. 3.6

рис. 3.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. —2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1–4 — Четыре *bounce* торсом в положении *flat back (рис. 1.12).*

5–8 — Расслабленный корпус наклонить вниз и продолжить

bounce, руки максимально уходят назад *(рис. 3.8)*.

1–4 — Взять руками щиколотки сзади и исполнить *demi-plie (рис. 3.9)*.

5–8 — Вытянуть колени.

1–8 — Повторить *demi-plie*.

1–4 — *Bounce* торсом к П.Н. (*рис. 3.10*).

5–8 — Так же Л.Н.

1–4 — Так же в центр.

5–8 — *Roll up*.

рис. 3.8

рис. 3.9

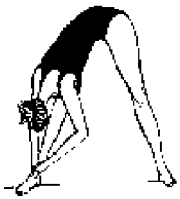


рис. 3.10

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Наклон вперед.

2 — Перевести вправо.

3 — Назад.

4 — Влево.

5 — Вперед.

6 — Влево.

7 — Назад.

8 — Вправо.

И — Центр, И.П.

Обратить внимание на точное направление во время перехода из точки в точку, голова должна находиться в положениях, которые были изучены на предыдущих уроках. Возможно на первом этапе обучения исполнение каждого движения на два счета.

рис. 3.11

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки подняты над головой, ладонь в ладонь, локти согнуты.

1 — *Sundari* вправо *(рис. 3.11)*.

2 — Центр.

3 — *Sundari* влево.

4 — Центр.

5–8 — Повторить вперед-центр, назад-центр.

При исполнении *sundari* должны смещаться только шейные позвонки, голова сохраняет нейтральное положение и не наклоняется.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Свинговые полукруги головой вправо и влево, подбородок касается груди *(рис. 3.12)*.

рис. 3.12

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — См. упражнение 11.

Быстрое покачивание головой из стороны в сторону, шея расслаблена, амплитуда наклона небольшая.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. —2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, локти вытянуты, кисть *flex*.

1 — П. плечо вверх.
2 — Так же Л. плечо.
3 — Опустить вниз П. плечо.
4 — Так же Л. плечо.

Повторить в два раза быстрее.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.—См. упражнение 13.

1–2 — Полукруг плечами из передней крайней точки в заднюю крайнюю.

3–4 — Полукруг плечами из задней крайней точки в переднюю крайнюю.

5–8 — Исполнить в два раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу, кисть *jazz hand*.

1–4 — Четыре *twist* плеч (П. плечо вперед, Л. плечо назад).

5–8 — Продолжать *twist*, смена направления на каждый счет, поднимая руки перед собой в V-пол. впереди (*рис. 3.13*).

1–4 — Продолжить *twist*, сохраняя V-пол. впереди.

5–8 — Продолжить *twist*, опуская руки в И.П.

рис. 3.13

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — П. плечом полукруг вперед через верхнюю точку.
2 — Так же Л. плечом.
3 — П. плечом полукруг назад через верхнюю точку.
4 — Так же Л. плечом.

5 — П. плечо повторяет 1, одновременно небольшой *drop* торса вперед и П.Н., сгибаясь в колене, поднимается на полупальцы (*рис. 3.14*).

6 — Так же Л. плечом и Л.Н., колени соприкасаются, стопы в ин-позиции.

7 — П. плечо повторяет 3, одновременно нога возвращается в И.П., корпус чуть прогибается назад, двигаясь за плечом.

8 — Так же Л. плечом.

рис. 3.14

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П.—Ноги во 2 парал. поз., руки во II поз., локти вытянуты, кисть *flex*.

1 — *Thrust* вправо.

2 — Влево.

3–4 — Повторить.

5–8 — Повторить *thrust*, постепенно опуская руки вниз.

рис. 3.15

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки согнуты в локтях и находятся перед грудью, ладонь направлена вниз. Колени слегка согнуты.

1 — Резкий рывок локтями назад, грудная клетка — вперед, пелвис — назад (*рис. 3.15*).

2 — Оппозиционное движение: руки вытягиваются вперед, грудная — назад, пелвис — вперед (*рис. 3.16*).

2–4 — Повторить 1–2.

5–8 — Повторить в два раза быстрее.

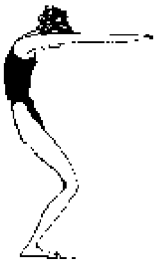


рис. 3.16

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Сделать глубокий вдох, поднимая грудную клетку вверх.

2 — Выдох — опустить вниз. Повторить в два раза быстрее, не помогая дыханием.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Поднять ладони к груди, локти наружу (А) (*рис. 3.17*).

рис. 3.17

2 — Опустить локти вниз, ладони около плеч (Б) на небольшом расстоянии.

3 — Вытянуть руки вверх (В) *(рис. 3.18)*.

4 — Провести в сторону (II поз.).

5–8 — Повторить.

Это упражнение — основа для упражнений на координацию рук, поэтому описание этого перехода будет употребляться в следующей аббревиатуре: А-Б-В-II-поз.

рис. 3.18

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — См. упражнение 20.

Повторить упражнение 20 в обратном порядке: 1-В, 2-Б, 3-А, 4-II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П.—См. упражнение 20.

1 — П.Р. — А.

2 — Л.Р. — А.

3 — П.Р. — Б (Л.Р. сохраняет положение).

4 — Л.Р. — Б.

5 — П.Р. — В (Л.Р. сохраняет положение).

6 — Л.Р. — В.

7 — П.Р. — II поз.

8 — Л.Р. — II поз.

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П.—2 парал. поз. ног, *demi-plie*. Руки во II поз., локти согнуты, предплечья параллельно полу, кисть *jazz hand*.

1 — Пелвис *thrust* вперед .

2 — Центр.

3 — Назад *(рис. 3.19)*.

4 — Центр.

5 — Вправо.

6 — Центр.

7 — Влево.

8 — Центр.

рис. 3.19

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П.—См. упражнение 23.

1 — *Thrust* вперед.

2 — Перевести с акцентом вправо.

3 — Назад.

4 — Влево.

5–8 — Повторить, начиная влево.

Перевод осуществляется приемом *thrust*, резко фиксируя каждое положение.

рис. 3.20

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П.—П.Н. на полупальцах около Л.Н., тяжесть корпуса на Л.Н., руки в «замок» и вытянуты вверх.

1 — Подъем П. бедра вверх *(hip lift) (рис. 3.20)*.
2 — И.П.
3–4 — Повторить.
5–7 — Повторить в два раза быстрее.
8 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н.
1–8 —Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 23.

1 — *Thrust* пелвисом вперед.

И-2-И—Движение свободного, ненапряженного пелвиса назад-вперед-назад.

3 — Вновь акцентированное движение пелвиса вперед.

Так же повторить, исполняя акцент назад.

Так же повторить с акцентом вправо.

Так же повторить с акцентом влево.

Акцентированное движение исполняется на 1 счет, свободное раскачивание исполняется в два раза быстрее.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — В *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — И.П.
3–4 — Повторить.
5 — *Battement tendu jete* вперед на 45^0.
6 — *Flex* стопы.
7 — *Point*.
8 — И. П.

Упражнение исполнить с двух ног «крестом».

Повторить упражнение выворотной ногой, начиная из 1 аут-поз.

рис. 3.21

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П.—1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — П.Н. *passe* (выворотно).
2 — И.П.
3 — *Passe* П.Н. *(рис. 3.21)*.
4 — Закрыть колено в ин-поз. и поставить стопу П.Н. параллельно стопе Л.Н.
5 — *Passe* П.Н. в ин-поз. (колено влево).
6 — Открыть в аут-поз. (положение 4).
7 — И.П.
8 — Пауза.

Повторить с Л.Н.

Замечание: положение «у колена» возможно в нескольких вариантах. Во всех случаях носок «рабочей» ноги находится у колена опорной. В дальнейшем будет употребляться термин *passe* с указанием положения бедра.

Вариант 1 — «выворотное положение». Бедро открыто в сторону, пальцы «рабочей» ноги касаются опорной ноги под коленом.

Вариант 2 — «параллельное положение». Бедро невыворотно, колено направлено вперед, пальцы «рабочей» ноги сбоку от коленной чашечки.

Вариант 3 — «закрытое положение». Бедро закрывается перед корпусом, пальцы «рабочей» ноги впереди перед коленом.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Battement tendu jete* П.Н. вперед на 45^0.

2 — *Demi-plie* на Л.Н., одновременно колено и стопа П.Н. *flex*, руки сгибаются в локтях, предплечье параллельно полу.

3 — Вернуться в положение 1.

4 — И.П.

5–8 — Повторить Л.Н.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз.

1–8 — Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону *(рис. 3.22)*.

1–16—Повторить назад и в сторону с П.Н. и Л.Н.

рис. 3.22

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П.—4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. сзади на полупальцах, оба колена немного согнуты, руки во II поз.

1–2 — Два *bounce* коленями.

3 — *Kick* Л.Н. вперед *(рис. 3.23)*.

4 — И.П.

Так же с Л.Н.

Так же с П.Н. и Л.Н. в сторону (при исполнении в сторону стопы и колени разворачиваются в 4 аут-поз.).

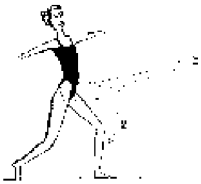


рис. 3.23

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в «замок» на шее.

1–8 — С *demi-plie* наклон корпуса вперед, спина округляется, локти переводятся вперед и соприкасаются *(рис. 3.24)*.

1–4 — Не вытягивая коленей, перевести торс в положение *flat back*, локти открываются в сторону.

5–6 — Вытянуть колени.

рис. 3.24

7–8 — Поднять торс в И.П.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П.—*Frog-position*, ладони на полу около бедер.

1–4 — Поднять пелвис вверх, опираясь на руки *(рис. 3.25)*.

5–6 — И.П.

7–8 — Наклонить торс вперед, головой коснуться стоп *(рис. 2.16)*.

рис. 3.25

1–4 — Зафиксировать положение.

5–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П.—Первая поз. ног, руки в V-пол. впереди.

1–4 — *Twist* плеч на каждый счет, одновременно опускаясь на спину.

5–8 — Продолжая *twist*, подняться в И.П.

1–8 — Повторить упражнение, стопы *flex*.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П.—Первая поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Flex* стоп.

2 — *Point*.

3–4 —Повторить 1–2.

5 — Круг стопой П.Н. *en dehors*.

6 — То же стопой Л.Н.

7 — Круг стопой П.Н. *en dedans*.

8 — То же стопой Л.Н.

1 — *Flex* стопы П.Н.

2 — *Flex* стопы Л.Н.

3 — *Point* стопы П.Н.

4 — *Point* стопы Л.Н.

5–8 —Повторить последние четыре счета.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П. —Лежать на спине, П.Н. согнута в колене, колено прижать к груди, руки в «замок» под коленом.

1–4 — Вытянуть П.Н., не отрывая колена от груди *(рис. 3.26)*.

рис. 3.26

5–8 — И.П.

1–4 — Повторить.

5 — *Flex* стопы.

6 — *Point*.

7 — Отпустить руки и опустить вытянутую П.Н. на пол.

8 — Принять И.П. с Л.Н.

1–16— Повторить упражнение с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П.—Лежать на спине, руки вдоль торса.
1–4 — Поднять ноги и пелвис вертикально вверх («березка»), положение рук сохраняется (*рис. 3.27*).
5–8 — Соединить стопы и согнуть колени (*frog-position*).
1–2 — Вытянуть колени.
3–4 — Опустить ноги назад за голову («плуг») (*рис. 3.28*).
5–6 — Вернуться в положение 1–2.
7–8 — Опустить на пол пелвис и прямые ноги.
И.П.

рис. 3.27

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П.—См. упражнение 36.
1–4 — Медленно поднять ноги вертикально вверх.
5 И — Заноски — удар стопами спереди и сзади по пятой поз. (*рис. 3.29*).
6 — Открыть ноги в сторону на максимально возможное расстояние.
7 И — Повторить заноски.
8 — Открыть в сторону.
1–8 — Повторить заноски и открытие стопы *flex*.
1–8 — Повторить только заноски, медленно опуская ноги в И.П.

рис. 3.28

рис. 3.29

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П. —См. упражнение 36.
1–2 — Поднять ноги вертикально вверх.
3–4 — Согнуть в коленях, голень параллельно полу.
5–6 — Опустить ноги вправо от корпуса, лопатки и плечи на полу (*рис. 3.30*).
7–8 — Так же влево.
1–2 — Вернуться в положение 3–4.
3–4 — Вытянуть ноги вверх.
5–6 — Опустить в И.П.
7–8 — Пауза, расслабление.

рис. 3.30

УПРАЖНЕНИЕ 39.

И.П.—Вторая поз. ног, руки во II поз.
1–2 — Наклон вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом (*рис. 1.57.*).
3–4 — *Twist* и наклон торса плечами к П.Н. (*рис. 3.31*).
5–6 — Наклон торса *en face* вперед.
7–8 — Подъем торса в И.П.

рис. 3.31

1–8 — Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 40.

рис. 3.32

И.П.—См. упражнение 39.
1 — Поднять П.Н. слегка вверх *(рис. 3.32)*.
2 — И.П.
3–4 — Повторить Л.Н.
5–8 — Повторить П.Н. и Л.Н.
1 — Поднять П.Н. вверх.
2–3 — Два круга *en dehors* П.Н.
4 — И.П.
5–8 — Так же Л.Н.
1–4 — Повторить П.Н., круги *en dedans.*
5–8 — Так же Л.Н.

рис. 3.33

УПРАЖНЕНИЕ 41.

И.П.—Стоять на коленях.
1–4 — Отклониться торсом диагонально назад, сохраняя прямую линию спины, голова не запрокидывается *(рис. 3.33)*.
5–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

рис. 3.34

И.П.—Колени расставлены немного в стороны, сесть на пол между коленей, руками обхватить щиколотки ног.
1–2 — Поднять пелвис вверх, корпус перегибается назад *(рис 3.34)*.
3–4 — Вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 43.

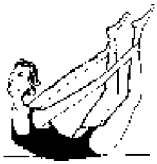


рис. 3.35

И.П.—Лежать на животе, согнуть обе ноги в коленях и поднять вверх, взяться руками за щиколотки («лебедь»).
1–4 — Поднять руками ноги максимально вверх и прогнуть торс *(рис. 3.35)*.
5–8 — И.П.

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 44.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
И — П.Н. без веса, ударить подушечкой стопы перед Л.Н.
1 — Шаг на П.Н. вперед с переносом тяжести корпуса (*рис.*

3.36).

И 2 — Так же с Л.Н.

Руки могут быть неподвижны, могут двигаться в оппозицию, могут двигаться в положении *locomotor*.

рис. 3.36

УПРАЖНЕНИЕ 47.

Повторить упражнение 44, но удар делать пяткой.

УПРАЖНЕНИЕ 48.

И.П.—См. упражнение 44

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно толчок вправо

УПРАЖНЕНИЕ 45.

И.П.—См. упражнение 44.

И— *Flik* П.Н. вдоль стопы Л.Н. (колено П.Н. чуть сгибается) и выброс П.Н. вперед на 20^0.

1 — Шаг с П.Н. вперед с переносом тяжести корпуса.

И 2 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 46.

И.П.—См. упражнение 44.

И— *Flik* П.Н.

И— Удар подушечкой стопы П.Н. перед Л.Н.

1 — Шаг с П.Н. с переносом тяжести корпуса.

И 2 — Так же с Л.Н.

П. бедром.

2 — Так же с Л.Н. и Л. бедром.

3 И 4— Так же шаги в два раза быстрее (*рис. 3.37).*

5–8 — Повторить два медленных и четыре быстрых шага.

Руки при этом шаге могут переходить из позиции в позицию по схеме: А-Б-В-II поз., свободно раскачиваться из стороны в сторону, а также двигаться в положении *locomotor*.

рис. 3.37

УПРАЖНЕНИЕ 49.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки согнуты в локтях,пальцы сжаты в кулак, кисти расположены на уровне плеч.

И— Шаг П.Н. вперед.

1 — *Demi-plie* на П.Н., одновременно Л.Н. *passe* (параллельно), руки делают ударное движение вниз, разгибаясь в локтях *(рис. 3.38).*

И 2 — Повторить Л.Н.

рис. 3.38

УПРАЖНЕНИЕ 50.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз., кисти сжаты в кулак.

1 — Шаг П.Н. вперед.

И— Полупальцы П.Н., одновременно *passe* (параллельно) Л.Н., торс наклоняется вперед, грудь касается колена Л.Н., ки-

сти поворачиваются вовнутрь, локти вверх *(рис. 3.39)*.

2 И — Повторить с Л.Н. 1–И.

рис. 3.39

Шаги на середине, лицом в т.1

УПРАЖНЕНИЕ 51.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вправо *(рис. 3.40)*.

2 — Шаг Л.Н. вправо накрест перед П.Н.

3 — Вновь шаг П.Н. вправо.

4 — Приставить Л.Н. к П.Н. в И.П.

5–8 — Повторить влево 1–4.

Шаги исполняются с пружинным сгибанием колена во время каждого шага, руки могут свингово раскачиваться из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 52.

И.П.—См. упражнение 51.

1 — Шаг П.Н. вправо.

2 — Шаг Л.Н. вправо накрест перед П.Н. и одновременно полуповорот *en dedans*.

3 — Шаг П.Н. вправо, исполнить второй полуповорот в том же направлении.

4 — Приставить Л.Н. к П.Н. в И.П.

5–8 — Повторить влево 1–4.

УПРАЖНЕНИЕ 53. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабленно уронить торс вперед на выдохе. На вдохе поднять торс.

УРОК 4

Задачи урока: а) изучение твистов и спиралей позвоночника, б) триплет.

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П.—Лицом к станку, ноги в 1 парал. поз.
1–2 — *Contraction* пелвиса.
3–4 — *Release*.
В этом упражнении движение происходит только в пояснично-крестцовом отделе.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 2 парал. поз. ног, положение *flat back.*
1–4 — Повторить предыдущее упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П.—Положение *flat back,* ноги во 2 парал. поз.
1 — *Contraction* в центр.
2–4 — Подъем торса, следуя за подъемом поясницы, руки отрываются от палки и поднимаются вверх.
5 — Достигнув вертикального положения, исполнить *high release* (*рис. 2.2).*
6–8 — Наклоняя торс вперед, вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П.—См. упражнение 3.
1 — *Demi-plie*.
2 — *Plie releve*.
3 — Вытянуть колени.
4 — Выпрямить торс, оставаясь на полупальцах, руки в III поз.
5 — Опуститься на всю стопу.
6 — Наклонить торс вперед до положения *flat back*.
7 — *Contraction* в центр.
8 — И.П.
Повторить по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П.—Лицом к станку, *flat back*, 2 парал. поз. ног.
1–2 — *Release*.
3–4 — *Demi-plie*.
5–6 — Вытянуть колени и одновременно *contraction* в центр.
7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П.—2 парал. поз. ног, лицом к станку, локти
1–2 — *Demi-plie.*
3–4 — *Plie releve.*
5–6 — Вытянуть локти и отклонить торс диагонально назад, сохраняя прямую линию от коленей до головы *(рис. 4.1).*
7 — Акцент пелвисом вперед, перегибаясь плечами назад и запрокидывая назад голову (*arch*).
8 — Вернуться в вертикальное положение, оставаясь на полупальцах.
1–2 — *Grand plie*.

рис. 4.1

рис. 4.2

3–4 — Вытянуть колени и опустить пятки на пол, одновременно оттянуться от станка на вытянутых руках? торс в положении *flat back*.
5–6 — И.П.
7–8 — Пауза.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П.—Лицом к станку, 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди.
1 — *Release* пелвиса *(рис. 4.2)*.
2–4 — *Grand plie*.
5 — Опуститься на колено Л.Н.
6 — *Contraction* пелвиса *(рис. 4.3)*.
7–8 — Подняться в И.П., поставить вперед Л.Н.
Повторить с Л.Н.

рис. 4.3

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П.—П.Н. на станке, колено согнуто, стопа вытянута и находится на станке перед торсом, руки по обе стороны от ступни на ширине плеч.
1–4 — Четыре *bounce*, посылая вперед пелвис *(рис. 4.4)*.
5–8 — Вытянуть П.Н., торс наклоняется вперед *(рис. 4.5)*.
1–8 — *Demi-plie* на Л.Н. на четыре счета.
1–8 — Повторить *demi-plie*.
1–4 — Поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз.
5–8 — Поворот боком к станку, П.Н., выворотная, на станке *(рис. 4.6)*.
1–4 — Наклон торса к П.Н., Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении (*рис. 4.7)*.
5–8 — Вернуть торс в нейтральное положение.
1–8 — Повторить наклон.
1–16—Два *demi-plie* на опорной ноге, на четыре счета — вниз, на четыре — вверх.
1–4 — Наклонить торс вперед, *flat back*.
5–8 — Продолжать наклон, опуская торс как можно ниже вперед, ладонями коснуться пола *(рис. 4.8)*.
1–16—Два *demi-plie*.
1–4 — Поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз.
5–8 — Поворот спиной к станку, П.Н. параллельно на станке.
1–4 — Зафиксировать положение.
5–8 — Опустить торс вниз, коснуться ладонями пола *(рис. 4.9)*.
1–4 — *Demi-plie*, торс параллельно полу.
5–8 — Вытянуть ногу, торс наклоняется вниз, грудью коснуться колена.

рис. 4.4

рис. 4.5

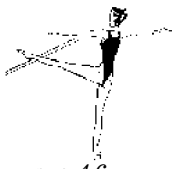


рис. 4.6

рис. 4.7

1–8 — Повторить *demi-plie*.
1 — Поднять П.Н. над станком *(рис. 4.10)*.
2–8 — *Bounce* П.Н. вверх-вниз.
1–2 — Опустить ногу в 1 парал. поз. Руками обхватить щиколотки, грудь прижата к коленям.
3–8 — Зафиксировать положение.
1–8 — *Roll up*.
Всю комбинацию повторить с Л.Н.
Все движения необходимо исполнять медленно и мягко.

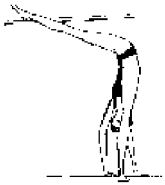


рис. 4.8

рис. 4.9

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в «замок» на шее.
1–8 — *Roll down,* локти закрываются и касаются коленей *(рис. 4.11)*.
1–4 — Раскрыть локти в сторону и прийти в положение *flat back*.
5–8 — И.П.
Повторить по II парал. поз.
Повторить, наклоняясь к П. и Л. ноге и фиксируя положение *flat back* по диагонали. Бедра сохраняют положение *en fase*.

рис. 4.1

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–8 — *Roll down (рис. 2.6)*.
1–4 — *Demi-plie (рис. 2.7)*.
5–8 — Вытянуть колени, ладони касаются пола около стоп.
1–4 — Выпрямить спину, положение *deep body bend*, руки в III поз., локти вытянуты.
5–8 — Расслабить и повернуть торс вправо, поставить ладони около стопы П.Н. (*рис. 4.12)*.
1–4 — *Demi-plie*, голова около колена П.Н.
5–8 — Вытянуть колени.
1–16—Так же повторить *demi-plie* и *twist* влево.
1–4 — *Deep body bend*.
5–8 — *Roll up*.

рис. 4.10

рис. 4.11

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П.—2 аут-поз. ног, руки в III поз.
1–4 — *Flat back* вправо, торс, руки и голова на одной прямой линии (*рис. 4.13)*.
5–8 — *Twist*, перевести торс в положение *flat back* вперед диагонально вправо, угол наклона 120^0.

рис. 4.12

рис. 4.13

1–4 — Углубить наклон до 90^0 *(рис. 4.14)*.
5–8 — Перевести *flat back* вперед в т. 1.
1–2 — *Drop* торса вниз.
3–7 — *Roll up*.
8 — И.П.
Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Сократить стопу, поставить на пятку.
3 — Положение 1.
4 — И.П. Повторить в сторону и назад.
Повторить «крестом» с Л.Н.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П.—*Frog-position*, руки во II поз.
1–4 — Четыре *bounce* торсом вперед, сохраняя положение *flat back (рис. 2.15)*.
5–8 — Округлить спину, голова около стоп. Руками обхватить стопы *(рис. 2.16)*.
1–4 — Выпрямить спину, *flat back* диагонально вперед *(рис. 2.17)*.
5–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.—*Frog-position*, руки в «замок» на шее.
1 — *Twist*торса вправо.
2 — Наклон торса к колену П.Н., локти сводятся вместе и касаются колена (*рис. 4.15)*.
3 — Вернуться в положение I.
4 — И.П.
5–8 — Повторить влево.

рис. 4.14

Twist торса начинается с поворота плечевого пояса, но этот поворот должен захватывать весь позвоночник.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

рис. 4.15

И.П.—См. упражнение 14.
1–2 — *Flat back* диагонально назад (*рис. 4.16)*.
3–4 — Не возвращаясь в вертикальное положение, округлить спину, соединить локти вместе *(рис. 4.17)*.
5–6 — Вернуться в положение 1–2.
7–8 — И.П.

рис. 4.16

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П.—Первая поз. ног, руки опираются на пол, спина выпрямлена.

1 — *Flex* стоп.

2 — *Flex* коленей (пятки остаются на месте и не сдвигаются) (*рис. 4.18*).

3 — Вытянуть колени.

4 — Вытянуть стопы.

рис. 4.17

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.

Повторить упражнение 16.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П.—Первая поз. ног, руки в I поз.

1–4 — Четыре *bounce* торсом вперед, сохраняя положение *flat back (рис. 2.20)*.

5–8 — Округлить спину, головой коснуться коленей, руками взять стопы *(рис. 4.19)*.

рис. 4.18

1–4 — Выпрямить спину диагонально вперед.

5–8 — И.П.

Повторить, стопы *flex*.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И. П.—Первая поз. ног, руки в III поз.

1–8 — *Roll down*, лечь на спину, поочередно опуская позвонки *(рис. 2.22)*.

1–8 — Подняться в И.П.

1–4 — Повторить *roll down*.

5–6 — *Contraction* в центр торса: стопы *flex* (пятки оторваны от пола), голова, плечи и руки подняты вперед-вверх *(рис. 4.20)*.

7–8 — Вернуться в положение «лежа на спине».

1–2 — Повторить *contraction*.

3–4 — Лечь на спину.

рис. 4.19

5–6 — Повторить *contraction*, но подняться выше предыдущего положения, колени согнуты, голень параллельна полу *(рис. 4.21)*.

7–8 — Лечь на спину.

1–2 — Повторить 5–6.

3–4 — Лечь на спину.

5–6 — Поднять торс в вертикальное положение, колени согнуты, руки в III поз.

7–8 — И.П.

рис. 4.20

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П.—Лежать на спине, руки вдоль торса.

1–2 — *Arch* грудной клетки, опора на макушку головы, ягодицы, колени согнуты, стопы *flex*, руки вытянуть вверх.

3–4 — И.П.

5–6 — *Arch* корпуса, опора на макушку головы и пятки *(рис. 4.22)*.

7–8 — И.П.

рис. 4.21

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П.—Лежать на спине, колени согнуты, руками взять щиколотки, стопы на полу.

1–2 — Поднять пелвис вверх, опора на лопатки и стопы *(рис. 4.23)*.

3–4 — И.П.

5–6 — Повторить 1–2, но подняться на полупальцы.

7–8 — И.П.

рис. 4.22

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П.—Вторая поз. ног, руки во II поз.

1–4 — Четыре *bounce* торсом вперед, сохраняя положение *flat back*.

5–8 — Продолжая *bounce*, сократить стопы *(flex)*.

1–4 — Продолжать *bounce, flex* коленей *(рис. 4.24)*.

5–6 — Сохраняя наклон торса, вытянуть колени и стопы.

7–8 — И.П.

рис. 4.23

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П.—См. упражнение 22.

1–2 — Спираль торса вправо *(рис. 4.25)*.

3–4 — И.П.

5–6 — Повтор влево.

7–8 — И.П.

1–2 — Повторить 1–2.

3–4 — *Contraction*.

5–6 — Вытянуть спину.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить влево.

рис. 4.24

При *contraction* плечи и бедра должны находиться на одной прямой, округляется только позвоночник. Во время спирали вправо чуть назад сдвигается П. бедро, Л.Н. чуть впереди П.Н.

Так же в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П.—См. упражнение 22.

1–2 — Наклонить торс вперед, округлить спину, голову положить на руки.

3–4 — Одновременно сократить стопы и колени *(flex)*.

5–6 — Вытянуть ноги.

7–8 — Повторить 3–4.

1–2 — Выпрямить спину, опора на локти.

3–4 — Вытянуть ноги.

5–6 — И.П.

7–8 — Пауза.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П.—См. упражнение 22.

1–2 — Сдвинуть торс вправо, сохраняя положение *flat back (рис. 2.26)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Так же влево и И.П.

1–2 — Так же вправо.

3–4 — Перевести влево без остановки в центре.

5–8 — Повторить вправо и влево.

1–8 — Повторить вправо и влево на каждый счет, стопы *flex*.

1–8 — Повторить вправо и влево, стопы и колени *flex*.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П.—Стоять на коленях, руки вдоль торса, пелвис опущен на пятки.

1 — *Contraction* пелвиса (*рис. 2.28*).

2 — И.П.

3 — Повторить *contraction* пелвиса, но продолжая движение вперед — *release* и поднять торс.

4 — И.П., руками взять щиколотки.

5–6 — Прогиб позвоночника, голова запрокинута назад *(рис. 4.26)*.

7–8 — Отпустить руки и принять положение 3.

1–4 — Без помощи рук перегнуться назад, касаясь головой пола.

5–7 — Вернуться в положение 3.

8 — И.П.

рис. 4.25

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П.—2 парал. поз. ног, лицом в т. 3, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Demi-plie*, кисти около косточек таза.

2 — Толчок пелвисом вперед-вверх, руки начинают двигаться вперед-вверх.

3–6 — Постепенное распространение *contraction* позвоночника — от пелвиса через грудную клетку до головы, руки продолжают движение вверх, удерживая тело от падения назад *(рис. 4.27)*.

7 — *Release*: колени выпрямляются, грудная клетка вперед, руки в И.П.

рис. 4.26

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Contraction* в центр, *demi-plie,* руки в I поз.

5–6 — *Release*, руки в III поз., колени вытягиваются.

7–8 — Подняться на полупальцы.

1–8 — *Grand plie,* руки через II поз. опускаются в подготовительное положение. При вытягивании коленей руки через I поз. раскрываются во II поз.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз. Повторить упражнение.

Повторить упражнение по 2 парал. поз. и по 2 аут-поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1–2 — *Battement tendu jete* П.Н. вперед.

3–4 — Сократить стопу и согнуть колено (*flex* ноги), одновременно *demi-plie* на Л.Н. *(рис. 3.22)*.

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н. вперед.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз.

1–16—Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону из 1 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

рис. 4.27

И.П.—П.Н. поднята вперед в положении *attitude* (невыворотно). Упражнение на ротацию бедра, руки во II поз. *(рис. 4.28)*.

1 — Отвести колено П.Н. и бедро в сторону, сохраняя положение *attitude*.

2 — Вернуть в И.П. и сократить стопу.

3–4 — Повторить с сокращенной стопой 1-2 и вытянуть стопу.

5 — Отвести колено П.Н. и бедро в сторону (см. 1), одновременно *demi-plie* на Л.Н.

6 — Вернуть в И.П. и вытянуть колено Л.Н.

7 — Вытянуть П.Н. впереди на 45^0.

8 — Закрыть П.Н. в 1 парал. поз.

И — Поднять вверх Л.Н. в положении *attitude*.

1–8 — Повторить с Л.Н.

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Триплет.

1 — *Tompe* П.Н. вперед, одновременно вытянутая Л.Р. под-

нимается в I поз., П.Р. отводится во II поз.

И2 — Два шага на полупальцах Л.Н. и П.Н., руки свободно опущены и свингово раскачиваются вдоль торса.

3 — *Tombe* Л.Н., П.Р. вытянута в I поз., Л.Р. во II поз. *(рис. 2.36).*

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — См. упражнение 31.

Повторить упражнение 31, но на счет 1 добавить *twist* торса, плечи поворачиваются в сторону «рабочей» ноги, руки диагонально.

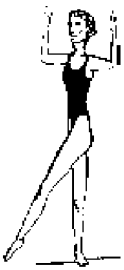


рис. 4.28

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз., предплечья подняты вверх, локти согнуты.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, одновременно торс закручивается (спираль) вправо (локоть Л.Р. вперед) *(рис. 4.29).*

2 — Шаг с П.Н. вперед, торс и руки в И.П.

3–4 — Аналогично с Л.Н.

Повторить упражнение, исполняя шаг на каждый счет.

Положение рук должно удерживаться на протяжении всего упражнения, локти должны находиться на одной линии с плечами, спираль исполняется всем торсом.

рис. 4.29

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П. — Из точки 4 спиной к точке 8, шаги с П.Н. Позиция ног и рук та же, что и в предыдущем упражнении.

Повторить упражнение 32, исполняя шаги назад. Шаг П.Н. назад, локоть П.Р. вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вперед.

И — Подскок на П.Н., Л.Н. *passe* (параллельно), П.Р. вперед в I поз., Л.Р. диагонально назад (*рис. 4.30).*

2 И — С Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — См. упражнение 35.

Повторить упражнение 35, но в момент прыжка исполнить спираль торса: П.Н. *passe*, торс поворачивается вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–3 — Три трамплинных прыжка вверх.
4 — Прыжок, согнуть колени и пятками коснуться сзади бедра под ягодицами.

УПРАЖНЕНИЕ 38.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–8 — Наклон вперед, взять руками щиколотки, спина не округляется.
1–4 — И.П.
5–8 — Подняться на полупальцы, руки в III поз.
1–8 — Закрыть глаза и держать зафиксированное положение.
1–2 — Выдыхая, расслабить торс и уронить его вперед-вниз.
5–8 — Расслабленно встряхнуть торс, руки и плечи.

УРОК 5

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П.—Лежать на спине. Стопы *flex*, ладони на грудной клетке.
1–2 — Вдох — поднять грудную клетку вверх.
3–4 — Выдох — опустить грудную клетку вниз, касаясь поясницей пола.
1–4 — Повторить.
1–2 — Вдох в низ живота.
3–4 — Выдох, сжимая мышцы живота.
5–8 — Повторить.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П.—Лежать на спине. Руки вдоль торса.
1 — Приподнять голову, оторвать затылок от пола.
2 — Наклонить голову вперед, подбородок касается груди.
3 — Положение 1.
4 — И.П.
5 — Приподнять голову в положение 1.
6 — Повернуть вправо.
7 — Повернуть влево.
8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П.—См. упражнение 2.
1–4 — Медленно поднять П.Н. вверх и взять руками щиколотку *(рис. 1.50)*.
5–8 — *Bounce* ногой, сгибая и выпрямляя локти.
1 — *Flex* стопы.
2–8 — *Bounce* ногой.
1 — Отпустить руки.
2–8 — Сохранить положение ноги на 90°.
1–8 — Медленно опустить ногу в И.П.
1–4 — Поднять вверх Л.Н.
Упражнение выполняется очень плавно, без рывков.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П.—Лежать на спине. Руки вдоль торса, ладони вниз.
1 — *Grand battement* П.Н. вперед.
2 — И.П.
3–4 — Повторить.
5–8 — Так же с Л.Н.
1 — *Grand battement* П.Н. вперед, стопа *flex*.
2 — И.П.
3–4 — Повторить П.Н.
5–8 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П.—Лежать на спине. Руки вдоль торса, ладони вниз.
1 — *Grand battement* в сторону.
2 — И.П.
3–4 — Повторить.
5–8 — Так же с Л.Н.
1 — *Grand battement* в сторону П.Н., стопа *flex*.
2 — И.П.
3–4 — Повторить.
5–8 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П.—1 поз. ног, торс чуть наклонен вперед, опора на руки, ладони около коленей.
1–2 — Приподнять П.Н. вверх *(рис. 5.1)*.
3–4 — И.П.
5–8 — Так же с Л.Н.
1–8 — Повторить.
1–8 — Поднять 2 раза обе ноги вместе.

рис. 5.1

рис. 5.2

рис. 5.3

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П.—Положение *«swastic»*, П.Н. впереди, руки во II поз. *(рис. 5.2)*.

1–2 — Поднять пелвис вверх, опора на колени и руки, торс прогибается назад.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить.

1–2 — Лечь на спину, сохраняя положение *«swastic»*.

3–4 — Поднять пелвис вверх, опора на колени и плечевой пояс.

5–6 — Положить пелвис на пол.

7–8 — И.П.

1–2 — Вытянуть П.Н. вперед.

3–4 — Опираясь на П.Р., поднять пелвис вверх, Л.Р. в III поз. *allongee (рис. 5.3)*.

5–6 — Вернуться в пол. 1–2.

7–8 — Принять И.П. с Л.Н.

1–24—Повторить с Л.Н.

рис. 5.4

рис. 5.5

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П.—Скрещенная *«swastic»*, Л.Н. согнута в колене, стопа около бедра справа, П.Н. согнута в колене, стопа на полу около колена Л.Н., руки во II поз. *(рис. 5.4)*.

1–2 — Поднять пелвис вверх, опираясь на стопу П.Н. и колено *(рис. 5.5)*.

3–4 — И.П.

5–6 — *Twist* торса вправо.

7–8 — И.П.

И — Вытянуть ноги вперед и принять И.П. с Л.Н.

1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П.—Лежать на спине, колени согнуты, стопы во 2 парал. позиции, руками взяться за щиколотки.

1–2 — Поднять пелвис вверх, опираясь на лопатки *(рис. 5.6)*.

3–4 — И.П.

5–6 — Поднять пелвис, опираясь на макушку головы *(рис. 1.54)*.

7–8 — И.П.

1–2 — Поднять пелвис, одновременно поднимаясь на полупальцы, опора на плечи и подушечки стоп.

3–4 — И.П.

5–6 — Так же с опорой на макушку головы.

7–8 — И.П.

рис. 5.6

УПРАЖНЕНИЕ 10.

рис. 5.7

И.П.—Лежать на животе, руки согнуты в локтях, ладони около груди, стопы *flex*.

1–2 — Вытягивая руки, прогнуться в пояснице, торс поднимается вверх и перегибается плечами назад *(рис. 5.7)*.

3–4 — И.П.

5–6 — Отжаться на руках и поднять корпус вверх, опора на руки и стопы.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

рис. 5.8

И.П.— Ноги в 1 парал. поз., руки в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie.*

3–4 — *Plie releve.*

5–6 — Вытянуть колени.

7–8 — Опустить пятки на пол.

1–8 — Повторить по 1 аут-поз., руки в I поз.

1–8 — Повторить по 2 парал. поз., руки во II поз.

1–8 — Повторить по 2 аут-поз., руки в III поз.

1–8 — Повторить по 4 парал. поз., П.Н. впереди, Л.Р. — I поз., П.Р. — II поз., Л.Н. впереди, П.Р. — I поз., Л.Р. — II поз. *(рис. 5.8)*.

1–8 — Повторить по 5 аут-поз., руки в III поз.

Упражнения у станка

УПРАЖНЕНИЕ 12.

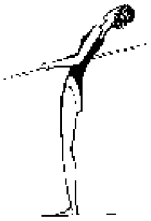


рис. 5.9

И.П.— Лицом к станку, ноги во 2 парал. поз.

1–2 — *Flat back* вперед.

3–4 — *Demi-plie.*

5–6 — Вытягивая колени, толчок пелвисом вперед и, поднимаясь на полупальцы, исполнить «волну» снизу *(рис. 5.9)*.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

рис. 5.10

И.П.—Л.Р. на станке, ноги во 2 парал. поз., П.Р. в III поз.

1–2 — Полупальцы.

3–4 — *Grand plie.*

5–6 — Приподняться до *demi-plie*, одновременно толчок пелвисом вперед, прогиб в пояснице, голова запрокидывается назад *(рис. 5.10)*.

7–8 — И.П.

Повторить с Л.Н., затем повторить на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.—Л.Р. на станке, ноги во 2 парал. поз., П.Р. во II поз.

рис. 5.11

1–4 — Положение *high-release* на *demi-plie (рис. 5.11).*
5–6 — Положение *contraction,* не меняя положения ног *(рис. 5.12).*
7–8 — Вытянуть колени и И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

рис. 5.12

И.П.—Л.Р. на станке, П.Н. сзади на носке, в параллельном положении, П.Р. — II поз.
1–2 — Л.Н. *demi-plie*, П.Н. параллельное *passe*, торс *contraction*, П.Р. в I поз., кисть *flex (рис. 5.13).*
3–4 — *Release,* Л.Н. фиксирует *demi-plie, battement developpe* П.Н. вперед, руки в И.П. *(рис. 5.14).*
5–6 — Вытянуть Л.Н., П.Н. *demi rond en dehors* до положения *a la seconde.*
7–8 — Опустить П.Н. назад в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

рис. 5.13

И.П.—Л.Р. на станке, ноги во 2 аут-поз., П.Р. — II поз.
1–4 — *Grand plie.*
5–8 — *Bounce* коленями, сохраняя положение.
1–4 — Вытянуть колени.
5–8 — Подняться на полупальцы, П.Р. в III поз.
1–4 — *Flat back* вперед, на полупальцах *(рис. 5.15).*
5–8 — Вернуться в положение 5–8.
1–4 — Наклон торса к палке *(рис. 5.16).*
5–8 — Вернуться в положение 5–8 и опуститься на всю стопу.

рис. 5.14

рис. 5.15

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 17.

рис. 5.16

И.П.—1 парал. поз ног, руки во II поз.
1–4 — *Grand plie.*
5–8 — Сохраняя положение, перевести стопы в 1 аут-поз.
1–4 — Наклон торса вперед *(flat back) (рис. 5.17).*
5–8 — Вытянуть колени.
1–4 — Поднять торс в И.П.
5–8 — 4 раза *releve*.

рис. 5.17

УПРАЖНЕНИЕ 18.

рис. 5.18

И.П. — 4 аут-поз., П.Н. впереди, руки во II поз.
1–2 — *Demi-plie*, руки сгибаются в положение А *(рис. 5.18).*
3–4 — Вытянуть колени, руки в III поз.
5–6 — Повторить *demi-plie*, руки опускаются во II поз., торс поворачивается вправо, руки диагонально *(рис. 5.19).*
7–8 — *Rond de jambe par terre* П.Н. *en dehors на demi-plie*,

закончить Л.Н. впереди в И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.

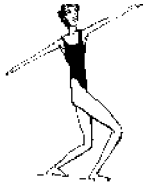


рис. 5.19

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед (невыворотной ногой).
5–6 — Стопа П.Н. *flex*, Л.Н. *demi-plie (рис. 5.20)*.
7 — Стопа *point*, колено вытянуть.
8 — *Pas tombe* П.Н. вперед, руки в I поз. *(рис. 5.21)*.
1–8 — Все исполнить в обратном порядке. Начать с переноса тяжести корпуса на опорную Л.Н. и вернуться в И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 5.20

Изоляция

Голова

рис. 5.21

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки в *press-position*.
1–2 — Наклон вперед.
3–4 — Наклон назад.
5–6 — Поворот вправо.
7–8 — Поворот влево.
1–2 — Фиксированный полукруг вправо.
3–4 — Фиксированнный полукруг влево.
5–8 — Круг вправо.
1–2 — Полукруг влево.
3–4 — Полукруг вправо.
5–8 — Круг влево.
Повторить комбинацию в два раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П.—См. упражнение 20.
1 — *Sundari* вперед.
2 — Центр.
3–4 — Повторить *sundari*.
5 — *Sundari* назад.
6 — Центр.
7–8 — Повторить *sundari*.
1 — *Sundari* вперед.
2 — *Sundari* назад.
3–8 — Повторить 3 раза: вперед-назад-центр.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П.— 4 аут-поз., П.Н. впереди, тяжесть корпуса на Л.Н., колено Л.Н. согнуто, стопа Л.Н. на полупальцах, руки во II поз.
1 — *Sundari* вперед *(рис. 5.22)*.
2 — Вправо.
3 — Назад.
4 — Влево.
5–8 — Повторить, начиная влево.
Повторить с Л.Н.

рис. 5.22

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки в *press-position*.
1 — Поднять плечи вверх.
2 — Центр.
3 — *Thrust* плечами вперед.
4 — Центр.
5–8 — Так же вниз и назад через центр.
1–2 — Полукруг двумя плечами назад.
3–4 — Так же вперед.
5–6 — Круг плечами *en dehors.*
7–8 — Так же *en dedans*.

рис. 5.23

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в *press-position*.
1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно открыть П.Р. во II поз. и поднять П. плечо вверх *(рис. 5.23)*.
2 — Так же с Л.Н.
3–4 — Повторить шаги вперед с П.Н. и Л.Н., закрывая руки в И.П. и опуская плечи вниз.
5–8 — Так же исполнить шаги назад.

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки в V-пол. вверху.
1 — Грудная клетка вперед.
2 — Центр.
3 — Назад.
4 — Центр.
5–8 — Повторить вправо и влево.
1 — Вперед.
2 — Вправо.
3 — Назад.
4 — Влево.
5–8 — Повторить «квадрат», начиная влево.

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки во II поз.
1 и 2 — Вперед-центр- вперед.
3 и 4 — Назад-центр-назад.
5 и 6 — Вправо-центр-вправо.
7 и 8 — Влево-центр-влево.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П.—См. упражнение 26.
1 — Пелвис вперед.
2 — Вправо.
3 — Назад.
4 — Влево.
5–8 — Повторить влево.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 28.

рис. 5.24

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Согнуть колено П.Н., тяжесть корпуса на Л.Н.
2 — Согнуть колено Л.Н., перенести тяжесть корпуса на П.Н.
3–4 — Повторить.
5 — Согнуть колено П.Н., одновременно поднимая стопу на полупальцы.
6 — Полукруг коленом П.Н. наружу, стопа на полупальцах *(рис. 5.24)*.
7 — Приподнять стопу и закрыть колено в ин-позицию.
8 — Приподнять стопу и открыть колено в аут-позицию.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 29.

рис. 5.25

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.
1–4 — Медленно поднять руки во II поз., ладони вниз *(рис. 5.25)*.
5–8 — Вернуть в И.П.
1–8 — Повторить, поворачивая ладони вверх.
1–4 — Поднять руки в V-пол. вверх.
5–8 — Скрестить вверху и опустить на грудь в положение А (локти наружу).
1–2 — Открыть руки во II поз.
3–4 — Поднять в V-пол. вверх.
5–6 — *Twist* торса влево, и опустить руки по диагонали: П.Р. — вперед, Л.Р. — назад *(рис. 5.26)*.
7–8 — И.П.
1–16—Повторить с *twist* влево.

рис. 5.26

УПРАЖНЕНИЕ 30.

рис. 5.27

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.
1 — Скрестить руки перед грудью (локти опущены вниз, ладони на уровне плеч) *(рис. 5.27)*.
2 — Открыть во II поз.
3 — Повторить 1.
4 — Открыть во II поз. и опустить вниз.
5 — Скрестить П.Р. перед грудью *(рис. 5.28)*.
6 — Открыть во II поз. и опустить вниз.
7–8 — Так же с Л.Р.
1 — Поднять руки в V-пол. вверх.
2 — Скрестить над головой и, сделав полукруг, открыть во II

рис. 5.28

поз.

3 — Скрестить перед грудью.

4 — Открыть в сторону

5 — Поднять П.Р. в III поз.

6 — Скрестить перед грудью и открыть в сторону.

7–8 — Так же с Л.Р.

Все движения рук носят свинговый (маховый) характер, руки не задерживаются и не фиксируют положения, а свободно переводятся из позиции в позицию.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

рис. 5.29

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1 — Руки в положении А.

2 — Открыть П.Р. во II поз. *(рис. 5.29)*.

3 — Сменить положение рук, открыть Л.Р., закрыть П.Р. в положение А.

4 — Закрыть Л.Р. в положение А.

5 — Вытянуть две руки вверх.

6 — Опустить П.Р. вниз через II поз. в подготовительное положение *(рис. 5.30)*.

7 — Так же опустить Л.Р. вниз.

8 — Руки поднять через стороны во II поз.

рис. 5.30

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Круг от локтя на себя П. предплечьем, запястье проходит около плеча.

2 — Толчок запястьем в V-пол. вперед, кисть *flex*.

3–4 — То же Л.Р.

5 — Повторить 1.

6 — Толчок П.Р. вверх в V-пол., кисть *flex*.

7–8 — Так же Л.Р.

1 — Повторить 1.

2 — Толчок П.Р. вниз в V-пол., кисть *flex*.

3–4 — Так же Л.Р.

5 — Руки во II поз. *(рис. 5.31)*.

6 — Скрестить перед грудью, кулаки сжаты.

7 — Открыть во II поз., ладони вытянуты.

8 — Опустить вниз в И.П.

рис. 5.31

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П.—См. упражнение 31.

1 — Скрестить руки перед грудью, П.Р. впереди.

2 — П.Р. открыть во II поз., Л.Р. в III поз.

3–4 — Так же, но П.Р. — III поз., Л.Р. — II поз.

5 — Повторить 1.

6 — *Twist* торса, П.Р. диагонально вперед, Л.Р. диагонально назад *(рис. 5.26)*.

7–8 — Повторить 5–6 в другую сторону.

Все вышеприведенные упражнения могут соединяться с шагами: вперед-назад и из стороны в сторону.

Пример.

1 — Шаг П.Н. в сторону.

2 — Приставить Л.Н. к П.Н.

3–4 — Так же влево.

Кросс. Передвижение в пространстве

Все шаги и прыжки исполняются по диагонали из т. 4 в т. 8, начиная с П.Н., и из т. 6 в т. 2 — с Л.Н. При исполнении шагов назад используются эти же диагонали, но исполнитель двигается спиной по ходу движения. Возможны варианты, при которых несколько шагов исполняется в прямом и обратном направлениях.

рис. 5.32

УПРАЖНЕНИЕ 34. *BOUNCE WALK.*

И.П.—1 парал.поз. ног. Руки согнуты в локтях, пальцы — *jazz hand*.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — *Demi-plie* на П.Н., Л.Н. в положении параллельного *sur le cou-de-pied (рис. 5.32)*.

3–4 — То же с Л.Н. Руки двигаются в оппозицию.

Повторить, исполняя каждый шаг на один счет.

Так же исполнить назад.

УПРАЖНЕНИЕ 35. *TAP STEP.*

И.П.—См. упражнение 34.

1 — Удар подушечкой стопы П.Н. перед Л.Н.

2 — Шаг П.Н. вперед.

3–4 — Так же с Л.Н.

Руки двигаются в оппозицию.

Повторить на каждый счет.

Так же исполнить назад.

Соединить шаги с покачиванием головы из стороны в сторону.

рис. 5.33

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., локти согнуты.

Повторить упражнение 35, соединяя шаги с *contraction* во время движения (на 1) *(рис. 5.33)*. Предплечья закрываются вовнутрь и *release* (на 2), предплечья возвращаются в И.П. *(рис. 5.34)*.

рис. 5.34

УПРАЖНЕНИЕ 37.
***CATCH STEP*.**

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Шаг П.Н. вперед. Тяжесть корпуса на П.Н. Л.Н. сгибается в колене.

И— Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., колено П.Н. сгибается, стопа на полупальцах.

2 — Вновь перенести тяжесть корпуса на П.Н., согнуть колено Л.Н. *(рис. 5.35)*.

3 И 4—Исполнить 3 шага с Л.Н., продвигаясь по диагонали вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П.—Спиной к т. 8. И.П. — см. упражнение 37.

1 — Шаг П.Н. назад.

И— Л.Н. — в положение параллельного *passe*.

2И — Повторить шаг с Л.Н.

рис. 5.35

УПРАЖНЕНИЕ 39.
***FLAT STEP*.**

И.П.—1 парал. поз. ног, *demi-plie*. Руки согнуты в локтях, кисть *jazz hand*.

1 — Шаг П.Н. вперед перед Л.Н. (4 парал. поз.)

2 — Так же с Л.Н.

Руки двигаются в оппозицию.

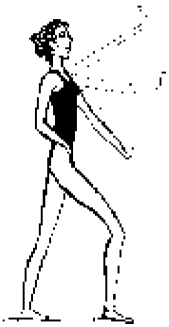


рис. 5.36

УПРАЖНЕНИЕ 40.

И.П.—1 парал. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль корпуса.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно толчок Л.Р. вперед в I поз., кисть *flex*.

2 — Шаг Л.Н. вперед, толчок Л.Р. вниз (кисть около бедра).

3 — Шаг П.Н. вперед, толчок Л.Р. вверх (в III поз.).

4 — Повторить 2.

5 — Шаг П.Н. вперед, Л.Р. привести к П. плечу (локоть согнут) *(рис. 5.36)*.

6 — Шаг Л.Н. вперед, Л.Р. толчок во II поз.

7 — Шаг П.Н. вперед, Л.Р. круг над головой от себя.

8 — Шаг Л.Н. вперед; завершая круг, Л.Р. вывести во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 41.
SPIDER WALK.

рис. 5.37

И.П.— 1 парал. поз. ног, руки во II поз. кисти *jazz hand*.
1 — Шаг П.Н. вперед, опускаясь в *demi-plie*, одновременно *twist* торса вправо, Л.плечо вперед, П.плечо назад *(рис. 5.37)*.
И — Л.Н. поднять сзади в положение *attitude* на 45°.
2И — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П.— 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки согнуты в локтях.
И — Полупальцы Л.Н., П.Н. слегка оторвана от пола.
1 — Шаг П.Н. вперед, руки в оппозиции в положении *locomotor* (круговые движения согнутых в локтях рук вдоль корпуса).
И 2 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 43.
FUNKY WALK.

рис. 5.38

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Шаг П.Н. вперед, руки скрестить перед грудью, пелвис — *thrust* назад *(рис. 5.38)*.
2 — Л.Н. *tap* (удар подушечкой стопы) перед П.Н., руки раскрыть в II поз., пелвис в центр.
3 — Так же шаг с Л.Н.
Движение рук носит свинговый характер и позиция не фиксируется.

УПРАЖНЕНИЕ 44.
LOW WALK.

рис. 5.39

И.П.—1 парал. поз. ног, руки согнуты в локтях, *jazz hand*. Торс наклонен вперед в положение *release*, голова поднята, взгляд вперед, поясница прогнута.
1 — Шаг П.Н., сохраняя положение торса, Л.Р. вперед.
2 — Так же шаг Л.Н., П.Р. вперед.
Повторить упражнение, исполняя *twist* торса вправо и влево на каждый шаг *(рис. 5.39)*.

УПРАЖНЕНИЕ 45.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление корпуса. Восстановление дыхания.

УРОК 6

Задачи урока: а) изучение движений на 1/8, б) координация во время шага, в) *body roll* («волна»).

Станок

УПРАЖНЕНИЕ 1.

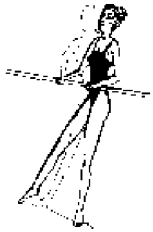


рис. 6.1

И.П.—Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.

И— *Releve* на Л.Н., П.Н. в параллельном *passe*.

1 — Приподнять П.бедро на максимальную высоту и, не поворачивая бедро, *tombe* вправо, руки по станку перемещаются за корпусом.

И 2 — Повторить с Л.Н. *(рис. 6.1)*.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П.—Лицом к станку, 2 парал. поз.ног, локти вытянуты.

1 — Согнуть колено П.Н. и локоть П.Р., в торсе *twist*, наклоняя торс, коснуться станка П.плечом *(рис. 6.2)*.

И— Согнуть локоть Л.Р. и коснуться палки плечами, торс в нейтральном положении.

рис. 6.2

2 — Согнуть колено Л.Н. и локоть Л.Р., выпрямить колено П.Н., в торсе *twist*, коснуться станка Л.плечом.

И— И.П.

3–4 — Повторить, начиная с Л.Н.

1–4 — *Bounce* торсом ниже 90° в положении *flat back*.

5 — *Grand plie*, корпус в нейтральное положение.

6–8 — *Body roll* («волна»), поочередно выпрямление коленей, торса, плеч, заканчивается движение на полупальцах *(рис. 2.3)*.

И— И.П.

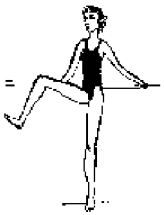


рис. 6.3

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П.—Спиной к станку, ноги во 2 аут-поз.

1 — *Demi-plie*.

2 — Вытянуть П.Н. и подняться на полупальцы, Л.бедро поднимается вверх, положение ноги не меняется (колено согнуто, стопа *flex*) *(рис. 6.3)*.

3–4 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П.—Л.Р. на станке, 1 парал. поз. ног, П.Р. во II поз.

И— *Battement tendu* П.Н. в сторону (параллельно).

1 — Закрыть П.Н. скрестно сзади Л.Н. и поставить на внешнее ребро стопы.

2–3 — Оттянуться от станка и наклонить корпус влево, П.Р.

в III поз. *(рис. 6.4)*.

4 — Полуповорот от станка, прийти в И.П. с Л.Н.

5–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 6.4

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П.—Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — Перегнуться назад плечами.

3 — Выпрямить торс.

4 — Поставить ногу в 1 парал. поз.

5–8 — Повторить с Л.Н.

Упражнения на середине

рис. 6.5

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И — Поднять П.Н. на полупальцы, перенести тяжесть корпуса на Л.Н., колено Л.Н. согнуто.

1 — Шаг с П.Н., опуская пятку на пол, и, сгибая колено, Л.Н. поднимается на полупальцы.

И 2 — Так же на Л.Н.

3–8 — Продолжить шаги на каждый счет.

1–8 — Продолжать шаги в координации с движениями рук, которые свингово раскачиваются вправо и влево *(рис. 6.5)*.

1–8 — Продолжать шаги, увеличив амплитуду раскачивания корпуса через наклон вперед, торс двигается вместе с руками полукругом справа налево и слева направо *(рис. 6.6)*.

Замечание: перед переносом тяжести корпуса на ногу, стоящую на полупальцах, стопа немного отрывается от пола, таким образом перенос тяжести корпуса исполняется одновременно с шагом на месте.

рис. 6.6

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Drop* торса вправо.

2 — *Demi-plie (рис. 6.7)*.

3 — Вытянуть колени.

4 — Подъем торса в И.П.

5–8 — Так же влево.

Повторить по 2 аут-поз.

рис. 6.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П.—Л.Н. впереди, колено согнуто, П.Н. сзади на

рис. 6.8

полупальцах, руки во II поз.

1–3 — Три *bounce*, поднимая и опуская пятку П.Н. на пол.

4 — Вытянуть колено Л.Н. поднимаясь на полупальцы, П.Н. привести в параллельное *passe*.

Повторить с Л.Н.

Повторить по 4 аут-поз., (*passe* выворотное) *(рис. 6.8)*.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки вдоль корпуса, локти вытянуты.

1–2 — *Flat back* вперед.

3–4 — *Demi -plie (рис. 1.13)*.

5–6 — Перевести руки в III поз.

7 — Вытянуть колени.

8 — Поднять корпус в И.П., опуская руки.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П.—1 парал. поз. ног.

1–4 — Четыре *saute*, руки в положении А.

5–8 — Четыре *saute*, руки в положении Б.

1–4 — Четыре *saute*, руки в III поз.

5–8 — Четыре *saute*, руки во II поз.

Повторить, меняя положение рук через два прыжка и на каждый прыжок.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Наклон головы вперед, одновременно *demi-plie*.

2 — И.П.

3–4 — Так же вправо.

5–6 — Так же назад.

7–8 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П.—См. упражнение 11.

1 — Наклон головы вправо.

И— Влево.

И— Вправо.

2 — Влево.

Повторить упражнение, исполняя резкое *demi-plie* на счет 1, 2, 3, 4, вытягивание коленей на И.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П.—См. упражнение 11.

Повторить предыдущее упражнение, исполняя повороты головы вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.—2 парал. поз. ног, *demi-plie*. Руки над головой, ладони вместе, локти согнуты *(рис. 3.11)*.

1–4 — *Sundari* вперед-назад.

5–8 — *Sundari* из стороны в сторону.

Так же исполнить: *thrust* пелвисом в параллель с движением головы.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П.— 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Свинговое покачивание головы из стороны в сторону в быстром темпе, шея расслаблена.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, локти вытянуты, кисть *flex*.
1 — *Thrust* плечами вперед.
2 — Вверх.
3 — Назад.
4 — Вниз.
5–6 — Круг плечами *en dehors*.
7–8 — Повторить *en dedans*. Повторить упражнение, начиная с *thrust* назад.
Повторить упражнение отдельно каждым плечом.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П.—См. упражнение 16.
1 — Полукруг П.плечом *en dehors*.
2 — Повторить Л.плечом.
3 — Полукруг П.плечом *en dedans*.
4 — Повторить Л.плечом.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П.—См. упражнение 16.
1–4 — 4 раза поднять и опустить П.плечо.
5–8 — То же Л.плечом.
1–2 — 2 раза поднять П.плечо вверх.
3–4 — То же Л.плечом.
5 И — Вверх П. плечо и опустить.
6 И — Вверх Л.плечо и опустить.
7–8 — Повторить 5–6.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П.— 2 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу.
1–8 — *Twist* плеч вперед-назад, на каждый счет одновременно наклон корпуса вперед в положение *flat back*.
1–8 — Продолжая *twist*, вернуть торс в И.П.
1–16—Повторить, наклоняясь назад *(рис. 6.9)*.

рис. 6.9

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П.—2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки в *press-position*.
1 — *Thrust* локтями назад, грудная клетка вперед, пелвис назад.
И— Оппозиционное движение *(рис. 3.15)*.
Повторить, включив движение головы: на 1 голова наклоняется назад, на И — вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 21

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз., кисть *flex*.
1 — *Thrust* вправо.
И— *Thrust* влево.
И— *Thrust* вправо.
2 — *Thrust* с акцентом влево.
И— *Thrust* вправо.
И— *Thrust* влево.
3 — *Thrust* с акцентом вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Поднять грудную клетку вверх (вдох).
И— Центр.
2 — Опустить вниз (выдох).
И— Центр.
Первоначально это движение исполняется с помощью дыхания. Затем это упражнение исполнить, используя только сокращение мышц.

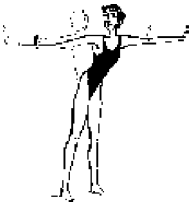


рис. 6.10

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки во II поз., кисть *flex*.

1–8 — *Thrust* грудной клеткой из стороны в сторону, на каждый счет одновременно *twist* торса, П.Р. впереди, Л.Р. сзади, руки во II поз. *(рис. 6.10)*.

1–8 — Повторить в другую сторону.

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П.—2 парал. поз. ног, *demi-plie,* руки в *press-position*.

1 — *Thrust* вперед с акцентом.

И— Назад, свободное раскачивание *(рис. 1.30)*.

И— Вперед, свободное раскачивание.

2 — *Thrust* назад с акцентом.

Повторить упражнение, исполняя *thrust* из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П.—2 парал. поз. ног, *demi-plie,* руки во II поз., локти немного согнуты, предплечья параллельно полу.

1 — *Thrust* вперед.

И— Центр.

2 — *Thrust* вправо *(рис. 1.32)*.

И— Центр.

3 И — Назад и центр.

4 И — Влево и центр.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П.—См. упражнение 25.

1–2 — Полукруг вперед справа налево.

3–4 — То же слева направо.

Так же исполнить полукруг сзади.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П.—1 парал. поз. ног, *demi -plie,* руки во II поз.

1–4 — *Thrust* пелвисом из стороны в сторону на каждый счет, углубляя *plie* насколько возможно.

5–8 — Продолжая *thrust* из стороны в сторону: вытянуть колени.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П.—2 парал. поз. ног, на полупальцах, руки во II поз.

И— Повернуть пелвис вправо, закручивая в спираль.

1 — Так же влево.

2 — Продолжать повороты пелвиса на каждый счет вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, тело максимально расслаблено.

Jelly roll — Потряхивание расслабленных глубоких мышц ягодиц с одновременным небольшим закручиванием из стороны в сторону.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П.—5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.

И — П.Н. *passe* (выворотно).

1 — Опустить в 5 поз. назад *(рис. 3.21)*.

И 2 — Повторить, опуская в 5 поз. вперед.

И 3 — Повторить, опуская в 5 поз. назад.

4 — Пауза.

5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П.—2 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — *Demi -plie.*

2 — *Plie-releve.*

3 — Вытянуть колени.

4 — Опустить пятки на пол.

5 — Подняться на полупальцы.

6 — *Plie-releve.*

7 — Опустить пятки на пол.

8 — Вытянуть колени.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Сократить стопу, поставить на пятку *(рис. 1.41)*.
3 — Натянуть стопу *(рис. 4.4)*.
4 — Закрыть в И.П.
5–8 — С Л.Н. вперед.
1–4 — С П.Н. в сторону.
5–8 — С Л.Н. в сторону.
1–8 — С П.Н. и Л.Н. назад.
1–8 — С П.Н. и Л.Н. в сторону.
Повторить так же по — 1 аут-позиции.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — См. упражнение 32.
1–4 — *Battement releve lent* П.Н. вперед.
5 — *Flex* стопы.
6 — *Point (рис. 1.43)*.
7 — Поставить П.Н. на пол.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н. вперед.
И — Перевести стопы в 1 аут-позицию.
1–16 — Повторить упражнение с П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–32 — Повторить назад и в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П. — См. упражнение 32.
1 — *Passe* П.Н. (параллельное).
И — Опустить ногу в И.П.
2 — *Grand battement* П.Н. вперед.
3 И 4 — Повторить.
5–8 — Повторить с Л.Н.
И — Перевести стопы в 1 аут-позицию.
1–8 — Повторить комбинацию с П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–8 — Так же назад.
1–8 — Так же в сторону.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П.—Лежать на спине, руки во II поз.
1 — *Grand battement* П.Н. вперед (нога выворотна).
2 — *Flex* стопы *(рис. 6.11)*.
3 — *Flex* колена.
И — Вытянуть ногу.
4 — И.П.
5–8 — Так же с Л.Н.
1–8 — Так же в сторону с П.Н. и Л.Н. (нога выворотна).

рис. 6.11

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П.—См. упражнение 35.
1–2 — *Battement developpe* П.Н. вперед (нога невыворотна).
3–4 — Вытянутую ногу опустить в И.П.
5–8 — Так же с Л.Н.
1–8 — Повторить два раза обеими ногами вместе.

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П.—См. упражнение 35.

1–2 — Согнуть П.Н., прижать колено к груди, руками обхватить ногу под коленом.

3–4 — Вытянуть колено, сохраняя положение *(рис. 3.26)*.

5–6 — Согнуть колено, вернуть руки в И.П.

7–8 — Вытянуть колено и опустить ногу в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П.—Лежа на спине. Руки в «замок» на шее.

1–2 — Поднять ноги вверх.

3–4 — Свести локти вместе и коснуться ими коленей *(рис. 6.12)*.

5–8 — Вернуться в И.П.

рис. 6.12

УПРАЖНЕНИЕ 39.

И.П.—Лежать на спине. Опора на согнутых локтях, торс немного приподнят.

1 — Поднять П.Н. вперед-вверх.

2 — *Flex* стопы.

3 — *Flex* колена, но вытянуть стопу.

4 — Вытянуть колено, *flex* стопы *(рис. 6.13)*.

5–7 — *Bounce* вверх-вниз прямой ногой.

8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

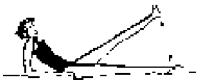


рис. 6.13

УПРАЖНЕНИЕ 40.

И.П.—Лежать на спине.

1–2 — Согнуть П.Н. и взяться руками за щиколотку.

3–4 — Поднять голову и плечи вверх, касаясь колена *(рис. 1.51)*.

5–6 — Вытянуть колено.

7–8 — Отпустить руки и вернуться в И.П.

1–8 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 41.

И.П.—Вторая поз. ног, руки во II поз.

1–4 — 4 *bounce* торсом вправо, П.Р. скрещена перед торсом, Л.Р. в III поз. *(рис. 1.57)*.

5–8 — *Twist* торса вправо, наклоны к ноге.

1–4 — *Bounce* в положении *flat back* вперед *(рис. 3.32)*.

5–8 — В сторону к Л.Н. *(рис. 1.56)*.

1–4 — Вперед к Л.Н.

5–8 — Вперед *en face*.

1–2 — Два *bounce* вправо.

3–4 — Два *bounce* вперед к П.Н.

5–6 — Два — вперед *en face*.

7–8 — Два — в сторону влево.

1–2 — Два — вперед к Л.Н.

3–4 — Два — вперед.

5–7 — По одному *bounce* во всех направлениях.

8 — И.П.

1–36—Повторить, начиная влево.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П. — Стоять на четвереньках. Опора на вытянутые руки и колени.

1–2 — *Contraction (рис. 2.29).*

3–4 — *Release.*

5–8 — Повторить.

1–2 — *Contraction* и *release* на каждый счет.

3–4 — Повторить 1–2.

5 И — *Contraction* и *release* на 1 счет.

6–8 — Повторить 3 раза.

1 — Опустить пелвис на пятки, руки вытянуты вперед.

3–8 — Поочередно касаясь пола подбородком, плечами, грудью, пелвисом, вытянуться вперед и лечь на живот («кошка») *(рис. 6.14).*

рис. 6.14

1–8 — Вернуться в И.П., касаясь пола теми же частями тела в обратном порядке.

УПРАЖНЕНИЕ 43.

И.П.—Лежать на животе, руки вытянуты вперед.

1 — Поднять вверх плечи и руки.

2 — И.П.

3 — Поднять вверх ноги.

4 — И.П.

5 — Поднять руки и ноги вместе (рис. 6.15).

6 — И.П.

7–8 — Повторить.

1–8 — Согнуть голень, взяться руками за щиколотки ног, поднять вверх ноги, перегнувшись назад в спине («лебедь») *(рис. 3.36).*

рис. 6.15

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 44.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены.

1 — *Flat step* П.Н. вперед, пелвис вправо.

2 — *Flat step* Л.Н. вперед, пелвис влево.

3 — Повторить 1.

И — Повторить 2.

4 — Повторить 1.

5–8 — Повторить с Л.Н. 1–4.

рис. 6.16

УПРАЖНЕНИЕ 45.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в *jerk-position*.
1 — Удар подушечкой стопы П.Н. перед Л.Н.
2 — Шаг с П.Н. с переносом тяжести корпуса вперед.
3–4 — Повторить с Л.Н.
При каждом шаге *thrust* грудной клеткой вперед, локти рывком назад *(рис. 6.16)*.

рис. 6.17

УПРАЖНЕНИЕ 46.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в *jerk-position*. Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н. Шаги исполняются «зигзагом» из стороны в сторону, продвигаясь вперед.
1 — Шаг П.Н. вправо *(рис. 6.17)*.
2 — Приставить Л.Н. и переместить на нее тяжесть корпуса.
3 — Повторить шаг вправо.
4 — Удар подушечкой стопы Л.Н. около П.Н. без переноса тяжести корпуса.
5–8 — Повторить шаги с Л.Н. влево.
На каждый шаг — движение пелвиса из стороны в сторону, руки двигаются в положении *locomotor* .

рис. 6.18

УПРАЖНЕНИЕ 47.

И.П.—1 парал. поз. ног, П.Р. согнута в локте и поднята над головой, пальцы собраны в кулак, Л.Р. внизу на уровне пелвиса, пальцы собраны в кулак.
1 — Легкий подскок на Л.Н., вынося П.Н. на носок вперед перед Л.Н. (колено П.Н. согнуто), одновременно резкий рывок П.Р. назад, грудная клетка — вперед.
2 — Так же с другой ноги (Л.Р. вверху и делает рывок назад).
Смена положения рук происходит на каждый шаг *(рис. 6.18)*.

рис. 6.19

УПРАЖНЕНИЕ 48.

И.П.—2 парал. поз. ног, шире, чем обычно, торс в положении *flat back*, кисти рук упираются в колени, локти направлены наружу, *demi-plie*.
Первоначальное изучение: исполнять поочередно шаги с П. и Л.Н., удерживая торс в положении *flat back*.
Усложненная форма: шаг П.Н., одновременно округлить поясницу *(low back)*, шаг Л.Н. — поясница вниз *(рис. 6.19)*.
Законченная форма: на каждый шаг делать два движения грудной клеткой вверх и вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 49.

Повторить шаг упражнения 45.
1 — При ударе подушечкой стопы торс исполняет *twist* вправо, Л.Р. вперед, П.Р. назад на уровне II поз.
2 — При шаге вперед, положение рук и торса сохраняется.
3–4 — Так же с поворотом влево, шаги с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 50.

Движение правым боком по диагонали из т. 6 в т. 2.

И.П.—Тяжесть корпуса на Л.Н. П.Н. согнута и на полупальцах около Л.Н., руки в «замок» на затылке.

И — Небольшой шаг П.Н., одновременно поднимая П. бедро вверх, положение П.Н. во время шага не меняется *(рис. 6.20)*.

1 — Приставить Л.Н. к П.Н., пелвис влево.

Повторить движение с Л.Н. из т. 4 в т. 8.

В законченной форме: два шага с П.Н., поворот на 180° *en dedans* и два шага с Л.Н., продвигаясь по диагонали класса.

рис. 6.20

УПРАЖНЕНИЕ 51.

И.П.—1 парал поз. ног, руки в *press-position*.

1 — Сгибая колени, шаг П.Н. перед Л.Н. *(рис. 6.21)*.

2 — Вытянуть колени и поставить Л.Н. в сторону на носок, тяжесть корпуса на П.Н., одновременно раскрыть предплечья в сторону параллельно полу *(рис. 6.22)*.

3 — Повторить 1 с Л.Н. предплечья закрываются в И.П.

4 — Повторить 2 с П.Н.

рис. 6.21

УПРАЖНЕНИЕ 52.

И.П.—1 парал. поз. ног, руки в *press-position*, *demi-plie*.

1 — *Flat step* П.Н., полукруг пелвисом вправо (полукруг исполняется через переднюю точку).

2 — Шаг с Л.Н., пелвисом полукруг влево.

рис. 6.22

УПРАЖНЕНИЕ 53.

И.П. —См. упражнение 52.

1 — Соскок во 2 парал. поз., в *demi-plie* с продвижением вперед, предплечья раскрываются *(рис. 6.23)*.

2 — Собрать ноги вместе на полупальцы, одновременно продвигаясь вперед, руки в И.П., в торсе — *contraction*.

рис. 6.23

УПРАЖНЕНИЕ 54.

И.П.—См. упражнение 52.

1–3 — Три *saute* с продвижением вперед.

4 — Согнуть колени и коснуться ими груди во время прыжка *(рис. 6.24)*.

рис. 6.24

УПРАЖНЕНИЕ 55.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.
РАССЛАБЛЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ДЫХАНИЯ.

Вдох — вытянуть корпус вверх, руки в III поз., полупальцы. Выдох — *drop* торса вперед и расслабление.

УРОК 7

Задачи урока: а) соединение *contraction* с другими движениями, б) положение *high-release*, в) смена направления во время шага, г) *triplet* в различных соединениях.

Станок

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — 2 парал. поз. ног, лицом к станку.
1–2 — *Demi-plie*, одновременно положение *high-release (рис. 4.3)*.
3–4 — Вытянуть колени, принять положение *flat back*.
5–6 — *Body roll* («волна»), начиная из *grand plie* и заканчивая на полупальцах *(рис. 2.3)*.
7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

рис. 7.1

И.П. — Спиной к станку, 2-парал, поз. ног.
1 — *Demi-plie*.
2 — *Plie-releve*.
3 — Повернуть стопы и колени вправо *(рис. 7.1)*.
4 — Опустить стопы на пол.
5 — Полупальцы.
6 — Повернуть стопы и колени *en face*.
7 — Опустить стопы на пол.
8 — Вытянуть колени.
1–8 — Повторить упражнение с поворотом влево.
1–8 — Повторить вправо и влево исполняя движение в 2 раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лицом к станку 2 парал. поз. ног.
1 — Наклон торса вперед в положение *flat back*.
2–3 — 2 *bounce* торсом, углубляя *flat back*.
4 — И.П.
5 — *Thrust* пелвисом вперед, касаясь палки, поясница прогибается *(рис. 4.2)*.
6 — И.П.
7–8 — Повторить 5–6.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Лицом к станку, 2-парал. поз. ног, полупальцы.
1–4 — *Demi-plie*, одновременно отклоняя торс диагонально назад, сохраняя прямое положение (голова, плечи, пелвис и колени на одной оси).
5 — *Thrust* пелвисом вперед вверх, одновременно прогиб в пояснице, голова запрокидывается назад *(рис. 4.2)*.
7–8 — Подняться в И.П.
1–8 — Повторить, держась за станок правой рукой, Л.Р. в III поз.
1–8 — Так же с П.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., 2 парал. поз. ног.
1 — *Drop* торса вперед-вниз.

2 — Поднять торс в положение *flat back*.

3–6 — Круговое движение торса, торс следует за П.Р. и перегибается вправо, назад, влево.

7–8 — И.П.

Повторить , держась за станок Л.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 парал. поз. ног, лицом к станку.

1–4 — П.Н., скользя всей стопой по полу, отводится на максимальное расстояние назад в широкую 4 парал. поз., торс наклоняется вперед в положение *flat back (рис. 7.2)*.

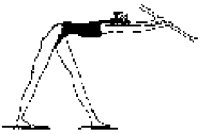


рис. 7.2

5–8 — Согнуть колено Л.Н., П.Н. сзади вытянута («растяжка») одновременно *arch* торса *(рис. 7.3)*.

1–4 — Принять положение 1–4.

5–8 — И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

1–8 — Повторить 1–8 с П.Н.

1 — П.Н. согнуть в колене и опустить колено на пол.

2–3 — Повернуть пелвис и торс вправо-наружу, П.Р. открыть во II поз. *(рис. 7.4)*.

рис. 7.3

4 — Опустить пелвис на пол, стопа Л.Н. перед коленом П.Н.

5–8 — Зафиксировать положение.

1–8 — Повторить подъем в обратном порядке.

1–16 — Повторить с поворотом влево с Л.Н.

рис. 7.4

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П.—Спиной к станку, 2 поз. ног, полупальцы.

1–4 — Оттянуться от станка вперед, прогиб в пояснице *(рис. 7.5)*.

5–8 — И.П.

1–4 — Повторить движение, но в точке максимального перегиба согнуть колени и опустить на пол.

5–8 — Вернуться в И.П.

рис. 7.5

Упражнения на середине зала

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–8 — *Roll down*.

1–4 — *Demi-plie*, руки касаются пола *(рис. 2.7)*.

5–8 — Вытянуть колени.

1–4 — Поднять торс в положение *flat back*, руки в III поз.

5–8 — И.П., руки в III поз.

1–2 — Полупальцы.

3–4 — Положение *high-release*, руки раскрываются в V- пол. вверху *(рис. 2.2)*.

5–6 — Опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз в И.П.
7–8 — Повернуть стопы во 2 аут-поз.
1–32 — Повторить по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — Круг головой вправо.
3–8 — *Roll down.*
1–2 — *Demi-plie,* руки касаются пола.
3–4 — Вытянуть колени.
5–8 — Повторить 1–4.
1–4 — *Roll up*, руки поднять в III поз.
5–6 — Полупальцы, положение *high-release,* руки в V-пол. вверху.
7–8 — И.П.
1–16 — Повторить, начиная круг головой влево.
1–32 — Повторить упражнение вправо и влево по 1 аут-поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз., локти вытянуты.
1–4 — *Flat back* вправо *(рис. 4.14).*
5–8 — *Twist* торса и перевод во *flat back* диагонально вперед вправо *(рис. 4.15).*
1–4 — *Drop* торса, руками обхватить щиколотку П.Н. *(рис. 4.13).*
5–8 — Не поднимая торс, перевести его в центр, руки касаются пола.
1–4 — Перевести к Л.Н. и взяться руками за щиколотку Л.Н.
5–8 — Поднять торс в положение *flat back* диагонально вперед-влево.
1–4 — *Twist* торса и перевод во *flat back* (аналогично 1–4).
5–6 — И.П.
7–8 — Пауза.
Повторить комбинацию, исполняя каждое положение на 2 счета.
Повторить комбинацию, исполняя каждое положение на 1 счет.

рис. 7.6

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.
1–4 — *Demi-plie*, одновременно положение *high-release,* руки раскрываются в V-пол. вверху *(рис. 7.6).*
5–6 — *Grand plie*, перевести руки во II поз.
7–8 — *Contraction* в центр, руки поворачиваются ладонями вниз *(рис. 3.16).*
1–4 — Углубить *plie*, наклон торса вперед-вниз, руки продолжают движение вниз и касаются пола.
5–6 — Вытянуть колени.
7–8 — *Roll up* и И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1–2 — *Flat back* вперед-вправо (диагональ) под углом 120° *(рис. 4.15).*
3–4 — Расслабляя торс, полукругом перевести его в диагональ влево, во время полукруга *demi-plie.*

5–6 — Повторить полукруг торсом вправо в диагональ.

7 — *Twist* торса и разворот в положение *flat back,* руки в III поз. *(рис. 4.14).*

8 — И.П.

1–4 — *Body roll* вперед (начинается с наклона головы вперед, одновременно *demi-plie*).

5–6 — Подъем снизу начать с подъема головы, продолжить подъем торса до положения *flat back (рис. 2.3).*

7 — *Low back (рис. 2.12).*

8 — И.П.

1–16 — Повторить комбинацию, начиная влево.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 13.

рис. 7.7

И.П. — *Frog-position*, спина округлена, шея расслаблена, подбородок лежит на груди, локти на коленях.

1–2 — Вдох, выпрямить спину в вертикальное положение, голова выпрямляется последней *(рис. 2.13).*

3–4 — Спираль торса, П.плечо назад, Л.плечо вперед, подбородок параллелен П.плечу *(рис. 7.7).*

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — Выдох, И.П.

1–8 — Повторить влево.

Повторить вправо и влево, но в момент вдоха и выпрямления спины оторвать пятки от пола (стопа касается пола кончиками пальцев), в момент выдоха и расслабления опустить пятки на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

рис. 7.8

И.П. — *Frog-position*, руки по II поз.

1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед (нога выворотна) *(рис. 2.19).*

5 — *Flex* стопы.

6 — *Point.*

7–8 — Закрыть ногу в И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед.

5 — *Flex* стопы.

6–8 — *Demi rond* в сторону.

1 — *Point.*

2 — Опустить ногу на пол.

3–4 — Сохраняя *flat back*, наклонить торс вперед *(рис. 7.8).*

5–6 — Вернуть торс в И.П.

7–8 — Закрыть ногу в И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

При всех движениях ноги торс остается в строго вертикальном положении.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

рис. 7.9

И.П. — Первая поз. ног, руки в I поз.

1 — Отвести П. бедро назад, нога следует за бедром и отводится назад. П.плечо отводится назад, в торсе — спираль*(рис. 7.9)*.

2–3 — Зафиксировать положение.

4 — И.П.

5–8 — Повторить влево спираль.

Во время движения необходимо следить за тем, чтобы движение начиналось в тазобедренном суставе и затем в движение включался плечевой пояс.

рис. 7.10

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1–4 — *Roll down* (лечь на спину, начиная от поясницы, голова — последняя) *(рис. 2.22)*.

рис. 7.11

5 — *Contraction* в центр. Торс поднимается в вертикаль, колени согнуты, голень параллельно полу *(рис. 4.22)*.

6–7 — Вытянуть колени, торс остается в вертикальном положении, руки остаются в III поз. *(рис. 7.10)*.

8 — Опустить ноги и принять И.П.

рис. 7.12

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — Сидя, колени согнуты, стопы стоят на полу, опора на руки, ладони сзади корпуса.

1–2 — Выдох, округлить позвоночник, голова наклоняется вперед *(рис. 7.11)*.

3–4 — Вдох, *arch* позвоночника, голова запрокидывается назад *(рис. 7.12)*.

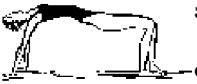


рис. 7.13

5–6 — Сохраняя положение торса, поднять пелвис вверх, опираясь на руки *(рис. 7.13)*.

7–8 — И.П.

рис. 7.14

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — Сидя. П.Н. прямая, Л.Н. согнута, стопа около колена П.Н., опора на П.Р., Л.Р. в I поз. *(рис. 7.14)*.

Повторить упражнение 17.

рис. 7.15

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Сидя. Ноги в первой поз., опора на локти, предплечья вдоль торса.

Повторить упражнение 18.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — См. упражнение 19.

1–2 — Выдох, округлить позвоночник, максимально прижать к полу *(рис. 7.15)*.

3–4 — Вдох, *arch* позвоночника. Голова запрокидывается назад.

5–6 — Сохраняя положение торса, поднять ноги вверх насколько возможно *(рис. 7.16)*.

7–8 — И.П.

рис. 7.16

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — Лежать на спине, руки в «замок» на шее.

1 — Поднять ноги вверх под углом 90°.

2 — Развести ноги в стороны.

3 — Поднять голову и плечи, локти соприкасаются *(рис. 6.12)*.

4 — Вернуть торс в И.П.

5–6 — Повторить 3–4.

7 — Опустить ноги на пол.

8 — Соединить ноги вместе в И.П.

рис. 7.17

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1 — Поднять две ноги вверх, бедра выворотны, колени наружу (1 аут-поз.)

2 — *Flex* стоп.

3–4 — Согнуть колени *(рис. 7.17)*.

5–6 — Вытянуть колени и стопы.

7 — Развести ноги в стороны на уровень 2 аут-поз.

8 — Зафиксировать положение.

1 — Сократить стопы.

2–4 — Согнуть колени.

5–6 — Вытянуть колени и стопы.

7 — Закрыть ноги в 5 аут-поз.

8 — Зафиксировать положение.

1–8 — Повторить по 5 поз.

рис. 7.18

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — Первая поз. ног, торс наклонить вперед, руками взяться за стопы, стопы *flex*.

1–2 — Отвести П. бедро назад, одновременно вправо поворачивается торс, П.плечо двигается вслед за бедром назад *(рис. 7.18)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

Повторить упражнение, но торс находится в вертикальном по-

рис. 7.19

ложении, при отведении бедра назад в торсе спираль.

Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1–4 — *Roll down* (опустить торс на пол, начиная от поясницы, голова — последняя) *(рис. 2.22)*.

5 — Резкий подъем торса в вертикальное положение, одновременно согнуть П.Н., руки в III поз.

6–8 — Спираль торса вправо. Руки раскрываются во II поз. *(рис. 7.19)*.

1–2 — Торс *en face*, П.бедро опустить на пол, стопа П.Н. у колена Л.Н. *(passe) (рис. 7.8)*.

3–6 — 4 *bounce* торсом вперед, *flat back*.

7–8 — Вытянуть П.Н. и принять И.П.

1–16 — Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

рис. 7.20

И.П. — Вторая поз. ног, стопы *flex*, руки во II поз.

1–4 — 4 *bounce* вперед, торс сохраняет *flat back*.

5–8 — Поставить локти на пол и продолжать *bounce* торсом *(рис. 7.20)*.

1–4 — Взяться руками за стопы и продолжать *bounce* торсом.

5–8 — Округлить спину и коснуться головой пола.

1 — Выпрямить спину, коснуться грудью пола (положение *flat back*).

2 — *Contraction*.

3 — *Release*.

4 — *Contraction*.

5–8 — Начиная от поясницы, поднять торс в И.П. *(Roll up)*.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — Стоя на четвереньках.

1–2 — Округлить спину на выдохе *(contraction) (рис. 2.29)*.

3–4 — Прогнуть спину на вдохе *(release)*.

Повторить, оторвав голень от пола, опора на руки и колени *(рис. 7.21)*.

Повторить, руки вдоль торса, опора на колени и голени.

рис. 7.21

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Contraction, demi-plie,* руки вперед до уровня I поз. *(рис. 4.28)*.

5 — *Release*, подняться на полупальцы, вытянуть колени, руки поднять в III поз.

6–8 — *Grand plie*, руки раскрываются во II поз.
1–2 — *Flat back* вперед.
3–4 — Вытянуть колени, сохраняя положение *flat back.*
5–6 — Выпрямить торс и подняться на полупальцы, руки в III поз.
7–8 — *Hidh release,* руки раскрываются в V-пол. вверху *(рис. 2.2).*

Повторить по 1 аут-поз., по 2 парал. поз., по 2 аут-поз., по 5 аут-поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
И 2 — Повторить.
И 3 — Повторить.
И 4 — Повторить, но при закрытии ноги исполнить *contraction* в центр.
5 — *Release*, одновременно вывести ногу вперед , исполняя 1-й *battement tendu.*

Повторить с Л.Н. вперед и с П.Н.и Л.Н. в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Перенести тяжесть корпуса на обе ноги (4 парал. поз).
3–4 — *Contraction*, руки вперед до уровня I поз.
5 — *Release*, одновременно перенести тяжесть корпуса на Л.Н. назад, руки в III поз, П.Н. остается вытянутой вперед.
6 — Поднять П.Н. вверх на 45°, руки раскрыть во II поз.
7 — Опустить П.Н.
8 — Закрыть в И.П.

Повторить с Л.Н. вперед и повторить в сторону по 1 аут-поз. с П. Н. и Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П.— 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1–2 — *Passe* П.Н. (выворотно).
3–4 — *Flat back* вперед *(рис. 7.22).*
5–6 — Поднять торс, одновременно П.Н. *battement developpe* вперед.
7–8 — П.Н. *passe par terre* назад, поднять ногу на 45°.
1–2 — *Demi-plie* на Л.Н., торс наклоняется вперед, руки опираются о пол, П.Н. поднимается вверх насколько возможно.
3–4 — Зафиксировать положение, вытянуть Л.Н. *(рис. 7.23).*
5–6 — П.Н. *passe*, торс выпрямляется за счет толчка руками от пола.
7–8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 7.22

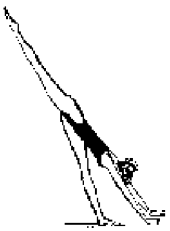


рис. 7.23

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в III поз.
1–4 — *Battement releve lent* П.Н. вперед на 90°, одновременно

рис. 7.24

спираль торса, Л. плечо вперед, П. плечо назад, руки раскрываются во II поз. и поворачиваются вместе с торсом *(рис. 7.24)*.

5–6 — Вернуть торс в положение *en face*, нога остается на высоте 90°.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н. вперед.

Так же исполнить с П.Н. и Л.Н. назад. При исполнении назад с П.Н. П.плечо при спирали — вперед, Л.плечо — назад.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П.— 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — Отклонить вправо корпус и ноги, сохраняя центральную ось тела *(tilt) (рис. 2.8)*.

3–4 — Наклонить торс влево, пелвис и ноги еще больше отводятся вправо.

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить влево.

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Движение из т. 4 в т. 8 левым боком, из т. 6 в т. 2 правым боком.

1 — Скрестный шаг П.Н. перед Л.Н.

И — Шаг Л.Н.

2–4 — Повторить 1 И три раза.

5 — Шаг с П.Н. вперед поворот лицом в т. 8.

6 — Шаг с Л.Н. (повторить 5).

7–8 — Повторить 5–6.

Повторить, исполняя 2 шага в каждом направлении, т.е. 2 шага боком, 2 шага вперед к т. 8

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.

1–4 — Четыре шага вперед с П.Н.

5–6 — Два шага назад (спиной к т. 4) с П.Н.

7–8 — *Soutenu en tournant* П.Н. *en dedans*.

Повторить с Л.Н. в т. 2

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П. — См. упражнение 33.

1–4 — Четыре шага с П.Н. из т. 4 в т. 8.

И — Полуповорот на Л.Н. *en dedans*, П.Н. в положении *sur le cou-de-pied* сзади.

5–8 — Продолжить шаги по диагонали назад с П.Н. спиной к т. 8.

И — Повторить полуповорот *en dedans* на Л.Н. П.Н. в положении *sur le cou-de-pied* спереди (в целом получается полный поворот *en dedans*).

Повторить упражнение, исполняя 2 шага и полуповорот.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — См. упражнение 33.

Исполнить стремительный легкий бег по диагонали, перепрыгивая с одной ноги на другую, прыжок типа *jete*.

УПРАЖНЕНИЕ 37.
STAG LEEP.

рис. 7.25

И.П. — См. упражнение 33.

Исполнить *jete* по диагонали с П.Н. и Л.Н. Во время прыжка с П.Н., эта нога сгибается в колене и стопа касается колена Л.Н., которая вытягивается назад не сгибаясь *(рис. 7.25)*.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П. — См. упражнение 33.

1–3 — Три шага с П.Н. вперед, набирая скорость (разбег).

4 — Подскок на П.Н. вверх, П.Н. вытягивается вертикально, Л.Н. в положении параллельного *passe*. П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз. *(рис. 5.20)*.

5–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 39.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

УРОК 8

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, ноги во 2 парал. поз., положение *flat back*.

1–4 — Четыре *bounce* торсом вниз.

5–7 — *Body roll* («волна»), начиная с *grand plie* и до положения на полупальцах (*рис.* 2.3).

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., колено Л.Н. чуть согнуто, П.Н. сзади на полупальцах, колено вытянуто.

1 — Опустить пятку П.Н. на пол.

И — Поднять стопу П.Н. на полупальцы *(рис. 1.6)*.

2 И — Повторить 1 И.

3 — П.Н. привести в параллельное *passe*, одновременно вытянуть колено Л.Н. и подняться на полупальцы.

4 — Вернуть П.Н. в И.П.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — 2 парал. поз. ног, спиной к станку.

1 — *Flat back* вперед.

2 — *Demi-plie.*

3 — Вытянуть колени.

4 — Вернуть торс в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — См. упражнение 3.

1–4 — Подъем на полупальцы на каждый счет, одновременно *deep body bend*.

5–8 — Продолжать подъем на полупальцы, поднимая торс в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 1 аут-поз. ног, спиной к станку.

1 — *Grand battement* П.Н. в сторону в положении *attitude (рис. 1.4)*.

2 — *Grand battement* П.Н. через *bruch* перед торсом, одновременно *demi-plie* на Л.Н.

3 — Вытянуть Л.Н., одновременно *grand battement* П.Н. в сторону через *bruch* (положение 1).

4 — И.П.

Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — См. упражнение 3 (2 аут поз. ног).

И — *Demi-plie*.

1 — Вытянуть колено Л.Н., подняться на полупальцы П.Н., не меняя положения, в котором нога находилась во время *plie*, поднять ногу вверх (колено согнуто, стопа *flex*) (*рис.* 6.3).

И 2 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., 2 парал. поз. ног.

1 — *Flat back* вперед.

2 — *Demi-plie.*

3 — Вытянуть колени.

4 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

рис. 8.1

И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. во II поз., 1 аут-поз. ног.

1 — *Grand battement* Л.Н. вперед (нога в положении *attitude*), одновременно *demi-plie* на П.Н., торс отклонить диагонально назад *(рис. 8.1)*.

2 — Через *passe par terre* бросок Л.Н. назад (в положение *attitude*), корпус положить вперед (торс параллелен полу).

Упражнения на середине зала

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног (шире, чем обычно), П.Н. на полупальцах.

1 — Шаг на П.Н., перенос тяжести корпуса, колено сгибается, стопа на полу, Л.Н. на полупальцах.

2 — Так же шаг на Л.Н.

3–3 — Повторить.

5 — Повторить шаг с П.Н., одновременно *twist* торса, Л.плечо вперед, П.плечо назад.

6 — Так же с Л.Н.

7–8 — Повторить.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

рис. 8.2

И.П. — Ноги во 2 парал. поз., руки в V-пол. вверху.

1 — Сделать шаг на П.Н. аналогично предыдущему упражнению, одновременно потянуться за П.Р. вверх. Грудная клетка не изолируется и поднимается за рукой, в левом боку — сжатие, Л.Р. сгибается в локте и локоть опускается вниз *(рис. 8.2)*.

2 — Повторить 1 с Л.Н. и Л.Р.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Выпрямить руки, *flat back* вперед.

6 — *Demi-plie*.

7 — Вытянуть колени.

8 — И.П.

1–8 — Повторить, начиная с Л.Н. и Л.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

рис. 8.3

И.П. — Лицом в т. 3, ноги в 4 парал. поз., П.Н. впереди, руки в I поз., локти выпрямлены.

1 — Опустить кисти вниз *(flex)*.

2 — *Contraction* в центр и *demi-plie*.

3 — Опустить голову на грудь *(рис. 8.3)*.

4 — *Drop* корпуса, опуститься на колено Л.Н.

5 — Вытянуть колени, торс внизу, ладони на полу.

6 — Поднять торс в положение *flat back*.

7 — Поворот стоп *en face*, ноги во 2 парал. поз., руки в III поз., сохраняя *flat back*.

8 — Поворот в т. 7 в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль тор-

рис. 8.1

са.

1 — Подняться на полупальцы, руки в III поз.

2 — Поворот в т. 3, *drop* корпуса, опуститься на колено Л.Н. *(рис. 8.4)*.

3 — Вытянуть колени, торс прижат к колену П.Н., ладони на полу около стопы П.Н.

4 — Поднять торс в положение *flat back*.

5 — Повернуть стопы и торс в *en face* (сохраняя положение *flat back*), ноги во 2 парал. поз.

6 — *Demi-plie*.

7 — Вытянуть колени.

8 — И.П.

1–8 — Повторить в т. 7.

рис. 8.4

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 2 аут-поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто и стопа на полупальцах, руки во II поз.

1 — Опустить пятку П.Н. на пол, П.Р. в положение А *(рис. 8.5)*.

И — Поднять пятку П.Н.

2 И — Повторить 1 И, рука в положение Б.

3 И — Повторить 1 И, рука в III поз. (локоть вытянут).

4 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., колено согнуто, пятка оторвана от пола, П.Р. во II поз.

5–8 — Повторить с Л.Н. и Л.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Saute* с продвижением вправо, руки в положении А.

2 — Повторите *saute* с продвижением, руки в положении Б.

3 — Повторить *saute* с продвижением, руки в III поз.

4 — Повторить *saute* с продвижением, руки во II поз.

5–8 — Повторить *saute* с продвижением влево.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — См. упражнение 14.

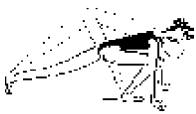


рис. 8.5

1 — «Растяжка» на Л.Н., П.Н. прямая, скользит назад по полу, ладони на полу около стопы Л.Н. *(рис. 8.6)*.

2–6 — *Bounce*.

7–8 — Вытянуть колено Л.Н. и поставить стопы в 4 парал. поз. торс прижат к колену Л.Н., остается внизу, руки опираются о пол, ладони около стопы Л.Н.

1–6 — Зафиксировать положение.

7–8 — И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Наклон вперед.
2 — Центр.
3 — Вправо.
4 — Центр.
5–6 — Назад и центр.
7–8 — Влево и центр.
1–8 — Повторить «крест» влево.
1–8 — Повторить вправо: в момент наклона — сгибая колени, при возвращении в центр — вытягивая колени.
1–8 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — См. упражнение 16.
1 — Фиксированный наклон с акцентом вправо.
И–И — Покачивание головы влево и вправо, шея расслаблена.
2 — Фиксированный наклон с акцентом влево.
Соединить движения головы с движением плеч: при наклоне головы вправо — Л.плечо вверх, П.плечо вниз.
Соединить движения головы и плеч с движением пелвиса вправо и влево. Три центра должны двигаться в одном ритме, принимать крайнее положение одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 2 парал.поз.ног, *demi-plie*, руки согнуты в локтях, ладони вместе над головой.
Исполнить *sundari* вправо и влево в ритмическом рисунке: 1 И И 2.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — См. упражнение 18.
Одновременное движение: *sundari* вперед-назад и движение пелвиса вперед-назад в параллель, в ритмическом рисунке: 1 И И 2.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.Свинговое раскачивание головой справа-налево и слева направо. Шея расслаблена.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки вдоль корпуса, кисть *flex*.
1 — Шаг П.Н. вправо, плечи вверх.
2 — Приставить Л.Н., плечи вниз.
3 — Шаг Л.Н. влево, плечи вверх.
4 — Приставить П.Н., плечи вниз.
5 — Шаг П.Н. вперед, плечи вверх.
6 — Приставить Л.Н., плечи вниз.
7 — Шаг П.Н. назад, плечи вверх.
8 — Приставить Л.Н., плечи вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 2 парал., поз ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — Круг плечами *en dehors*.
3–4 — Так же *en dedans*.
5–6 — Повторить 1–2.
7–8 — Повторить 3–4.
Соединить с шагами так же, как в упражнении 21.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу, ладони *jazz hand*.
1 — *Twist*. П.плечо вперед, Л.плечо назад.
2 — Смена направления, Л.плечо вперед, П.плечо назад.
3 — Смена направления.
И — Смена направления.
4 — Смена направления.
Соединить с шагами по следующей схеме:
1 — Шаг П.Н. в сторону.
2 — Приставить Л.Н.
3 — Шаг П.Н. в сторону.
И — Скрестный шаг Л.Н. перед П.Н.
4 — Поставить П.Н. в И.П.
Повторить шаги влево.

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., кисть *flex*.
1 — *Thrust* грудной клеткой вправо.
2 — Так же влево.
3 — Вправо.
И — Влево.
4 — Вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *press-position*, *demi-plie*.
1 — Рывок локтями назад, грудная клетка вперед, пелвис назад, голова назад *(рис. 1.30)*.
2 — Руки вытягиваются вперед, пелвис — вперед, грудная клетка назад, голова вперед *(рис. 1.31)*.
3 И 4— Повторить назад, вперед, назад.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 25.
1 — *Thrust* вперед.
2 — Центр.
3 — Вправо.
4 — Центр.
5–6 — Назад и центр.
7–8 — Влево и центр.
Повторить «крест» влево.
Повторить в 2 раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — См. упражнение 25.
1 — Поднять грудную клетку вверх.
2 — Центр.
3 — Опустить вниз.
4 — Центр.
5 — *Thrust* вправо.
6 — Центр.
7 — *Thrust* влево.
8 — Центр.
Исполнить «квадрат» вправо и влево.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Шаг П.Н. вправо, П. предплечьем круг *en dedans*.
И — Приставить Л.Н.
2 И — Повторить 1 И.
3 — Шаг Л.Н. влево, Л. предплечьем круг *en dehors*.
И — Приставить П.Н.
4 И — Повторить 3 И.
Повторить шаги вправо и влево, изменив направление вращения предплечьем (шаги вправо — круг *en dehors*, шаги влево — круг *en dedans*).

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Руки в положении А.
2 — Положение Б.
3 — Положение В.
4 — Открыть руки во II поз.
5 — Положение В.
6 — Согнуть локти, опустить вниз (положение Б).
7 — Локти наружу, ладонь у груди (положение А).
8 — Открыть во II поз.
Соединить движения рук с шагами:
1 — Шаг П.Н. вправо.
2 — Приставить Л.Н.
3 — Шаг Л.Н. влево.
4 — Приставить П.Н.
5 — Шаг П.Н. вперед.
6 — Приставить Л.Н.
7 — Шаг П.Н. назад.
8 — Приставить Л.Н.

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П.— 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки согнуты в локтях, предплечья параллельно полу, *jazz hand*.
1 — *Thrust* вперед.
2 — Назад.
3 — Вперед.
И — Назад.
4 — Вперед.
5–8 — Повторить движение, начиная назад.
Повторить вправо — влево.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П.— См. упражнение 30.
1И — Двойной *thrust* вперед.
2 — Центр.
3И — Двойной *thrust* вправо.
4 — Центр.
5 И — Двойной *thrust* назад.
6 — Центр.
7 И — Двойной *thrust* влево.
8 — Центр.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — См. упражнение 30.
1 — *Thrust* вперед.
2 — Вправо.
3 — Назад.
4 — Влево.
5–8 — Повторить, начиная влево.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — 2 аут-поз. ног., руки во II поз. *(рис. 1.41–1.42)*.
1 — *Demi-plie*, руки в положении А.
2 — *Plie-releve*, руки в положении Б.
3 — Вытянуть колени, руки в III поз. *(рис. 3.17–3.18)*.
4 — Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — П.Н. *passe*.
И — И.П.
2 И — Повторить 1 И.
3 — П.Н. *passe*.
И — Закрыть в 5 аут-поз. впереди.
4 — *Passe*.
И — Закрыть в 1 аут-поз. (И.П.).
5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, Л.Н. сзади на полупальцах, колено согнуто, руки во II поз.
1–3 — 3 *bounce* сгибая колени *(рис. 3.23)*.
4 — *Kick* П.Н. вперед.
Повторить с Л.Н. и в сторону с П.Н. и Л.Н. *(рис. 8.7)*.

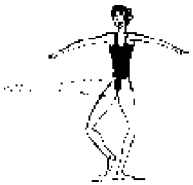


рис. 8.6

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — *Frog-position*, руки сзади корпуса опираются о пол.
1–2 — Поднять пелвис вверх, выстраивая прямую линию: колени, пелвис, плечи (опора на стопы и руки) *(рис. 3.25)*.
3–4 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П. — *Frog-position* ног. П.Р. взяться за пятку П.Н. с внутренней стороны стопы, Л.Р. во II поз.

1–2 — С помощью руки вытянуть П.Н. в сторону.

3 — *Flex* стопы П.Н. *(рис. 1.46*).

4 — *Point*.

5–6 — Повторить 3–4.

7 — *Flex* стопы П.Н.

8 — Пауза.

1–4 — Перевести П.Н. вперед, одновременно *twist* торса влево. Плечи и П.Н. на одной прямой линии.

5 — Вернуть торс в положение *en face,* руки во II поз., зафиксировать П.Н. на предельно возможной высоте.

6 — *Point* стопой П.Н.

7 — И.П.

8 — Принять И.П. с Л.Н. и Л.Р.

1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П. — Сидя, колени согнуты, стопы на полу, руками взять пятку П.Н.

1–2 — С помощью рук вытянуть П.Н. перед собой.

3 — *Flex* стопы П.Н.

4 — *Point*.

5–6 — Повторить 3–4.

7–8 — Принять И.П. с Л.Н.

1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов. Принять И.П. с П.Н.

1–6 — Повторить 1–6 с П.Н.

7–8 — Отпустить руки, оставив ногу на максимально возможной высоте *(рис. 2.19)*.

1–4 — 4 *bounce* ногой вверх вниз, стопа натянута.

5–8 — 4 *bounce*, стопа *flex*.

Всю комбинацию повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 39.

И.П. — См. упражнение 38, руки опираются сзади корпуса.

1–2 — Поднять пелвис вверх, одновременно *grand battement* П.Н. вверх.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н. *(рис. 8.8)*.

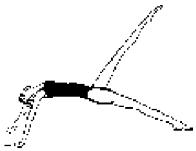


рис. 8.7

УПРАЖНЕНИЕ 40.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.

1 — Спираль торса к П.Н. *(рис. 4.26)*.

2 — Наклон корпуса к П.Н., грудью коснуться колена *(рис. 3.32)*.

3 — Не выпрямляя корпус, перевести его в центр. Руки во II поз. *(рис. 1.56)*.

4 — И.П.

5–8 — То же влево.

рис. 8.8

УПРАЖНЕНИЕ 41.

И.П. — Лежать на спине, ноги подняты вверх, колени согнуты, руками взять пятки с внутренней стороны стопы.

1–4 — С помощью рук вытянуть колени. Принять положение II поз. *(рис. 8.9)*.

5–8 — *Bounce*.

Пелвис плотно прижат к полу и не поднимается.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П. — Лежать на животе, ладони около плеч, локти согнуты.

1–2 — Опираясь на руки, поднять корпус в положение «стоя на четвереньках» и исполнить *contraction* в центр торса *(рис. 2.29)*.

3–4 — *Release*.

5–6 — Опустить пелвис на пятки.

7–8 — Продвигать торс вперед, поочередно касаясь пола подбородком, грудью, пелвисом («кошка»), закончить в И.П. *(рис. 6.14)*.

УПРАЖНЕНИЕ 43.

И.П. — Стоя на четвереньках.

1 — Согнуть колено П.Н. и подвести к голове, округлить спину.

2 — *Grand battement* П.Н. назад, прогнуть спину *(рис. 8.10)*.

3 — *Demi-rond* П.Н. в сторону.

4 — *Rond* П.Н. назад (положение 2).

5 — Согнуть колено П.Н., положение *attitude*.

6 — Зафиксировать положение.

7 — Вытянуть колено П.Н.

8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 8.9

УПРАЖНЕНИЕ 44.

И.П. — Сидя на корточках, опора на ладони, которые находятся на полу около стоп.

1 — Вытянуть П.Н. вперед *(рис. 8.11)*.

2–4 — Три *bounce* торсом вперед к ноге.

5 — Перенести руки назад за корпус и, опираясь на них, поднять П.Н. в воздух.

6–7 — Два *bounce* ногой в воздухе.

8 — Закрыть П.Н. в И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 8.10

УПРАЖНЕНИЕ 45.

И.П. — См. упражнение 44, руки опираются о пол перед корпусом.

1 — Развести ноги в стороны на максимальное расстояние, опора на руки *(рис. 8.12)*.

2 — И.П.

рис. 8.11

Кросс.
Передвижение в пространстве

рис. 8.12

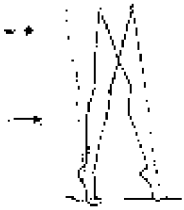


рис. 8.13

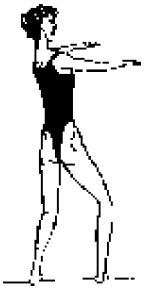


рис. 8.14

УПРАЖНЕНИЕ 46.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены.

1 — Шаг П.Н. диагонально вперед вправо, колено сгибается, тяжесть корпуса переносится на П.Н. *(рис. 8.13)*.

И— Вытянуть колени и перенести тяжесть корпуса на Л.Н., которая ставится сзади П.Н. Обе ноги на полупальцах.

2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., делая небольшой шаг в сторону, полупальцы сохраняются *(рис. 8.14)*.

3 — Шаг Л.Н. диагонально вперед влево, аналогично положению 1.

И 4 — Повторить И 2 с другой ноги.

Этот шаг напоминает *pas de bourree* классического танца, но работающая нога не фиксирует положение *cou de pied,* перемена ног происходит с вытянутыми коленями и на полупальцах.

УПРАЖНЕНИЕ 47.

Исполняется по диагонали из т.4 в т. 8 с П.Н.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Шаг П.Н. вперед по диагонали класса.

И— Приставить Л.Н. к П.Н., перенеся тяжесть корпуса.

2 — Шаг П.Н. вперед по диагонали класса.

И— Поставить Л.Н. перед П.Н., исполнив полповорота на ногах, торс и плечи остаются в т.8, пелвис и стопы поворачиваются в т.2 *(рис. 8.15)*.

3 И 4— Повторить с Л.Н., продолжая движение по диагонали в т.8.

УПРАЖНЕНИЕ 48.

И.П.— См. упражнение 47.

Соединить шаг упражнений 46 и 47.

1 И 2— *Step pas de bourree* вправо (см. упражнение 46).

3 И 4— Так же влево (см. упражнение 46).

5 И 6— Двойной шаг с П.Н. (см. упражнение 47).

7 И 8— Двойной шаг с Л.Н. (см. упражнение 47).

УПРАЖНЕНИЕ 49.

И.П. — 1 аут-поз. ног, локти согнуты, предплечья параллельны полу.

1 — Шаг П.Н. вперед перед Л.Н. (4 аут-поз.), *demi-plie*, одновременно закрыть предплечья в *press-position (рис. 5.33)*.

И — Вытягивая колени, вывести Л.Н. в сторону на носок, предплечья раскрываются в И.П. *(рис. 5.34).*

2 И — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 50.

Исполнить шаговую комбинацию из трех шагов: из т. 4 в т. 8 с П.Н. , из т. 6 в т. 2 с Л.Н.

1 И 2— *Step pas de bourree* вправо.

3 И 4— То же влево.

5 И 6— Приставной шаг П.боком (см. упражнение 47).

7 И 8— То же Л.боком.

1 — Шаг П.Н. накрест перед Л.Н. (см. упражнение 49).

2 И — То же с Л.Н.

Продолжить шаги (см. упражнение 49) по диагонали до конца.

УПРАЖНЕНИЕ 51.

И.П. — На середине. *Saute*.

1–4 — Четыре *saute* по 1 парал. поз. ног.

5–8 — Четыре *saute* по 1 аут-поз.

1–4 — Четыре *saute* по 2 парал. поз. ног.

5–8 — Четыре *saute* по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 52.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 9

Задачи урока: а) изучение трицентрии, б) оппозиционное движение двух центров.

Станок

УПРАЖНЕНИЕ 1.

рис. 9.1

И.П.— Лицом к станку, 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута в колене и на полупальцах.

1 — *Degage* на П.Н. (перенос тяжести корпуса на П.Н., вытягивание колена), Л.Н. сгибается в колене, пятка отрывается от пола. Прогнуться в пояснице *(рис. 9.1)*.

2 — И.П.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Повторить 1, одновременно спираль пелвиса вправо.

6 — Повторить 2, спираль влево.

7–8 — Повторить 5–6.

рис. 9.2

1 — Исполнить *degage*, добавив к движению пелвиса спираль торса, П.плечо вперед и вниз, П.Р. снять со станка и направить диагонально вниз перед корпусом.

2 — Ноги повторяют 2 предыдущего такта, пелвис повторяет спираль влево, корпус следует за пелвисом, П.плечо назад, П.Р. открывается диагонально назад вверх *(рис. 9.2)*.

3–4 — Повторить 1–2.

5–6 — Повторить 1–2.

7–8 — Поставить Л.Н. вперед.

1–16 — Повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Лицом к станку, положение *flat back*, ноги во 2 парал. поз.

1 — Поднять П.Н. на полупальцы.
2 — Так же Л.Н.
3 — Опустить П.Н. на всю стопу.
4 — Так же Л.Н.
5 — *Demi-plie.*
6 — *Plie releve*.
7 — Вытянуть колени.
8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Спиной к станку, 2 парал. поз. ног.

1–4 — Наклон торса вперед, одновременно *demi-plie* и *release (рис. 1.7)*.

5–8 — *Contraction* и *roll up*, вытягивая колени *(рис. 1.8)*.

1–4 — *Roll down,* одновременно *demi-plie.*

5–8 — Вернуться в И.П., начиная подъем торса от головы, постепенно вытягивая колени *(рис. 3.1)*.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз.. ног.

1 — *Grand battement* П.Н., согнутой в колене *(attitude)*, влево, скрестно перед корпусом.

2 — *Bruch* носком по полу и *battement* в сторону, нога положения не меняет.

3 — Повторить 1, одновременно *demi-plie* на Л.Н.

4 — *Pirouette en dehors* на Л.Н.

Закончить в 1 аут-поз.. и принять И.П.

Так же повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

рис. 9.3

И.П. — Лицом к станку, П.Н. сзади, Л.Н. в скрещенном положении, стопа на внешнем ребре.

1–4 — Сгибая колено Л.Н. и скользя по полу стопой П.Н. влево, параллельно станку, опуститься вниз насколько возможно, голова касается колена Л.Н. *(рис. 9.3)*.

5–8 — Выпрямиться в И.П. и поставить Л.Н. сзади П.Н.

1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

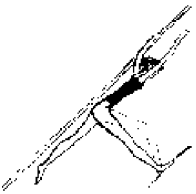


рис. 9.4

И.П. — Л.Р. на станке, 1 парал. поз. ног, П.Р. в III поз.

1–4 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно), одновременно наклон торса вперед, грудь касается колена *(рис. 5.13)*.

5–8 — Вытянуть колено Л.Н., одновременно открыть П.Н. назад на 90°, положение *lay out* (нога и торс на одной прямой линии) *(рис. 9.4)*.

1–4 — *Demi-plie* на Л.Н.

5–6 — Полуповорот от станка, П.Н. остается открытой на 90° *(fouette)* торс принимает вертикальное положение, П.Р. в III поз.

7–8 — И.П.

Так же повторить с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 2 аут-поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута в колене, полупальцы, руки в положении А.

1–2 — Перенос тяжести корпуса на П.Н., одновременно наклон торса вправо, локоть П.Р. направлен вниз, локоть Л.Р.

рис. 9.5

вверх *(рис. 9.5)*.

3–4 — Так же повторить шаг влево, меняя положение рук.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз., локти вытянуты.

1 — Потянуться за П.Р. вверх (в левом боку сжатие) *(рис. 8.2)*.

2 — Так же потянуться за Л.Р.

3–4 — Повторить.

5–6 — Положение *high-release,* одновременно *plie,* согнуть локти, опуская руки вниз перед грудью *(рис. 3.7)*.

7–8 — Круг руками назад, закончить в III поз., одновременно наклон торса в положение *flat back,* сохраняя *demi-plie.*

1–2 — *Drop* торса вперед-вниз, одновременно вытянуть колени.

3–4 — *Roll up.*

5–6 — Подняться на полупальцы, поднимая руки через II поз. в III поз.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — Поднять П.Н. на полупальцы, согнуть колено и закрыть колено и стопу в ин-положение П.плечом *thrust* вперед, рука следует за плечом (*рис.* 3.14).

2 — Так же с Л.Н. и Л.плечом, запястья вместе.

3 — Делая полукруг П.плечом назад, вернуть П.Н. в И.П.

4 — Так же с Л.плечом и Л.Н.

5–8 — Повторить 1–4.

1–8 — Повторить, добавив наклон торса вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

рис. 9.6

рис. 9.7

И.П. — В т.3, 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — «Растяжка» на П.Н., колено П.Н. сгибается, Л.Н. прямая, сзади на полупальцах, опора на руки *(рис. 8.6)*.

2–8 — Покачивание пелвисом вверх-вниз *(bounce)*.

1 — Поворот корпуса *en face*, положение П.Н. не меняется, Л.Н. поворачивается коленом вверх, стопа *flex*, локти на пол *(рис. 9.6)*.

2–8 — *Bounce* пелвисом.

1 — Поворот корпуса в т. 7, положение Л.Н. не меняется, колено П.Н. закрывается в т. 7, полупальцы, тяжесть корпуса на П.Н., руки опираются о пол около колена Л.Н., грудь касается колена Л.Н. *(рис. 8.11)*.

2–8 — *Bounce* грудью к Л.Н.

1 — Вытянуть П.Н., 4 парал. поз. ног, положение торса и рук не меняется.

2–8 — *Bounce* грудью к Л.Н. *(рис. 9.7)*.

1–32 — Повторить с Л.Н.

1–16 — Повторить с П.Н., исполняя по 4 *bounce* и меняя

положение на 4 счета.

1–16 — Повторить с П.Н., исполняя по 2 *bounce* в каждом положении.

1–8 — Так же с Л.Н.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — «Квадрат» вправо (наклон вперед, вправо, назад, влево).

5–8 — Так же влево.

1 — Наклон головы вперед, одновременно *demi-plie*.

2 — Голова в центр, колени вытягиваются.

3–4 — Повторить 1–2 вправо.

5–6 — Повторить 1–2 назад.

7–8 — Повторить 1–2 влево.

1 — Наклон головы вперед, *demi-plie*, плечи, следуя за головой, падают вперед вниз *(рис. 9.8)*.

рис. 9.8

2 — Вытянуть колени, голова и плечи в центр.

3 — Наклон головы вправо, *demi-plie*, П.плечо опускается вниз, Л.плечо поднимается вверх.

4 — Вытянуть колени, голова и плечи в центр.

5–6 — Повторить 1–2 назад, плечи полукругом назад.

7–8 — Повторить 1–2 влево.

1 — Повторить положение 1 предыдущего такта.

2 — Не вытягивая коленей, перевести голову и плечи в положение 3 предыдущего такта.

3 — Положение 5 предыдущего такта.

4 — Положение 7 предыдущего такта.

5–8 — Повторить влево последние четыре счета.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал.поз. ног, руки согнуты в локтях над головой, ладони вместе, *demi-plie*.

1 — *Sundari* вправо, пелвис *thrust* вперед.

2 — *Sundari* влево, пелвис *thrust* назад.

3–8 — Повторить 1 — 2 четыре раза.

Повторить: *sundari* вперед-назад, пелвис вправо-влево.

рис. 9.9

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены. Свинговое раскачивание головой полукругом справа налево и слева направо. Шея свободна и не напряжена. Повторить 8 раз. Добавить раскачивание руками параллельно с движением головы из стороны в сторону через полукруг спереди. Повторить 8 раз. Добавить раскачивание торсом. Добавить перенос тяжести корпуса с ноги на ногу, следуя за головой, руками и торсом. Повторить 8 раз (*рис.* 9.9).

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, кисти *flex, demi-plie.*

1 — Плечи вверх, пелвис вперед, *sundari* вперед.

2 — Плечи вниз, пелвис назад, *sundari* назад.

3–4 — Повторить.

Исполнить в два раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — См. упражнение 14.

1 — Плечи вперед, пелвис *thrust* вперед.

2 — Плечи вверх, пелвис вправо.

3 — Плечи назад, пелвис назад.

4 — Плечи вниз, пелвис влево.

Повторить, начиная *thrust* пелвисом и плечами назад, затем влево, вперед и вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

рис. 9.10

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie.*

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Скрестный шаг Л.Н. перед П.Н.

3 — Шаг П.Н. назад.

4 — Шаг Л.Н. в сторону. Соединить *с twist* плеч *(рис. 9.10)*.

1 — Л.плечо вперед, П. плечо назад.

2 — П.плечо вперед, Л.плечо назад.

3–4 — Повторить 1–2.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Исполнить: *snake* плеч.

Вариант 1: с одновременным *grand plie*; на 4 счета приседание, на 4 — вытягивание коленей.

Вариант 2: с одновременным исполнением шагов по квадрату (см. упражнение 16).

Вариант 3: с одновременным исполнением приставных шагов в сторону с П.Н. и с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П.— См. упражнение 17.

1 — Круг П.плечом *en dehors.*

2 — Так же Л.плечом.

3 — Круг П.плечом *en dedans.*

4 — Так же Л.плечом.

Грудная клетка

рис. 9.11

рис. 9.12

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Contraction*, одновременно свести руки вперед запястьями, кисти *flex (рис. 9.11)*.
2 — *Release*, руки во II поз.
3 — *Thrust* вправо, П.Р. в положение А *(рис. 9.12)*.
4 — *Thrust* влево, Л.Р. в положение А.
5 — *Thrust* вперед, руки в положение Б.
6 — *Thrust* назад, руки в III поз.
7 — *Thrust* вправо, П.Р. во II поз.
8 — *Thrust* влево, Л.Р. открыть во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Подъем грудной клетки вверх (на вдохе).
2 — Центр.
3 — Опустить грудную клетку вниз (на выдохе).
4 — Центр.
5 — *Thrust* вправо.
6 — Центр.
7–8 — *Thrust* влево и центр.
1–2 — *Thrust* вперед и центр.
3–4 — *Thrust* назад и центр.
5–6 — *Thrust* вправо и центр.
7–8 — *Thrust* влево и центр.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 2 аут-поз.. ног, *demi-plie*, руки в подготовительном положении.
1 — *Thrust* грудной клеткой вправо одновременно согнуть П.Р. в локте, кисть около диафрагмы.
2 — Так же влево.
3 И 4— Повторить вправо, влево, вправо.
И— Грудная клетка в центр, руки в подготовительном положении.

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки согнуты в локтях, предплечья параллельны полу, ладонь *jazz hand*.
1—*Thrust* вперед, кисти сжать в кулак.
2 — Центр, одновременно положение *jazz hand*.
3–4 — Так же назад и в центр.
5–6 — Так же вправо и в центр.
7–8 — Так же влево и в центр.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — См. упражнение 22.
1 — *Thrust* вперед, одновременно наклон головы вперед.
2 — Центр.
3–4 — Вправо и наклон головы вправо.
5–6 — Назад и наклон головы назад.
7–8 — Влево и наклон головы влево.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 22.
1–4 — Четыре круга вправо.
5–8 — Так же влево.
Повторить круги пелвисом, скоординировав в параллель с ними круги головой.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — См. упражнение 22, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Пелвис вперед, плечи вверх, *sundari* вперед.
2 — Пелвис назад, плечи вниз, *sundari* назад.
3–4 — Повторить.
Сменить направления: пелвис из стороны в сторону, плечи вперед-назад, *sundari* из стороны в сторону.

рис. 9.13

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Согнуть колено П.Н., Л.плечо поднять вверх, П.Р. поднять до уровня диафрагмы.

I — I поз., локоть вытянут, ладонь вниз *(рис. 9.13)*.

2 — Вытянуть колено, опустить плечо, руку оставить в I поз.

3 — Повторить движение коленом и плечом, руку поднять в III поз., локоть вытянут.

4 — Вытянуть колено и опустить плечо, руку оставить в III поз.

5–8 — Повторить движение коленом и плечом 2 раза, постепенно опуская руку в И.П.

Повторить в 2 раза быстрее.

Исполнить, сгибая колено Л.Н., поднимая П.плечо и Л.Р.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, руки в положение А.

2 — *Demi-plie* по 4 парал. поз., руки в положение Б.

3 — Вытянуть Л.Н., П.Н. поднять вперед на 45°, руки в III поз.

4 — И.П., руки во II поз.

Исполнить «крестом» с П.Н. и с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П.— 1 аут-поз.. ног, руки во II поз.

1 — Бросок П.Н. согнутой в положении *attitude*, вперед на 90°.

2 — Через *passe par terre* назад.

3–4 — Повторить с *demi-plie* на Л.Н. во время броска и вытягиванием колена во время *passe par terre*.

5–6 — Повторить бросок вперед и назад со стопой *flex*.

7 — Опустить ногу в И.П.

8 — Пауза.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1 — Бросок П.Н. в положении *attitude* в сторону, стопа *flex*.

2 — Вернуть в И.П.

3–4 — Так же с Л.Н.

5 — Бросок П.Н. в положении *attitude* назад.

6 — Не опуская ногу, вытянуть колено.

7 — Поставить сзади на пол.

8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 9.14

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 аут-поз.. ног, руки в V -пол. вверху.

1 — П.Н. *passe* (выворотно). Поставить П.Н. в 1 аут-поз.. *(рис. 9.14)*.

И — П.Н. *passe* (закрытое).

3 — Опустить П.Н., стопы параллельны.

И 4 — *Passe* (выворотно) вернуть П.Н. в 1 аут-поз..

5–8 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., *demi-plie* Л.Н. сзади на полупальцах, движение рук в оппозицию.

1 — *Kick* Л.Н. вперед.

И — Отвести Л.Н. назад и перенести на нее тяжесть корпуса, П.Н. *point*.

2 — *Degage* на П.Н. и принять И.П.

3–8 — Повторить *kick* и *degage* 4 раза.

1–8 — Повторить *kick* и *degage* с П.Н. вперед 4 раза.

1–16 — Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону по 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 И 2— С П.Н. *pas de bourree* с поворотом в т. 3 (*tombee* исполняется в т.1, во время переступания на полупальцах исполняется поворот на 90°).

3 И 4— Повторить, поворачиваясь в т. 5.

5 И 6— Повторить с поворотом в т. 7.

7 И 8— Повторить с поворотом в т. 1.

1–8 — Исполнить с Л.Н. с поворотом в т.7, 5, 3.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — Положение сидя, П.Н. вытянута вперед, Л.Н. согнута в колене, стопа на полу, руки во II поз.

1–2 — Поднять П.Н. вверх и руками взяться за щиколотку *(рис. 2.19)*.

3–8 — *Bounce* ногой вверх-вниз.

1 — *Flex* стопы.

2 — *Point* стопы одновременно с *bounce*.

3–4 — Повторить *flex* и *point*.

5–6 — Раскрыть руки во II поз., удерживая ногу в воздухе на максимально возможной высоте.

7–8 — Опустить П.Н. на пол, согнуть в колене, Л.Н. вытянуть вперед.

1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — Первая поз. ног, колени согнуты, стопы на полу, руки в I поз.

1 — *Battement developpe* П.Н. вперед-вверх, одновременно *twist* торса вправо, П.Р. согнута в локте и отведена назад, Л.Р. вытянута (руки продолжают линию плеч) *(рис. 9.15)*.

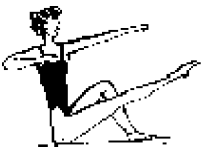


рис. 9.15

2 — И.П.

3–4 — Так же с Л.Н.

5 — Вытянуть колени, поднять ноги в воздух, торс отводится диагонально назад (угол между торсом и ногами 90°) . Руки в V-пол. вверху *(рис. 7.10)*.

6 — Принять положение 1.

7 — Принять положение 3.
8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

рис. 9.16

И.П. — См. упражнение 33, руки в «замок» под коленями.
1–4 — Вытянуть обе ноги вверх.
5–8 — Перевести руки во II поз. и удержать положение ног *(рис. 9.16)*.
1–4 — Лечь на спину, ноги остаются под углом 90°, руки вдоль корпуса *(рис. 3.27)*.
5–6 — Поднять торс и обхватить руками колени, ноги удерживают положение на 90° *(рис. 9.17)*.
7–8 — И.П.

рис. 9.17

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П. — Лежать на спине, руки сцеплены на затылке в «замок», колено Л.Н. согнуто, стопа на полу, П.Н. вытянута.
1–8 — Четыре *grand battement* П.Н. вверх, каждый на 2 счета *(рис. 2.23)*.
1–8 — Повторить *grand battement,* стопа *flex*.
1–2 — Повторить *grand battement* П.Н., одновременно поднимая пелвис немного над полом.
3–8 — Повторить 3 раза *grand battement* с подъемом пелвиса.
1–6 — Повторить 3 раза *grand battement*, поднимая пелвис и поднимая плечи, локти сводятся вместе и касаются колена *(рис. 2.24)*.
7–8 — Принять И.П. с Л.Н.
1–32 — Повторить с Л.Н.

рис. 9.18

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — Лечь на Л.бок, П.Н. открыть в сторону, П.Р. взяться за пятку П.Н., сохранить прямую линию торса, опора на локоть Л.Р., торс приподнят над полом.
1–4 — *Bounce* ногой растягивая мышцы паха *(рис. 9.18)*.
5–8 — Повторить , стопа *flex*.
1–8 — Восемь раз поднять Л.Н. в воздух, сохраняя положение бедер.
1–4 — Вытянуть Л.Р. и лечь на бок, голова лежит на Л.Р. *(рис. 9.19)*.
5–8 — Удерживая П.Н. рукой, перекатиться на живот, поднять торс и исполнить «шпагат», П.Н. впереди.

рис. 9.19

Кросс.
Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.

1 — Шаг П.Н. вперед, П.Р. во II поз., Л.Р. в I поз.

И — Согнуть колено Л.Н. и *thrust* пелвисом вперед.

2 — Шаг Л.Н. вперед, положение рук противоположное (Л.Р. во II поз., П.Р. в I поз.).

И — Согнуть колено П.Н., *thrust* пелвисом назад.

3 И 4 — Повторить с П.Н. и Л.Н. 1–2.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки согнуты в локтях, локти направлены вниз, кисти в кулаке около плеч.

1 — Шаг П.Н. вперед, сохраняя *demi-plie*, Л.Н. *passe* (невыворотно), одновременно, выпрямляя локти, удар кистями вниз колено Л.Н. между руками.

И — Шаг на Л.Н., руки сгибаются и принимают И.П., колени вытягиваются.

2 — Повторить 1 с Л.Н., П.Н. *passe*.

УПРАЖНЕНИЕ 39.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., кисть в кулак.

И — Шаг П.Н. вперед.

1 — Подняться на полупальцы П.Н., Л.Н. *passe* (параллельно), торс наклоняется вперед, грудь касается колена, кисти поворачиваются наружу *(рис. 3.40)*.

И — Шаг Л.Н. вперед.

2 — Повторить 1 с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 40.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Tombee* П.Н. вперед, одновременно толчок П.Р. от плеча вперед, кисть *flex (рис. 1.62)*.

2 — *Rond de jambe par terre en dedans* Л.Н.

И — *Soutenu* на полупальцы в 5 поз. Л.Н. впереди, П.Р. опускается в И.П.

3–4 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 41.

И.П. — См. упражнение 40.

1–4 — Исполнить комбинацию упражнения 39 с П.Н. и Л.Н.

5 — Шаг П.Н. вперед.

6 — *Assemblee* с продвижением вперед, закончить в 1 парал. поз.

7 И 8 — Спираль пелвиса (поворот пелвиса вправо, влево, вправо).

Так же исполнить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П. — См. упражнение 41. Шаги исполняются, продвигаясь вперед из т. 4 в т. 8 с П.Н., одновременно с продвижением вправо и влево.

1–4 — Четыре шага с П.Н. вправо лицом в т. 3.

И — Поворот влево на 90° на Л.Н., П.Н. в положение *cou de pied* (параллельно).

5–8 — Четыре шага лицом в т. 7, начиная с П.Н.

Руки *(locomotor)*, двигаются вдоль тела, согнутые в локтях .

УПРАЖНЕНИЕ 43.

Повторить упражнение 41, исполняя шаги на полупальцах, и одновременно спираль пелвиса. Исполнить на каждый шаг, руки двигаются *locomotor*.

УПРАЖНЕНИЕ 44.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, торс наклонен вперед, параллельно полу, кисти лежат на коленях, локти согнуты и направлены наружу.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно полукруг пелвисом вправо через заднюю точку.

2 — Шаг с Л.Н. и полукруг пелвисом влево.

Каждый шаг исполняется с пружинистым сгибанием коленей.

УПРАЖНЕНИЕ 45.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Исполняется вправо и влево с одновременным продвижением по диагонали из т. 4 в т. 8 с П.Н.

1 И 2— *Step* и *pas de bourree* вправо с П.Н. *(triplet)*.

3 И 4— То же влево с Л.Н.

Исполнить с толчком кисти от плеча вперед в I поз., в оппозицию к ноге, т.е. *tombe* П.Н., толчок Л.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 46.

И.П. — На середине зала. 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.

1 И 2— Шаги на месте — П.Н., Л.Н., П.Н. одновременно *thrust* пелвисом вправо, влево, вправо.

рис. 9.20

И — Тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, Л.Н. открыть в сторону на носок *(рис. 9.20)*.

3 И 4— Повторить 1 и 2 , начиная с Л.Н., в конце открыть П.Н. на носок.

5 — Поворот в т. 3, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. впереди на полупальцах, *demi-plie*.

6–7 — Два круга пелвисом вправо, сохраняя предыдущее положение.

8 — И.П.

1–8 — Повторить комбинацию, начиная с Л.Н. с поворотом в т.7.

УПРАЖНЕНИЕ 47.

Saute, меняя позиции: 8 раз по 1 парал. поз., 8 раз по 1 аут-поз., 8 раз по 2 парал. поз., 8 раз по 2 аут-поз. Повторить по 4 *saute* в каждой позиции (по 2 раза).

УПРАЖНЕНИЕ 48.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 10

Разогрев в партере

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Первая поз. ног. Ладони на полу, сбоку от корпуса.

1–4 — Медленно, начиная от пальцев, сократить стопы *(flex) (рис. 1.49)*.

5–8 — Медленно вытянуть стопы *(point)*.

Повторить на 2 счета.

Повторить на 1 счет.

Повторить, исполняя 2 раза на каждый счет.

Вариант: сокращать и вытягивать поочередно стопы П. и Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — См. упражнение 1.

1–4 — Сократить стопу, согнуть колено П.Н. и подвести колено к груди, скользя пяткой по полу.

5–8 — Вытянуть ногу и *point*.

1–8 — Так же с Л.Н.

Повторить в той же последовательности, как и в предыдущем упражнении.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — *Frog-position*. *Bounce* коленями, стараясь как можно дальше развести их в стороны. В дальнейшем колени должны лежать на полу.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — См. упражнение 3, руки на щиколотках.

1–4 — Волнообразный наклон торса вперед, спину прогнуть. Наклон грудной клетки вперед, голова касается стоп последней *(рис. 2.17)*.

5–8 — Постепенное выпрямление, начиная от поясницы, подъем торса в И.П *(рис. 2.16)*.

Повторить каждый наклон на 2 счета.

Повторить каждый наклон на 1 счет.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — См. упражнение 2, ладони касаются пола сбоку от корпуса.

1–4 — 2 круга плечами *en dehors*.

5–8 — Так же *en dedans*.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1 — Наклон торса вперед к ногам *(рис. 7.18)*.

2 — И.П.

3 — Лечь на спину.

4 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.

1 — Наклон в сторону к П.Н., Л.Р. в III поз. П.Р. перед торсом *(рис. 1.57)*.

2 — *Twist* и, не возвращаясь в И.П., наклон грудью к П.Н. *(рис. 3.32)*.

3 — Не возвращаясь в И.П., перевести торс в центр (наклон *en face*) *(рис. 1.56)*.

4 — И.П.

5–8 — Повторить, начиная влево.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.

1 — П.Н. приподнять немного вверх.

2 — *Flex* стопы.

3 — *Point*.

4 — Опустить П.Н. в И.П.

5–8 — Так же с Л.Н.

Соединить с движением рук.

1 — Руки в положении А.

2 — Руки в положении Б.

3 — III поз., локти вытянуты.

4 — II поз.

рис. 10.1

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — Вторая поз. ног, руки согнуты в локтях, предплечья вертикально.

1 — *Sundari* вправо (*рис.* 10.1).

2 — *Sundari* влево.

3 — Наклон головы вперед.

4 — Наклон назад.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — Вторая поз.ног, ладони касаются пола.

Поочередные круги П.плечом и Л.плечом *en dehors* и *en dedans* на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — Лежать на спине.

1–2 — Сгибая колени, поднять ноги вверх *(battement developpe) (рис. 3.27)*.

3 — *Flex* стоп.

4–8 — Опустить в И.П., ноги прямые, стопы вытянуть.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — Лежать на спине.

1–4 — Поднимая пелвис, мах ногами назад за голову («плуг»), стопы *flex*.

5–8 — *Bounce*, стараясь коснуться пятками пола.

1–4 — Выпрямить ноги вверх, стойка на лопатках («березка»).

5–8 — Пелвис опускается на пол, ноги возвращаются в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — Лежать на животе. Руки согнуты в локтях на уровне плеч, ладони на полу.

1–4 — Опираясь на руки, прогнуться плечами назад, бедра на полу («сфинкс») *(рис. 5.7)*.

5–8 — Вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.– Стоять на четвереньках.

1–4 — *Contraction,* округлить спину *(рис. 2.29)*.

5–8 — *Release.*

Повторить на 2 счета.

Повторить на 1 счет.

Повторить 2 раза на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Стоять на коленях. Пелвис опущен на пятки, руки вытянуты вперед, торс наклонен вперед, плечи на полу.

1–2 — Повернуть торс вправо *(рис. 6.14)*.

3–4 — Повернуть влево.

Повторить на каждый счет.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз., локти вытянуты.

1–8 — *Bounce* в положении *flat back*, наклонить торс как можно ниже *(рис. 1.14)*.

1–8 — *Drop* торса и *bounce*, руки максимально уходят назад за ноги (*рис.* 3.8).

1–4 — Взяться руками за щиколотки и *grand plie.*

5–8 — Вытянуть колени *(рис. 3.9)*.

1–8 — Повторить *grand plie.*

1–4 — Четыре *bounce* торсом к П.Н. *(рис. 3.12)*.

5–8 — Так же к Л.Н.
1–4 — Так же в центр.
5–8 — *Roll up*.

Упражнения, передвигаясь по кругу

УПРАЖНЕНИЕ 17. DOUBLE FLAT STEP.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.
1 — Шаг П.Н. вперед, на всю стопу (*рис.* 3.38).
И — *Bounce* сгибая колени.
2 И — Так же с Л.Н. вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 1 парал. поз.ног, руки в «замок» на шее.
1–4 — Четыре *flat step* вперед, одновременно наклон торса вперед на 4 счета, на 4-й счет локти сводятся вместе и касаются коленей, спина округляется *(рис. 10.2)*.
5–8 — Четыре *flat step* вперед, *roll up*.
Повторить на 4 счета наклон и *roll up*.
Повторить на каждый счет.

рис. 10.2

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — См. упражнение 18.
1 — *Flat step* П.Н. вперед, одновременно спираль торса вправо (торс и плечи повернуть вправо).
2 — *Flat step* с Л.Н. и спираль влево.
Повторить спираль, торс наклонить в положение *flat back*.
Повторить спираль, исполняя *Tap step* (прикосновение подушечкой стопы и шаг на эту же ногу).

УПРАЖНЕНИЕ 20. FLAT STEP С ИЗОЛЦИЕЙ ГОЛОВЫ.

1 — Шаг П.Н. вперед, голова делает наклон вперед.
2 — Шаг Л.Н., голова — наклон вправо.
3 — Шаг П.Н., голова — наклон назад.
4 — Шаг Л.Н. голова — наклон влево.

УПРАЖНЕНИЕ 21. *CAMEL JAZZ WOLK* И *SUNDARI*.

1 — Поднять колено П.Н. вверх, одновременно *demi-plie* Л.Н. *(рис. 3.39)*.
2 — Так же с Л.Н.
На каждый шаг исполняется *sundari* вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 22. *FLAT STEP* С ИЗОЛЯЦИЕЙ ПЛЕЧ.

1 — Шаг П.Н. вперед, плечи поднимаются вверх.
И — Опустить плечи вниз.
2 И — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки вытянуты вдоль тела, локти вытянуты, ладонь *flex*.
1 — Прыжок на двух ногах с продвижением вперед, сохраняя *demi-plie*, одновременно плечи вверх.
И — Плечи вниз при приземлении.
2 И — Плечи вверх и вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 24.
FLAT STEP И «КВАДРАТ» ПЛЕЧАМИ.

1 — Шаг П.Н. вперед, плечи вперед.
2 — Шаг Л.Н. вперед, плечи вверх.
3 — Шаг П.Н. вперед, плечи назад.
4 — Шаг Л.Н. вперед, плечи вниз.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

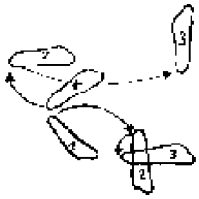


рис. 10.3

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.

1 — Поворот стопы П.Н. в аут-поз., одновременно разворот стопы Л.Н. в ин-поз., тяжесть корпуса на П.Н., *demi-plie* сохраняется *(рис. 10.3)*.

2 — Перенос тяжести корпуса на Л.Н. с одновременным поворотом стопы Л.Н. в аут-поз., стопы П.Н. — в ин-поз.

Этот шаг напоминает *pas* танца «Твист», но поворот стоп происходит поочередно, с продвижением вперед. Стопы разворачиваются на подушечках.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 25.

Соединить шаг из упражнения 27 с *twist* плеч. П.плечо вперед, одновременно разворот стопы Л.Н. в аут-поз. Руки в V-пол., ладони *flex*.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки в V-пол. внизу, ладонь *jazz hand*.

1 — Прыжок вперед (см. упражнение 23).

И— *Twist* плеч (П.плечо вперед, Л.плечо назад).

2 — Сменить направление (П.плечо назад, Л.плечо вперед).

И— Сменить направление.

УПРАЖНЕНИЕ 28.
FLAT STEP С ИЗОЛЦЦИЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ.
РУКИ В *JERK-POSITION*.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно рывок локтями назад, грудная клетка — *thrust* вперед *(рис. 3.15)*.

И— Руки вытягиваются вперед, грудная клетка — *thrust* назад.

2 И — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки в *jerk-position*.

1 — Прыжок с продвижением вперед (см. упражнение 23), одновременно рывок локтями назад, грудная клетка — *thrust* вперед, пелвис — назад.

И— Вытянуть руки вперед, грудная клетка — *thrust* назад.

2 — Повторить рывок локтями назад с движением грудной клетки и пелвиса.

УПРАЖНЕНИЕ 30.
FLAT STEP С ИЗОЛЯЦИЕЙ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ
ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно *thrust* грудной клеткой вправо.

2 — Шаг Л.Н. вперед, одновременно *thrust* грудной клеткой влево.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

Повторить шаг (см. упражнение 27), одновременно делая круг руками *en dehors* (один круг на четыре шага). Кисти расслаблены и исполняют потряхивающее движение (*shake* кистей).

УПРАЖНЕНИЕ 32.
FLAT STEP И ИЗОЛЯЦИЯ ПЕЛВИСА.

1 — Шаг П.Н. вперед, пелвис — *thrust* назад *(рис. 1.58)*.

2 — Шаг Л.Н. вперед, пелвис — *thrust* вперед.

Повторить, исполняя движения пелвиса в 2 раза быстрее, т.е. на каждый шаг исполняются два движения пелвиса (вперед и назад).

УПРАЖНЕНИЕ 33.

Повторить *flat step* с *thrust* пелвисом из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

Повторить *flat step*, исполняя на каждый шаг полукруг пелвисом справа налево и слева направо через переднюю точку.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П.—1 парал. поз. ног, на полупальцах, колени вытянуты, руки во II поз.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно спираль пелвиса вправо.

И — Повторить с Л.Н., спираль влево.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — Лицом в круг, 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, тя жесть корпуса на Л.Н. П.Н. на полупальцах, руки в «замок» на затылке.

1 — Шаг П.Н. вправо без переноса тяжести корпуса, одновременно поднять П.бедро вверх.

2 — Приставить Л.Н. к П.Н.

Повторить с Л.Н., лицом из круга.

Шаги по диагонали

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз. *Demi-plie*.

1 — Шаг П.Н. вправо.

И — Приставить Л.Н. *(рис. 10.4)*.

2 — Повторить шаг П.Н. вправо.

3 — Шаг Л.Н. (без переноса тяжести корпуса назад) скрестно за П.Н. на полупальцы, колено согнуто.

И — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и оторвать стопу П.Н. немного от пола.

4 — Опустить П.Н. на пол и перенести на нее тяжесть корпуса.

рис. 10.4

Все шаги исполняются на одном уровне, при каждом шаге пелвис двигается из стороны в сторону. Это движение напоминает основной шаг из танца «Ча-ча-ча». Повторить шаг, добавив движение рукой на счет И 4. При движении с П.Н. П.Р. на этот счет сгибается в локте и делает толчок диагонально вниз перед торсом. Кисть *flex* (*рис.* 10.5).

рис. 10.5

Повторить шаг, исполняя толчок рукой вперед на уровне I поз. Кисть *flex*.

Повторить, исполняя толчок во 2 поз., при этом добавляется *twist* торса при движении с правой ноги, Л.плечо вперед Л.Р. во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — *Flat step* П.Н. вперед, пелвис вправо.
2 — *Flat step* Л.Н. вперед, пелвис влево.
3 — *Flat step* П.Н. вперед, пелвис вправо.
И — *Flat step* Л.Н. вперед, пелвис влево.
4 — *Flat step* П.Н. вперед, пелвис вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 39.

Повторить предыдущее упражнение, но в следующем ритмическом рисунке: 1 — 2 — 3 — И — 4 — 5 — И — 6 — 7 — 8

УПРАЖНЕНИЕ 40.

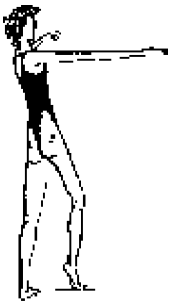


рис. 10.6

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вперед.
И — Поставить Л.Н. перед П.Н., (без переноса тяжести корпуса) на полупальцы *(touch)*, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз. *(рис. 10.6)*.
2 И — Повторить шаг с Л.Н. вперед и *touch* П.Н., Л.Р. — I поз., П.Р. — II поз.
Одновременно с *touch* на каждое И происходит подъем бедра вверх, руки меняют положение через мах: вниз и в позицию.

УПРАЖНЕНИЕ 41.

рис. 10.7

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. чуть отрывается от пола *(рис. 10.7)*.
2 — Вернуть тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. чуть отрывается от пола.
3 — Поставить П.Н. рядом с Л.Н. и перенести на нее тяжесть корпуса.
И — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., сделав шаг на месте по 1 поз.
4 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., сделав шаг на месте.
5–8 — Повторить с Л.Н.
Замечание: все шаги исполняются с *thrust* пелвисом из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie (рис. 9.20)*.
1 — *Battement tendu* П.Н. на *demi-plie* в сторону.
И — Подвести П.Н. к Л.Н. и перенести на нее тяжесть

корпуса.

И — Переступить на Л.Н. и перенести тяжесть корпуса.

2 — Переступить на П.Н. и открыть Л.Н. на носок в сторону.

3–4 — Повторить с Л.Н.

Замечание: все шаги исполняются с *thrust* пелвисом из стороны в сторону. Первоначально шаг изучается на месте, затем с продвижением вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 43.

И.П.— См. упражнение 42.

1 — *Battement tendu* П.Н.в сторону на *demi-plie*, П.Р. диагонально в сторону-вниз, параллельно П.Н., Л.Р. согнута в локте, локоть диагонально в сторону-вверх *(рис. 10.8)*.

2 — Прыжком сменить положение (Л.Н. — в сторону на носок, Л.Р. — в сторону-вниз, П.Р. — согнута в локте).

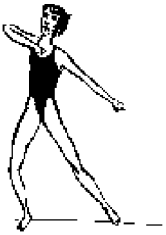


рис. 10.8

УПРАЖНЕНИЕ 44.

Соединить шаги из упражнений 42 и 43.

1–4 — Шаг из упражнения 44 с П. и Л.Н.

5–8 — 4 раза шаг из упражнения 43.

Комбинация на середине.

(В основу положены движения танца «Блэк боттон», получившего распространение в США в начале XX в.). И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*. Пелвис на каждый счет перемещается вправо-влево. Необходимо добиться того чтобы движение пелвиса было ритмичным и независимым от движения рук и торса.

рис. 10.9

УПРАЖНЕНИЕ 45.
ДВИЖЕНИЕ РУК И ТОРСА.

1 — Наклон торса вперед, хлопнуть ладонью П.Р. об пол перед собой.

2 — Так же Л.Р. Замах сделать как можно шире *(рис. 10.9)*.

3 — Хлопнуть ладонью П.Р. по косточке П.бедра спереди *(рис. 10.10)*.

4 — Так же Л.Р.

5 — Хлопнуть П.Р. по ягодице *(рис. 10.11)*.

6 — Так же Л.Р.

7 — Хлопнуть П.Р. по Л.плечу и зафиксировать положение *(рис. 5.27)*.

8 — Так же с Л.Р. (руки остаются скрещенными перед грудью).

1 — Глубокий выпад на Л.Н., поворачиваясь в т. 7 .

2 — Хлопнуть об пол ладонью П.Р. около стопы Л.Н.

рис. 10.10

рис. 10.11

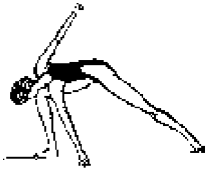


рис. 10.12

(рис. 10.12).

3–4 — Так же с П.Н. и Л.Р., поворачиваясь в т. 3.

5 — Повторить движение 5 предыдущего такта.

6 — Повторить движение 6 предыдущего такта.

И — Поставить П.Н. на полупалец, тяжесть корпуса на Л.Н., *demi-plie*, П.Р. открыта во II поз., локоть согнут, кисть около плеча.

7 — Открыть в сторону П.предплечье (локоть до конца не выпрямляется), одновременно подъем П.бедра вверх *(рис. 10.13)*.

рис. 10.13

И — Закрыть предплечье и опустить бедро.

8 И — Повторить.

1 — Прыжок вправо, закрывая ноги в 1 ин-позицию (в положение *plie-releve*) *(рис. 10.14)*.

И — Повторить прыжок вправо, открывая ноги в 1 аут- поз. (в положении *plie-releve*).

2 — Повторить 1.

И — Наклонить торс вперед и хлопнуть ладонью П.Р. об пол.

3–4 — Так же продвижение влево и хлопок Л.Р.

5 — Повторить движение 3 первого такта.

И — Повторить движение 4 первого такта.

6 И — Повторить движения 5–6 первого такта в два раза быстрее.

7 — Прыжок с продвижением вперед во 2 парал. поз.

И — Хлопок в ладони перед грудью.

8 И — *Shake* плеч.

рис. 10.14

УПРАЖНЕНИЕ 46.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 11

Разогрев в партере

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — *Frog-position*, руки на щиколотках.

1–8 — 8 *bounce* торсом вперед, спина округлена, голова касается стоп *(рис. 2.16)*.

1–4 — *Flat back* по диагонали вперед *(рис. 2.17)*.

5–8 — Вытянуть ноги, сократить стопы (первая поз., *flex*), торс вертикально, руки в I поз. *(рис. 2.20)*.

1–8 — 8 *bounce* торсом вперед, спина округлена, голова касается коленей.

1–4 — *Flat back*, стопы натянуть *(рис. 7.18)*.

5–8 — Корпус в вертикальное положение, ноги развести в стороны (вторая поз.).

1–8 — Восемь *bounce* торсом вперед, спина округлена, голова касается пола, кисти рук касаются щиколоток *(рис. 1.55)*.

1–4 — *Flat back* диагонально вперед *(рис. 1.56)*.

5–8 — Закрыть ноги в пятую поз. П.Н. впереди, пятки оторваны от пола. Ладони опираются о пол по бокам корпуса на уровне бедер.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Пятая поз. ног, П.Н. впереди, руки опираются о пол (см.пол. 5–8 упражнения 1).

1–4 — Выдох, начиная от поясницы, постепенно округлить спину, последней наклоняется вперед голова.

5–8 — Вдох. Постепенно выпрямить торс, начиная от поясницы, , последней поднимается голова.

1–4 — Отклонить торс диагонально назад, *high-release*. Прогнуть позвоночник под лопатками. Не напрягать мышцы шеи *(рис. 11.1)*.

5–8 — И.П.

рис. 11.1

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Пятая поз. ног. П.Н. впереди, пятки оторваны от пола, руки прямые и лежат на коленях.

1 — П.Р. поднять в III поз., одновременно спираль торса, Л.плечо назад, начать спираль с отведения Л.бедра назад *(рис. 11.2)*.

2–4 — Открыть П.Р. во II поз., П.Н. открыть в сторону, сохраняя спираль, П.Р. и П.Н. на прямой диагональной линии.

рис. 11.2

рис. 11.3

5 — Закрыть П.Н. в И.П., одновременно Л.Р. в III поз., спираль торса, Л.плечо вперед *(рис. 11.3)*.

6–8 — И.П. — руки опираются о пол по бокам от торса.

1–4 — Толчок руками, перенос тяжести корпуса на колени, колени положить на пол, торс наклоняется диагонально вперед, руки перед торсом на полу.

5–8 — И.П.

1–2 — Перенести тяжесть корпуса на П.бедро, опора на П.Р., колено Л.Н. поднимается вверх, стопа Л.Н. и колено П.Н. остаются на полу. Л.Р. — V-пол. вверху *(рис. 11.4)*.

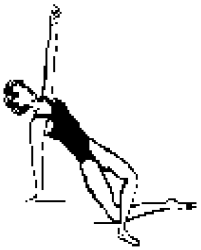


рис. 11.4

3–4 — Вернуть ноги в И.П., одновременно *contraction* в центр торса, Л.Р. сгибается в локте, локоть касается диафрагмы *(рис. 11.5)*.

5–6 — *Release*, опора на руки.

7–8 — Вытянуть колени и принять И.П. с Л.Н.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Пятая поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.

1 — *Contraction* в центр торса, голова запрокидывается, локти вытянуты, руки соединяются вместе, ладонь *flex*. При исполнении *contraction* произнести звук «ха» *(рис. 11.6)*.

рис. 11.5

2 — *Release*, И.П.

3–4 — Повторить.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз. *Deep contraction*.

1–2 — *Contraction* в центр, голова запрокидывается назад, стопы *flex*, кисть *flex*. Плечи и бедра на одной линии. Исполнить на выдохе *(рис. 11.7)*.

рис. 11.6

3–4 — *Release*, И.П.

Замечание: для проверки правильности исполнения *deep contraction* предлагается следующий тест. Один студент исполняет *contraction*, другой в это время берет исполнителя под мышки и чуть приподнимает над полом. При правильном исполнении ноги остаются во второй поз. и поднимаются вместе с торсом, отрываясь от пола. При неправильном — ноги остаются на полу.

рис. 11.7

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — *Frog-position*, стопы *flex*, ладони опираются о пол сбоку от корпуса.

1–4 — Медленно, скользя пятками по полу (носки оторваны от пола), вытянуть колени и натянуть стопы *(рис. 11.8)*.

5–8 — Вернуться в И.П., сгибая колени и сокращая стопы.
1–8 — Повторить 1–4.
1–4 — Повторить 1–4 предыдущего такта.
5 — *Flex* стоп.
6 — *Point*.
7 — *Flex*.
8 — *Point*.
1–4 — Вернуться в И.П.
5–6 — *Contraction* в центр, руки сцепить в «замок» и положить на поясницу.
7–8 — *Release*.
1–4 — Повторить *contraction* и *release*.
5–8 — *High release*.

рис. 11.8

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.
1–2 — *Contraction* в центр.
3–4 — *Release*.
5–8 — Повторить 1–4.
1 — П.Р. поставить назад на пол около П.бедра, спираль торса к Л.Н., Л.Р. расположена параллельно Л.Н.
2–4 — Три *bounce*, наклоняя торс по диагонали в положении *flat back*. Движение за Л.Р. *(рис. 11.9)*.
5–6 — Сохраняя *flat back* и наклон, перевести торс в центр.
7–8 — И.П.
1–16 — Повторить влево.

рис. 11.9

рис. 11.10

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — Стоять на коленях. Наклон торса вперед в положении *flat back*, руки вдоль торса.
1–2 — *Contraction (рис. 11.10)*.
3–4 — Фиксируя *contraction*, опустить пелвис на пятки *(рис. 11.11)*.
5–6 — *Thrust* бедрами вперед, *release*, торс в вертикальном положении, руки во II поз.
7–8 — *Contraction* в центр, вытянутые в локтях руки сводятся запястьями перед собой, голова запрокидывается назад *(рис. 11.12)*.
1–2 — Зафиксировать *contraction* и опустить пелвис на пятки.
3–4 — Сохраняя положение *contraction*, наклонить торс вперед.
5–6 — *Release*, принять И.П.
7–8 — Пауза.

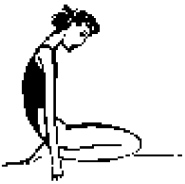


рис. 11.11

рис. 11.12

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — Положение «сидя», колени согнуты, тяжесть корпуса на П.бедре, руки опираются о пол сбоку от корпуса.

1–2 — *Contraction* в центр, голова запрокидывается назад и поворачивается влево (на одну линию с пяткой Л.Н.) *(рис. 11.13)*.

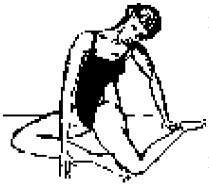


рис. 11.13

3–4 — *Release.*

5–6 — Повторить 1–2.

7–8 — Сохраняя положение *contraction,* упасть на спину, голова не касается пола *(рис. 11.14)*.

1–2 — Перекат на П.бок, прогиб в спине, вытянуть Л.Н., П.Р. положить под голову *(рис. 11.15)*.

3–4 — *Contraction* в центр, одновременно полукруг торсом по полу вперед, сгибая колено Л.Н., поднять торс в И.П.

5–6 — Опираясь на руки вытянуть ноги вперед и немного поднять их в воздух.

7–8 — Принять И.П. с другой ноги.

1–16 — Повторить с Л.Н. влево.

рис. 11.14

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — См. упражнение 9.

1–2 — Вытянуть ноги в сторону и приподнять их вместе в воздух. Точки опоры — правое бедро и руки *(рис. 11.16)*.

рис. 11.15

3–4 — Перекат на живот.

5 — Опираясь на руки, согнуть П.Н., Л.Н. вытянута сзади *(рис. 8.6)*.

6 — Подъем корпуса вверх, вытягивая колено П.Н. в т. 3.

7 — Поворот *en face* во 2 парал. поз.

8 — Пауза.

рис. 11.16

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — *Demi-plie*, руки в I поз.

3–4 — Вытянуть колени, руки в III поз.

1–4 — *Grand plie*, руки остаются в III поз. *(рис. 2.33)*.

5–8 — Вытянуть колени, руки раскрываются во II поз.

1–4 — *High release* (руки в V-пок. вверху) *(рис. 2.2)*.

5–6 — Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

7–8 — *Battement tendu* П.Н. в сторону, переход во 2 аут- поз. Повторить по 2 аут-поз., повторить по 5 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Скользнуть стопой П.Н. вперед, не вытягивая пальцы (нога на подушечке стопы) *(рис. 11.17)*.

2 — Вытянуть пальцы (*point*).

3 — Положение 1.

4 — Закрыть П.Н. в И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

И 2 — И.П.

3–4 — Повторить.

5 — *Battement tendu* вперед П.Н.

6 — Перенести тяжесть корпуса на обе ноги (4 парал. поз.).

7 — *Degage* на Л.Н. (не сгибая колени).

8 — Закрыть П.Н. в И.П.

Повторить с Л.Н. вперед.

Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону по 1 парал. и 1 аут-поз.

рис. 11.17

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки согнуты в локтях и тыльной стороной ладоней касаются сзади ягодиц.

1 — *Contraction* в центр (колени не сгибаются), голова запрокидывается назад *(рис. 11.18)*.

2–7 — Сохраняя положение *contraction*, наклонять торс вперед, руки скользят вниз по задней стороне ног.

8 — Расслабление торса в крайней нижней точке.

1–2 — Подъем торса в положение *flat back*, руки свободны и опущены вниз.

3–4 — Подъем торса в И.П.

рис. 11.18

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — П.Н. поднять в положение *cou de pied*, одновременно *contraction*, руки в I поз. *(рис. 11.19)*.

3–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед, одновременно *release*, руки раскрываются во II поз.

5–8 — *Grand rond de jambe en dehors.*

1–4 — *Demi-plie* на Л.Н.

5–8 — Вытянуть колено и закрыть П.Н. назад в 5 аут-поз.

1–16 — Повторить с Л.Н.

рис. 11.19

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–8 — Восемь *battement tendu* П.Н. в сторону.

1–8 — Так же с Л.Н.
1–4 — Четыре *battement tendu* с П.Н. в сторону.
5–8 — Так же с Л.Н.
1–2 — Два *tendu* с П.Н. в сторону.
3–4 — Так же с Л.Н.
5–8 — Повторить по два *tendu* с П.Н. и Л.Н.

При исполнении каждой серии *tendu* в торсе — спираль (если *tendu* с П.Н., то вперед выходит правое плечо, с Л.Н. — левое плечо, одноименная рука поднимается в III поз. *allongee*).

УПРАЖНЕНИЕ 16.

рис. 11.20

И.П. — Выпад в сторону на П.Н. (колено согнуто, тяжесть корпуса на П.Н.). Руки в III поз., торс наклоняется влево *(рис. 11.20)*.

1–2 — *Soutenu* П.Н. в 1 аут-поз., одновременно *tilt* влево, взгляд в Л.Р. *(рис. 2.8)*.

3–4 — Скользнуть П.Н. по полу и прийти в И.П.

5–8 — Повторить 1–4.

1–2 — Повторить 1 — 2 предыдущего такта, но П.Н. *passe* (выворотно).

3–4 — *Tombe* П.Н. в сторону и прийти в И.П.

5–6 — Повторить 1–2 этого такта.

рис. 11.21 рис. 11.22

7 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и малая поза *attitude croisee* в т. 2 *(рис. 11.21)*.

8 — *Chasse* назад с П.Н. спиной к т. 6.

И — Закончить *chasse* в *preparation* к *pirouette* по 4 поз., тяжесть корпуса на Л.Н.

1 — *Pirouette en dedans* на Л.Н., П.Н. *passe* (выворотно), Л.Р. в III поз., П.Р. согнута в локте, локоть касается диафрагмы, закончить в т. 8 *(рис. 11.22)*.

2 — Шаг П.Н. вперед в т. 8.

3 И 4 — 2 проскока с продвижением в т. 8 на Л.Н. в положении *plie-releve*, одновременно *grand rond de jambe jete en dedans* П.Н. *(рис. 11.23)*.

рис. 11.23

5–6 — *Soutenu en tournant en dedans* (Л.Н. впереди), руки в III поз.

7–8 — Прийти в И.П. с Л.Н.

Повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.
1 — *Battement retire* П.Н. назад в 5 аут-поз.
2 — *Battement retire* П.Н. вперед.
3–7 — Повторить 3 раза *retire*, закончить П.Н. сзади.
8 — Пауза.
1–8 — Повторить с Л.Н.

1–16 — Повторить с *twist* торса при исполнении каждого *retire* (при исполнении с П.Н. — П.плечо вперед).

1–16 — Повторить с подъемом на полупальцы на опорной ноге.

1–16 — Повторить с одновременным *demi-plie* на каждое *retire*.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 2 аут-поз.ног, руки во II поз.

1–2 — *Demi-plie*, одновременно положение *high release* (руки поворачиваются локтями вниз, локти немного сгибаются) *(рис. 11.24)*.

3 — Л.Н. *demi rond de jambe par terre en dedans* и одновременно поворот в т. 3 на опорной ноге. Л.Н. впереди на полупальцах.

4 — *Contraction* в центр, руки закрываются вперед, локти согнуты, ладони поднимаются до уровня головы *(рис. 8.3)*.

5 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., вытянуть колено и подняться на полупальцы, одновременно поворот *en dehors* на 270°, руки в III поз.

6 — Закончить в И.П.

рис. 11.24

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — Скользнуть носком П.Н. вперед и перенести на нее тяжесть корпуса.

3 — *Passe par terre* Л.Н. вперед на носок.

4 — Скольжение и перенос тяжести корпуса с Л.Н. Колени не сгибаются.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — См. упражнение 19 . *Triplet* и *Triplet*-поворот.

1 — Шаг П.Н. вперед на полупальцах.

И — Шаг с Л.Н. на полупальцах.

2 — *Pas tombe* с П.Н. вперед *(рис. 2.28)*.

3 — Шаг на полупальцах Л.Н., одновременно полуповорот *en dedans*, П.Р. в III поз.

И — Шаг на полупальцы П.Н., завершить поворот.

4 — *Pas tombe* на Л.Н.

5 И 6 — *Triplet* с П.Н. вперед.

7 И 8 — *Triplet*-поворот с Л.Н., Л.Р. в III поз.

УПРАЖНЕНИЕ 21. СОЕДИНЕНИЕ ШАГОВ.

И.П. — См. упражнение 19.
1–2 — *Triplet* с П.Н. вперед.
3–4 — *Triplet*-поворот с Л.Н. и Л.Р. в III поз.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — *Triplet* с продвижением назад с П.Н.
3–4 — *Triplet* с продвижением назад с Л.Н.
5–8 — Исполнить упражнение 18 на 4 счета.
Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг с П.Н. вперед, руки принимают подготовительное положение *(arrondi)*.
2 — Шаг с Л.Н. вперед. Руки поднимаются в пониженную I поз.
3 — Шаг с П.Н., руки поднимаются в I поз. (положение *arrondie* сохраняется).
4 — Шаг с Л.Н., руки поднимаются в III поз.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

рис. 11.25

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вперед.
И — Прыжок на П.Н., Л.Н. отводится назад ,торс *twist* вправо, руки толчком выбрасываются вверх *(рис. 11.25)*.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–4 — Исполнить упражнение 22.
5 — *Pas tombe* П.Н. вперед, Л.Р. остается в III поз., П.Р. раскрывается во II поз.
6 — *Soutenu* Л.Н. в 1 аут-поз.
И — Скользнуть Л.Н. в сторону и перенести на нее тяжесть корпуса.
7 — *Tilt* с П.Н. на 90° *(рис. 11.26)*.
8 — И.П.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

рис. 11.26

УПРАЖНЕНИЕ 25.

рис. 11.27

Бег по диагонали. Исполняется на *demi-plie*, позвоночник прогибается, П.Р. в III поз., Л.Р. во II поз. *(рис. 11.27)*.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–6 — Исполнить 6 беговых шагов так же, как в предыдущем упражнении.
7–8 — Встать на П.Н., Л.Н. поднять в сторону на 90°, торс в положении *flat back*, руки во II поз. *(рис. 7.22)*.
1–2 — Опустить Л.Н. сзади в скрестное положение за П.Н. и

опуститься на колено Л.Н.

3–4 — Перекат через спину (сначала на пол опускается П.плечо, затем Л.плечо), закончить, стоя на колене Л.Н., П.Н. прямая, открыта в сторону. Л.Р. в III поз. *allongee*, диагонально вниз *(рис. 11.28)*.

рис. 11.28

5 — Согнуть колено П.Н., перенести на П.Н. тяжесть корпуса и, вытягивая колено, подняться вверх.

6 — Л.Н. в положении *attitude* поднять в сторону на 45° (невыворотно), одновременно *twist* торса к Л.Н. *(рис. 11.29)*.

И — Шаг Л.Н. назад.

7 — Шаг П.Н. назад.

8 — Повторить положение 6.

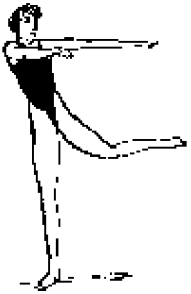


рис. 11.29

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — П.Н. вынести вперед перед Л.Н. на носок (колено согнуто, пальцы касаются пола).

2 — Прыжком сменить положение (Л.Н. впереди).

3 — Толчок Л.Н. вниз (стопа на пол).

И — Прыжок вверх, как бы толкаясь Л.Н. в воздухе, ноги вытягиваются и вместе, приземление на П.Н., Л.Н. в положении «у щиколотки».

4 И — Повторить прыжок с толчка Л.Н. Закончить прыжок в 1 парал.поз.

5–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление корпуса и восстановление дыхания.

УРОК 12

Станок

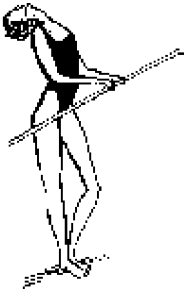


рис. 12.1

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.

1 — Согнуть колено П.Н., одновременно прогнуть позвоночник, голова назад *(рис. 12.1)*.

И — Округлить спину, голова нейтральна, тяжесть корпуса на обеих ногах, выпрямить колено.

2 — Повторить 1 с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног, *flat back*.

1 — *Demi-plie*. *(рис. 1.1)*.
2 — *Plie-releve*.
3 — Вытянуть колени.
4 — Опуститься на всю стопу.
5 — Полупальцы.
6 — *Plie-releve (рис. 2.2*).
7 — Опуститься на всю стопу.
8 — Вытянуть колени.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног.

1 — *Demi-plie*.
2 — *Plie-releve*.
3 — Вытянуть колени.
4 — Опуститься на всю стопу.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

Свинговое раскачивание ноги в положении *attitude* вперед перед корпусом и в сторону (см. упражнение 2 первого урока).

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Боком к станку, П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., 2 парал. поз. ног.

1 — *Flat back* вперед.
2 — *Demi-plie (рис. 5.15)*.
3 — Вытянуть колени.
4 — Поднять торс в И.П.
5 — Круг рукой назад, одновременно согнуть колени и прогнуться плечами назад в положение *Hinge*, полупальцы *(рис. 14.2)*.
6 — Зафиксировать положение.
7 — Круг П.Р. *en dedans* вперед? поднять торс в нейтральное положение вытянуть колени, полупальцы.
8 — И.П.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Demi-plie*, руки в положение А.
2 — *Plie-releve*, руки в положение Б.
3 — Вытянуть колени, руки в III поз., локти вытянуты.
4 — Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз.

Повторить по 1 аут-поз., по 2 парал. поз., по 2 аут-поз., по 5 аут-поз., по 4 парал. поз.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.
1–2 — Вертикальный круг торсом (вправо-вниз-влево).
3–4 — Повторить круг, одновременно *demi-plie (рис. 9.9)*.
5–8 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Руки в положение А.
2 — Положение Б.
3 — Руки в III поз., локти вытянуты.
4 — *Demi-plie*, согнуть локти, голова и пелвис назад.
5–6 — Углубить *plie*, одновременно руки вдоль торса опускаются вниз и проходят назад, торс наклонен вперед.
7–8 — Согнуть максимально колени (не отрывая пятки), торс приходит в положение *flat back*, руки сделав круг сзади вперед, приходят в III поз.
1–2 — *Drop* торса, руки поставить ладонями на пол.
3–4 — Вытянуть колени.
5–6 — *Roll up.*
7–8 — Поднять руки во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — См. упражнение 8, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — *Flat back* вперед.
3–4 — *Contraction (рис. 2.12)*.
5–6 — *Release.*
7–8 — *Flat back* и *demi-plie.*
1–4 — Повторить *contraction* и *release* на *demi-plie.*
5–6 — Вытянуть колени.
7–8 — *Deep body bend*, руки касаются пола *(рис. 4.13)*.
1–2 — *Contraction.*
3–4 — *Release.*
5–6 — *Contraction.*
7–8 — *Roll up.*

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Наклон вперед.
И — Центр.
2 И — Вправо и центр.
3 И — Назад и центр.
4 И — Влево и центр.
Исполнить «квадрат», начиная влево.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — См. упражнение 10.
1–2 — Круг вправо.
3–4 — Повторить.
5–8 — Так же 2 круга влево.
Повторить в 2 раза быстрее.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки вдоль торса, кисти *flex*.
1 — Шаг П.Н. в сторону, плечи вверх.
2 — Приставить Л.Н., плечи вниз.
3–4 — Повторить шаги с Л.Н. влево.
5 — Шаг П.Н. вперед, плечи вверх.
6 — Приставить Л.Н., плечи вниз.
7–8 — Повторить шаги назад, начиная с П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — См. упражнение 10.
1 И 2 И — Два приставных шага вправо и 4 раза поднять П.плечо.
3 И 4 И — Повторить влево с Л.Н. и Л.плеча.
5 И — Приставной шаг вправо и 2 раза поднять П.плечо.
6 И — Влево.
7 — Шаг П.Н. вправо, поднять П.плечо (Л.Н. не приставляется).
И — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и поднять Л.плечо.
8И — Повторить *degage* и подъем плеч.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 2 парал. поз.ног, *demi-plie*, руки вдоль торса, кисти *flex*.

1–2 — Полукруг плечами спереди-назад, одновременно пелвис — *thrust* назад.

3–4 — Полукруг сзади-вперед, пелвис — *thrust* вперед.

Повторить с движением головы, которая двигается в параллель с пелвисом и исполняет наклоны вперед и назад.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

Соединить *twist* плеч с шагами по схеме упражнения 12, руки в V-пол. внизу.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. открыта в сторону на полупальцы, колено П.Н. согнуто, руки во II поз., кисти в кулак.

1 — *Thrust* П.плечом вперед.
2 — Поднять П.плечо вверх.
3 — *Thrust* П. плечом назад.
4 — Опустить П. плечо вниз.
И — Принять И.П. с Л.Н.
5–8 — Повторить Л. плечом.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, кисти *flex*.

1–2 — Круг П.плечом *en dehors*.
3–4 — Так же Л.плечом.
5–8 — Повторить П. и Л. плечом.
1–8 — Повторить *en dedans*.

Исполнить в два раза быстрее.

Исполнить в 4 раза быстрее.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Шаг П.Н. в сторону, руки в положении А.

2 — Приставить Л.Н., руки в положении Б.

3 — Шаг Л.Н. влево, руки в положении В.

4 — Приставить П.Н., руки во II поз.

5 — Шаг П.Н. вперед, руки в положении А.

6 — Приставить Л.Н., руки в положении Б.

7 — Шаг назад П.Н., руки в положении В.

8 — Приставить Л.Н., руки во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Круг предплечьями *en dedans* на уровне II поз., одновременно *thrust* пелвисом вправо *(рис. 1.36)*.

2 — Повторить круг *en dedans*, поднимая руки в III поз., ладони вверх, повторить *thrust* пелвисом вправо.

3 — Круг *en dehors*, опуская руки до уровня II поз., *thrust* пелвисом влево.

4 — Повторить круг, опуская руки в И.П., повторить *thrust* пелвисом влево.

Замечание: в результате слитного движения рук должна получиться «восьмерка» в вертикальной плоскости.

Повторить отдельно каждой рукой: половина «восьмерки» — П.Р., половина — Л.Р., вторая половина — П.Р., вторая половина — Л.Р.

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *press-position*.

1 — *Thrust* вперед.
2 — Центр.
3–4 — Вправо и центр.
5–6 — Назад и центр.
7–8 — Влево и центр.

Исполнить «квадрат» влево.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — И.П.
3–4 — Повторить 1–2.
5 — *Battement jete* П.Н. вперед.
6 — *Flex* стопы П.Н., одновременно *demi-plie* на Л.Н.
7 — Вытянуть стопу, вытянуть колено.
8 — П.Н. *passe* (параллельно).
1 — *Releve* на Л.Н., руки в III поз.
2–4 — Зафиксировать положение.
5 — Опуститься на всю стопу.
6 — *Battement developpe* П.Н. вперед.
7 — Опустить П.Н. на пол.
8 — И.П.
Повторить: Л.Н. вперед, П.Н. и Л.Н. в сторону, П.Н. и Л.Н. назад. Сохранить параллельное положение ноги во всех направлениях.
Повторить выворотной ногой, начиная из 1 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки во II поз., *demi-plie*.
1 — П.Н. в положение *plie-releve*, П.Р. в положении А *(рис. 8.10)*.
2 — Повторить Л.Н. и Л.Р.
3 — Опустить П.Н. на всю стопу, П.Р. в положении Б.
4 — Повторить с Л.Н. и Л.Р.
5 — Вытянуть колени, руки в положении В.
6 — Подняться на полупальцы, руки во II поз.
7 — Опуститься на всю стопу.
8 — *Demi-plie*.
Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П.— 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., *demi-plie*, Л.Н. на полупальцах, руки во II поз.
1 И 2 — Три *bounce* коленями *(рис. 3.23)*.
3 — *Kick* П.Н. вперед.
4 — И.П.
Повторить с Л.Н. вперед.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 23.
1 — *Kick* П.Н. в сторону.
И — Поставить П.Н. скрестно назад за Л.Н. и перенести на нее тяжесть корпуса *(рис. 8.7)*.
И — Шаг Л.Н.влево на полупальцах, колени вытянуты.
2 — Шаг П.Н. вперед перед Л.Н. и прийти в И.П. (левая нога сзади).
3–4 — Повторить Л.Н. *kick* в сторону и *pas de bourree*, продвигаясь во время *pas de bourree* из стороны в сторону.
Замечание: Высота броска ногой в этом упражнении — 45°.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

Повторить предыдущее упражнение, но высота броска в зависимости от индивидуальных возможностей студентов — 90° и выше. В момент броска исполнить на опорной ноге *demi-plie*.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — П.Н. *passe* (выворотно), руки во II поз.
И — *Releve* на Л.Н.
1 — *Demi-plie* на Л.Н., одновременно закрыть колено П.Н. (колено направлено в т. 7) *(рис. 9.14)*.
И — Повторить *releve*, открывая бедро в выворотное положение.
Повторить упражнение от 8 до 16 раз и исполнить его с Л.Н.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — *Frog-position* П.Р. взять пятку П.Н.
1–2 — Открыть П.Н. в сторону с помощью руки *(рис. 1.46)*.
3–4 — *Bounce*, отводя ногу как можно дальше назад.
5 — *Flex* стопы.
6 — *Point*.
7–8 — Повторить 5–6.
1–2 — Провести ногу вперед, перед торсом *(рис. 1.47)*.
3–4 — Вернуть в положение 1–2.
5–8 — Повторить последние 4 счета.
1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта, согнуть колено и взяться руками за пятку П.Н.
3–4 — Открыть ногу вперед с помощью рук и легкое покачивание вверх-вниз.
5–8 — Продолжать *bounce*, стопа *flex*.
1–4 — Перевести руки во II поз., нога остается поднятой и продолжает *bounce*.
5–8 — Опустить ногу на пол и, наклонившись вперед, с прямой спиной, взяться за пальцы ног, оторвав пятку от пола *(рис. 12.2)*.

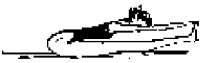


рис. 12.2

1–8 — *Bounce* торсом, наклоняясь к ноге.
1–8 — Расслабление, опустить торс на колено П.Н.
7–8 — И.П. и взяться Л.Р. за Л.Н.
Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — Первая поз. ног, стопы *flex*, руки сцеплены в «замок» и подняты над головой, ладони наружу.
1–2 — Вдох, максимально вытянуть торс вверх.
3–4 — Выдох, наклоняясь вперед, завести сцепленные руки перед стопами.
5–6 — Зафиксировать положение.
7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — Джазовый шпагат. П.Н. прямая впереди, Л.Н. согнута сзади.
1–4 — 4 *bounce* торсом вперед к П.Н. *(рис. 12.3)*.
5–8 — Отклонить торс диагонально назад и поднять П.Н. вверх, спина не округляется.

рис. 12.3

1–4 — Повторить *bounce* торсом к П.Н.
5–8 — Лечь на спину, не меняя положения ног.

1–2 — *Grand battement* П.Н. вверх.
3–4 — Опустить ногу на пол.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Поднять торс в И.П.
3–4 — Расслабить торс и наклониться вперед.
5–8 — Принять И.П. с другой ноги.
Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — Первая поз.ног, колени согнуты, стопы на полу.
1–2 — Резкое падение на спину, ноги вверх в положение «стойка на лопатках» («березка»).
3–4 — Опуская ноги, перекатиться на П.бок, согнуть колени и сесть в четвертую поз., П.Н. впереди, в т. 5 *(рис. 5.2)*.
5–6 — Полукруг торсом по полу и поворот в т.1 в четвертую поз. Л.Н. впереди.
7–8 — Соединить колени и принять И.П.
1–8 — Повторить влево.

Кросс.
Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 31.

Пример комбинации шагов, исполняемой по диагонали из т. 4 в т. 8.
1 И 2— Шаг и *pas de bourree* вправо с П.Н.
3 И 4— Так же влево с Л.Н.
5 И 6— Повторить вправо с П.Н.
7 — Шаг влево с Л.Н.
И 8 — П.Н. поставить сзади за Л.Н., *soutenu en tournant en dehors*.
1 — Прыжком поставить ноги во 2 парал.поз., одновременно П.Р. в III поз.
2 — Наклон торса вперед, *demi-plie* и ударить ладонью П.Р. об пол перед собой *(рис. 10.9)*.
3 — Поднять торс в положение 1 и вытянуть колени.
4 — Прыжком собрать ноги в 1 парал. поз. Руки опустить вниз.
5 — П.Н. *kick* вперед на 45°.
И— Перевести через *cou de pied* (параллельное) П.Н. назад на полупальцы и перенести на нее тяжесть корпуса.
6 — *Tombe* с Л.Н. вперед.
7 И 8— Повторить 5 и 6 (*kick ball change*).
1 — Повторить *kick* П.Н. вперед.
И— Поставить П.Н. сзади Л.Н. на полупальцы.
2 — *Soutenu en tournant en dehors*, закончить движение — тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. впереди на полупальцах, колено согнуто.
3 — Шаг П.Н. вперед.
И— Шаг Л.Н. вперед.

4 — Шаг П.Н. вперед.
5 — Привести Л.Н. под колено П.Н.
6 — Резкое *coupe,* выбрасывая П.Н. в воздух вперед (смена опорной ноги происходит в воздухе) *(рис. 12.4*).
7 — Опуститься на колено Л.Н., колено П.Н. согнуто.
8 — Сделать круг П.Р. назад и, прогибаясь, опереться на П.Р. сзади, Л.Р. вверх *(рис. 12.5).*

рис. 12.4

рис. 12.5

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Подготовительный этап:
И — Ударить подушечкой стопы П.Н. перед Л.Н., поднять согнутое колено вверх.
1 — Поставить П.Н. в И.П.
И 2 — Повторить с Л.Н.

Законченная форма:
И — Удар подушечкой стопы П.Н., одновременно подскок на опорной Л.Н.
1 — Соединяя ноги, исполнить *saute* по 1 парал. поз.
И 2 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

Повторить упражнение 32, исполняя прыжок только с П.Н. с продвижением вправо.
Так же с Л.Н. с продвижением влево.
Повторить 8 раз в каждую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 34.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 13

Разогрев в партере

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лежать на спине, руки на шее сцеплены в «замок».
1–4 — Поднять голову вверх, локти свести вместе.
5–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.
1–2 — *Contraction* в центр, плечи и голова поднимаются вверх, ноги отрываются от пола в воздух, руки скрещены и располагаются на уровне диафрагмы *(рис. 7.10)*.
3–4 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.
1–2 — Поднять пелвис вверх, опора на руки, плечи и стопы *(рис. 4.26)*.
3–4 — Повернуть торс вправо.
5–6 — Вернуться в положение 1–2.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить с *twist* влево.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — См. упражнение 3.
1 — *Contraction* в центр, *flex* коленей и стоп, руки поднимаются во II поз., ладонь *jazz hand*.
2 — Зафиксировать положение.
3 — Сохраняя положение, вытянуть ноги вперед и оторвать их немного от пола.
4 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

рис. 13.1

И.П. — Лежать на спине, руки во II поз.
1 — *Grand battement* П.Н. вверх.
2 — Согнуть колено, голень параллельно полу *(рис. 13.1)*.
3–4 — Вытянуть колено.
5–6 — Повторить положение 2.
7 — Вытянуть колено.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.
1–8 — Повторить обеими ногами вместе.
1–8 — Повторить с П.Н., стопа *flex*.
1–8 — Повторить с Л.Н., стопа *flex*.
1–8 — Повторить обеими ногами, стопа *flex*.
1–8 — Повторить с П.Н., стопа *point* в положении 2 и *flex* в положении 3–4.
1–8 — Так же с Л.Н.
1–8 — Так же обеими ногами.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — См. упражнение 5.

1–4 — Согнуть колени и прижать их к груди.

5–7 — Вытянуть колени, ноги под углом 90° *(рис. 3.27)*.

8 — *Flex* стоп.

1–4 — Положить ноги на пол справа от торса, стопы *point (рис. 3.31)*.

5–8 — Вернуться в положение 5–7.

1–8 — Так же влево.

1–2 — Раскрыть ноги во вторую поз. в воздухе *(рис. 3.30)*.

3–4 — Сделав круг *en dehors*, положить ноги на пол, сохраняя вторую поз.

5–6 — Поднять ноги вверх и соединить вместе.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Лежать на спине, руки во II поз.

1–2 — *Flex* стопы *(рис. 6.11)*.

3–4 — *Flex* колена.

5–8 — Продолжать сгибать колено и коснуться им груди.

1–8 — Вытянуть колено и стопу.

7–8 — И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — Лежать на спине, руки во II поз.

1–7 — Поднять ноги вверх на 90°.

8 — *Flex* стоп.

1–7 — Опустить в И.П.

8 — Натянуть стопы.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — *Frog-position*, руки на щиколотках.

1–8 — Округлить спину и *bounce* торсом вперед, стараясь коснуться головой стоп *(рис. 1.48)*.

1–2 — Выпрямить спину и вернуться в И.П.

3–4 — Вытянуть ноги вперед в первую поз., руки в I поз. *(рис. 2.20)*.

1–8 — Повторить *bounce* торсом.

1–2 — Вернуться в положение 3–4.

3–4 — Открыть ноги во вторую поз., руки во II поз.

1–8 — *Bounce* торсом вперед, стараясь головой коснуться пола *(рис. 1.56)*.

1–2 — Вернуться в положение 3–4.

3 — Закрыть ноги в первую поз., руки в I поз.

4 — Сократить стопы.

1–8 — Повторить *bounce* торсом вперед *(рис. 12.2)*.

1–2 — Вернуться в положение 3.

3–4 — Согнуть колени и принять И.П.

Повторить, исполняя по 4 *bounce* в каждом положении.

Повторить по 2 *bounce* в каждом положении.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — Первая поз. ног, руки II поз.

1 — Приподнять П.Н. немного вверх.

2 — Согнуть колено П.Н. (стопа П.Н. лежит на колене Л.Н.) *(рис. 2.19)*.

3–4 — Открыть П.Н. во вторую поз.

5–6 — Закрыть ногу в И.П.

5–8 — Поднять и опустить П.Н. (*battement jete*) 2 раза.

1–8 — Так же с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — *Epaulement efface* в т. 2, 4 аут-поз., П.Н. впереди, *demi-plie*, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, руки во II поз.

1–2 — Повернуть руки внутрь и свести вместе перед грудью, локти вытянуты.

3–4 — Вернуть руки в И.П.

5–6 — Повторить движения рук, одновременно исполняя округление грудной клетки. Голова и пелвис сохраняют нейтральное положение.

7–8 — И.П.

1–2 — Повторить движение рук и округление грудной клетки, одновременно исполнив *contraction* пелвиса.

3–4 — И.П.

5–6 — Повторить, скоординировав с головой. *Contraction* в центр, голова наклонена вперед. *(рис. 13.2)*.

7–8 — И.П.

1–4 — Повторить 5–6.

5–8 — *Release (рис. 13.3)*.

1–4 — Повторить 5–6.

5–8 — *Release*, поворачиваясь в т. 8, Л.Н. впереди.

1–32 — Повторить с Л.Н.

рис. 13.2

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — Поставить П.Н. в сторону на полупальцы, колено согнуто и закрыто в ин-положение, П.Р. в V-пол. вверху, *allongee*.

3–4 — Зафиксировать положение, растягивая боковые мышцы торса *(рис. 13.4)*.

5–6 — Поворот в т. 3 на П.Н. (выпад), колено П.Н. согнуто, Л.Н. вытянута, руки в III поз.

7–8 — Углубить «растяжку», руки положить на колено П.Н. *(рис. 13.5)*.

1–4 — Поднимать и опускать пятку П.Н. на каждый счет.

5–6 — Поворот *en face* во 2 аут-поз., *demi-plie*, руки во II поз. *(рис. 1.40)*.

7–8 — Вытянуть колени и закрыть П.Н. в И.П. через *battement tendu*.

1–16 — Повторить с Л.Н.

рис. 13.3

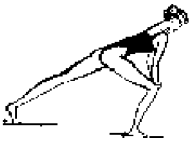


рис. 13.4

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 5 аут-поз. ног. Руки во II поз.
1–2 — *Demi-plie.*
3 — *Battement tendu* П.Н. вперед на *demi-plie.*
4 — *Plie-releve* Л.Н. *(рис. 13.6).*
5 — *Jete* П.Н. вперед на 25°.
6 — Вернуть П.Н. на носок, одновременно опустить пятку Л.Н. на пол.
7 — Вытянуть колено Л.Н., П.Н. *passe* (выворотно) *(рис. 3.21).*
8 — Открыть П.Н. назад на 45°.
И — Закрыть в И.П. П.Н. сзади.
1–8 — Повторить с Л.Н. вперед.
1–8 — Так же с П.Н. в сторону (после *passe* нога открывается в *a la seconde*).
1–8 — Так же с Л.Н. в сторону.
1–16 — Так же с П.Н. и Л.Н. назад.

рис. 13.5

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П.— 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1 — Шаг П.Н. во 2 аут-поз. П.Р. во II поз. *(рис. 8.5).*
2 — Так же Л.Н. и Л.Р.
3 — *Grand plie* по 2 аут-поз., руки закрываются в положение А.
4 — Прыжком собрать ноги в И.П., руки вниз.
5 — Шаг П.Н. во 2 ин-поз., П.Р. во II поз.
6 — Так же Л.Н. и Л.Р. *(рис. 13.7).*
7 — *Demi-plie* по 2 ин-поз., руки в положении А.
8 — Прыжком собрать ноги в И.П., руки вниз.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

рис. 13.6

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement* П.Н. вперед, П.Н. в положении *attitude.*
2 — *Demi-plie* на Л.Н., стопа П.Н. *flex.*
3 — Вытянуть колено Л.Н., П.Н. вытягивается, сохраняя высоту 45°.
4 — Поставить П.Н. в 4 аут-поз., руки перевести в III поз.
5–8 — *Grand plie* по 4 аут-поз., руки сгибаются в локтях и опускаются вниз *(рис. 13.8).*
1–4 — Вытянуть колени и раскрыть руки во II поз.
5 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. — *battement pointe.*
6 — *Grand battement pointe.*
7–8 — Закрыть в И.П.
1–16 — Повторить с П.Н. в сторону, исполняя *grand plie* по 2 аут-поз., в конце движения закрыть ногу в пятую поз. сзади.
1–32 — Повторить с Л.Н. вперед и в сторону.

рис. 13.7

Изоляция

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–8 — Восемь наклонов головы вперед на каждый счет.
1–8 — Восемь наклонов назад на каждый счет.
1–8 — Восемь поворотов вправо на каждый счет.
1–8 — Восемь поворотов влево.
1–8 — Восемь наклонов вправо.
1–8 — Восемь наклонов влево.
1–4 — «Квадрат» вправо.
5–8 — Повторить «квадрат».
1–8 — Два «квадрата» влево.
1–8 — Наклоны вперед-назад на каждый счет, без остановки в центре.
1–8 — Повороты головой вправо-влево, без остановки в центре.
1–8 — Наклоны из стороны в сторону без остановки в центре.
1–4 — Свинг головой полукругом справа налево (свободное раскачивание) и слева направо.
5–8 — Круг влево.
1–8 — Повторить свинг и круг вправо.
1–8 — *Drop* торса вперед-вниз.
1–8 — *Roll up.*
1 — П.плечо *thrust* вперед.
2 — И.П.
3–8 — Повторить на каждый счет.
1–8 — Повторить так же Л.плечом.
1–8 — П.плечо *thrust* назад на каждый счет.
1–8 — Л.плечо *thrust* назад на каждый счет.
1–8 — П.плечо подъем вверх на каждый счет.
1–8 — Л.плечо подъем вверх на каждый счет.
1–2 — П.плечо круг *en dehors* на каждый счет.
3–8 — Повторять круг.
1–8 — Так же Л.плечом.
1–8 — Круги *en dedans* П.плечом.
1–8 — Круги *en dedans* Л.плечом.
1 — П.плечом *thrust* вперед, П.Р. прямая, отводится диагонально назад.
2 — И.П.
3–8 — Повторить на каждый счет.
1–8 — Так же с Л. плечом.
1–8 — *Drop* торса вниз.
1–8 — *Roll up.*
1–8 — Грудная клетка — *thrust* вправо и центр.
1–8 — Так же влево и центр.
1–8 — Так же вперед и центр.
1–8 — Так же назад и центр.
1–8 — «Квадрат» вправо (вперед, вправо, назад, влево) 2 раза.
1–8 — «Квадрат» влево.
1–8 — Вправо-влево, без остановки в центре на каждый счет.
1–8 — Вперед-назад, без остановки в центре на каждый счет.
1–8 — *Drop* торса вперед вниз.
1–8 — *Roll up* и *demi-plie*, руки во II поз.
1–8 — Пелвис вперед-центр.
1–8 — Назад-центр.
1–8 — Вправо-центр.

1–8 — Влево-центр.
1–8 — «Квадрат» вправо 2 раза.
1–8 — «Квадрат» влево 2 раза.
1–8 — Вперед-назад, без остановки в центре на каждый счет.
1–8 — Из стороны в сторону, без остановки в центре на каждый счет.
1–8 — *Drop* торса вперед.
1–8 — *Roll up.*

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement jete* П.Н. вперед.
2 — *Flex* стопы.
3 — *Point.*
4 — Закрыть в И.П.
5–8 — Повторить с Л.Н.
1–8 — С П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–8 — Назад.
1–8 — В сторону.
1–32 — Повторить, повышая ногу на 60°.
1–32 — Повторить, повышая ногу на 90°.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — Шаг П.Н. в сторону во 2 парал. поз.
2 — *Demi-plie.*
3 — Вытянуть колени.
4 — И.П.
5 — Шаг П.Н. вперед в 4 парал. поз.
6 — *Demi-plie.*
7 — Вытянуть колени.
8 — И.П.
1 — Шаг П.Н. в сторону во 2 ин-поз.
2 — *Demi-plie.*
3 — Вытянуть колени.
4 — И.П.
5 — Шаг П.Н. вперед в 4 аут-поз.
6 — *Demi-plie.*
7 — Вытянуть колени.
8 — И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

Возможна координация с руками, которые переводятся из позиции в позицию по схеме А-Б-В-II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.
И — *Passe* П.Н. (выворотно).
1 — Закрыть в 5 поз. назад (*battement retire*).
И 2 — Так же вперед.
3–8 — Повторить 3 раза.
И 1 — *Passe* П.Н., одновременно *demi-plie* на Л.Н., закрыть назад в 5 поз., колено вытягивается.
И 2 — Повторить с Л.Н.
3–8 — Повторить с П.Н. и Л.Н. поочередно.
Повторить 1–8, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 5 аут-поз., П.Н. впереди.
1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону. Закрыть назад в 5 поз.
2 — Так же в сторону Л.Н.
Вариант: а) с продвижением вперед, б) с *demi-plie* по 2 поз., г) с координацией рук, д) с *releve* в момент закрытия в 5 поз.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement* П.Н. вперед, нога в положении *attitude.*
2 — Через *passe par terre* аналогично *battement* назад *(рис. 8.1).*
3 — Повторить вперед.
4 — Назад.
5 — Вперед.
7 — Сохраняя положение П.Н., *releve* на Л.Н.
8 — Шаг на П.Н. вперед, поднять Л.Н. сзади в положение *attitude.*
1–8 — Повторить с Л.Н.
1–8 — Шаг П.Н. в сторону (П.Н. открывается в сторону в положении *attitude,* через *bruch* закрывается перед торсом *(рис. 1.4).*
1–8 — Л.Н. в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 4 аут-поз, П.Н. вытянута сзади, тяжесть корпуса на Л.Н., колено согнуто, руки во II поз.

И — Через *passe par terre grand battement* П.Н. вперед, стопа *flex*. Л.Н. фиксирует И.П. *(рис. 3.23)*.

1 — П.Н. *passe* (выворотно), колено Л.Н. вытянуть.

И 2 — *Battement developpe* П.Н. в сторону, стопа *flex*, колено Л.Н. сгибается *(рис. 8.7)*.

3 — П.Н. *passe*, колено Л.Н. вытягивается *(рис. 8.7)*.

И 4 — Аналогично *grand battement developpe* назад.

5 — Поставить П.Н. в сторону во 2 парал. поз.

6 — *Release* на *demi-plie (рис. 11.24)*.

7 — *Contraction* в центр, колени вытягиваются.

8 — Шаг Л.Н. назад в И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

рис. 13.8

И.П. — 5 аут-поз., Л.Н. впереди, руки во II поз.

1–2 — Шаг П.Н. назад в *demi-plie*.

3–4 — *Battement developpe* Л.Н. вперед, П.Н. в положение *plie-releve*.

5–6 — Вытянуть колено П.Н., оставаясь на полупальцах Л.Н. зафиксировать на 90°.

И 7 — Опустить Л.Н. и *passe par terre* назад.

8 — И.П. Л.Н. сзади.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1–16 — Так же исполнить с *battement developpe* в сторону.

Кросс. Передвижение в пространстве

рис. 13.9

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса. Полупальцы.

1 — Шаг П.Н. вперед на полупальцах.

2 — Шаг Л.Н. перед П.Н. на полупальцах (4 парал. поз.), руки свингово раскачиваются вперед-назад опозиционно к ногам *(рис. 13.9)*.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., локти согнуты, предплечья параллельно полу, *demi-plie*.

1 — Шаг П.Н. диагонально в сторону-вперед.

И — Приставить Л.Н. без переноса тяжести корпуса на П.Н., одновременно *thrust* пелвисом вправо.

2 И — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Л.Н. поставить перед П.Н., колено и стопа в ин-положении, нога на полупальцах, П.Р. сгибается (ладонь у плеча), Л.Р. во II поз.

3 — *Thrust* пелвисом вперед, толчок запястьем П.Р. вперед, кисть *flex*.

4 — Зафиксировать положение.

5–8 — Повторить, начиная шаг с Л.Н.

Повторить в 2 раза быстрее.

Повторить в 4 раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П.— 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — П.Н. *pique* (колено согнуто, стопа касается пола и поднимается вверх).

2 — Шаг с П.Н. вперед на *demi-plie*, Л.Н. *passe* (параллельно) *(рис. 3.37)*.

3 — *Releve* на П.Н.

4 — Опустить Л.Н. в И.П. и все повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — Два шага вперед: правой, левой, на *demi-plie*, руки свингово раскачиваются вперед-назад в оппозицию.

3–4 — Два шага назад, на полупальцах, колени вытянуты, руки в оппозицию.

5 — Шаг П.Н. вперед, Л.Н. *passe* (параллельно).

6 — *Twist* торса влево, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз, подняться на полупальцы П.Н. *(рис. 4.3)*.

7–8 — Два шага вперед, начиная с Л.Н.

1–2 — Два шага назад на полупальцах.

3 — Шаг Л.Н. вперед, П.Н. *passe* (параллельно).

4 — *Twist* торса вправо, Л.Р. диагонально вверх, П.Р. диагонально вниз, полупальцы Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — Движение из т.4 в т.8 с П.Н. 1 парал.поз. ног, на полупальцах, руки во II поз.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Так же Л.Н.

3 — *Tombe* П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, Л.Р. в I поз. (локоть вытянут) П.Р. во II поз.

И — Поворот на 90° на полупальцах П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°.

4 — Закончить поворот в *demi-plie* по 2 парал. поз. лицом в т. 2, руки во II поз.

5 — Поворот стоп и торса в т. 8, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

6 — *Preparation* к *pirouette*.

7 — *Pirouette en dehors* на Л.Н.

8.— И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — См. упражнение 29.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — *Passe* Л.Н. (параллельно), руки в III поз. *(рис. 9.14)*.

3 — *Tombe* Л.Н. вперед, сохраняя ин-положение стопы и колена, торс повернут в т. 8, П.Р. в I поз. (локоть вытянут) Л.Р. во II поз.

4 — *Soutenu en tournant en dedans* Л.Н. впереди.

5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вперед, руки скрестить перед грудью.
И — *Plie-releve* П.Н., одновременно *grand battement* Л.Н. диагонально вперед (в т.2), руки открываются во II поз. диагонально (П.Р. вперед, Л.Р. назад) *(рис. 13.10)*.
2 И — Аналогично повторить с Л.Н.

рис. 13.10

Комбинация шагов на середине класса

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки в подготовительном положении.
1 — Шаг П.Н. во 2 парал. поз., сохраняя *demi-plie*, одновременно П.бедро *thrust* вправо, одновременно руки в положение А.
2 — Л.Н. поставить сзади П.Н. (4 парал. поз.), одновременно П.Р. вытянуть в III поз., Л.Р. остается в положении А *(рис. 13.11)*.
3 — Открыть П.Р. во II поз.
4 — Наклонить торс вправо, одновременно П.Р. привести в положение А, Л.Р. открыть диагонально в сторону-вверх.
5 — Шаг Л.Н. во 2 парал. поз., одновременно Л.Р. привести в положение А, П.Р. — толчок вперед в I поз. (кисть *flex*). *(рис. 13.12)*.
6 — *Thrust* Л.бедром влево, одновременно П.Р. — в III поз., Л.Р. открыть во II поз.
7 — И.П.
8 — Пауза.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н. влево.

рис. 13.11

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., локти согнуты, предплечья подняты вверх.
1 — Шаг П.Н. вперед, закрыть руки вперед перед торсом, локти соприкасаются *(рис. 13.13)*.
2 — Поставить Л.Н. на носок в направлении т. 8, спираль торса вправо и вернуть руки в И.П.
3 — Шаг Л.Н. вперед, закрыть руки так же, как в положении 1.
4 — Поставить П.Н. на носок в направлении т. 8, спираль торса влево и вернуть руки в И.П.
5 — Шаг П.Н. назад, свести руки перед грудью (см. 1).
6 — Поставить Л.Н. на носок в направлении т.8, спираль торса вправо, руки раскрываются в И.П.
7 — Шаг Л.Н. назад, свести руки перед собой (см.1).
8 — Поставить П.Н. на носок в направлении т.2, спираль торса влево, руки в И.П.

рис. 13.12

УПРАЖНЕНИЕ 34.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

УРОК 14

Разогрев у станка

рис. 14.1

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. в III поз., 1 аут-поз. ног.

1–2 — «Оттяжка» от станка вправо, наклон торса влево *(рис. 14.1)*.

3–4 — *Grand plie*, одновременно полукруг торсом слева направо, П.Р. следует за корпусом *(рис. 3.5)*.

5–6 — Вытянуть колени, вернуться в положение 1–2.

7–8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди, Л.Р. на станке, П.Р. в III поз.

1–2 — *Flat back* вперед.

3–4 — *Plie-releve*.

5–6 — Круг П.Р. назад, одновременно, не вытягивая коленей, отклонить торс назад *(рис. 14.2)*.

7–8 — Круг рукой *en dedans*, вытянуть колени, опустить стопы на пол, торс в И.П.

Повторить с Л.Н.

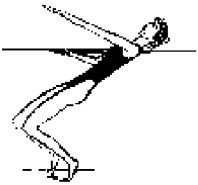


рис. 14.2

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Спиной к станку, ноги во 2-парал.поз. Руки сверху на станке на ширине плеч.

1–4 — *Demi-plie*, одновременно *release (рис. 1.7)*.

5 — Вытянуть колени, одновременно наклон торса вперед-вниз, сохраняя положение *release (рис. 3.1)*.

6 — *Contraction* в центр.

7–8 — *Roll up*.

рис. 14.3

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — См. упражнение 3.

1 — *Releve*.

2–3 — Прогиб позвоночника, пелвис вперед, голова и плечи прогибаются назад, колени вытянуты *(рис. 14.3)*.

4 — Положение 1.

5–6 — Повторить 2–3.

7–8 — Согнуть колени и опустить на пол, сохраняя прогиб.

1–4 — Зафиксировать положение.

5–8 — Вытягивая колени вернуться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.

1–4 — *Bruch* П.Н. назад, одновременно наклонить торс в положение *flat back (рис. 7.3)*.

5–8 — Спираль торса, колено Л. Н. согнуть вправо, П.Н. остается вытянутой, стопа поворачивается на внутреннее ребро, П.Р. открывается во II поз. *(рис. 7.4)*.

1–8 — Вернуться в И.П., повторив движение в обратном порядке.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Спиной к станку, 4 парал. поз.ног, П.Н. впереди, полупальцы.

1–4 — *Grand plie*, одновременно прогиб спины *(рис. 14.4)*.

5–8 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., оставаясь на полупальцах вытянуть вперед П.Н. наклонить торс к П.Н. *(рис. 14.5)*.

1–4 — *Body roll* («волна») до И.П.

5–8 — Поставить вперед Л.Н., оставаясь на полупальцах.

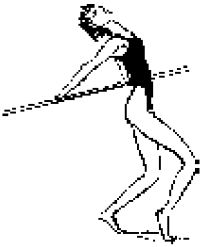


рис. 14.4

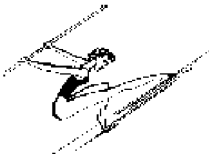


рис. 14.5

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Roll down (рис. 2.34)*.

5–8 — *Demi-plie*.

1–4 — Вытягивая колени, одновременно *roll up*.

5 — Подняться на полупальцы, руки в III поз.

6 — *Drop* торса вперед-вниз, одновременно *demi-plie*, руки касаются пола.

7 — Подняться в положение 5, руки через II поз. поднимаются в III поз.

8 — И.П.

Замечание: при исполнении *drop* торса колени трамплинно сгибаются, и за счет силы инерции происходит подъем торса вверх. Почувствуйте свободное падение корпуса.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — Четыре шага вперед.

И — Подъем на полупальцы, руки в III поз.

рис. 14.6

5 — *Drop* торса вперед-вниз, одновременно *demi-plie* и круг руками сзади вперед *en dedans (рис. 14.6).*

6 — *Bounce* коленей.

7 — Круг руками назад *(en dehors)* и подъем торса.

8 — Зафиксировать положение на полупальцах, руки сгибаются в локтях, локти на уровне груди, ладони вверх *(рис. 14.7).*

Замечание: постепенно ускоряя темп исполнения, добиться слитности движения. Исполнять движение в соединении с дыханием. Энергия падения корпуса должна давать энергию для подъема.

рис. 14.7

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*. Торс наклонен влево, руки в подготовительном положении смещаются влево вместе с торсом *(рис. 14.8).*

1–4 — Фиксируя И.П., четыре шага вокруг себя вправо, закончить в т. 1 в 1 парал. поз.

И 5 — П.предплечьем круг *en dedans* и в V-пол. (вверху) наклонить торс влево.

6 — П.Р. вперед-вниз. Одновременно *drop* торса вниз.

7 — П.Р. в III поз., одновременно поднять торс и подняться на полупальцы.

8 — П.Р. сгибается в локте и отводится назад, следуя за рукой, торс исполняет спираль вправо, Л.Р. вытянута *(рис. 14.9).*

рис. 14.8

1 — Торс в нейтральное положение, руки в I поз.

2 — Небольшое *contraction* в центр.

3 — Углубить *contraction.*

4 — Максимальное *contraction*, *demi-plie.*

5 — *Release*, подъем на полупальцы, руки в III поз.

6 — И.П.

7–8 — Принять И.П. с другой ноги. Все исполнить в другую сторону.

рис. 14.9

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — *Demi rond par terre en dehors.*

3 — *Degage* на П.Н.

И — Шаг Л.Н. вперед.

4 — Шаг П.Н. с поворотом в т. 3.

И — Закрыть Л.Н. в И.П.

Повторить, поворачиваясь в т. 5, 7, 1.

Повторить с Л.Н., поворачиваясь в т. 7, 5, 3, 1.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1–2 — *Twist* торса вправо (Л.плечо вперед).

3–4 — Наклон в положение *flat back* диагонально вперед-вправо *(рис. 14.10)*.

5 — *Drop* торса *en face*.

6 — *Demi-plie*.

7–8 — *Roll up*.

Повторить влево.

Повторить, исполняя на каждый счет (*drop* торса и *demi-plie* исполнить одновременно).

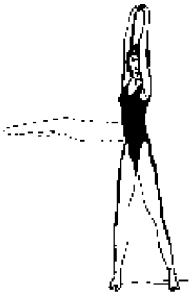


рис. 14.10

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

И 1 — *Tombe* П.Н. вперед, одновременно П.Р. через II поз, поднимается в III поз. *(рис. 14.11)*.

И 2 — Толчок стопой П.Н., вернуться в 1 аут-поз., П.Р. опускается локтем вниз до уровня груди *(рис. 14.12)*.

И 3 И 4 — Повторить в сторону.

И 5 И 6 — Назад.

И 7 И 8 — В сторону.

1–8 — Повторить «крестом» с Л.Н.

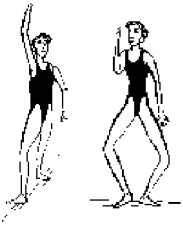


рис. 14.11 рис. 14.12

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — См. упражнение 12.

И — *Battement jete* П.Н., руки во II поз.

1 — *Tombe* вперед, наклонить корпус вперед, не округляя спину, руки скрещиваются перед грудью *(рис. 5.21)*.

И — Толчок П.Н., тяжесть корпуса вернуть на Л.Н., одновременно *demi rond* П.Н. в сторону, руки раскрываются во II поз.

2 — *Tombe* вправо, корпус наклоняется вправо, руки скрещиваются перед торсом *(рис. 14.13)*.

И — Толчок П.Н., тяжесть корпуса вернуть на Л.Н., П.Н. оторвать от пола, руки во II поз.

3 — Повторить *tombe* в сторону П.Н., сильнее сгибая колено.

И — Вернуть тяжесть корпуса на Л.Н., оторвав П.Н. на высоту 45°, руки во II поз.

4 — Повторить *tombe* в сторону, максимально сгибая колено и наклоняя торс вправо.

И — Вернуть тяжесть корпуса, зафиксировав положение, поднять П.Н. на 90°.

И — И.П.

5–8 — Начать назад с П.Н.

1–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 14.13

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — Полупальцы П.Н.
И — Опустить пятку в И.П. *(рис. 1.39)*.
2 И — Так же Л.Н.
3 — П.Н. *passe* (выворотно).
И — И.П.
4 — Повторить положение 1, подняв колено немного выше, стопа *point*.
И — И.П.
5–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
И — *Battement jete* П.Н. вперед, П.Р. сгибается в локте, ладонь около плеча.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, толчок П.Р. в I поз. *(рис. 14.11)*.
И — Тяжесть корпуса вернуть на Л.Н., П.Н. закрыть в И.П., П.Р. поднимается в III поз.
2 — *Demi-plie*, П.Р. опускается локтем вниз *(рис. 14.12)*.
3–4 — Повторить в сторону 1–2, П.Р. толчок в сторону. *(рис. 14.13)*.
5 — Повторить 1, одновременно полукруг торсом вправо и вперед, руки в III поз.
И — Продолжить полукруг торсом влево и в центр. П.Р. *soutenu* в И.П.
6 — Повторить положение 2.
7 И 8 — Повторить положения 5 и 6 в сторону.
1–8 — Повторить с Л.Н.
И — Шаг П.Н. в сторону во 2 парал. поз.
1 — *Demi-plie*, одновременно *contraction* в центр, руки скрещиваются перед грудью.
2 — *Release*, вытянуть колени, руки в III поз.
3 — Потянуться за П.Р., грудная клетка следует за рукой вверх *(рис. 8.2)*.
4 — Так же с Л.Р.
5–8 — Круг торсом вправо на *demi-plie*.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–4 — Четыре беговых шага в т. 1 на *demi-plie*.
5 — Скрестить П.Н. сзади Л.Н., одновременно опускаясь в *grand plie* на Л.Н., руками коснуться пола *(рис. 14.14)*.
6 — Сесть на пол, ноги в первой поз.
7 — Согнуть колени, оторвать стопы от пола и, толкнувшись руками, сделать поворот на ягодицах.

рис. 14.14

8 — Оттолкнувшись руками прыгнуть вверх.
1 — Приземлиться в «растяжку» — П.Н. сзади *(рис. 10.12)*.
2 — Положение «стоя на четвереньках».
3 — Принять И.П.
4 — *Demi rond en dehors* П.Н., одновременно поворот на Л.Н. в т.3.
5–6 — *Battement developpe* П.Н. в т. 3.
7 — *Tombe* на П.Н. в т.3.
8 — *Assemble* с поворотом в т. 5.
1–16 — Повторить комбинацию, закончить в т. 1.

1–2 — Два *tour chaine* с П.Н. в т.1.

3 — Шаг на Л.Н., П.Н. *passe* (выворотно), П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовительном положении.

И— *Battement developpe a la seconde* П.Н., сохраняя положение рук *(рис. 14.15)*.

4 — *Battement pique* П.Н.

5–8 — Повторить предыдущие 4 счета с Л.Н.

1 И 2— *Pas balance* с П.Н., одновременно круг предплечьями *en dedans* (руки во II поз.) *(рис. 14.16)*.

3 И 4— Повторить 1–2 с Л.Н.

5 — Шаг на Л.Н. в т.8, П.Н. *passe* (параллельно), руки во II поз.

6 — *Battement developpe* П.Н. в т. 8.

7 — *Tombe* на П.Н.

8 — *Soutenu en tournant, en dedans* с Л.Н.

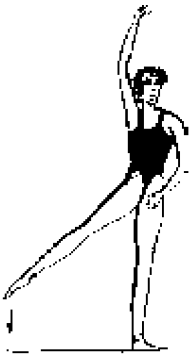


рис. 14.15

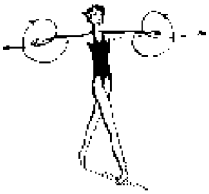


рис. 14.16

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — Поднять П.Н. в положение *cou de pied* спереди, стопа *flex (рис. 14.17)*.

2 — *Point*.

3 — *Battement pointe* П.Н. вперед.

4 — Через *passe par terre* провести П.Н. и закрыть назад.

5–8 — Повторить с Л.Н.

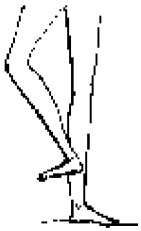


рис. 14.17

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — *Frog-position*, локти вытянуты, руки лежат на коленях.

1 — *Contraction* в центр *(рис. 2.16)*.

2–4 — Сохраняя положение, *bounce* торсом вперед.

5–6 — Выпрямить спину диагонально вперед, положение *flat back (рис. 2.17)*.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить по первой поз. ног.

1–8 — Повторить по второй поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.

1 — *Flex* П.Н. (колено сгибается, стопа сокращается, но пятка при этом остается на месте *(рис. 14.18)*.

2 — Вытянуть колено, стопа *point*.

3–4 — Повторить 1–2 с Л.Н.

рис. 14.18

5–6 — Двумя ногами вместе.
7–8 — Наклонить торс вперед, коснуться грудью коленей.
Повторить по второй поз. ног

УПРАЖНЕНИЕ 20.

рис. 14.19

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.
1–2 — Спираль вправо, Л.Р. в III поз. *(рис. 14.19)*.
3–4 — И.П.
5 — *Flex* коленей и стоп обеих ног, руки в III поз.
6–7 — *High release*, руки раскрываются в V-пол. вверху, одновременно вытянуть колени и стопы *(рис. 14.20)*.
8 — И.П.
1–8 — Повторить влево.

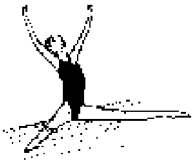


рис. 14.20

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.
1–4 — *Deep contraction (рис. 14.21)*.
5–8 — *Release*.
Повторить в 2 раза быстрее.
Повторить в 4 раза быстрее.

рис. 14.21

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.
1 — *Flex* стоп.
2 — *Flex* коленей.
3 — *Contraction* в центр, руки сводятся вперед запястьями *(рис. 14.22)*.
4 — *Release*, вытянуть стопы и колени, руки в III поз.
5–6–7— Три *bounce* торсом вперед, *flat back*.
8 — Глубокий наклон вперед, руками взять щиколотки.
1–2 — Округлить спину.
3–4 — *Flat back*.
5–6 — Округлить спину.
7–8 — И.П.

рис. 14.22

УПРАЖНЕНИЕ 23.

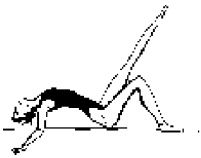


рис. 14.23

И.П. — Сидя. П.Н. прямая, Л.Н. согнута в колене, стопа на полу, руки во II поз.
И — Поднять П.Н. немного вверх.
1–4 — *Roll down* и лечь на спину, сохраняя положение П.Н. в воздухе и повышая ее на 90°.
5 — *Arch* грудной клеткой *(рис. 14.23)*.
6–7 — Поднять торс в нейтральное положение, П.Н. в воздухе.

8 — Руками взять П.Н. за щиколотку.
1–3 — *Bounce* ногой вверх-вниз, растягивая мышцы паха.
4 — *Flex* стопы.
5 — *Point*.
6 — *Flex*.
7 — Опустить ногу на пол, И.П.
8 — Согнуть П.Н., вытянуть Л.Н.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — На коленях, пелвис опущен на пятки, руками взяться за щиколотки.
1 — *Contraction* пелвиса *(рис. 2.28)*.
2 — И.П.
3 — *Thrust* пелвисом вперед, *arch* торса *(рис. 3.35)*.
4 — И.П.

Кросс.
Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 И 2— *Triplet* с П.Н., П.Р. через I поз. поднимается в III поз.
3 И 4— Так же с Л.Н. и Л.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 25.
1–4 — *Triplet* с П.Н. и Л.Н. (см. упражнение 25).
5–6 — *Soutenu en tournant en dehors* Л.Р. в III поз.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н. 1 аут-поз. ног., руки свободно опущены.
1–2 — *Rond de jambe par terre en dehors* П.Н. и одновременно поворот на 180° лицом в т.4. П.Н. остается на носке впереди.
3 И 4— Три шага назад, начиная с П.Н.
5 — *Soutenu en tournant en dedans* на 180°.
И — Полупальцы, П.Р. в III поз.
6 — Открыть П.Р. во II поз. и опуститься на всю стопу.
1–6 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

Движение из т. 4 в т. 8 левым боком и из т. 6 в т. 2 правым.
И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Pas tombe* П.Н. в сторону *(рис. 11.20)*.

2 — Л.Н. скрестно впереди П.Н. и *soutenu en tournant* на 360°, одновременно Л.Р. сделать круг *en dedans* над головой и закончить в III поз.

Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — Четыре шага вперед с П.Н.

5 — Через *cou de pied* вынести П.Н. на носок вперед, тяжесть корпуса на Л.Н. *(рис. 1.60)*.

6 — Провести П.Н. назад на носок.

7–8 — *Soutenu en tournant* (П.Н. скрестно впереди) *en dedans* на 540°, закончить лицом в т. 4.

1–8 — Повторить, исполняя шаги назад с П.Н. спиной в т.8.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

На середине класса.

И.П. — I аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–3 — Три *temps saute*.

4 — 1 *temps saute*, продвигаясь вправо.

5–8 — Повторить 1–4 с продвижением влево.

1–3 — Три *temps saute*.

4 — *Temps saute* с полуповоротом на 180° вправо, закончить в т.5.

5–7 — Три *temps saute*.

8 — *Temps saute* с полуповоротом на 180° вправо.

1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов влево.

УПРАЖНЕНИЕ 31.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

УРОК 15

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., ноги во 2 парал. поз.
1 — *Flat back* вперед.
2 — *Demi-plie (рис. 1.13).*
3 — Вытянуть колени.
4 — И.П.
5 — Круг Л.Р. назад, следуя за рукой, торс отклоняется в *hince*-положение *(рис. 14.2).*
6 — Круг Л.Р. вперед, торс в И.П., колени вытянуть.
7 — Полупальцы.
8 — И.П.
Повторить с П.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

рис. 15.1

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. во II поз., ноги в 1 аут-поз.
И — *Preparation*, открыть П.Н. в сторону на 45°.
1–И–2 — Характерное *fondu (рис. 15.1).*
3 — Вытянуть П.Н. в сторону на 45°.
4 — *Passe* (выворотно).
5–7 — «Оттяжка» от станка, торс наклоняется влево, П.Р. в III поз.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.
1 — *Battement tendu* П.Н. назад.
2–4 — «Растяжка» (П.Н. прямая, скользит по полу назад, колено Л.Н. сгибается) *(рис. 7.3).*
5 — Вытянуть Л.Н., одновременно поднять П.Н. назад на 60°.
6 — Вытянуть локти и оттянуться от станка назад, насколько возможно *(рис. 15.2).*
7 — Вернуться в вертикальное положение и опустить П.Н. на носок.
8 — И.П.
Повторить с Л.Н.

рис. 15.2

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — П.Н. на станке, колено и стопа *flex.*

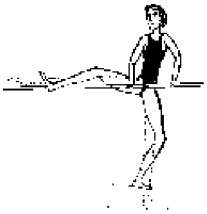


рис. 15.3

1–2 — *Demi-plie* на Л.Н.

3–4 — Вытянуть Л.Н., одновременно вытянуть П.Н. *(рис. 15.3)*.

И — Согнуть колено П.Н., стопа *flex*. (И.П.)

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. в III поз., ноги в 1 парал. поз.

1–2 — П.Н. поднять вперед на 45° в положении *attitude*.

3–4 — Вытягивая колено П.Н., перегнуть торс назад (нога и торс на одной линии) *(рис. 15.4)*.

рис. 15.4

5–6 — Вернуть торс в нейтральное положение, П.Н. *passe* (параллельное).

7–8 — Наклон торса вперед (грудь касается колена) одновременно *demi-plie* Л.Н.

1–2 — Открыть П.Н. назад в положении *attitude*.

3–4 — Наклонить торс вперед, одновременно П.Н. вытянуть сзади (торс и нога на одной линии).

5 — *Demi-plie* на Л.Н. *(рис. 9.4)*.

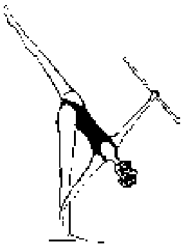


рис. 15.5

6 — Вытянуть колено, наклонить торс ниже 90°, нога поднимается насколько возможно, П.Р. взять щиколотку Л.Н. *(рис. 15.5)*.

7–8 — Зафиксировать положение.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Спиной к станку, ноги в 1 аут-поз.

1–3 — *Battement developpe* П.Н. вперед.

4 — *Tombe* вперед на П.Н., стопа на полупальцах, Л.Н. прямая, торс перегибается назад *(рис. 15.6)*.

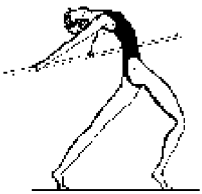


рис. 15.6

5–6 — Зафиксировать положение.

7 — Вернуть тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. поднять на 45° вперед.

8 — И.П.

Вариант исполнения: после *battement developpe* не опускать П.Н. на пол, а оставить на высоте 45–60°, «оттяжка» от станка сохраняется

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П.—2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Roll down*, руки касаются пола.

5–6 — *Demi-plie (рис. 2.7)*.

7–8 — Вытянуть колени.

1–3 — Поднять торс в положение *flat back (рис. 1.13).*
4 — *Drop* торса вниз-вперед.
5–8 — *Roll up*, руки в III поз.
1–2 — Шаг вправо П.Н., П.Р. вытягивается вверх, торс следует за рукой *(рис. 8.2).*
3–4 — Так же влево.
5–8 — Повторить 1–4, закончить во 2 парал. поз. ног и II парал.поз. рук.
1–4 — *Side stretch* (наклон) вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении *(рис. 15.7).*
5–6 — Выпрямить торс.
7 И 8— Три круга *en dehors* П.Р.
Повторить влево.

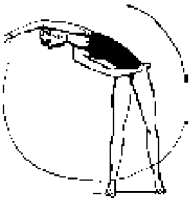


рис. 15.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Поставить П.Н. на всю стопу (4 аут-поз.) и *demi-plie.*
3 — Вытянуть колени, П.Н. на носке, тяжесть корпуса на Л.Н.
4 — И.П.
5 — П.Н. *passe* (выворотно).
6 — Закрыть колено влево.
7 — Открыть колено в положение 5.
8 — И.П.
1–8 — Повторить «крестом» с П.Н. и Л.Н.

рис. 15.8

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в III поз.
1–4 — *Flat back* вперед.
5–8 — *Deep body bend.*
1–2 — *Demi-plie (рис. 15.8).*
3–4 — Вытянуть колени.
5–8 — *Roll up*, руки в III поз.
1–2 — *Drop* торса вправо за П.Р., Л.Р. в V-пол. вверху *(рис. 15.9).*
3–4 — Круг Л.Р. *en dehors,* выпрямить торс, Л.Р. закончить круг в III поз.
5–8 — Повторить 1–4 влево.
И — Поворот стоп в 1 аут-поз., руки в И.П.
Повторить по 1-аут, по 2 парал., по 2 аут-позициям.

рис. 15.9

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — Сгибая колено, поднять стопу П.Н. на полупальцы.
2 — И.П.
3–4 — Так же с Л.Н.
5–6 — *Contraction*, *demi-plie*, руки в I поз. *(рис. 3.16)*.
7 — *Release*, полупальцы, руки в III поз.
8 — Оставаясь на полупальцах, сбросить расслабленные руки вниз.
И — Поворот стоп в 1 аут-поз.
Повторить по 1 аут-, по 2 парал., по 2 аут-позициям.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 аут-поз., ноги очень широко, руки во II поз.
1–2 — Согнуть колено П.Н., тяжесть корпуса на П.Н.
3–4 — Наклон торса вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении *(рис. 15.10)*.
5–6 — Перенести тяжесть корпуса на ноги, *demi-plie*, наклон торса вперед, руки касаются пола (*low back*).
7–8 — *Roll up,* одновременно вытягивая колени.
Повторить влево.

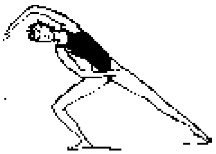


рис. 15.10

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в III поз.
И 1 — *Tombe* через параллельное *passe* П.Н. в сторону (стопа невыворотно), одновременно *twist* торса, Л.плечо вперед, П.плечо назад, руки раскрываются во II поз. *(рис. 15.11)*.
2 — И.П.
3–4 — Повторить влево.
5 — Повторить 1.
6 — *Degage* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно).
7 — Повторить *tombe* вправо, одновременно круг руками вправо перед торсом, закончить круг одновременно с *tombe*, руки диагонально влево-вниз, наклон торса влево *(рис. 15.12)*.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н. влево.

рис. 15.11

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–4 — *Roll down.*
5–8 — *Demi-plie.*
1–4 — *Roll up*, *demi-plie* сохраняется, руки в III поз.
5–6 — Круг торсом вправо в горизонтальной плоскости.
7–8 — Круг торсом влево.
И — Вытянуть колени.
1–8 — «Крестом» с П.Н.: 1 *battement tendu*, 1 *battement jete*.

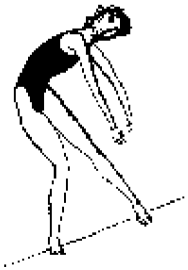


рис. 15.12

1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 2 аут-поз. ног, очень широко, руки во II поз.

1–2 — Согнуть колено П.Н. тяжесть корпуса на П.Н., одновременно наклон торса вправо, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз. *(рис. 15.10)*.

3–4 — *Degage* на обе ноги, *demi-plie*, торс в положении *low back*, руки в подготовительном положении *(рис. 15.13)*.

5–6 — *Roll up*, *demi-plie* сохраняется.

7–8 — *Flat back* вперед, руки в III поз.

1 — *Contraction.*

2–4 — *Roll up demi-plie* сохраняется.

5 — Вытянуть колени.

6 — Подняться на полупальцы.

7 — Руки в III поз.

8 — И.П.

Повторить влево

рис. 15.13

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — *Contraction* в центр, *demi-plie*, локти сгибаются, пальцы сжаты в кулак и находятся на уровне плеч *(рис. 15.14)*.

3 — *Release*, полукруг руками назад-вверх, подъем на полупальцы.

4 — Шаг П.Н. в т. 7, одновременно *contraction* в центр, *demi-plie (рис. 13.2)*.

5 — Шаг Л.Н. вперед, поворачиваясь в т.1, *demi-plie*, *release (рис. 1.40)*.

6–7 — Повторить 4–5 с Л.Н. с поворотом в т. 3.

8 — И.П.

рис. 15.14

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — *Demi-plie.*

2 — *Battement tendu* П.Н. в сторону на *demi-plie.*

3 — Повернуть стопу в ин-положение.

И — Привести П.Н. к Л.Н. (носок П.Н. упирается в пятку Л.Н.), одновременно согнуть локоть Л.Р. и опустить вниз по направлению к колену П.Н. *(рис. 15.15)*.

4 — Поворот стопы П.Н. в 1 аут-поз. (*demi-plie* сохраняется).

И — *Battement tendu* П.Н. в сторону, перенести тяжесть корпуса на обе ноги (2 аут-поз.), колени вытягиваются.

5–6 — Полупальцы, руки делают круг: поднимаются в III

рис. 15.15

поз., скрещиваются перед грудью и открываются во II поз.

7 — *Demi-plie*.

8 — *Flat back* вперед, упор локтями в колени.

1–4 — *Bounce* торсом, углубляя *flat back (рис. 15.16)*.

5 — *Drop* торса вперед, одновременно вытянуть колени и повернуть стопы во 2 парал. поз. *(рис. 1.9)*.

6 — Поднять торс до положения *flat back*, руки в III поз.

7 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., сохраняя положение *flat back*, П.Н. *demi rond* назад, за Л.Н., колено Л.Н. сгибается, руки во II поз. *(рис. 15.17)*.

8 — Поворот *en dehors* в сторону П.Н., положение ног меняется (П.Н. впереди, колено согнуто, Л.Н. вытянута сзади).

И — И.П.

рис. 15.16

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — Поворот стоп в 1 парал. поз., одновременно круг руками назад и вверх (в III поз.), одновременно *contraction* в центр, *demi-plie (рис. 3.16)*.

3–4 — *Release* и И.П.

рис. 15.17

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. —Вторая поз. ног, руки во II поз.

1 — *Flex* рук (сократить локоть), *flex* ног (сократить колени, стопы) *(рис. 14.19)*.

2 — *Release* и И.П.

3–4 —Повторить 1–2, во время *release* руки в III поз.

5–6 —Наклон торса вправо (без изгиба) *(рис. 2.26)*.

7–8 —То же влево.

1–2 —Полукруг торсом *en face (рис. 1.56)*.

3 — *Low back*.

4–5 —*Roll up* (подъем начать от поясницы), руки в III поз.

6–7 —*High release* (руки в V-пол. вверху) *(рис. 14.20)*.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. —Вторая поз. ног, торс наклонить вперед, опора на локти.

1–2 —*Contraction (рис. 7.20)*.

3–4 —*Release*.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. —Лежать на спине, руки вдоль торса, ноги вместе.

1–2 —*Battement developpe* П.Н. вверх *(рис. 6.11)*.

3–4 —И.П.

5–8 —Так же с Л.Н.

1 — *Grand battement* П.Н. вверх.

2 — Не опуская ногу, *demi rond* в сторону.

3 — Повторить *grand battement* вперед.

4 — И.П.

5–8 —Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — Лежать на животе, голова опущена на согнутые руки.
1–4 — Четыре *grand battement* П.Н. назад.
5 — Согнуть колено П.Н. *(рис. 15.18)*.
6 — Поворот на спину, опора на П.Н. и Л.Р., торс поднять в положение «сидя».
7 — Опираясь на Л.Р., поднять пелвис вверх, П.Р. вытянуть вверх *(рис. 5.3)*.
8 — И.П.

рис. 15.18

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — *Frog-position*, руки опираются о пол сзади корпуса.
1–2 — Круг головой вправо.
3–4 — *Contraction* в центр, руки во II поз. *(рис. 11.6)*.
5–6 — *Release*, руки вверх, кисти в «замок».
7–8 — Два *bounce* торсом вперед, положение *flat back (рис. 2.15)*.
1–2 — Наклон торса вправо, опора на локоть П.Р., Л.Р. в III поз. *(рис. 15.19)*.
3–4 — Полукруг торсом вперед, спина сохраняет положение *low back*, руки в III поз.
5–6 — Наклон торса влево, аналогично 1–2.
7–8 — И.П.

рис. 15.19

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.
1 — Согнуть колено П.Н. и поднять П.Н. вперед-вверх, руками взяться за ногу около колена.
2 — Поднять плечи вверх и головой коснуться колена П.Н., одновременно Л.Н. приподнять вверх *(рис. 15.20)*.
3–4 — И.П.
5–8 — Так же с Л.Н.

рис. 15.20

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — Вторая поз. ног, ладони на полу сзади торса.
1–4 — Спираль торса вправо, Л.Р. перед торсом, П.Р. сзади *(рис. 14.18)*.
5–6 — *Contraction* в центр.
7–8 — *Release*.
1–8 — Повторить влево 1–8.
1–2 — Повторить спираль вправо.
3–4 — *Contraction* в центр, одновременно *flex* коленей и стоп, руки согнуты в локтях, ладони на уровне головы *(рис. 14.19)*.
5–6 — *Release*, одновременно вытянуть спину, стопы, колени.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов влево.
1–2 — Наклон торса вперед, локти на полу, *flat back*

(рис. 13.12).

3–4 — *Contraction* торса и *flex* коленей и стоп.

5–6 — *Release* торса, сохраняя диагональный наклон вперед, вытянуть колени и стопы, руки согнуты в локтях, ладони на уровне головы.

7–8 — И.П., руки фиксируют предыдущее положение.

1–4 — *High release*, руки в V-пол. вверху, стопы *flex (рис. 14.20).*

5–6 — *Flex* коленей, сохраняя положение *high-release.*

7–8 — И.П.

1–2 — *Contraction* в центр, стопы *flex*, руки сводятся запястьями вперед (кисти *flex*).

3–4 — *Release*, опустить торс вперед, руками взяться за щиколотки ног *(рис. 1.56).*

5–6 — Зафиксировать положение.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — См. упражнение 24, руки во II поз.

1–2 — Сдвинуть торс вправо за П.Р. *(рис. 2.26).*

3–4 — Влево.

5–6 — Повторить вправо, *flex* стопы П.Н.

7–8 — Влево, *flex* стопы Л.Н., *point* стопы П.Н.

1–2 — Повторить вправо, *flex* стопы и колена П.Н.

3–4 — Влево *flex* стопы и колена Л.Н., вытянуть стопу и колено П.Н.

рис. 15.21

5–6 — Наклон торса к П.Н. в положении *flat back*, руки опираются о пол по обе стороны от ноги, вытянуть Л.Н. *(рис. 3.32).*

7–8 — Повернуть торс влево, грудью вверх, насколько возможно *(рис. 15.21).*

1–2 — Удерживая спираль, поднять Л.Р. вверх.

3–4 — Наклон боком к П.Н., Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом *(рис. 1.59).*

5–6 — Полукруг торсом вперед, руки во II поз.

7–8 — И.П.

Повторить комбинацию, исполняя каждое движение на 1 счет.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 24.

1–2 — Спираль торса вправо.

3–4 — Отклонить торс диагонально назад, сохраняя положение *flat back,* одновременно приподнять П.Н. в воздух *(рис. 3.33).*

5–6 — Опустить ногу, наклонить торс к ноге, грудью касаясь колена.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить влево.

1–4 — Повторить 1–4 предыдущего такта.

5–6 — *Flex* П.Н. в воздухе (сокращение стопы и колена).
7 — Вытянуть ногу и опустить на пол.
8 — И.П.
1–8 — Повторить влево.
Повторить, исполняя движения на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — См. упражнение 24.
1–8 — Поворот торса вокруг вертикальной оси (лицом в т. 5), положение ног не меняется, торс опускается на пол *(рис. 15.22)*.
1 — Согнуть колени и поднять торс, руки во II поз., направление в т. 6 *(рис. 5.2)*.
2–4 — Прогнуться плечами назад.
5–6 — Спираль торса вправо, П.Р. спереди торса, Л.Р. сзади на пояснице *(рис. 15.23)*.
7–8 — Вернуть торс в нейтральное положение, не меняя позиции ног.
1–2 — Вытянуть Л.Н. в направлении т. 7.
3–4 — Наклон торса к Л.Н. *(рис. 12.3)*.
5–6 — Вернуть торс в нейтральное положение, колено Л.Н. согнуть, руки в III поз.
7–8 — Отклонить торс диагонально назад, сохраняя положение *flat back*, Л.Н. поднять в воздух, колено согнуто.
1–4 — Продолжить наклон торса назад, опора на руки, вытянуть Л.Н. *(рис. 15.24)*.
5 — Опустить Л.Н. на пол и выпрямить торс в нейтральное положение, руки во II поз.
6–8 — Опора руками о пол, наклон торса вперед, П.плечо касается пола.
1–2 — Продолжить поворот торса и лечь на спину, сохраняя положение ног (4 поз.).
3–4 — Зафиксировать положение.
5–6 — Поднять торс в нейтральное положение.
7–8 — И.П.
1–40 — Повторить, начиная влево.

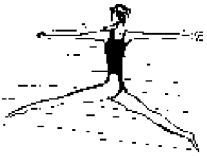


рис. 15.22

рис. 15.23

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. —1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 И 2 —*Triplet* с П.Н. вперед.
И — Поворот на 180° *(en dehors)*.
3–4 —*Triplet* с П.Н. назад, продолжая движение по диагонали.
Повторить с Л.Н.

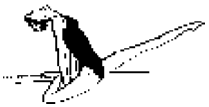


рис. 15.24

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. —1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед (нога в положении *attitude*).

2 — Так же назад через *passe par terre*.

3 — Повторить вперед.

И 4 И—Три шага вперед, начиная с П.Н.

5–8 —Повторить 1–4, начиная с Л.Н.

Повторить с П.Н. и Л.Н., поднимаясь во время *battement* на опорной ноге на полупальцы.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. —См. упражнение 29.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед (положение *attitude*).

2 — *Tombe* вперед на П.Н.

3 — Толчок стопой П.Н. и вернуться в положение 1.

И 4 И—Три шага вперед с П.Н.

5–8 —Повторить с Л.Н. 1–4.

Движение рук во время упражнения:

1 — II поз.

2 — Скрестить руки перед грудью.

3 — Третья позиция.

И 4 И— Открыть во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. —1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса. Шаги исполняются с П.Н. спиной к т.8. *Triplet* назад.

1 — Шаг П.Н. назад, колено Л.Н. согнуто.

И 2 —Два шага на полупальцах, колени вытянуты.

3 — Шаг Л.Н. назад, П.Н. на *demi-plie*.

И 4 —Два шага на полупальцах.

Повторить, скоординировав с движением рук:

1 — П.Р. впереди в I поз., Л.Р. во II поз.

И 2 — Оппозиционное свинговое раскачивание рук, свободно опущенных вдоль корпуса.

3 — Л.Р. впереди в I поз., П.Р. во II поз.

И 4 —Свинговое раскачивание рук.

рис. 15.25

рис. 15.26

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 этап изучения: исполнить *chasse* по диагонали с П.Н. и Л.Н.

2 этап изучения:

1) *Tombe* П.Н. вперед, одновременно перегнуться плечами назад, кисти рук поворачиваются вверх *(рис. 15.25)*.

2) *Soutenu* на полупальцы по 1 парал. поз. Одновременно спина округляется, голова наклоняется вперед, руки поворачиваются локтями вверх *(рис. 15.26)*.

3 этап изучения: соединение предыдущих этапов. Во время отрыва ног от пола в воздухе исполняется *contraction* в центр торса (спина округляется, руки закрываются). Во время приземления спина прогибается, голова запрокидывается назад, руки поворачиваются ладонями вверх.

УПРАЖНЕНИЕ 33.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

УРОК 16

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног.
1–4 — Положение *high-release*, одновременно *grand plie (рис. 16.1)*.
5–6 — Вытянуть колени, выпрямить локти, спина в положении *flat back (рис. 2.1)*.
7–8 — *Body roll* («волна») снизу вверх до положения на полупальцах *(рис. 2.3)*.
1–2 — Прогнуться плечами назад.
3–4 — Вернуться в И.П.

рис. 16.1

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 1 парал. поз. ног, лицом к станку.
1–4 — П.Н. *bruch* назад в широкую 4 парал. поз., одновременно торс в положение *flat back (рис. 7.2)*.
5–6 — Согнуть колено Л.Н. («растяжка»), торс прогибается назад *(рис. 3.3)*.
7–8 — Выпрямить колено Л.Н., одновременно П.Н. *releve lent* на 90° назад, торс наклоняется вперед *(рис. 15.2)*.
1–4 — *Demi-plie* на Л.Н.
5–8 — И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Спиной к станку, 2 парал. поз. ног.
1–2 — *Flat back* вперед.
3–4 — *Demi-plie.*
5–6 — Вытянуть колени.
7–8 — *Deep body bend.*
1–2 — Полупальцы *(рис. 16.2)*.
3–4 — *Roll up.*
5–6 — Опуститься на всю стопу.
7–8 — Перевести стопы во 1 аут-поз. Повторить по 1 аут-поз.

рис. 16.2

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног.
1–2 — *Grand plie.*
3–4 — Повернуть стопы и колени во 2 парал. поз.
5–6 — Вытянуть колени, торс наклоняется вперед в положение *flat back (рис. 16.3)*.

рис. 16.3

7–8 — *Plie* и *body roll* («волна») вперед до положения на полупальцах.

1–4 — Вытянуть локти и *arch* торса.

5–6 — Вернуть торс в нейтральное положение, стопы на пол.

7–8 — Повернуть стопы в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — П.Р. на станке, 1 парал. поз. ног, Л.Р. в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно), одновременно наклон торса вперед в положение *flat back*, П.Р. в III поз. *(рис. 16.4)*.

3–4 — Вытянуть Л.Н., *battement developpe* П.Н. вперед *(рис. 5.14)*.

5–6 — *Passe par terre* П.Н. назад и поднять ногу на 90°, торс наклоняется вперед на одну линию с ногой *(lay out) (рис. 9.4)*.

рис. 16.4

7–8 — *Demi-plie* на Л.Н., сохраняя положение торса и П.Н.

1–2 — Вытянуть Л.Н.

3–6 — *Grand rond de jambe en dedans* П.Н., торс в нейтральное положение.

7–8 — Полуповорот к станку и И.П. с Л.Н.

1–16 — Повторить с Л.Н.

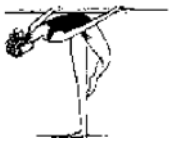


рис. 16.5

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног.

И — *Preparation*, открыть П.Н. в сторону на 45°.

1–2 — Характерное *fondu* П.Н.

3 — Открыть ногу в сторону.

4 — *Passe* (выворотно).

5–6 — Полупальцы на Л.Н.

7–8 — Наклон торса вперед в положение *flat back (рис. 16.5)*.

1–2 — Опуститься на всю стопу, привести торс в нейтральное положение.

3–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед.

5–6 — *Tombe* вперед на П.Н., *arch* торса *(рис. 15.6)*.

7 — Вернуться в положение 3–4.

8 — И.П.

И — *Preparation* с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–4 — *Roll down.*

5–6 — *Demi-plie.*

7–8 — Вытянуть колени.

1–2 — *Flat back,* руки прижать сбоку к торсу.

3–4 — *Demi-plie.*

5–6 — Вытянуть колени.

7–8 — Торс в нейтральное положение.

1–3 — Полупальцы, руки в V-пол. вверху, ладони наружу *(рис. 2.2).*

4 — Опуститься на всю стопу, повернув стопы в 1 аут-поз.

5–8 — *Grand plie*, руки остаются в V-пол. вверху.

1–2 — *Drop* торса вперед, колени вытянуть, стопы повернуть во 2 парал. поз.

3–4 — *Roll up*, руки во II поз.

5–6 — Полупальцы, руки опускаются в подготовительное положение.

7–8 — Опуститься на всю стопу и повернуть стопы во 2 аут-поз.

Повторить комбинацию по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

3–4 — *Degage* в 4 парал. поз., одновременно *contraction* в центр, *demi-plie*, руки запястьями вперед поднимаются до уровня I поз. и сгибаются в локтях (кисти около плеч) *(рис. 15.14).*

5–6 — Вернуться в положение 1–2, руки в V-пол. вверху.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н. вперед.

1–16 — Повторить *battement tendu* П.Н. и Л.Н. в сторону, *contraction,* исполняя без изменений.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — См. упражнение 8.

1–2 — *Tilt* вправо, П.Р. в III поз. (*allongee*), Л.Р. диагонально внизу *(рис. 2.9).*

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить влево.

1–2 — *Drop* торса вправо *(рис. 6.7).*

3–4 — *Demi-plie.*

5–6 — Вытягивая колени, исполнить *tilt* влево (положение торса не меняется, в сторону отводятся только бедра), Л.Р. в III поз. (*allongee*), П.Р. диагонально внизу.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить влево.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 10.

рис. 16.6

рис. 16.7

И.П. — *Frog-position* ног, руки во II поз.

1–2 — П.Р. в III поз.

2–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед *(рис. 2.19).*

5–8 — *Demi rond* в сторону.

1–4 — Наклон торса влево, локоть Л.Р. опирается о пол, П.Н. поднимается вверх, П.Р. параллельна ноге *(рис. 16.6*).

5–6 — Поднять торс в нейтральное положение, положить П.Н. на пол, руки во II поз.

7–8 — Наклон торса боком к П.Н., Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом *(рис. 16.7).*

1–2 — Вернуть торс в нейтральное положение, согнув

колено, завести П.Н. назад (положение *«swastic»*).

3–4 — Поворот торса в положение *«swastic»* лицом в т.7, Л.Н. впереди, П.Н. сзади *(рис. 5.2)*.

5–8 — Прогнуться диагонально плечами назад к П.Н., руки во II поз. *(рис. 16.8)*.

рис. 16.8

1–4 — Поворот *en face*, тяжесть корпуса на Л.бедре, П.Н. открыть в сторону в положение *a la seconde*. *(рис. 16.9)*.

5–8 — *Demi rond* П.Н. вперед, принять положение «сидя».

7–8 — Закрыть П.Н. в И.П.

1–32 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — Положение *«swastic»*, Л.Н. впереди, Л.Р. опирается о пол, около Л.бедра, П.Р. свободна.

1–2 — Опираясь на Л.Р., поднять пелвис вверх, П.Р. вверх *(рис. 16.10)*.

рис. 16.9

3–4 — И.П

5–6 — Вытянуть Л.Н. вперед (сохраняя положение *flat back*).

7–8 — Наклон торса к Л.Н. *(рис. 12.3)*.

1–2 — Торс в нейтральное положение, обе руки сзади.

3–4 — Отклонить торс диагонально назад и поднять Л.Н.

5 — *Flex* стопы.

6 — *Point*.

7–8 — Положить Л.Н. на пол и лечь на спину.

1–2 — *Grand battement* Л.Н. вверх.

3 — *Flex* стопы.

4 — *Point*.

5 — Опустить ногу на пол.

6 — Поднять торс в нейтральное положение.

7–8 — И.П., с П.Н.

Повторить с П.Н.

рис. 16.10

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1–3 — Три *bounce* торсом вперед, положение *flat back*.

4 — *Drop* торса вперед, руками обхватить щиколотки *(рис. 12.2)*.

5–8 — *Roll down*, лечь на спину.

рис. 16.11

1 — *Arch* грудной клеткой и, опираясь на локти, начать подъем грудью вверх *(рис. 1.34)*.

2 — Прийти в вертикальное положение, согнуть колени, руки в «замок» под коленями, стопы *point*.

3 — *Low back*, одновременно стопы *flex*.

4 — Выпрямить спину, стопы *point (рис. 16.11)*.

5–6 — Повторить 3–4.

7 — Вытянуть колени, поднять руки в III поз.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — Пятая поз. ног, стопы на пальцах, П.Н. впереди, руки согнуты в локтях и опираются о пол сбоку от корпуса.

1 — Вдох, *release (рис. 11.1)*.

2 — Выдох, *contraction*.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Вдох, положение *high-release*.

6 — Повторить *contraction*.

7–8 — Повторить *high-release* и *contraction*.

1–2 — Положение *high-release*, одновременно вытянуть колени и поднять ноги вверх в скрещенном положении *(рис. 16.12)*.

3–4 — Поменять положение ног, не опуская их, Л.Н. впереди.

5–6 — И.П. и расслабление позвоночника.

7 — Вдох, *release*.

8 — Выдох, округлить спину и далее продолжить повтор упражнения.

рис. 16.12

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — См. упражнение 13, руки сцеплены в «замок» перед грудью, согнуты в локтях.

1–4 — Вдох, вытянуть руки вверх, одновременно вытянуть колени и поднять ноги вверх *(рис. 16.13)*.

5–8 — И.П.

рис. 16.13

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Пятая поз. ног, П.Н. впереди, руки сзади корпуса.

1–4 — Опираясь на Л.Р., поднять пелвис вверх, колено П.Н. на полу, П.Р. поднимается вверх *(рис. 11.4)*.

5–6 — Опустить пелвис и руки на пол и открыть прямые ноги в воздух, сменив позицию (Л.Н. впереди) *(рис. 16.12)*.

7–8 — Согнуть колени и принять И.П. с Л.Н.

1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — См. упражнение 15, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1–2 — Спираль торса вправо, руки скользят по полу, следуя за плечами.

3–4 — Так же влево.

5–8 — Повторить вправо и влево.

1–2 — Спираль вправо *(рис. 16.14)*.

3–4 — *Contraction*.

5–6 — *Release*.

рис. 16.14

7–8 — И.П.
1–4 — Расслабление позвоночника, голова наклоняется вперед, спина округляется, руки на коленях.
5–8 — *Roll up* и И.П.
1–16 — Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — *Frog-position*, руки вытянуты в локтях и лежат на коленях.
1–2 — *Twist* торса вправо (П.плечо назад, Л.плечо вперед, голова *en face*) *(рис. 7.7)*.
3–4 — И.П.
5–8 — Повторить влево.
1–2 — *Twist* вправо.
3–4 — *Contraction*.
5–6 — *Release*.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить влево.
1–2 — *Twist* вправо.
3–4 — Положение *high-release (рис. 16.15)*.
5–6 — *Contraction*.
7–8 — *Release* и И.П.
1–8 — Повторить влево последние 8 счетов.

рис. 16.15

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.
1–6 — Шесть *bounce* торсом вперед в положении *flat back*.
7–8 — *Low back*, кисти касаются щиколоток.
1–6 — Шесть *bounce* торсом в положении *low back*.
7–8 — Выпрямить спину диагонально вперед, руками взяться за стопы, грудью коснуться пола *(рис. 1.56)*.
1–2 — Вернуть торс в нейтральное положение, руки в III поз., *flex* коленей и стоп.
3–8 — *Bounce* торсом вперед в положении *flat back*.
1–4 — Положение *high-release*, ноги вытягиваются и поднимаются немного вверх.
5–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Стоять на коленях. Пелвис опущен на пятки.
1–2 — *Contraction* пелвиса.
3–4 — Продолжая движение, поднять торс вверх, руки в I поз.
5–6 — *Contraction*, руки сгибаются в локтях, кисти касаются плеч *(рис. 16.16)*.

рис. 16.16

7–8 — *Release*, руки в III поз.
1–2 — Наклон торса вперед в положение *flat back*, руки прижаты к торсу *(рис. 11.10)*.
3–4 — *Contraction*.
5–6 — *Release*.
7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — Стоять на четвереньках. Стопы *flex*.
1–2 — Вытянуть колени, поднимая пелвис вверх, опора на руки, спина прямая, пятки поставить на пол (положение *jack knife*).
3–4 — Согнуть колено П.Н.
5–6 — Вытянуть колено П.Н., согнуть колено Л.Н.
7–8 — Согнуть оба колена.
1–2 — Вытянуть колени и, согнув руки в локтях, перенести тяжесть корпуса на локти, положение спины не меняется, пятки от пола не отрываются *(рис. 16.17)*.
3–4 — Зафиксировать положение.
5–6 — Перенести тяжесть корпуса на ноги, руками обхватить щиколотки ног.
7–8 — Зафиксировать положение.
1–8 — *Roll up*.

рис. 16.17

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–2 — *Tilt* вправо, П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз *(рис. 2.9)*.
3–4 — Сохраняя положение, Л.Н. в положение *cou de pied* спереди.
5–6 — *Battement developpe* Л.Н. в сторону в положение *a la seconde*, торс отклоняется вправо, руки в III поз. (*tilt* на 90°) *(рис. 16.18)*.
7–8 — И.П.
1–8 — Так же с П.Н., начиная *tilt* влево.

рис. 16.18

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–4 — *Contraction*, *demi-plie*, руки запястьями вперед, до уровня I поз. *(рис. 9.11)*.
5 — *Release*, руки во II поз., одновременно перенести тяжесть

корпуса на П.Н., поворот корпуса в т. 3, Л.Н. сзади вытянута.

6 — Поднять руки в III поз.

7–8 — *Lay out*, торс наклоняется вперед параллельно полу, Л.Н. поднимается на 90° назад.

1–2 — *Demi-plie* на П.Н., наклоняя торс как можно ниже вперед, опора на руки, Л.Н. поднимается на максимально возможную высоту.

5–6 — Вернуться в положение 7–8.

7 — Торс в нейтральное положение, Л.Н. сзади на пол.

8 — Поворот *en face* и И.П.

1–16 —Повторить влево.

Кросс. Передвижение в пространстве

Шаги из т. 4 в т. 8 с П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед.

3 И 4 — Так же с Л.Н.

5 — Шаг с П.Н. вперед.

6 — Шаг Л.Н. на месте, поворот корпуса на 180°, спиной к т. 8.

7 — Шаг П.Н. назад.

8 — Шаг Л.Н. на месте и поворот на 180°, лицом к т. 8.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 23.

1–4 — Четыре шага с П.Н. вперед.

И — Поворот на 180° *en dehors*, П.Н. в положении *cou de pied*.

5–8 — Четыре шага с П.Н. назад, спиной к т. 8.

И — Поворот на 180° *en dedans*, П.Н. в положении *cou de pied*.

Повторить с Л.Н. из т. 6 в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — См. упражнение 23.

1–4 — Четыре шага с П.Н., последний шаг Л.Н. в 4 парал. поз.

5 — Поворот *en dedans* на двух ногах на 180°, спиной к т. 8.

6 — Шаг Л.Н. вперед в т. 4, оставаясь спиной к т. 8.

7 — Шаг П.Н. вперед в т. 4.

8 — Поворот *en dedans* на двух ногах на 180°.

1–8 — Продолжить шаги по диагонали.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 23.

1–4 — Четыре шага с П.Н. вперед.

5–6 — Два шага П.Н. и Л.Н. назад.

7–8 — *Soutenu en tournant en dedans*, П.Н. впереди.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — См. упражнение 23, руки двигаются в оппозицию к ногам.

1 — *Hop* на П.Н., Л.Н. *passe* (параллельно).

И 2 И— Три шага: Л.Н., П.Н., Л.Н. вперед, делая разбег.

3 — *Hop* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно).

И 4 И— Повторить 3 шага.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 5 аут-поз. П.Н. впереди, руки во II поз.

Исполнить по диагонали классический вариант *chasse* с П.Н. и с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Tombe* на П.Н., одновременно в торсе положение *high-release* (голова и плечи прогибаются назад, ладони поворачиваются вверх) *(рис. 15.25)*.

2 — *Soutenu* на полупальцы, одновременно *contraction* в центр, руки поворачиваются ладонями вниз. *(рис. 15.26)*.

Повторить упражнение с прыжком, т.е. исполнить *contraction* и *release* во время *chasse*. В момент взлета — *contraction*, в момент приземления — *release*.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

Исполняется на середине.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1–4 — 4 *saute* по 1 парал. поз.
5–8 — 4 *saute* по 1 аут-поз. (смена позиции во время первого прыжка).
1–4 — 4 *saute* по 2 парал. поз.
5–8 — 4 *saute* по 2 аут-поз.
1–2 — 2 *saute* по 1 парал. поз.
3–4 — 2 *saute* по 1 аут-поз.
5–6 — 2 *saute* по 2 парал. поз.
7–8 — 2 *saute* по 2 аут-поз.
1–4 — Повторить по 1 *saute* по каждой позиции.
5–8 — Повторить по 1 *saute* по каждой позиции.

Закончить в *grand plie* по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 31.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 17

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Л.Р. на станке, 2 аут-поз. ног, П.Р. в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie*, одновременно поднять П.Р. в V-пол. вверх (*allongee*).

3–4 — Вытянуть колени, рука в И.П.

5–6 — Повторить *demi-plie*.

7–8 — Вытянуть колени, оставив руку в V-пол. вверху.

рис. 17.1

1–2 — *Demi-plie*, одновременно *thrust* грудной клеткой влево, П.Р. опускается локтем вниз, локоть сгибается и направлен в правый бок *(рис. 17.1)*.

3–4 — Вытягивая колени, *thrust* грудной клеткой вправо, рука поворачивается и локтем вверх поднимается в V-пол.

5–8 — Повторить *demi-plie* и *thrust* грудной клеткой.

И — Поворот стоп во 2 парал. поз.

1–2 — *Flat back* вперед, П.Р. в III поз.

3–4 — *Drop* торса вперед-вниз.

5–6 — Поднять торс в положение 1–2.

7–8 — Поднять торс в нейтральное положение и перевести П.Р. вперед в I поз.

1–4 — Перегнуться плечами назад.

5–6 — Выпрямить торс в нейтральное положение, подняться на полупальцы. Руки в III поз.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — См. упражнение 1.

1–2 — Подняться на полупальцы, П.Р. в III поз.

3–4 — *Contraction*, немного сгибая колени, толчок П.Р. вперед, ладонь *flex (рис. 17.2)*.

рис. 17.2

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — Повторить *contraction*.

1–2 — Сохраняя *contraction*, опуститься на всю стопу, П.Р. во II поз.

3–4 — *Grand plie* по 2 аут-поз., *release* пелвиса.

5–6 — Вытянуть колени.

7–8 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз.

1–16 — Повторить по 1 аут-поз. На последние два счета перевести П.Н. в 4 аут-поз. вперед.

1–16 — Повторить по 4 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

рис. 17.3

И.П. — 5 аут-поз. П.Н. сзади, Л.Р. на станке, П.Р. в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie*, П.Р. поднимается во II поз.

3–4 — Вытянуть колени, П.Р. в И.П.

5 — Полупальцы П.Н., одновременно *battement jete* Л.Н. назад на 45 °, П.Р. перевести вперед в I поз. *allongee (рис. 17.3).*

6 — Зафиксировать положение.

7 — И.П. Л.Н. сзади.

8 — *Demi-plie.*

1–2 — П.Н. *passe* (выворотно), П.Р. во II поз.

3–4 — *Side stretch* (наклон торса вправо), Л.Р. снимается со станка в III поз. *(рис. 17.4).*

5–6 — *Battement developpe* П.Н. в сторону, П.Р. во II поз., Л.Р. на палку.

7–8 — П.Н. поставить перед Л.Н. впереди и полуповорот к палке.

1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

рис. 17.4

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, П.Р. во II поз., Л.Н. — на станке.

И — *Battement tendu* П.Н. вперед.

1 — Ротация бедра и поворот ноги в параллельное положение.

2 — Вернуть ногу в выворотное положение *(рис. 17.5).*

3–6 — Повторить ротацию 2 раза.

7 — Закрыть ногу в И.П.

8 — Полупальцы.

1–24 — Повторить «крестом» в сторону, назад, в сторону.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — Опустить пятку на пол, *degage* и перейти в 4 аут-поз.

3 — Вернуться на опорную ногу.

4 — Закрыть в 5 поз.

5–8 — Повторить в сторону *degage* во 2 аут-поз.

1–16 — Повторить назад и в сторону.

1 — *Battement tendu* вперед.

рис. 17.5

2 — Опустить пятку на пол, перейти в 4 аут-поз., одновременно *demi-plie.*

3 — Вытянуть колени и вернуться на опорную ногу.

4 — И.П.

5–8 — Повторить в сторону с *demi-plie* по 2 аут-поз.

1–16 — Повторить назад и в сторону.

1 — *Battement tendu* вперед.

2 — Опустить пятку на пол и *demi-plie* по 4 аут-поз.

3 — Подняться на полупальцы по 4 аут-поз.

И 4 — Опуститься на всю стопу и закрыть П.Н. в И.П.
5–8 — Повторить в сторону по 2 аут-поз.
1–16 — Повторить назад и в сторону.
1–4 — *Grand plie* по 5 аут-поз.
5–6 — Вытянуть колени и подняться на полупальцы.
7–8 — Полуповорот к станку.
Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 1 парал. поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — *Demi rond* в сторону (нога невыворотна).
3 — *Demi rond* назад.
4 — Закрыть в И.П.
5–8 — Повторить, начиная с *tendu* назад и *demi rond en dedans*.
1–2 — *Rond de jambe par terre en dehors* (нога невыворотна).
3–4 — Повторить.
5–8 — 2 раза исполнить *en dedans* (нога невыворотна).
И — Повернуть стопы в 1 аут-поз.
1–16 — Повторить предыдущую комбинацию (нога выворотна).
1–2 — *Battement releve lent* в сторону П.Н., одновременно *demi-plie* на Л.Н.
3–4 — Вытянуть опорную ногу, П.Н. *passe* (выворотно).
5–6 — *Battement developpe* П.Н. в сторону.
7–8 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз. вперед, подняться на полупальцы и полуповорот к палке.
Повторить с Л.Н.

рис. 17.6

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 аут-поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. во II поз.
***Preparation*:**
И — *Battement tendu* П.Н. в сторону.
1 — Привести П.Н. в положение *sur le cou-de-pied* спереди, стопа *flex*.
И 1 — *Frappe* П.Н. вперед в пол, стопа касается пола полупальцами.
2 — *Demi-plie*, тяжесть корпуса на Л.Н. *(рис. 17.6)*.
3 — Вытянуть колени, стопа П.Н. *point*.
4 — Привести П.Н. в положение *cou-de-pied*, стопа *flex*.
5–8 — Повторить в сторону *frappe*.
1–8 — Повторить назад и в сторону.
1 — Повторить *frappe* вперед.
2 — Привести ногу в положение *cou-de-pied*, стопа *flex*.
3 — Подняться на полупальцы Л.Н., П.Н. *passe* (выворотно).

4 — Опуститься на всю стопу, перевести стопу П.Н. в положение *sur le cou-de-pied* сзади, стопа *flex*.

5–8 — Повторить назад 1–4.

1 — *Frappe* в сторону, стопа на полупальцах.

2 — Согнуть колени, тяжесть корпуса на Л.Н.

3 — Вытянуть колени, стопа П.Н. *point*.

4 — Привести в положение *cou-de-pied* спереди, стопа *flex*.

5–7 — Повторить 1–3.

8 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз. вперед.

1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед.

5–8 — *Grand rond de jambe*, закончить в позе II *arabesque (рис. 17.3)*.

рис. 17.7

1–4 — Полупальцы Л.Н., П.Н. в положение *attitude*, П.Р. в III поз.

5–8 — Наклонить торс в положение *flat back*, сохраняя положение П.Н., одновременно *plie-releve* на Л.Н. *(рис. 17.7)*.

1–2 — Вытянуть колени, поза II *arabesque*.

3–4 — *Degage* на П.Н., сделав шаг назад, *battement releve lent* Л.Н. вперед, положение П.Р. не меняется.

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз. сзади.

1–24 — Повторить, начиная с *battement developpe* назад (*flat back* исполнить назад).

УПРАЖНЕНИЕ 7.

рис. 17.8

И.П. — 1 парал. поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. во II поз.

1 — Положение *plie-releve*.

2–6 — *Thrust* пелвисом из стороны в сторону на каждый счет.

7 — Пелвис в нейтральное положение.

8 — И.П.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед в 4 парал. поз.

И — Положение *plie-releve (рис. 17.8)*.

2–6 — *Thrust* пелвисом вперед-назад на каждый счет.

7 — Нейтральное положение.

8 — И.П.

1 — *Passe* П.Н. (параллельно), одновременно Л.Н. на полупальцы.

2 — Шаг П.Н. вперед в 4 парал. поз., *demi-plie*.

3 И 4 — *Thrust* пелвисом вправо-влево, вправо.

5–8 — Повторить *thrust* пелвисом, поставив П.Н. через *passe* назад.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

рис. 17.9

И.П. — 1 аут-поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. во II поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — *Contraction* в центр, одновременно *demi-plie* на Л.Н. П.Н.

поднимается в воздух (колено согнуто, стопа *flex*) *(рис. 17.9)*.

3 — *Release*, колено и стопа вытягиваются, нога на 45°.

4 — И.П.

1–24 — Повторить «крестом».

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — *Release,* П.Р. *allongee,* одновременно сгибаются колени, тяжесть корпуса на Л.Н. *(рис. 13.3)*.

3 — Торс в нейтральное положение, вытянуть колени.

4 — И.П.

1–24 — Повторить «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, Л.Р. на станке, П.Р. во II поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — Согнуть колени, тяжесть корпуса на Л.Н. *(рис. 17.6)*.

3 — Через *passe par terre grand battement* П.Н. назад.

4 — И.П. П.Н. сзади в 5 аут-поз.

5–8 — Повторить с П.Н. назад.

1–8 — 4 *grand battement* в сторону с одновременным *demi-plie* во время броска и вытягиванием колена в момент закрытия.

Повторить 1–8 со стопой *flex* и подъемом на полупальцы опорной ноги в момент броска.

Партер

рис. 17.10

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — Лежа на спине. Руки во II поз.

1–2 — *Arch (рис. 17.10)*.

3–4 — *Flex* коленей, стоп.

5–6 — *Flex* кисти.

7–8 — Поднять голову вверх.

1–2 — Вытянуть ноги.

3–4 — Спина в нейтральное положение.

5–6 — Опустить ладони на пол.

7–8 — Опустить голову на пол.

Повторить, исполняя каждое движение на 1 счет.

Повторить, исполняя все движения одновременно.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — См. упражнение 10.

1–2 — *Grand battement* П.Н. вперед и обхватить руками щиколотку, подняв плечи и голову над полом.

3–4 — Прикоснуться головой к колену.

1–8 — Зафиксировать положение, слегка покачивая ногой.
1 — Согнуть колено и положить подбородок на колено *(рис. 3.26)*.
2–8 — Зафиксировать положение.
1 — Вытянуть колено, голова прижимается ухом к внутренней стороне колена.
2–8 — Зафиксировать положение.
1 — Согнуть колено, прикоснуться к колену лбом.
2–8 — Зафиксировать положение.
1 — Вытянуть колено, отпустить руки, опустить торс на пол.
2–4 — Круг П.Н. *en dehors*.
5–8 — Повторить.
1–4 — Круг *en dedans*.
5–8 — Повторить круг *en dedans* и опустить ногу в И.П.
Повторить с Л.Н.

рис. 17.11

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — *Jazz split* (П.Н. прямая впереди, Л.Н. согнута сзади).
1–2 — Наклон торса вперед, Л.Р. касается стопы *(рис. 12.3)*.
3–4 — Опираясь на П.Р., поднять пелвис над полом, Л.Р. вверх *(рис. 17.11)*.
5–6 — Опуститься на пол и повторить наклон вперед.
7–8 — Повторить 3–4.
1–2 — Повторить наклон торса вперед.
3–4 — Повторить подъем пелвиса.
5–6 — Опустить торс на пол и перекатиться на живот. П.Н. в положении *attitude (рис. 15.18)*.
7–8 — Продолжая перекат, прийти в И.П. с Л.Н.
1–16 — Повторить с Л.Н.

рис. 17.12

УПРАЖНЕНИЕ 13.

рис. 17.13

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.
1–2 — *Contraction* в центр, торс поднимается над полом, руки скрещены перед грудью.
3–4 — Вернуться в И.П.
5–16 — Повторить 4 раза.
И — *Flex* коленей и стоп.
1–16 — Повторить *contraction* в центр, фиксируя положение ног *(рис. 17.12)*.
И — Вытянуть колени, стопы, руки перевести в III поз. (над головой).
1–16 — Повторить 4 раза *contraction* в центр.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.
1–2 — Согнуть колени, руки в «замок» под коленями *(рис. 17.13)*.

3–4 — Вытянуть ноги вперед-вверх.

5–6 — Отпустить руки и раскрыть их во II поз., удерживая ноги в воздухе.

7–8 — Опустить ноги на пол и *roll down* (опуститься на спину).

1–2 — Поднять ноги вверх.

3–8 — Исполняя заноску, медленно опустить ноги на пол.

1–7 — Повторить подъем и опускание ног.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Лежать на спине, руки во II поз.

1–2 — *Contraction* в центр, ноги отрываются от пола, руки в III поз. *(рис. 7.10).*

3–4 — Подъем торса и поворот в т. 3, перевести ноги в положение *«swastic»*, П.Н. впереди, руки во II поз.

5–6 — Поднять колени, соединить их вместе и вернуться в положение *en face.*

7–8 — И.П.

Повторить с поворотом в т. 7.

Повторить, исполняя движения на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — Вторая позиция ног.

Вариант 1: опора на руки сзади, подъем пелвиса вверх.

Вариант 2: опора на руки впереди, подъем пелвиса вверх.

Вариант 3: наклон торса вперед на пол.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

рис. 17.14

И.П. — Стоять на колене Л.Н., П.Н. открыта в сторону и вытянута, руки в «замок» над головой, локти вытянуты.

1–2 — Наклон торса вправо (*side stretch*) *(рис. 17.14).*

3–4 — И.П.

5–6 — Наклон вперед, грудь параллельно полу.

7–8 — Углубить наклон, положить на пол плечи.

1–4 — Зафиксировать положение *(рис. 17.15).*

5–6 — Поднять торс в И.П.

7–8 — Принять И.П. с Л.Н.

Исполнить влево.

рис. 17.15

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — Стоять на коленях, руки вдоль торса. Расстояние между коленями равно длине стопы.

1–4 — Отклониться назад, сохраняя прямое положение торса *(рис. 3.34).*

5–8 — И.П.

1–4 — Перегибаясь назад, коснуться головой пола

(страховать себя руками) *(рис. 3.35)*.
5–8 — И.П.
1–2 — Опустить пелвис на пол между пятками.
3–4 — Лечь на спину.
5–6 — Поднять торс, положение 1–2.
7–8 — И.П.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.
1 — Шаг П.Н. вперед, сохраняя *demi-plie*.
2 — Так же Л.Н.
3 — *Grand plie* по 4 аут-поз. (Л.Н. впереди), П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
4 — Вытянуть колени и закрыть Л.Н. в И.П.
5–8 — Повторить, начиная шаги назад с П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 1 парал. поз. ног, лицом в т. 8.
1 — Шаг П.Н. вперед в т. 8.
2 — Так же Л.Н.
3 — *Grand battement* П.Н. по дуге вправо.
4 — Закончить лицом в т. 1 в *demi-plie* по 2 аут-поз.
5 — Вытянуть колени, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. в стороне на носке.
7 — *Soutenu en tournant en dedans.*
8 — Закончить поворот лицом в т. 2 в И.П.
1–8 — Повторить комбинацию, начиная с Л.Н., в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. на месте.
2 — Так же Л.Н.
3 И — Два шага, продвигаясь вперед на полупальцах.
4 — *Tombe* П.Н. вперед.
5–8 — Повторить назад, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свингово раскачиваются в оппозиционном движении.
1 — Шаг П.Н. вперед.
2 — Л.Н. вперед.
3 И — Два шага на полупальцах, одновременно исполняя поворот на 360° *en dehors* (колени вытянуты).
4 — *Tombe* П.Н. вперед.
5–8 — Повторить Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — См. упражнение 22.
1 — Шаг П.Н. вперед на *demi-plie*.
2 — Так же Л.Н.
3 — Шаг П.Н., на полупальцах колени вытягиваются, голова поворачивается вправо.
И — Так же с Л.Н., поворот головы влево.
4 — Так же с П.Н.
5–8 — Повторить комбинацию шагов, начиная с Л.Н.
Повторить шаги назад.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.
1 — Шаг П.Н. на месте.
2 — Так же Л.Н.
И 3 И 4— Четыре шага на месте на полупальцах, колени вытянуты (квадроплет).

УПРАЖНЕНИЕ 25.

Повторить упражнение 24, исполняя квадроплет (3 шага на полупальцах, 1 *tombe*) с П.Н. и Л.Н. на месте.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

Повторить упражнение 23, исполняя квадроплет с продвижением по диагоналям класса.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

Повторить упражнение 24, исполняя квинтоплет, т.е. на 2 счета исполняется 4 шага на полупальцах и 1 *tombe*.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

Повторить упражнение 25, исполняя квинтоплет на месте.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

Повторить упражнение 25, исполняя квинтоплет с передвижением.

Замечание: triplet, квадроплет и квинтоплет исполняются на месте, с продвижением вперед по диагонали или по кругу и сочетаются с поворотами и движениями изолированных центров. Возможны комбинации шагов, в которых используются сочетания шагов на каждый счет с шагами мультиплицированными (*triplet*, квадроплет, квинтоплет).

Кросс. Передвижение в пространстве

рис. 17.16

рис. 17.17

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — Парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Поднять П.Р. в III поз.
2 — Оставляя неподвижными плечи, шаг П.Н. вперед, одновременно поднять П.бедро вверх (тяжесть корпуса на Л.Н.) *(рис. 17.16)*.
3 — Повернуть голову влево.
4 — Зафиксировать положение.
И— Шаг П.Н. вперед, *demi-plie*, опустить руки в положение А *(рис. 17.17)*.
5 — На *demi-plie* шаг Л.Н. назад.
И— Шаг П.Н. на месте на полупальцы, колени вытягиваются.
И— Так же шаг Л.Н.
6 — Опуститься на всю стопу Л.Н., П.Н. сзади Л.Н.
7–8 — *Grand plie* по 4 парал. поз., руки раскрываются во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — 1 парал. поз. ног, положение *plie-releve*, руки во II поз.
1 — Шаг П.Н. вперед в *plie-releve*.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

Исполняется на середине зала.

И.П. — 1 парал. поз. ног, положение *plie-releve*, руки свободно опущены вдоль торса.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед.

3 И 4 — *Triplet* с Л.Н.назад.

5 И 6 — *Triplet* вправо: *tombe* П.Н. вправо, Л.Н. скрестно перед П.Н., шаг П.Н. в сторону.

7 И 8 — *Triplet* влево: *tombe* Л.Н. влево, П.Н. скрестно перед Л.Н., шаг Л.Н. в сторону.

Варианты движения рук во время *triplet*:

Вариант 1: руки поднимаются во II поз. на счет 1, опускаются вниз на счет 2.

Вариант 2: руки открываются во II поз. на счет 1, скрещиваются перед грудью на счет 2.

Вариант 3: руки согнуты в локтях и исполняют *locomotor*.

Вариант 4: круг П.предплечьем на счет 1 (*en dehors* и к плечу) и толчок кистью во II поз. на счет 2.

При исполнении *triplet* из стороны в сторону руки двигаются в оппозицию, при шаге с П.Н. — Л.Р. вперед, П.Р. во II поз. и наоборот.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

Координация во время *triplet*.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И 1 — Шаг П.Н. вперед на *demi-plie*, голова поворачивается влево, вправо.

И 2 — Шаг Л.Н., полукруг головой влево.

3 и 4 — *Triplet* с П.Н. вперед, одновременно круг головой вправо.

5–8 — Повторить *triplet* с Л.Н. вперед, круг головой влево.

Повторить с шагами назад.

Повторить с шагами в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.

1 — Шаг П.Н. вперед, круг П.плечом *en dehors*.

2 — Так же Л.Н. и Л.плечом.

3 И 4 — *Triplet* с П.Н. вперед, на каждый шаг круг П.плечом и Л.плечом.

Повторить, исполняя шаги назад и круг плечами *en dedans*,

Повторить из стороны в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

Координация с пелвисом.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед, на счет 2 пелвис *thrust* вправо.

3 И 4 — Так же с Л.Н., на счет 4 пелвис влево.

5–8 — Повторить с П.Н. и Л.Н. *triplet* назад.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед, на счет 2 пелвис влево (в оппозицию к ноге).

3 И 4 — Так же с Л.Н., пелвис в оппозицию вправо.

5–8 — Повторить *triplet* с продвижением назад.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед, на счет 2 пелвис *thrust* вперед.

3 И 4 — Так же с Л.Н., на счет 4 пелвис назад.

5–8 — Так же *triplet* с продвижением назад.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед, одновременно круг пелвисом вправо.

3–4 — Так же с Л.Н. вперед, круг влево.

5–8 — *Triplet* с продвижением назад.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

Координация с грудной клеткой.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед, на счет 2 *thrust* грудной клеткой вправо.

3 И 4 — Так же с Л.Н. вперед *thrust* влево на счет 4.

5–8 — Повторить 1–4 с продвижением назад.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. вперед, на счет 2 *thrust* грудной клеткой назад.

3 И 4 — *Triplet* с Л.Н. вперед и *thrust* грудной клеткой вперед.

5–8 — Повторить 1–4 с продвижением назад.

И — Так же шаг Л.Н.

2 — Так же шаг П.Н., одновременно *twist* плеч, Л. плечо вперед, П.плечо назад.

3 И 4 — Повторить, начиная с Л.Н., исполнить *twist* вправо на счет 4.

рис. 17.18

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 И 2— *Triplet* с П.Н. вправо (руки скрещиваются перед грудью на счет 1 и открываются во II поз. на счет 2).

3 — Шаг Л.Н. назад, поворачиваясь в т. 8.

4 — Поставить П.Н. вперед на носок (вытянуть колено), руки в *jerk-position (рис. 17.18)*.

5–8 — Повторить с Л.Н. влево с поворотом в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

И.П. — См. упражнение 37.

Повторить упражнение 38: на счет 4 перенести тяжесть корпуса на Л.Н., подняться на полупальцы и исполнить *grand battement developpe* П.Н.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 39.

рис. 17.19

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — Шаг П.Н. вперед.

И — Л.Н. вперед.

2 — Прыжок *saute*, одновременно поворот в т. 3.

3 И 4— Повторить в направлении т. 3, во время прыжка поворот в т. 5.

5 И 6— Исполнить в т. 5 и поворот в т. 7.

7 И 8— Исполнить в т. 7 и поворот в т. 1.

Повторить, поворачиваясь в т. 7, 5, 3, 1.

Повторить, исполняя во время прыжка сжатие и изгиб торса вправо или влево *(рис. 17.19)*.

УПРАЖНЕНИЕ 40.

Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки двигаются в оппозицию.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Подскок на П.Н., Л.Н. поднимается вперед в положение *attitude*.

3–4 — Повторить с Л.Н.

Повторить с продвижением спиной к т. 8.

УПРАЖНЕНИЕ 41.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 18

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — 1 парал. поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. во II поз.

И — *Battement tendu* П.Н. вперед, одновременно *plie-releve* на Л.Н. *(рис. 13.6).*

1 — Опустить Л.Н. в И.П., П.Н. *demi rond* в сторону.

2 — Закрыть П.Н. в И.П.

И 3 4— Исполнить И 1–2 в сторону, *demi rond* назад.

И 5 6— Исполнить назад, ногу оставить сзади на носке.

7 — *Battement jete* через *passe par terre* П.Н. вперед.

8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

Повторить по 1 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — См. упражнение 1.

И — *Battement jete* П.Н. вперед, одновременно *plie-releve* на Л.Н.

1 — *Pique* П.Н., сохраняя положение *plie-releve.*

И — Л.Н. в И.П., одновременно *demi rond* П.Н. в сторону на 45°.

2 — И.П.

Далее исполнить так же, как в предыдущем упражнении.

Повторить по 1 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног.

1–4 — *Grand plie.*

5–8 — Вытянуть колени и локти, «оттяжка» от станка, торс в положении *flat back (рис. 12.1).*

1–2 — Поднять П.Н. вперед на 25° *(рис. 18.1).*

3–4 — *Passe par terre* назад («оттяжка» сохраняется).

5–8 — Согнуть колено Л.Н., отвести П.Н. как можно дальше назад («растяжка») *(рис. 3.3).*

1–2 — Вытянуть колено Л.Н., одновременно поднять П.Н. сзади на 90°.

3–4 — Закрыть П.Н. в И.П.

5–8 — Перегиб плечами назад.

1–16 — Повторить с Л.Н.

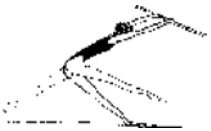


рис. 18.1

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног.

7–8 — *Preparation*, открыть П.Н. в сторону на 45°.

1–2 — Характерное *fondu (рис. 15.1).*

3 — П.Н. *passe* (выворотно).

4 — Полупальцы Л.Н.

5–6 — *Battement developpe* и *tombe* П.Н. вперед (П.Н. согнута и на полупальцах, Л.Н. прямая сзади) *arch* торса *(рис. 15.6).*

7–8 — Вернуться в положение 4.

1–2 — Наклон торса вперед (*flat back*) *(рис. 16.5).*

3–4 — Вернуть торс в нейтральное положение.
5 — Открыть П.Н. в сторону.
6 — И.П.
7–8 — *Preparation* с Л.Н.
1–16 — Повторить с Л.Н.

Упражнение на середине

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вперед.
2 — *Touch* Л.Н. рядом с П.Н., руки сгибаются в локтях, кисти касаются плеч *(рис. 18.2)*.

рис. 18.2

3 — Шаг Л.Н. назад.
4 — Приставить П.Н., И.П.
5 — Повторить 1.
6 — *Assemble*, вперед к П.Н. по 1 аут-поз., руки аналогично положению 2.
7–8 — Исполнить назад 5–6.
1 — Шаг на *demi-plie* П.Н. вперед, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз. (локти вытянуты) *(рис. 1.62)*.
2 — Сохраняя *demi-plie*, шаг Л.Н. скрестно перед П.Н., Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.
3 — Шаг П.Н. назад, руки в положении 1.
4 — Шаг Л.Н. влево, тяжесть корпуса на Л.Н., колено согнуто, П.Н. вытянута на носке и открыта во вторую поз., П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
5 — Шаг на П.Н. вправо, колено согнуто.
6 — Л.Н. поставить скрестно сзади П.Н., одновременно руки в III поз. и наклон торса вправо *(рис. 18.3)*.

рис. 18.3

7–8 — Повторить 5–6 влево с Л.Н.
1 — Поставить ноги во 2 парал. поз., П.Р. опускается в подготовительное положение, Л.Р. через I поз. поднимается в III поз.
1 — Наклон торса вправо, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.
И — Полукруг торсом вперед, *(curve)* загиб верхней части позвоночника вперед до поясницы, руки в подготовительном положении.
2 — Продолжить полукруг и прийти в наклон влево, Л.Р. в подготовительном положении, П.Р. в III поз.
3–4 — Повторить движение рук и торса с *demi-plie*, наклон торса увеличивается, закончить полукруг в нейтральном положении торса, руки во II поз.
5 — П.Р. через подготовительное положение переводится в III поз.
6 — Так же Л.Р.

7 — *Drop* торса вперед-вниз *(рис. 1.9)*.
8 — Поднять торс в нейтральное положение, руки вдоль торса.
1–2 — *Flat back* вперед, руки вдоль торса.
3–4 — *Demi-plie*.
5–6 — Вытянуть колени.
7–8 — Вернуть торс в нейтральное положение.

рис. 18.4

1–2 — *Demi-plie* с одновременным наклоном торса вперед в положении *release (рис. 18.4)*.
3 — *Contraction*.
4 — Вытянуть колени и поднять торс в И.П.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Повторить наклон торса и *demi-plie*.
3 — Сохраняя наклон и *demi-plie*, исполнить *contraction*, ладони на коленях.
4 — *Release (рис. 18.5)*.
5–8 — Повторить *contraction* и *release* 2 раза.

рис. 18.5

1–2 — Вытянуть колени и поднять торс в нейтральное положение, руки в III поз.
3 — Потянуться за П.Р. вверх (в Л.боку сжатие, Л.Р. сгибается в локте и опускается вниз) *(рис. 8.2)*.
4 — Повторить 3, потянуться за Л.Р.
5 — Вытянуть руки вверх и сделать хлопок в ладони над головой, одновременно подняться на полупальцы.
6 — *Drop* торса вперед-вниз.
7 — Поднять торс в нейтральное положение.
8 — И.П.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Наклон вперед, одновременно *demi-plie*.
2 — И.П.
3 — Наклон вправо и *demi-plie*.
4 — И.П.
5–6 — Так же назад и центр.
7–8 — Так же влево и центр, зафиксировав *demi-plie*.
1 — Наклон вперед.
2 — Вправо.
3 — Назад.
4 — Влево.
5–8 — Повторить «квадрат», начиная влево.
1–2 — Круг вправо.

рис. 18.6

3–4 — Так же влево.
5–8 — Повторить круги.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — См. упражнение 6.
1 — Наклон головы вправо, одновременно П.плечо вниз, Л.плечо вверх *(рис. 18.6)*.
И — Так же наклон влево.
И — Наклон вправо, смена положения плеч.
2 — Наклон влево, смена положения плеч.
Повторить *thrust* пелвисом из стороны в сторону в параллель с движением головы и плеч.

рис. 18.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки над головой, ладони соприкасаются, локти согнуты.
1 — *Sundari* вперед, одновременно *thrust* пелвисом вперед *(рис. 18.7)*.
2 — *Sundari* назад, в параллель *thrust* пелвисом.
3 — Вправо.
4 — Влево.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — Ноги в 1 парал. поз., колени вытянуты, положение рук то же, что в упражнении 8.
1 — *Sundari* вправо, одновременно шаг П.Н. вправо.
2 — Голова в нейтральное положение, Л.Н. приставить к П.Н.
3–4 — Повторить влево 1–2.
5 — *Sundari* вперед, одновременно шаг П.Н. вперед.
6 — Нейтральное положение головы, Л.Н. приставить к П.Н.
7–8 — Повторить 5–6, делая шаг назад с Л.Н.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки вдоль торса, кисти *flex*.
1 — *Thrust* плечами вперед.
2 — Вверх.
3 — Назад.
4 — Вниз.
Скоординировать с движением пелвиса:
1 — *Thrust* вперед.
2 — Вправо.

3 — Назад.
4 — Влево.

В сочетании получаются два «квадрата»: плечами в вертикальной плоскости, пелвисом — в горизонтальной.

Повторить, соединив все точки в едином движении; в результате получаются два круга в различных плоскостях.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу.

1–8 — Плечи исполняют *twist*, смена направления на каждый счет.

Движение ног:
1 — Шаг П.Н. вперед.
2 — Приставить Л.Н.
3 — Шаг Л.Н. назад.
4 — Приставить П.Н.
5 — Шаг П.Н. вправо.
6 — Приставить Л.Н.
7–8 — Шаг Л.Н. влево, приставить П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, кисти *flex*.

1 — Плечи поднимаются вверх, одновременно *saute* с поворотом на 90° в т. 3.

И — Приземление, сохраняя 2 парал. поз., плечи в центр.

2 — Плечи вниз, одновременно *demi-plie*.

3 И 4 — Повторить с поворотом в т. 5.
5 И 6 — Повторить с поворотом в т. 7.
7 И 8 — Повторить с поворотом в т. 1.

Повторить с поворотом влево в т. 7, 5, 3, 1.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — См. упражнение 12.
1 И 2 — Три круга *en dehors* плечами.
3–4 — Повторить *en dedans*.

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз. кисти *flex*.

1–4 — Четыре *thrust* вправо-влево.
5–8 — Так же вперед-назад.
1–2 — Два *thrust* вправо-влево.
3–4 — Так же вперед-назад.
5 — *Thrust* вправо.
6 — *Thrust* вперед.
7 — Влево.
8 — Назад.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

Исполнить «квадрат» грудной клеткой вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — См. упражнение 15.
1 — Подъем грудной клеткой вверх.
2 — Вправо.
3 — Вниз.
4 — Влево.

Повторить вертикальный «квадрат» влево.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *jerk-position*, *demi-plie*.

1 — Рывок локтями назад, грудная клетка *thrust* вперед, пелвис *thrust* назад? одновременно *jamp* с поворотом в т. 3.

И 2 И — Грудная клетка назад, вперед, центр, в оппозицию, *thrust* пелвисом.

3 И 4 — Повторить с поворотом в т. 5.
5 И 6 — Повторить с поворотом в т. 7.
7 И 8 — Повторить с поворотом в т. 1.
1–8 — Повторить, поворачиваясь влево в т. 7, 5, 3, 1.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 1 парал. поз. ног в т. 3, *demi-plie*, руки в *jerk-position*.

1 — Шаг П.Н. вперед, грудная клетка *thrust* вперед, локти назад, пелвис назад.

И — Грудная клетка в нейтральное положение.

2 — Шаг Л.Н. вперед и *thrust* грудной клеткой.

И — Нейтральное положение.

3 И 4— Повторить шаги с П.Н. и Л.Н. с продвижением в т.3.

И — Грудная клетка в нейтральное положение, одновременно поворот на 180° *en dedans*, поворот по 4 парал. поз., тяжесть корпуса на двух ногах, *demi-plie*.

5–8 — Повторить шаги и *thrust* грудной клеткой в направлении т. 7, начиная с П.Н.

Руки

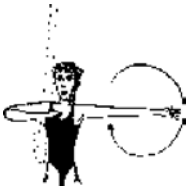


рис. 18.8

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Ноги во 2 парал. поз., руки во II поз.

1 — Круг П.предплечьем, одновременно Л.Р. в положение А *(рис. 18.8)*.

2 — Повторить круг, Л.Р. в положение Б.

3 — Повторить круг, Л.Р. в положение В.

4 — Повторить круг, Л.Р. во II поз.

Повторить П.Р.

Повторить в 2 раза быстрее.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — См. упражнение 19.

1 — П.Р. — круг предплечьем *en dehors*, Л.Р. — *en dedans*.

2 — Повторить.

Исполнить в обратном направлении.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — См. упражнение.

1 — П.Р. в положении А, Л.Р. — II поз.

2 — П.Р. фиксирует положение, Л.Р. — положение А.

3 — П.Р. положение. Б, Л.Р. фиксирует положение

4 — П.Р. фиксирует положение, Л.Р. — положение Б.

5 — П.Р. — положение В, Л.Р. фиксирует положение.

6 — П.Р. фиксирует положение, Л.Р. — положение В.

7 — П.Р. — II поз., Л.Р. фиксирует положение.

8 — П.Р. фиксирует положение, Л.Р. — II поз.

Движения рук скоординировать с шагами:

1 — П.Н. шаг в сторону.
2 — Л.Н. приставить к П.Н.
3 — Л.Н. шаг влево.
4 — П.Н. приставить к Л.Н.
5 — П.Н. шаг вперед.
6 — Л.Н. приставить к П.Н.
7 — Л.Н. шаг назад.
8 — П.Н. приставить к Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — См. упражнение 19.
1–4 — Руки в параллельном движении: А, Б, В — II поз.
Скоординировать с шагами.
Все шаги исполняются на *demi-plie*.
1 — Шаг П.Н. вперед.
2 — Поворот на 180° в т. 5 (по 4 парал. поз.).
3 — Шаг П.Н. в т. 5.
4 — Поворот на 180° в т. 1.
И — И.П. (приставить Л.Н. к П.Н.). Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 2 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, колено согнуто, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг с переносом тяжести корпуса на П.Н., одновременно толчок ладонью, П.Р. вверх в III поз.
2 — Шаг на Л.Н. и толчок Л.Р. вверх *(рис. 18.9)*.
3 — Шаг на П.Н. и толчок П.Р. вперед в I поз.
4 — Так же с Л.Н. и Л.Р.
5 — Шаг на П.Н. и толчок П.Р. вниз.
6 — Так же Л.Н. и Л.Р.
7 — Шаг на П.Н. и толчок П.Р. в сторону во II поз.
8 — Так же Л.Н. и Л.Р.

рис. 18.9

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении, *demi-plie*.
1–4 — «Квадрат» вправо.
5–8 — Два круга вправо.
1–8 — Так же влево.
Повторить, скоординировав с параллельным движением головы.

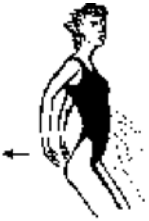


рис. 18.10

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки согнуты в локтях перед торсом.

1 — *Thrust* пелвисом назад, толчок ладонями назад (локти не вытягиваются, двигаются только предплечья) *(рис. 18.10)*.

2 — Вперед.

3 — Вправо *(рис. 18.11)*.

4 — Влево.

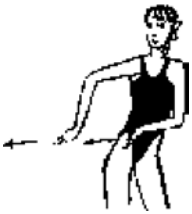


рис. 18.11

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки в III поз.

1–4 — Четыре круга пелвисом вправо, одновременно 4 круга руками над головой в параллельном движении.

5–8 — Влево.

1–2 — Два круга вправо.

3–4 — Два круга влево.

5–8 — Повторить так же вправо и влево по два круга.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — Тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. на полупальцах около стопы П.Н. (колено согнуто), руки во II поз.

1–4 — *Hip lift*, подъем Л.бедра на каждый счет.

Скоординировать с движением рук:

1–4 — Параллельное движение рук по положениям: А, Б, В, II поз. Смена положения на каждый счет.

Повторить бедром П.Н.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–4 — Четыре раза поднять П.Н. до положения «у колена», одновременно наклон торса вперед — *flat back* на 4 счета *(рис. 7.22)*.

5–8 — Повторить движения ноги и поднять торс в нейтральное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1–2 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

3–4 — Повторить *tendu*.

5 — *Battement jete* П.Н. вперед.

6 — *Flex* стопы.

7 — *Point*.
8 — Закрыть ногу в И.П.
Скоординировать движения ног с движением рук, которые на каждый счет меняют положения: А, Б, В, II поз. Исполнить комбинацию «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — См. упражнение 29.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Повернуть стопу в ин-поз., перенести тяжесть корпуса на обе ноги и *demi-plie*.
3 — Вернуться в положение 1.
4 — И.П.
Исполнить комбинацию «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi-plie*.
1 — Шаг Л.Н. назад.
2 — Шаг П.Н. вправо.
3 — Шаг Л.Н. вперед.
4 — П.Н. *kick* вперед.
5 — П.Н. шаг назад.
6 — Л.Н. шаг влево.
7 — П.Н. шаг вперед.
8 — Л.Н. *kick* вперед.
Замечание: положение *demi-plie* сохраняется на всем протяжении упражнения.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., колено согнуто, П.Н. сзади, Л.Н. на полупальцах, колено согнуто, руки во II поз.
1 — П.Н. *kick* в сторону.
И — *Step pas de bourree* (смена ног, впереди П.Н.)
3–4 — Повторить *kick* и *step pas de bourree* с Л.Н.

Кросс. Передвижение в пространстве

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, одновременно повернуть торс вправо (спираль) и наклонить вперед, Л.Р. коснуться пола, П.Р. назад, Л.Н. чуть отрывается от пола *(рис. 18.12)*.
И — Перенос тяжести корпуса на Л.Н.

рис. 18.12

рис. 18.13

2 — *Tombe* П.Н. назад, спираль торса (Л.плечо вперед, П.плечо назад) и наклон назад, П.Р. диагонально вниз, Л.Р. диагонально вверх *(рис. 18.13)*.

Замечание: руки при этом движении следуют за торсом, поворачиваются вместе с торсом.

Повторить шаг, но наклон торса исполнить низко, насколько возможно, при наклоне вперед ладонью хлопнуть об пол. На И — хлопнуть в ладоши. На счет 2 позиция рук не меняется.

УПРАЖНЕНИЕ 34.

рис. 18.14

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi-plie*.

Ноги:

1 — Шаг вперед на пятку П.Н. и перенести на нее тяжесть корпуса.

И — Шаг на пятку Л.Н. *(рис. 18.14)*.

2 — Вернуться назад в 1 парал.поз. на полупальцы П.Н.

И — Так же шаг на полупалтцы Л.Н.

Руки на 2 счета исполняют круг перед собой в горизонтальной плоскости (движение напоминает движение рук при плавании).

Пелвис *shimmi* — закручивание пелвиса вправо-влево на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П. — См. упражнение 34.

1 — Шаг П.Н. диагонально вперед-вправо.

И — Шаг Л.Н. перед П.Н. и одновременно поворот на 180°.

2 — Шаг П.Н. вправо и поворот на 180° в том же направлении (3-шаговый поворот).

И — Л.Н. открыта в сторону.

3 И 4— Исполнить поворот, начиная с шага Л.Н. влево.

Исполнить 3-шаговый поворот с продвижением вперед по диагонали класса.

Скоординировать с *thrust* грудной клеткой вперед-назад, руки в *jerk-position*.

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, позвоночник расслаблен, торс наклонен вперед (поза коллапса), руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — *Pas chasse* вправо на *demi-plie*, одновременно круг головой вправо.

3–4 — Так же влево.

Исполнить с продвижением вперед по диагонали класса.

УПРАЖНЕНИЕ 37.

рис. 18.15

И.П. — 2 парал. поз. ног, торс в положении *flat back*, руки в «замок» за головой.

1 — Шаг П.Н. вперед, положение 4 парал. поз., одновременно *twist* торса вправо *(рис. 18.15)*.

2 — Так же шаг с Л.Н. и *twist* влево.

УПРАЖНЕНИЕ 38.

рис. 18.16

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Tombe* П.Н. вперед, одновременно *drop* торса вперед-вниз, руки скрещиваются перед торсом на уровне талии *(рис. 18.16)*.

И — Перенос веса тела на Л.Н., торс в нейтральное положение, руки в *jerk-position (рис. 17.18)*.

2 — Шаг П.Н. назад, *arch* торса, руки раскрываются во II поз.

Исполнить с продвижением вперед, делая *tombe* больше, чем шаг назад.

УПРАЖНЕНИЕ 39.

рис. 18.17

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно руки согнуть в локтях и поднять предплечья вверх, пальцы в кулак.

2 — Шаг Л.Н. вперед, предплечья опускаются вниз *(рис. 18.17)*.

3 — Повторить 1.

4 — Полупальцы П.Н., Л.Н. *passe* (невыворотно), *arch* торса, голова запрокидывается, предплечья вниз *(рис. 18.18)*.

5–8 — Повторить с Л.Н. 1–4.

УПРАЖНЕНИЕ 40.

рис. 18.18

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки в V-пол. впереди, локти вытянуты, кисти *flex*.

1 — Толчком вывести пятку П.Н. вперед, поворачивая стопу в аут-поз. *(рис. 10.3)*.

2 — То же пяткой Л.Н.

При каждом движении ног — *twist* плеч: пятка П.Н. вперед, П.плечо назад.

Замечание: все шаги из упражнений 35–39 исполняются на *demi-plie*.

УПРАЖНЕНИЕ 41.

рис. 18.19

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в «замок» на шее.

1 — *Pas echappe* во 2 парал. поз. с продвижением вперед, акцент прыжка вниз.

2 — Согнуть колено П.Н. и, подняв ногу вверх, коснуться локтем Л.Р. колена П.Н., торс наклоняется вперед *(рис. 18.19)*.

3 — Повторить *pas echappe*.
4 — Согнуть колено Л.Н. и коснуться его локтем П.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в *press-position*.
1 — *Pas echappe* во 2 парал. поз., предплечья раскрываются в сторону, локти не вытягиваются *(рис. 6.23)*.
2 — Ноги вместе в 1 парал. поз., прыжок на полупальцы, одновременно закрыть предплечья в И.П. и *low back (рис. 15.26)*.

УПРАЖНЕНИЕ 43.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вперед (толчковый шаг).
2 — Прыжок со сменой ног в воздухе (*pas de chat* по 4 парал. поз.).
3–4 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 44.

И.П. — См. упражнение 43.
1–3 — Три *saute* с продвижением вперед.
4 — Прыжок вверх, согнув голень (пятками коснуться ягодиц).

УРОК 19

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног, руки в III поз.
1–2 — Наклон торса вперед под углом 120°, положение *flat back*.
3–4 — Продолжить наклон до положения *flat back* на 90°, руки на палку.
5–6 — *Demi-plie*.
7–8 — *Plie-releve*.
1–2 — Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах.
3–4 — Опуститься на всю стопу.
5–6 — *Contraction*.
7–8 — *Release* и поднять торс и руки в И.П.
1–4 — *Grand plie*, руки в III поз.
5–6 — Не выпрямляя колени, округлить спину (*low back*).
7–8 — Вытянуть колени и И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.
1–2 — *Grand plie*.
3–4 — Вытянуть колени и локти, положение *flat back*, «оттяжка» от станка *(рис. 2.1)*.
5–6 — Повторить *grand plie*.
7–8 — Перевести колени и стопы в 1 аут-поз.
1–4 — *Arch* торса, голова запрокидывается *(рис. 19.1)*.
5–6 — Не вытягивая колени повернуться к станку П.боком, П.Р. на станке, тяжесть корпуса на Л.Н., колено П.Н. стоит на полу, Л.Р. во II поз. *(рис. 19.2)*.
7–8 — Поднять голень П.Н. вверх, Л.Р. в III поз.
1–4 — *Arch* торса, голова запрокидывается, Л.Р. в III поз.
5–6 — Вернуть торс в нейтральное положение, *grand plie* лицом к станку.
7–8 — Принять положение Л.боком к станку.
1–2 — Поднять голень Л.Н. вверх, П.Р. в III поз.
3–6 — *Arch* торса.
5–6 — Поворот в положение 5–6 первого такта, вытянуть колени и И.П.

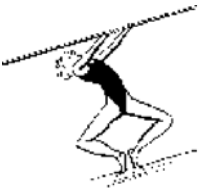


рис. 19.1

рис. 19.2

рис. 19.3

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лицом к станку, пелвис прижат к палке, ноги во 2 парал. поз.

1–8 — Перегибаясь назад и сгибая колени, коснуться головой пола («мост»).

1–8 — Подняться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Спиной к станку, П.Н. согнута и стоит на фалангах пальцев ног.

1–4 — Сгибать оба колена, пока колено Л.Н. не коснется пола *(рис. 19.3)*.

5–8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 19.4

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. свободно опущена.

1–4 — Поднять П.Н. назад в положении *attitude*, П.Р. взяться за щиколотку П.Н. *(рис. 19.4)*.

5–8 — *Demi-plie* на Л.Н.

1–4 — Вытянуть колено Л.Н., одновременно Л.Р. перевести во II поз. и вытянуть колено П.Н.

5–8 — Вернуть П.Н. в И.П.

1–16 — Так же с Л.Н.

рис. 19.5

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 аут-поз. ног, лицом к станку.

1 — *Grand battement* П.Н. диагонально перед корпусом, стопа *flex (рис. 19.5)*.

2 — *Bruch* стопой по полу и *grand battement* П.Н. в сторону.

3 — П.Н. *passe* (выворотно).

4 — *Grand battement developpe* П.Н. в сторону и И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — П.Н. на станке в стороне, колено согнуто, стопа *flex*.

1–3 — Три *bounce — plie* на Л.Н., каждый раз углубляя.

4 — Вытянуть П.Н. и Л.Н., стопа *point*.

И — И.П.

Повторить с Л.Н.

Упражнения на середине

рис. 19.6

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1–2 — *Demi-plie*, руки скрещиваются перед грудью, кисти около плеч, одновременно *low back (рис. 19.6)*.

3 — Полупальцы.

4 — Вытянуть колени, выпрямить спину, руки в V-пол. впереди.

И — Перевести стопы в 1 аут-поз. и опуститься на всю стопу, руки во II поз.

5–8 — Повторить по 1 аут-поз.

1–4 — Повторить по 2 парал. поз.

5–8 — Повторить по 2 аут-поз.

1–8 — Четыре *alegage* по 2 аут-поз. скоординировать с движением рук, шаг на П.Н. — П.Р. в III поз., Л.Р. во II поз., шаг на Л.Н. — Л.Р. в III поз., П.Р. во II поз.

1 — Боковое потягивание за П.Р. вверх (рука в III поз.). Л.Р. сгибается в локте и опускается вниз *(рис. 8.2)*.

рис. 19.7

2 — Так же за Л.Р.

3–4 — Повторить 1–2.

5–8 — *Demi-plie*, одновременно положение *high release*, руки сгибаются в локтях и опускаются до уровня груди *(рис. 19.7)*.

1–2 — *Drop* торса вперед, руки касаются пола, *demi-plie (рис. 2.7)*.

3–4 — Вытянуть колени.

5–8 — *Roll up*.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, Л.Р. во II поз., П.Р. в подготовительном положении.

1 — *Thrust* грудной клеткой влево.

2 — *Thrust* вправо, П.Р. во II поз., Л.Р. опускается в подготовительное положение.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — П.Р. в III поз.

6–8 — Круг торсом за П.Р. (торс вниз, вправо, назад, влево, вниз) *(рис. 15.7)*.

1–2 — *Demi-plie*, руки касаются пола.

3–4 — Вытянуть колени и перенести тяжесть корпуса на руки *(рис. 15.8)*.

5–6–7— Три раза подняться на полупальцы.

8 — Перевести стопы во 2 аут-поз., поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз. *(рис. 1.40.)*.

1–2 — *Demi-plie*.

3–4 — Вытянуть колени, одновременно перевести стопы во 2

парал. поз., торс наклонить вперед в положение *flat back*, руки в III поз.

5–6 — *Drop* торса вперед-вниз *(рис. 1.15)*.

7–8 — *Roll up*.

рис. 19.8

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки над головой согнуты в локтях, ладони вместе.

И — *Demi-plie*.

1 — *Sundari* вправо.

2 — Влево.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Поворот головы вправо, одновременно открыть П.Р. во II поз. и поднять пятку П.Н. *(рис. 19.8)*.

6 — Влево, открыть Л.Р. в II поз.

7 — Опустить пятки на пол и вытянуть колени.

8 — И.П. рук и *demi-plie*.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

рис. 19.9

И.П. — 1-аут. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Battement jete* П.Н. вперед.

2 — *Flex* стопы.

3 — *Passe par terre* назад.

4 — И.П.

5–8 — Повторить с П.Н. назад.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед.

2 — *Tombe* вперед на П.Н., стопу повернуть в ин-поз. одновременно *twist* торса вправо, руки в V-пол. вверху *(рис. 19.9)*.

3 — Вернуть тяжесть корпуса на опорную ногу, П.Н. поднять на 90°.

4 — И.П.

5 — *Battent jete* П.Н. в сторону и зафиксировать ногу на 45°.

6–7 — Характерное *fondu* П.Н. и открыть ногу в сторону на 45°.

8 — И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1–2 — *Side stretch* вправо *(рис. 4.14)*.

3–4 — Перевести в положение *flat back* диагонально вперед-вправо *(рис. 4.15)*.

5–6 — Полкруга торсом диагонально вперед-влево.

7–8 — Круг свободным, расслабленным торсом вниз, вправо

и вернуться в И.П.
1–8 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 4 парал. поз. ног, Л.Н. впереди, *demi-plie*, руки во II поз.
1 — *Kick* П.Н. вперед *(рис. 3.23)*.
2 — Шаг П.Н. назад.
3 — Шаг Л.Н. влево.
4 — Приставной шаг П.Н. к Л.Н.
И — Отвести Л.Н. назад в И.П.
5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед.
5–8 — *Demi-plie* на опорной ноге, одновременно *flex* стопы П.Н.
7–8 — Вытянуть колено Л.Н., П.Н. закрыть в И.П.
1–8 — Повторить в сторону П.Н.
1–8 — Повторить назад П.Н.
1–8 — Повторить в сторону П.Н.
1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону.
2 — П.Н. *grand rond de jambe jete en dedans* с одновременным поворотом на опорной ноге в т. 7, закончить П.Н. на носке впереди Л.Н.
3 — *Contraction*, *demi-plie* по 4 парал. поз., руки поднимаются до уровня I поз. *(рис. 13.2)*.
4 — «Растяжка» на П.Н., Л.Н. вытянута сзади, опора на руки *(рис. 8.6)*.
5–8 — *Bounce* пелвисом вверх-вниз.
1–4 — Вытянуть колено П.Н., торс наклоняется вниз.
5–8 — Поднять Л.Н. на максимально возможную высоту назад, стопа *flex (рис. 7.23)*.
1–4 — Поднять торс в положение *lay out (рис. 11.26)*.
5–6 — Поворот в т. 5 Л.Н. в положение *a la seconde* приемом *fouette*.
7–8 — И.П.
Повторить с Л.Н. и закончить *en face*.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. —2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Наклон вперед.
2 — Центр.

3–4 — Назад, центр.

5–8 — Повторить, добавить *demi-plie* на счет 5 и 7, на счет 6 и 8 — колени вытягиваются.

1–4 — Повторить, добавить *contraction* на счет 1 и 3 и *release* на счет 2 и 4, *demi-plie* во время *contraction*, во время *release* колени вытягиваются.

5–8 — Повторить, добавить во время наклона головы вперед, *contraction* и *demi-plie* небольшой прыжок на обеих ногах с продвижением вперед на счет 5 и 7.

На счет 6 и 8 голова назад, *release*, колени вытягиваются и небольшой прыжок на обеих ногах с продвижением назад.

1 — Наклон головы вправо.

2 — Центр.

3–4 — Влево и центр.

5–8 — Повторить, добавив *demi-plie* на счет 5 и 7.

1 — Наклон головы вправо, *demi-plie.*

И — Два покачивания головой (влево, вправо). Шея расслаблена, колени вытягиваются.

2 — Наклон головы влево и *demi-plie.*

И — Два покачивания свободной головой вправо, влево, колени вытягиваются.

3–4 — Повторить 1–2.

5–8 — Повторить 1–2, добавить движения плеч — плечи двигаются в параллель с движением головы: наклон вправо — П.плечо вниз, Л.плечо вверх, и в том же ритме, что и голова.

1–4 — Повторить движения головы, плеч и *demi-plie*, добавить *thrust* пелвисом вправо-влево в параллельном движении с головой и плечами.

5–8 — Повторить движения головы, плеч и пелвиса и добавить небольшой прыжок на обеих ногах с продвижением вправо и влево на счет 5 и 7.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки над головой, ладони вместе, локти согнуты.

1–4 — *Sundari*-«квадрат», начиная вперед-вправо, назад, влево, в параллельном движении «квадрат» пелвисом.

5–8 — Повторить, начиная влево.

1–4 — *Sundari* вперед-назад на каждый счет, одновременно *grand plie.*

5–8 — Продолжать исполнение *sundari* и вытянуть колени.

1 — *Sundari* вправо, одновременно шаг П.Н. вправо.

2 — Центр, приставить Л.Н. к П.Н.

3–4 — Так же влево, не приставляя П.Н. (2 парал.поз.).

1–2 — *Sundari*-круг вправо, в параллель круг пелвисом.

3–4 — Влево.

5–8 — Повторить 1–4.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу, *jazz hand*.

1–4 — Четыре шага П.Н. вперед, одновременно *twist* плеч, смена направления

на каждый счет.
5 — Шаг П.Н. вперед.
6 — Шаг Л.Н. перед П.Н.
7 — Шаг П.Н. назад. Продолжить исполнять *twist* плеч.
8 — Поставить Л.Н. во 2 парал. поз.
1 — П.плечо вверх, П.Н. на полупальцы, колено согнуто.
2 — Так же Л.плечом и Л.Н.
3 — П.плечо опустить вниз, П.Н. на всю стопу.
4 — Так же Л.плечом и Л.Н.
5–8 — Повторить 1–4.
1 — Плечи вверх, одновременно подняться на полупальцы.
2 — Плечи в центр, опуститься на полную стопу.
3 — Плечи вниз и *demi-plie*.
4 — И.П.
5–8 — Повторить 1–4.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 2 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, колено согнуто, руки в V-пол. впереди.
1–4 — П.плечо вперед, вверх, назад, вниз *(рис. 19.10)*.
5–8 — Повторить 1–4.
И — Принять И.П. с Л.Н.
1–8 — Повторить два «квадрата» Л.плечом.
1–16 — Повторить, начиная назад П.плечом и Л.плечом.
И — Закончить во 2 парал. поз., опустить руки вниз.
1–2 — Полукруг плечами спереди-назад, одновременно полукруг пелвисом слева направо.
3–4 — Полукруг плечами сзади-вперед, одновременно полукруг пелвисом справа налево.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Круг плечами *en dehors*, одновременно круг пелвисом вправо.
3–4 — Круг плечами *en dedans* и круг пелвисом влево.
5–8 — Повторить.

рис. 19.10

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1–2 — *Thrust* назад, руки в I поз.
3–4 — *Thrust* вперед, руки в III поз.
5 — Грудная клетка диагонально вверх за П.Р.
6 — То же за Л.Р.
7 — То же за П.Р.

8 — Руки в И.П.

1–8 — Повторить 1–8.

1–4 — Грудная клетка *thrust* вправо и влево в ритмическом рисунке: 1–2–3–И–4.

5–8 — Повторить.

1–4 — *Thrust* вправо-влево на каждый счет, одновременно руки поднимаются на 4 счета в III поз.

5–8 — Продолжить *thrust* на каждый счет, одновременно руки опускаются в подготовительное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *jerk-position*.

1 — Поворот в т. 3, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. впереди на полупальцах, *demi-plie*.

2 И — Два *thrust* грудной клеткой вперед *(рис. 3.15)*.

3–4 — Повторить 1–2 с поворотом в т. 7 с Л.Н.

Thrust вперед, одновременно скоординировать с шагами.

5 — Шаг П.Н. в направлении т. 2.

6 — Приставить Л.Н. к П.Н.

7–8 — Повторить шаг, продвигаясь в т. 2.

1–8 — Повторить комбинацию, начиная с Л.Н. с продвижением в т. 8.

Закончить во 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–4 — «Квадрат» грудной клеткой вправо.

5–8 — Два круга грудной клеткой вправо.

1–8 — Повторить 1–8 влево.

рис. 19.11

1 — Шаг П.Н. вправо в *demi-plie*, одновременно *thrust* грудной клеткой вправо, пелвисом влево, руки согнуты в локтях и перед грудью, ладонь в ладонь. *(рис. 19.11)*.

2 — Приставить Л.Н. к П.Н., грудная клетка — *thrust* влево, пелвис — вправо.

3–4 — Повторить приставной шаг вправо.

5–8 — Повторить 1–4 влево.

1 — Шаг П.Н. во 2 парал.поз., одновременно *contraction* в центр *(рис. 13.2)*.

2 — Не меняя положения ног — *release (рис. 13.3)*.

3–4 — Повторить *contraction* и *release*.

5–6 — Исполнить *contraction* и *release* в 2 раза быстрее.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Кисти *flex*.

2 — Вытянуть кисти.

3–4 — Повторить 1–2.

5–8 — Продолжить движение кистей, одновременно наклоны головы вперед-назад без фиксации в центре на каждый счет.

1–4 — Продолжить движение кистей, наклоны головы из стороны в сторону.

5–8 — Повторить движение в ритмическом рисунке 5–6–7–И–8.

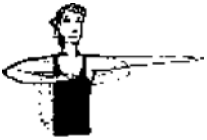


рис. 19.12

1–8 — Повторить движение головы и кистей, скоординировав с движением пелвиса, который двигается вправо и влево в параллель с движением головы.

1–2 — Круг кистями *en dehors.*

3–4 — Так же *en dedans.*

5–6 — Круг предплечьями *en dehors (рис. 14.16).*

7–8 — Так же *en dedans.*

1–2 — Круг всей рукой *en dehors.*

3–4 — Так же *en dedans.*

5–8 — Повторить 1–4.

1–4 — Руки в положениях: А, Б, В и во II поз., смена на каждый счет.

рис. 19.13

5–8 — В обратном порядке: В, Б, А и во II поз.

1–4 — П.Р. повторяет 1–4 , Л.Р. одновременно повторяет 5–8.

5–8 — Повторить 1–4.

И — П.Р. в положение А, Л.Р. фиксирует II поз. *(рис. 19..12).*

1 — П.Р. в положение Б, Л.Р. в положение А.

И — П.Р. в положение В, Л.Р. в положение Б.

2 — П.Р. во II поз., Л.Р. в положение В. *(рис. 19.13).*

И — П.Р. повторяет положение А, Л.Р. во II поз.

3–8 —Повторить 1–2 два раза.

Пелвис

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Thrust* пелвисом вперед-назад на каждый счет, руки в III поз. (руки поднимаются на 4 счета).

5–8 — Пелвис продолжает *thrust*, руки опускаются в И.П. *(рис. 18.11).*

1–8 — *Thrust* пелвисом вправо-влево, в параллель свинговое раскачивание предплечьями, локти согнуты и не меняют своего положения.

1–4 — «Квадрат» пелвисом вправо, руки во II сокращенной поз.

5–8 — Повторить «квадрат» влево.

1–4 — Повторить «квадрат» вправо, скоординировав в

параллель с наклонами головы по «квадрату».
5–8 — Повторить «квадрат»влево.
1–4 — 2 круга пелвисом и головой вправо.
5–8 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 1 парал. поз. ног, П.Н. стоит около Л.Н. на полупальцах, колено согнуто, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — *Hip lift*, подъем П.бедра вверх.
И — И.П.
2–8 — Повторить 7 раз.
1 — Подъем П.бедра вверх, одновременно П.плечо вниз.
И — П.бедро вниз, П.плечо вверх.
2–8 — Повторить 7 раз.
1–7 — Повторяя движения пелвиса, и плеча сделать полный оборот вокруг своей оси *en dedans*, поворачивая опорную пятку и переставляя П.Н. на 1/8 круга.
8 — Принять И.П. с Л.Н.
Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 24.
JELLY ROLL.

Мелкое, волнообразное потряхивание пелвисом; в движении участвуют внутренние расслабленные мышцы ягодиц, тазобедренный сустав остается неподвижным.

УПРАЖНЕНИЕ 25.
«ВОСЬМЕРКА» ПЕЛВИСОМ

Начать с полукруга П.бедром, которое двигается вперед-вверх-назад. В момент крайнего положения сзади аналогично начинает двигаться Л.бедро, а П.бедро возвращается в И.П. и вновь начинает движение вперед. Первоначально исполнить с помощью трамплинного сгибания коленей при каждом движении, затем исполнять только пелвисом.

Ноги

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — *Demi-plie* по 4 парал. поз., тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, локти сгибаются, предплечья параллельны полу, *contraction*, голова наклоняется назад *(рис. 19.14)*.
3 — Положение 1 (*release*).

4 — И.П.
5–8 — Повторить с Л.Н. вперед.
1–8 — Повторить *battement tendu* с П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–8 — Назад.
1–8 — В сторону.
1 — *Grand battement* П.Н. вперед, зафиксировать на 90°.
2 — *Demi-plie* на Л.Н., *contraction*, *flex* П.Н. (колено, стопа *flex*), руки сгибаются в локтях, предплечья параллельны полу, голова наклонена назад.
3 — Положение 1.
4 — И.П.
1–24 — Повторить «крестом» с П.Н. и Л.Н. *(рис. 3.22)*.
1–4 — *Battement tendu* «крестом» с П.Н.
5–8 — Повторить *battement tendu* на *plie*
1–4 — *Battement tendu jete* П.Н. «крестом».
5–8 — Повторить *battement jete* на *demi-plie*.
1–16 — Повторить с Л.Н. *battement tendu* и *jete*.

рис. 19.14

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.
1 — Стопы *flex*, руки в положение А.
2 — Стопы *point*, руки в положение Б.
3 — Стопы *flex*, руки в положение В
4 — Стопы *point*, руки во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — Первая поз. ног, колени согнуты, стопы на полу, руки накрест перед грудью.
1 — Отклонить торс диагонально назад, одновременно *twist* торса, Л.плечо вперед, коснуться пола П.плечом *(рис. 19.15)*.
2 — И.П.
3–4 — Так же влево.
5–6 — Отклонить торс диагонально назад, *contraction*.
7–8 — Сжать пальцы в кулаки, руки вдоль торса *(рис. 19.16)*.
1–8 — Движение рук вверх-вниз, одновременно вслух считать от 1 до 8.
1–8 — Расслабиться и лечь на спину.
1–8 — Повторить *contraction*, продолжая счет от 1 до 8.

рис. 19.15

рис. 19.16

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — Первая поз. ног, колени согнуты, стопы на полупальцах, П.Р. опирается сзади о пол.

1 — Опираясь на руку, поднять пелвис вверх *(рис. 7.13)*.

2–6 — *Bounce* пелвисом вверх-вниз.

7–8 — Опуститься в И.П., принять И.П. с Л.Р.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — Сидеть на П.бедре, Л.Н. согнута, колено вверх, стопа около колена П.Н. *(рис. 11.5)*.

1–6 — Спираль и *bounce* торсом вправо.

5–8 — Выпрямить ноги вперед, приподнять немного вверх, и принять И.П. с Л.Н.

1–8 — Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.

1 — Приподнять ноги немного вверх.

2–8 — Заноска по 5 аут-поз. *(рис. 16.12)*.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — Лежать на животе, руки вытянуты вперед.

1 — Поднять руки и торс вверх.

2 — И.П.

3 — Поднять ноги вверх.

4 — И.П.

5 — Одновременно поднять ноги, руки, и торс вверх *(рис. 6.15)*.

6 — И.П.

7–8 — Повторить 5–6.

УПРАЖНЕНИЕ 33.

И.П. — Стоять на коленях, торс наклонен вперед, опора на локтях.

1 — *Contraction (рис. 7.21)*.

2 — *Release*.

Повторить несколько раз, затем вытянуть руки вперед, опустить плечи на пол и повторить упражнение.

Передвижение в пространстве: (на середине класса)

УПРАЖНЕНИЕ 34.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Tombe* П.Н. диагонально перед Л.Н., торс чуть опускается вперед-вниз, П.Р. в I поз.

2–3 — Двойной *tour chaine*s с П.Н. в т. 3.

4 — И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н. в т. 7.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Шаг Л.Н. вперед.

3 — *Thrust* пелвисом вперед, сохраняя 4 парал. поз. ног, одновременно руки в V-пол. вверх.

4 — Поворот на 180°, не меняя положения ног.

Повторить, начиная с Л.Н., *tour chaine*s в т. 3.

УПРАЖНЕНИЕ 35.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 И — Шаг П.Н. вправо, руки поднимаются в III поз. и открываются во II поз.

2 — Скрестный шаг Л.Н. перед П.Н., руки опускаются вниз.

3 — Повторить 1.
И — Шаг Л.Н. назад за П.Н. на полупальцы, руки во II поз. *(рис. 19.17)*.
4 — *Step ball change*, переступание с Л.Н. на П.Н., руки фиксируют II поз., в торсе *twist* (Л.плечо вперед).

рис. 19.17

УПРАЖНЕНИЕ 36.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Закрыть колено П.Н. вовнутрь и *touch* перед Л.Н.
2 — Подняться на полупальцы Л.Н. и, поворачивая корпус вправо, сделать шаг с П.Н. вправо.
И — Приставной шаг Л.Н. к П.Н. (без переноса тяжести корпуса).
3 — Повторить 2.
И — Шаг Л.Н. назад за П.Н. на полупальцы (тяжесть корпуса на Л.Н.).
4 — Переступание на месте П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 37.

И.П. — 1 парал. поз. ног.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, стопа и колено в ин-положении *(рис. 19.18)*.
2 — Поворачивая П.Н. на пятке, сделать полукруг П.бедром и перенести тяжесть корпуса на Л.Н.
3 И 4 — Переступание на месте на полупальцах (*demi-plie*) П.Н. и Л.Н., одновременно *thrust* пелвисом вправо-влево-вправо.
Повторить шаг с Л.Н.
Соединить шаг с движением торса и рук:
1 — Руки в III поз., торс в нейтральном положении.
2 — *Drop* торса вперед-вниз.
3 И 4 — Торс выпрямляется.

рис. 19.18

УПРАЖНЕНИЕ 38.
КОМБИНАЦИЯ ШАГОВ.

И.П. — 1 парал.поз.ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 И 2 — *Kick ball change* (*kick* П.Н. вперед, шаг П.Н. назад и переступание на Л.Н.).
3 И 4 — Шаг «ча-ча-ча» вправо, Л.Н. остается сзади П.Н. на полупальцах.
5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.
И — Поставить П.Н. во 2 парал. поз., *demi-plie*.
1 — *Thrust* грудной клеткой вправо, П.Р. сгибается в локте, кисть на уровне груди, Л.Р. прямая в V-пол. внизу *(рис. 19.19)*.
2 — *Thrust* влево, смена положения рук.
3 И 4 — Повторить *thrust* вправо, влево, вправо.
5–8 — Повторить предыдущие четыре счета, начиная влево.
1–16 — Повторить комбинацию с Л.Н.

рис. 19.19

рис. 19.20

УПРАЖНЕНИЕ 39.

И.П. — См. упражнение 38.
1 И 2— Шаг и *pas de bourree* с П.Н. вправо, толчок Л.Р. от плеча в I поз. во время шага и полукруг наружу во время *pas de bourree (рис. 19.20)*.
3 И 4— Повторить влево.
5 — Скрестный шаг Л.Н. сзади П.Н. на *demi-plie*.
6 — Поворот на 360° вправо, постепенно вытягивая колени.
Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 40.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 И — Шаг Л.Н. вперед, одновременно *grand battement* П.Н. в сторону.
2 — П.Н. *passe* (параллельно).
И— И.П.
3–4 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 41.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — Шаг Л.Н. вперед.
И— П.Н. круг *en dedans* на 45°.
2 — П.Н. *passe* (параллельно), одновременно *twist* торса влево (П.плечо вперед) *(рис. 19.21)*.
И— Шаг на П.Н., поворот в т. 7.
3 — *Ball change* (переступание на месте) в т.7.
4 — И.П.
Повторить в т. 7 с поворотом в т. 5, затем в т. 3 и в т. 1. Так же с Л.Н. с поворотом в т. 3, 5, 7, 1.

УПРАЖНЕНИЕ 42.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки двигаются в оппозицию к ногам.
И— Удар подушечкой П.Н. перед Л.Н., одновременно подскок на Л.Н. *(рис. 19.22)*.
1 — *Assemble* с продвижением вперед.
И 2 — Повторить с Л.Н.
Прыжок исполняется по диагонали класса.

УПРАЖНЕНИЕ 43.

Повторить упражнение 42 на середине зала. *Assemble* исполняется с продвижением вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЕ 44.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 20

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.
1 — *Plie releve.*
2 — Круг коленями вправо, вытянуть колени, опускаясь на всю стопу.
3–4 — Повторить влево.
5–6 — *Grand plie.*
7–8 — Вытянуть колени и оттянуться от станка, стоять на пятках.
1 — Опустить стопу Л.Н. на пол.
2 — Опустить П.стопу, поднять Л.стопу.
3–4 — Повторить 1–2.
И — Опустить стопы на пол.
5–8 — *Body roll* («волна») до положения на полупальцах *(рис. 2.3).*

рис. 20.1

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Л.Р. на станке, 1 парал. поз. ног, П.Р. во II поз.
1–2 — *Demi-plie*, одновременно *contraction (рис. 5.11).*
3–4 — Вытянуть колени, *release* и *arch* торса, П.Р. в III поз. *(рис. 20.1).*
5–8 — Повторить 1–4.
1 — Полупальцы.
2 — *Plie-releve.*
3 — Вытянуть колени, опуститься на всю стопу.
4 — Встать на пятки, П.Р. в I поз. *(рис. 20.2).*
5–7 — Повторить 1–3.
8 — Прыжок вверх, пятками коснуться ягодиц и одновременно полуповорот к станку.
1–16 — Повторить с Л.Н.

рис. 20.2

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.
1–7 — Отвести пелвис вправо, торс наклонить влево *(рис. 20.3).*
8 — И.П.
1–8 — Так же влево.
1–4 — Повторить вправо.

рис. 20.3

рис. 20.4

5–6 — Пелвис назад, торс наклонить вперед в положение *flat back*.

7–8 — Полукруг пелвисом влево и принять положение 1–7 влево.

1–2 — Пелвис назад.

3–4 — Пелвис вправо.

5–6 — Нейтральное положение.

7–8 — *Body roll* («волна») снизу вверх.

1–2 — Повторить 7–8.

3–4 — Поворот спиной к станку, П.Н. скрестить перед Л.Н.

5–8 — *Deep body bend* вперед. *(рис. 20.4)*.

1–6 — Перенести тяжесть корпуса вперед на П.Н. и согнуть колено П.Н., Л.Н. прямая, скользит по полу *(рис. 14.5)*.

7–8 — Вытянуть П.Н. Принять положение 3–4 с Л.Н.

1–4 — *Deep body bend*.

5–8 — Повторить 1–6 с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 4.

рис. 20.5

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.

1–2 — *Flat back* диагонально вперед-вправо *(рис. 4.15)*.

3–4 — *Drop* торса, обхватить руками щиколотку П.Н. *(рис. 9.7)*.

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить влево.

1–2 — *Side stretch* вправо *(рис. 4.15)*.

3–4 — *Twist* торса в положение *flat back* диагонально вперед-вправо.

5–6 — *Drop* торса, обхватить руками щиколотку П.Н.

7–8 — Зафиксировать положение.

1–2 — Положение 3–4.

3–4 — *Side stretch* вправо.

5–6 — Нейтральное положение.

7–8 — *Arch* торса *(рис. 20.5)*.

1–16 — Повторить влево.

1–2 — *Arch* торса диагонально назад вправо, П.плечо назад, Л.плечо вперед, П.Р. во II поз., Л.Р. в I поз. *(рис. 2.11)*.

3–4 — Перевести в положение *side stretch* вправо.

5–6 — Перевести в положение *flat back* диагонально вперед-вправо.

7–8 — *Drop* торса, обхватить руками щиколотку П.Н.

1–8 — Исполнить в обратном порядке последние 8 счетов.

1–16 — Повторить последние 16 счетов влево.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

рис. 20.6

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону.
2 — *Jete* П.Н. на 45° в сторону.
3 — *Thrust* грудной клеткой вправо *(рис. 20.6)*.
4 — Так же влево.
5 — Грудная клетка в центр, ногу опустить на носок.
6 — Закрыть П.Н. сзади в 5 аут-поз.
7 — Полупальцы и полуповорот в т. 5.
8 — И.П. с Л.Н.
1–8 — Повторить с Л.Н. и полуповорот в т. 1.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

рис. 20.7

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — П.Р. поднимается в III поз., Л.Р. остается во II одновременно *thrust* грудной клеткой вправо *(рис. 20.7)*.

2 — *Thrust* грудной клеткой влево, П.Р. во II поз., Л.Р. в III поз.

3 — Повторить 1.

4 — Повторить 2.

5 — П.Р. в III поз. (Л.Р. остается в III поз.), одновременно *thrust* грудной клеткой вправо.

6 — Опустить руки перед собой локтями вниз , одновременно грудная клетка — *thrust* назад *(рис. 20.8)*.

7 — Открыть руки во II поз., одновременно грудная клетка — *thrust* вперед.

8 — Опустить руки в подготовительное положение, грудная клетка — в центр.

Скоординировать с шагами: 2 шага вперед и 2 шага назад; шаги исполняются на каждый счет, начиная с П.Н.

рис. 20.8

УПРАЖНЕНИЕ 7.

рис. 20.9

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки в V-пол. вверху.

1–2 — *Grand plie*, руки скрещиваются над головой и опускаются в скрещенном положении перед грудью *(рис. 20.9)*.

3–4 — Вытянуть колени, открыть руки во II поз.

5–6 — *Grand plie*, руки скрещиваются перед грудью и в скрещенном положении поднимаются вверх.

7–8 — Вытянуть колени и раскрыть руки в V-пол. вверху.

1–8 — Повторить 1–8.

1–2 — *Demi-plie*, руки скрещены перед грудью.

3–4 — *Degage* на П.Н., не выпрямляя колена П.Н. Л.Н. вытягивается, торс наклоняется вправо, П.Р. в III поз. (*allongee*), Л.Р. во II поз. (*allongee*) *(рис. 20.10)*.

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — Повторить 3–4, поднять Л.Н. на 45°.

1–2 — Вытянуть колено П.Н., углубить наклон торса вправо (параллельно полу), Л.Н. поднять на 90° — положение *lay out*.

3–4 — Зафиксировать положение.

5–6 — Вернуться в положение *demi-plie*, руки скрещены перед грудью.

7–8 — Вытянуть колени, руки во II поз.

Повторить влево последние 16 счетов.

рис. 20.10

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 1 аут-поз., руки во II поз.

1–4 — *Grand plie*, руки сгибаются в локтях, кисти в кулак *(рис. 13.13)*.

5–8 — Вытянуть колени, раскрыть руки во II поз., ладонь *jazz -hand*.

1–8 — Повторить 1–8.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, Л.Р. в I поз. П.Р. остается во II поз.

2 — Опустить пятку П.Н. в 4 аут-поз., тяжесть корпуса перенести на обе ноги.

3–4 — *Demi-plie*, руки закрываются в положение А *(рис. 20.7)*.

5–6 — *Grand plie*, руки в положение Б *(рис. 13.8)*.

7–8 — Вытянуть колени, руки в положение В.

1–2 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и П.Н. *rond de jambe par terre en dehors*, нога фиксируется сзади.

3–4 — Повторить *demi-plie* по 4 аут-поз., руки в положение А.

5–6 — *Grand plie*, руки в положение Б.

7–8 — Вытянуть колени, руки в положение В.

И — Закрыть ногу в И.П.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

рис. 20.11

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie*, руки в I поз.

3–4 — *Grand plie*, руки в III поз.

5–6 — Поставить пятки на пол, *demi-plie*, руки раскрыть во II поз. и *twist* торса (П.плечо вперед, Л.плечо назад). Руки по диагонали *(рис. 20.11)*.

7–8 — Вытянуть колени, опустить руки в подготовительное положение, *battement tendu* П.Н. в сторону и закрыть в 5 аут-поз. сзади, Л.Н. впереди.

1–8 — Повторить с Л.Н. 1–8.

Закончить движение — П.Н. впереди.

1–2 — П.Н. *passe* (выворотно), руки над головой в скрещенном положении.

3–4 — Опустить П.Н. сзади в 5 аут-поз., руки раскрыть во II поз.

5–8 — Повторить, поднимаясь на полупальцы Л.Н. во время *passe*, закончить вперед в 5 поз. (П.Н. впереди).

1–4 — *Contraction*, руки запястьями вперед на уровне подготовительного положения, колени не сгибаются *(рис. 20.12)*.

5–6 — *Release*, руки во II поз.

7–8 — П.Н. *passe* (выворотно).

1–2 — *Battement developpe* П.Н. вперед, стопа *flex (рис. 5.14)*.

3–4 — *Demi-plie* на Л.Н.

5–6 — Вытянуть Л.Н., П.Н. *point*.

7–8 — *Demi rond* П.Н.до положения *a la seconde*, П.Р. в III поз.

1–2 — Продолжить круг ногой назад.

3 — Опустить П.Н. сзади на носок.

4 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. (колено согнуто), Л.Н. вытянута впереди. *Twist* торса влево, П.Р. диагонально вперед, Л.Р. диагонально назад *(рис. 20.13)*.

5 — Зафиксировать положение.

6 — *Degage* вперед на Л.Н., П.Н. сзади на носке.

7 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз.

8 — Пауза.

Повторить упражнение, начиная с Л.Н.

рис. 20.12

рис. 20.13

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.

1–2 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

3–4 — *Demi-plie* на Л.Н., одновременно согнув колено П.Н., наклонить торс вперед и П.Р. взять пятку П.Н. *(рис. 20.14)*.

5–6 — Вытягивая колено Л.Н., открыть с помощью руки П.Н. в сторону, Л.Р. в III поз.

7–8 — П.Р. в III поз., удерживая ногу на высоте 90°.

1–2 — *Demi rond* П.Н. назад, руки во II поз.

3 — Опустить П.Н. на носок сзади.

4 — Согнуть колено Л.Н. и исполнить «растяжку», обе руки в III поз.

5 — Зафиксировать положение.

6 — Вытянуть Л.Н.

7 — Закрыть П.Н. сзади в пятую поз.

8 — Пауза.

Повторить с Л.Н.

рис. 20.14

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед.

5–6 — *Demi rond* до положения *a la seconde*, Л.Р. в III поз.

рис. 20.15

7–8 — *Demi rond* назад, Л.Р. в I поз.

1 — Привести П.Н. в положение *cou-de-pied* сзади, руки в V-пол. вверху.

2–4 — Наклон торса вправо (*side stretch*) *(рис. 20.15)*.

5 — Поставить П.Н. сзади на полупальцы и согнуть колено, руки в подготовительном положении. Торс в И.П.

6 — *Contraction*, руки запястьями вперед *(рис. 20.16)*.

7–8 — *Soutenu en tournant en dehors* закончить в И.П., руки в III поз.

рис. 20.16

1–4 — *Grand plie*, одновременно руки, согнутые в локтях, опускаются вниз перед грудью *(рис. 19.7)*.

5–6 — Вытянуть колени, руки в V-пол. вверху.

7–8 — *Arch* торса, руки чуть раскрываются в сторону *(рис. 19.7)*.

1–2 — Вытянуть торс и *tombe* П.Н. вперед, *preparation* для *pirouette en dehors* , Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз. *(рис. 1.62)*.

3 — *Pirouette en dehors* на П.Н., Л.Н. фиксирует положение *cou-de-pied* спереди.

4 — *Tombe* Л.Н. вперед, руки во II поз.

рис. 20.17

5–6 — *Arch* торса, руки в V-пол. вверху *(рис. 20.17)*.

7–8 — Торс в нейтральное положение.

1 И — *Degage* на Л.Н., вытянуть колено и подняться на полупальцы, одновременно *demi rond* П.Н. в сторону на 45°.

2 — *Tombe* на П.Н. и *demi-plie* по 2 аут-поз. *(рис. 1.40)*.

3 — Перенос тяжести корпуса на Л.Н. и *preparation* для *pirouette en dehors* со второй поз. (П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.) *(рис. 20.18)*.

рис. 20.18

4 — *Pirouette en dehors* на Л.Н., П.Н. фиксирует *cou-de-pied* сзади.

5 — Открыть П.Н. сзади в положение *attitude*, руки во II поз. *(рис. 20.19)*.

6–7 — Спираль торса — П.плечо вперед, Л.плечо назад.

8 — Торс в нейтральное положение, одновременно через *passe par terre grand battement* П.Н. вперед в положении *attitude* и зафиксировать П.Н. на 90° *(рис. 20.20)*.

рис. 20.19

1–2 — Спираль торса вправо.

3–4 — Вытянуть П.Н., одновременно *demi-plie* на Л.Н.

5 — Шаг вперед на П.Н., Л.Н. сзади в *положение attitude*.

6–7 — Спираль торса вправо.

8 — Торс в нейтральное положение, одновременно через *passe par terre grand battement* Л.Н. вперед в положении *attitude*.

1–2 — Спираль торса влево.

3–4 — Вытянуть Л.Н., одновременно *demi-plie* на П.Н.

5–6 — Вытянуть П.Н., поставить Л.Н. вперед на носок.

7–8 — И.П.

рис. 20.20

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–2 — П.Н. в положение *cou-de-pied,* одновременно *siole stretch* влево, руки в III поз. *(рис. 20.15)*.

3 — Нейтральное положение и шаг П.Н. вперед в 4 аут- поз.
4 — Привести Л.Н. в положение *cou-de-pied* сзади.
5–6 — *Side stretch* вправо.
7 — Шаг Л.Н. вперед.
8 — П.Н. через *cou-de-pied* открыть в сторону на 45° (нога выворотна), руки во II поз.
1 — *Thrust* грудной клеткой вправо *(рис. 20.6)*.
2 — Нейтральное положение торса, П.Н. *passe* (выворотно).
3 — Подняться на полупальцы Л.Н., одновременно *tilt* вправо, круг руками вниз-влево-вверх-вправо.
4 — Шаг П.Н. вперед, одновременно через *cou-de-pied* открыть Л.Н. в сторону на 45°, руки во II поз.
5–8 — Повторить 3 влево, П.Н. оставить в положении *cou-de-pied* впереди.
1 — Открыть П.Н. вперед на 45°, одновременно *demi-plie* на Л.Н.
2 — *Battement jete pique* П.Н., вытянуть Л.Н.
И — *Degage* на П.Н. вперед, Л.Н. сзади, *cou-de-pied*.
3–4 — Повторить 2 Л.Н. назад.
5–6 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и исполнить *battement jete pique* П.Н. в сторону, закрыть П.Н. в И.П.
7–8 — Повторить 5–6 Л.Н. в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.
1–2 — *Glissade* с П.Н. вперед в 5 аут-поз.
3–4 — Так же назад с Л.Н.
5 — *Grand battement* П.Н. вперед.
6 — Зафиксировав 90°, *flex* колена и стопы П.Н., одновременно *demi-plie* на Л.Н.
7 — Вытянуть колени, стопа *point*.
8 — Закрыть в И.П.
1–2 — *Glissade* с П.Н. в сторону без перемены ног.
3–4 — Так же с Л.Н.
5 — *Grand battement* П.Н. в сторону.
6 — Исполнить положение 6 предыдущего такта с П.Н. в сторону, руки во II поз. *(рис. 3.22)*.
7 — Вытянуть колени и стопу.
8 — И.П.
Исполнить с П.Н. назад и в сторону.
Исполнить с Л.Н. «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — П.Н. *passe* (параллельно).
3 — Взять руками пятку П.Н.
4 — Открыть ногу вперед с помощью рук.
5–7 — Зафиксировать положение.
8 — Перевести руки во II поз., оставив ногу на высоте 90°.

рис. 20.21

1–4 — Зафиксировать положение.
5–8 — Опустить П.Н. в И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н. вперед.
1–16 — Повторить с П.Н. в сторону, открывая ногу с помощью П.Р.
1–16 — Повторить с Л.Н. в сторону, открывая ногу Л.Р.
1–2 — П.Н. *passe* (выворотно).
3–4 — Открыть П.Н. назад в положение *attitude*, П.Р. держит колено П.Н. *(рис. 20.21)*.
5–7 — Вытянуть колено П.Н.
8 — Перевести руку во II поз.

рис. 20.22

1–4 — Зафиксировать положение.
5–8 — Удерживая ногу на высоте 90°, *flat back* вперед.
1–4 — Продолжить наклон торса, руки в III поз. нога повышается на 120°, составляя с торсом одну прямую линию *(рис. 7.23)*.
5–8 — Коснуться руками пола, нога повышается на предельно возможную высоту, спина прямая.
1–2 — Согнуть колени, опираясь руками о пол *(рис. 20.22)*.
3–4 — Вытянуть колени.
5–6 — Поднимая торс в нейтральное положение, опустить ногу в И.П.
7–8 — Пауза.
1–32 — Повторить с Л.Н. последние 32 счета.

Партер

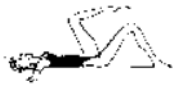


рис. 20.23

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Лежать на спине, руки вытянуты и подняты вверх.
1–2 — Поднять ноги вверх.
3–4 — Поставить П.Н. на пол, согнув в колене, Л.Н. остается вверху, колено согнуто, руки во II поз. *(рис. 20.23)*.
5 — Колено П.Н. опустить на пол, вытянуть Л.Н.
6 — Наклон торса вперед, руками коснуться щиколотки Л.Н. *(рис. 20.24)*.

рис. 20.24

7–8 — Лечь на спину, вытянуть ноги.
Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — См. упражнение 15.
1–2 — Поднять торс и ноги вверх, руки в III поз.
3–4 — Согнуть колени, положение *«swastic»*, П.Н. впереди, руки во II поз. *(рис. 2.9)*.

рис. 20.25

5–6 — *Twist* торса вправо, перенести тяжесть корпуса на П.бедро, поворот в т. 3, Л.Н. приподнять над полом в положении *attitude (рис. 20.25)*.
7–8 — Зафиксировать положение.
1–2 — Поднять ноги и торс вверх, поворот *en face (рис. 3.27)* (положение 1–2).
3–4 — Положение *«swastic»*, Л.Н. впереди.

5–6 — *Twist* торса влево (положение 5–6 предыдущего такта с Л.Н. в т. 7).

7–8 — Зафиксировать положение.

1–8 — Повторить комбинацию с П.Н., но при повороте в т. 3 перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и приподнять над полом П.Н. *(рис. 20.26)*.

1–8 — Так же с Л.Н.

рис. 20.26

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — Стоять на коленях, колени на небольшом расстоянии друг от друга, стопы *flex*, руки в III поз.

1–4 — Сохраняя *flat back*, отклонить торс назад, коснуться плечами пола. *(рис. 3.35)*.

5–8 — Зафиксировать положение.

1–4 — Вернуться в И.П.

5–8 — Падение вперед на грудь , руки около плеч *(рис. 5.7)*.

1–2 — Положение «*Jack knife*» *(рис. 2.30)*.

3–4 — *Battement releve lent* П.Н. назад *(рис. 7.23)*.

5–6 — Согнуть П.Н. и коснуться коленом груди.

7–8 — Вытянуть ногу в положение 3–4.

1–2 — *Passe* П.Н. (выворотно).

3–4 — П.Н. в положение *a la seconde (рис. 20.27)*.

5–6 — Поставить П.Н. во 2 парал. поз.

7–8 — Опираясь на руки, сесть в поперечный шпагат.

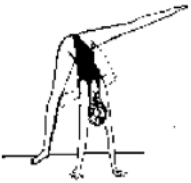


рис. 20.27

1–8 — Зафиксировать положение, исполняя *bounce* пелвисом вперед.

1–4 — Продвигаясь вперед на руках, лечь на живот, не меняя положения ног.

5–8 — Согнуть колени и соединить стопы в *frog-position* в положении «лежа на животе» *(рис. 20.28)*.

1–8 — Вытянуть локти, поднять торс над полом и остаться на руках, зафиксировать положение.

рис. 20.28

1–2 — Вернуться в положение «лежа на животе», вытянуть колени, обе ноги вместе.

3–4 — Оттолкнуться руками и поднять торс в положение «стоя на коленях».

5–6 — Поднять руки в III поз.

7–8 — Сохраняя *flat back*, отклониться диагонально назад.

1–2 — *Twist* торса, П.Р. поставить на пол, Л.Р. вверх *(рис. 20.29)*.

3–4 — Вернуться в положение 7–8.

5–6 — *Twist* влево, Л.Р. на пол.

7–8 — И.П.

Комбинацию повторить с Л.Н.

рис. 20.29

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — Первая позиция ног, колени согнуты, стопы на полу

на небольшом расстоянии друг от друга, руки сзади корпуса опираются о пол.

1–2 — Поднять пелвис вверх (от плеч до коленей — прямая линия).

3–4 — Согнуть колено П.Н. и подвести к грудной клетке *(рис. 20.30)*.

5–6 — Вытянуть П.Н. вперед-вверх.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 20.30

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Стоять на коленях, руки во II поз.

1–2 — Выпад П.Н. вперед , тяжесть корпуса на П.Н., «растяжка» *(рис. 20.31)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.

1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.

3–4 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытянуть, стопа *flex*.

5–6 — Наклонить торс вперед *(рис. 20.32)*.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н. предыдущие 8 счетов.

1–2 — Выпад П.Н. в сторону.

3–4 — И.П.

5–8 — Так же Л.Н.

1–2 — Повторить 1–2 с П.Н.

3–4 — Сесть на пол, не меняя положения ног *(рис. 20.33)*.

5–6 — Вернуться в положение 1–2.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н. предыдущие 8 счетов.

рис. 20.31

рис. 20.32

рис. 20.33

Упражнения на середине зала

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И — *Preparation* к *tour chaines* в т. 3 (П.Н. впереди на носке, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.).

1 И 2— Двойной *tour chaine*s в направлении т. 3.

И — Закончить в 1 парал. поз., руки во II поз.

3 — *Tombe* П.Н. вперед, одновременно *sundari* головы вправо, П.Р. положить впереди на П.бедро.

И — Так же с Л.Н., *sundari* влево.

4 — *Degage* на П.Н., одновременно *sundari* назад.

И — *Degage* на Л.Н. вперед и *sundari* вперед.

5 — *Assemble*, ноги вместе в 5 аут-поз., Л.Н. впереди.

6 — *Sissonne ouverte* вперед, Л.Н. открыта назад на 45°.

7 — *Passe par terre* Л.Н. вперед.
8 — *Preparation* с Л.Н. для *tour chaines* в т. 7.
1–8 — Повторить комбинацию с Л.Н. в т. 7.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie.*
1 — Шаг Л.Н. вперед, одновременно круг П.плечом *en dehors.*
2 — Шаг П.Н. вперед и поднять Л.Р. во II поз.
3 — Шаг Л.Н. вперед, одновременно *thrust* грудной клеткой вправо, П.Р. положить на бедро.
4 — Шаг П.Н. вперед.
5 — Шаг Л.Н. вперед.
6 — Поворот торса влево в т. 7, Л.Н. делает поворот на месте, П.Н. сзади на полупальцах, П.Р. толчок вперед в I поз.
7 — Шаг П.Н. назад (спиной к т. 3), голова наклонена назад.
8 — Шаг Л.Н. назад, голова наклонена вперед.
1 — Шаг П.Н., поворачиваясь в т. 5.
2 — *Contraction*, *demi-plie*, руки запястьями вперед.
3 — *Release*, одновременно шаг П.Н. вперед в т. 5.
4 — Шаг Л.Н. вперед в т. 5, одновременно круг Л.плечом *en dehors.*
5 — Шаг П.Н. вперед, одновременно поворачиваясь в т. 3, поднять П.Р. согнутую в локте.
6 — Шаг Л.Н. во 2 парал. поз., лицом в т. 3, одновременно *thrust* грудной клеткой вправо.
7 — Поднять П.бедро (*hip lift*), запястьем П.Р. круг около П. бедра.
8 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. и поднять Л. бедро вверх, П.Р. в III поз.
1 — Шаг Л.Н., поворачиваясь в т. 1, Л.Р. в III поз.
2 — Шаг П.Н. во 2 парал. поз.
3 — *Grand plie*, касаясь руками пола перед собой.
4 — Вытянуть колени и *arch* торса, руки в III поз.
5 — *Touch* П.Н. вперед, колено согнуто, одновременно *contraction*.
6 — Шаг с П.Н. вперед, одновременно *release.*
7–8 — Повторить 5–6 с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытянута сзади, руки во II поз.
1 — Шаг П.Н. вперед на *demi-plie.*
2 — *Kick* Л.Н. вперед выше 90°, П.Н. в положении *plie releve (рис. 13.10).*
3 — Шаг Л.Н. вперед, П.Н. *passe* (выворотно).
4 — *Battement developpe* П.Н. в сторону в положение *a la seconde.*
5 И — *Tombe* на П.Н., одновременно поворот в т. 3, Л.Н. поднимается на 45°, поза *arabesque* на *demi-plie.*
6 — Подняться на полупальцы П.Н., положение *plie-releve (рис. 20.34).*
7 — Вытянуть колено, опустить стопу на пол, одновременно поворот в т. 1, Л.Н. в положении *a la seconde* и повышается на 90°.
8 — Опустить Л.Н. назад, принять И.П. с Л.Н.
1–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 20.34

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону.
И— *Demi-plie* во 2 парал. поз., *preparation* для *pirouette en dehors.*
2 — *Pirouette en dehors* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно).
3 И 4— *Pas de bourree* с П.Н.с поворотом в т. 3.
И— И.П. в т. 3.
5–8 — Повторить комбинацию в т. 3, во время *pas de bourree* поворот в т. 5.
1–8 — Повторить комбинацию в т. 5 и 7.
Закончить в И.П., лицом в т. 1.
Повторить с Л.Н., поворачиваясь в т. 7, 5, 3, 1.
Замечание: во время *pirouette* руки фиксируются в положении А.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 23.
1 — Шаг П.Н. вперед.
2 — Шаг Л.Н. вперед, в *demi-plie*, П.Н. сзади на полупальцах.
3 — Полупальцы Л.Н., колено вытягивается, П.Н. *passe* (параллельно), руки в положение А.
4 — Вернуться в положение 2, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.
5 — *Pirouette en dedans* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно), руки в положении А.
6 — Прийти в положение 2, руки во II поз.
7 — Шаг П.Н. назад.
8 — И.П.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 25.
COMPASS TURN.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
2 — Толчок носком Л.Н., исполнить *tour* в положении II *arabesque,* П.Н. в положении *plie-releve (рис. 20.34).*
3 — *Tombe* Л.Н. вперед.
4 — Повторить 2 с Л.Н.
Это упражнение можно выполнить с продвижением по диагонали класса.

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 И 2— *Triplet* с П.Н., закончить в *demi-plie* на П.Н.
3 — Шаг Л.Н. вперед.

4 — *Grand jete* с П.Н. вперед.
5–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

рис. 20.35

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — См. упражнение 26.
1, 2 — Два шага-разбега с П.Н.
3 — *Assemble* в 5 аут-поз. с продвижением.
4 — *Stag leep.* Прыжок с двух ног *(рис. 20.35)*.
5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — См. упражнение 26.
1 — Шаг П.Н. диагонально вперед Л.Н., руки скрещены на уровне диафрагмы.
2 — *Hop* на П.Н., Л.Н., вытянутая, во время прыжка открывается в сторону на 45°, руки во II поз. *(рис. 20.36)*.
3–4 — Так же с Л.Н.

рис. 20.36

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — См. упражнение 26.
1 — *Pas echappe* во 2 парал.поз., руки во II поз.
2 — И.П.
3 — *Pas echappe* в 4 парал.поз., П.Н. вперед, Л.Н. назад, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз. *(рис. 1.62)*.
4 — И.П.
5–8 — Повторить 1–2, 3–4, исполнить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 30.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.
PORT DE BRAS.

И.П. — Тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. сзади, колено согнуто, на полупальцах, руки в подготовительном положении.
1–2 — Поднять руки в V-пол. вперед.
3–4 — Поднять руки в V-пол. вверх, одновременно *twist* торса (П.плечо вперед).
5–6 — Фиксируя *twist* торса, опустить руки во II поз. (по диагонали), локти вниз, ладони вверх *(рис. 20.37)*.
7–8 — Поворот торса *en face*, руки во II поз.
1–2 — Наклон торса вправо, П.Р. опускается вниз (локоть немного согнут, ладонь вверх), Л.Р. отводится назад за поясницу *(рис. 20.38)*.
3–4 — Руки во II поз., *arch* торса.
5–6 — *Courve* (плечи наклоняются вперед, руки поворачиваются локтями вверх, кисти вниз, голова наклонена вперед).
7–8 — И.П.
1–16 — Повторить влево с Л.Р.

рис. 20.37

рис. 20.38

УРОК 21

Разогрев на середине

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–4 — *Grand plie*, руки во II поз. *(рис. 2.33)*.
5–6 — Поворот стоп и коленей во 2 парал. поз., руки в положении А *(рис. 2.34)*.
7–8 — Вытянуть колени, ноги во 2 парал. поз., торс в положении *flat back*, руки в III поз. *(рис. 1.12)*.
1 — *Drop* торса вперед-вниз *(рис. 1.9)*.
2–4 — *Roll up*.
5 — П.Р. в III поз.
6–8 — Колени постепенно сгибаются, торс в положении *release*, П.Р. сгибается, локтем опускается вниз, торс наклоняется вперед *(рис. 3.7)*.
1 — *Drop* торса на *demi-plie*, руки касаются пола *(рис. 18.4)*.
2–3 — Положение 7–8 предыдущего такта.
4 — *Drop* торса вперед-вниз.
5–8 — *Roll up*.
1 — Руки в III поз.
2–4 — Повторить 6–8 второго такта, руки сгибаются в локтях и опускаются вниз.
5 — *Drop* торса на *demi-plie*.
6–7 — Вытянуть колени, торс в положении *flat back*, руки в III поз.
8 — Торс в нейтральное положение, повернуть стопы в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–2 — *Battement tendu* П.Н. вперед, руки в I поз.
3–4 — Поворот стопы П.Н. в ин-положение, перенести тяжесть корпуса на обе ноги и *demi-plie*, руки во II поз. *(рис. 8.15)*.
5–6 — Поворот стопы П.Н. в аут-пол., сохраняя *demi-plie*, руки в положение А (4 аут-поз.ног).
7–8 — Вытянуть колени, руки во II поз.
1–4 — *Grand plie* по 4 аут-поз., руки в V-пол. вверху *(рис. 17.17)*.
5–8 — Подняться до *demi-plie*.
1–2 — Закрыть стопу П.Н. в ин-положение, руки в положение А.
3–4 — Вытянуть колени, перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на носке, руки во II поз.
5–6 — И.П.
7–8 — Пауза.
Повторить с П.Н. вперед и с П.Н. и Л.Н. назад.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–2 — *Demi-plie*, руки поднимаются вверх и скрещиваются над головой.

3–4 — *Grand plie*, руки в *press-position*.

5–6 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. *cou-de-pied* спереди, предплечьем Л.Р. сделать круг *en dedans* и привести кисть к плечу *(рис. 21.1)*.

7–8 — *Battement developpe* П.Н. вперед на 45°, Л.Н. остается на *demi-plie*, толчок ладонью Л.Р. вперед в I поз.

рис. 21.1

1–2 — П.Н. в положение *cou-de-pied*, Л.Р. во II поз. *(рис. 21.2)*.

3–4 — *Battement developpe* П.Н. в сторону на 90°, Л.Р. в III поз.

5–6 — П.Н. в положение *cou-de-pied* сзади, Л.Р. в И.П., П.Р. в III поз.

7–8 — Открыть П.Н. назад в положение *attitude* и взяться Л.Р. за стопу П.Н. *(рис. 21.3)*.

рис. 21.2

1–2 — Вытянуть П.Н., раскрыть руки во II поз.

3–4 — П.Н. *passe* (выворотно).

5–6 — Открыть П.Н. в сторону на 45°.

7–8 — Вытянуть Л.Н. и *flex* стопы П.Н.

1–4 — Четыре *bounce* П.Н. вверх-вниз.

5–6 — *Demi rond* П.Н. назад.

7–8 — Провести через П.Н. *passe par terre* вперед на носок.

1 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н.

2 — «Растяжка» на П.Н., руки опираются о пол.

3–4 — Зафиксировать положение.

5 — Вытянуть П.Н. (ноги в 4 аут-поз.), руками взяться за щиколотку П.Н., торс наклонен вниз к П.Н. *(рис. 8.6)*.

6 — Зафиксировать положение.

7 — *Roll up*.

8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 21.3

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–2 — *Grand battement* П.Н. вперед, нога в положении *attitude*, закрыть в 5 аут-поз. П.Н. впереди *(рис. 1.37)*.

3–4 — *Demi-plie*.

5–6 — *Grand battement* П.Н. в сторону (положение *attitude*), закрыть в 5 аут-поз. сзади *(рис. 1.3)*.

7–8 — Повторить *grand battement* П.Н. в сторону, одновременно *demi-plie* на Л.Н., закончить в И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

Повторить с П.Н. и Л.Н., поднимаясь на полупальцы во время *grand battement*.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.

1–2 — *Grand battement* П.Н., согнутой в положении *attitude* по дуге слева направо *(en dehors)*, закончить в И.П. *(рис. 1.4)*.

3–4 — Повторить *en dedans* (справа налево) начиная с *battement* в сторону.

5–6 — Повторить *en dehors*, закончить во 2 аут-поз.

7–8 — *Degage* на П.Н., Л.Н. закрыть вперед в 5 аут-поз. Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–2 — Закрыть П.Н. в ин-положение, колено согнуто, нога на полупальцах. Одновременно *twist* торса (П.плечо вперед), П.Р. в III поз.

3–4 — *Arch* торса *(рис. 21.4)*.

5–6 — Вернуть П.Н. в И.П. и перенести на нее тяжесть корпуса, согнув колено, торс наклоняется вправо, П.Р. во II поз., Л.Р. в III поз. *(рис. 15.9)*.

рис. 21.4

7–8 — И.П.

1–2 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. *demi rond* вперед (en *dedans*).

3–4 — *Tombe* на П.Н. вперед, Л.Н.вытянута сзади, руки во II поз. *(рис. 2.36)*.

5–8 — Углубляя *plie* на Л.Н., наклонить торс вперед, одновременно *twist* плеч, смена направления на каждый счет.

1–2 — Толчок стопой Л.Н. и *pirouette en dedans* на П.Н., Л.Н. в положении *cou-de-pied* спереди (невыворотно), руки скрещены перед грудью.

3 — Приподнять Л.Н. вверх (*hip lift*), одновременно спираль торса влево к Л.Н., П.Р. во II поз., Л.Р. в III поз., одновременно *releve* на П.Н. *(рис. 14.23)*.

4 — И.П.

5–6 — *Grand battement* П.Н. в положении *attitude* вперед, закончить в 1 аут-поз.

рис. 21.5

7 — *Grand battement* П.Н. в *attitude* в сторону.

8 — Удерживая высоту 90° — вытянуть колено.

1–2 — *Demi rond* назад.

3–4 — Согнуть колено П.Н. (положение *attitude*).

5–6 — Вытянуть колено П.Н. и *tombe* назад, Л.Н. вытянута вперед *(рис. 5.22)*.

7–8 — Наклон торса вперед, руками взяться за щиколотку Л.Н., грудь касается колена *(рис. 21.5)*.

1–2 — Поднять торс в нейтральное положение, одновременно *degage* на Л.Н. вперед.

3–4 — *Passe par terre* П.Н.вперед и, продолжая скользить носком по полу, сесть на пол в положение полушпагата. П.Н.

вытянута впереди, Л.Н. согнута сзади *(рис. 12.3)*.

5–6 — Зафиксировать положение.

1–2 — Согнуть колени в положение *«swastic»* (П.Н. впереди) *(рис. 2.9)*.

3–4 — Оттолкнувшись руками, подняться на колени *(рис. 21.6)*.

5–6 — Сделать шаг Л.Н. вперед и, вытягивая колени, подняться вверх.

7–8 — И.П.

Повторить, начиная с Л.Н.

рис. 21.6

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 4 аут-поз.ног, П.Н. впереди, руки во II поз.

1 — Поставить П.Н. в направлении т. 8, нога на полупальцах, колено согнуто, тяжесть корпуса на Л.Н.

2 — *Contraction*, руки сводятся запястьями вперед *(рис. 13.2)*.

3–4 — *Soutenu en tournant en dedans*, П.Н. вытягивается, закончить на полупальцах лицом в т. 8.

5–6 — *Plie-releve.*

7–8 — Вытянуть колени, опуститься на всю стопу (5 аут-поз. ног, Л.Н. впереди), П.Р. во II поз., Л.Р. в *press-position.*

1–2 — *Demi-plie*, одновременно *thrust* П.плечом вперед *(рис. 21.7)*.

3–4 — Вытянуть колени, Л.Р. во II поз., П.Р. в *press-position.*

5–8 — Повторить 1–2 Л.плечом.

1–4 — *Grand plie* по 5 аут-поз., руки в V-пол. вверху.

5–8 — Вытянуть колени и И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 21.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытянута сзади, руки во II поз.

И — Шаг П.Н. вперед на *demi-plie*.

1 — Так же Л.Н.

2 — *Grand battement* П.Н. вперед, одновременно *releve* на Л.Н.

3 И 4— *Triplet* на месте с П.Н., (П.Н., Л.Н., П.Н. — *tombe*).

5–8 — Повторить *triplet* с Л.Н.

И 1 — Повторить И 1 предыдущего такта.

2 — *Grand battement* П.Н. в сторону.

3 И 4— *Pas de bourree*.

5–8 — Повторить с Л.Н. последние 4 счета.

И 1 — Повторить И 1 предыдущего такта с продвижением назад.

2 — *Grand battement* П.Н. назад.

3 И 4— *Triplet* назад с П.Н.

5–8 — Повторить с Л.Н. последние 4 счета.

Повторить комбинацию *grand battement*: а) с *flex* стопы «рабочей» ноги; б) с *demi-plie* во время броска; в) с *releve* во время броска.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 9.

рис. 21.8

И.П. — Стоять на коленях, пелвис опущен на пятки, торс наклонен вперед, руки вдоль торса.

1–4 — Поднять торс и пелвис в вертикальное положение, руки в V-пол. вверху *(рис. 21.8)*.

5–8 — Сесть на П.бедро в положение *«swastic»*, П.Н. впереди, руки во II поз.

1–8 — Повторить влево 1–8.

1–8 — Повторить вправо, закончить в положении «лежа на правом боку», руки вытянуты над головой.

1–4 — *Contraction* в положение *«Jack knife»*, коснуться руками стоп *(рис. 21.9)*.

5–8 — Прогнуться назад, раскрыть руки и ноги.

1–2 — Повторить 1–4 в 2 раза быстрее.

3–4 — Повторить 5–8 в 2 раза быстрее.

5 — Повторить 1–4 на 1 счет.

6 — Раскрыться. Повторить 5–8 на 1 счет.

7 — *Contraction*. Повторить 1–4 на 1 счет.

8 — Перейти в положение «стоя на коленях» (И.П.).

рис. 21.9

1–8 — Повторить 1–8 третьего такта и закончить в положение «лежа на Л.боку».

1–4 — *Contraction* в *«Jack knife»*.

5–8 — Прогнуться назад, одновременно поднять П.Н. и П.Р. вверх.

1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов.

1–4 — *Contraction* в *«Jack knife»*, колени согнуты.

8–8 — Перейти в И.П. и поднять торс в нейтральное положение.

1–2 — Выпад П.Н. вперед, руки в I поз. *(рис. 20.31)*.

3–4 — Вернуть П.Н. в И.П, руки во II.

5–6 — Выпад П.Н. в сторону. *(рис. 20.33)*.

7–8 — Сесть на пол, не меняя положения ног.

1–2 — Вернуться в положение 5–6.

рис. 21.10

3–4 — Наклон торса влево, опора на Л.Р., П.Н. поднимается в воздух и вытягивается, торс и нога на одной прямой линии (*lay out*) *(рис. 21.10)*.

5–6 — *Demi rond* назад в положение *attitude*.

7–8 — И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н. последние 16 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — Стоять на коленях, торс в вертикальном положении, руки во II поз.
1–2 — Выпад П.Н. вперед.
3–4 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянута сзади, стопа *flex*, опора на подушечку стопы.
5–6 — *Twist* торса влево, П.Р. коснуться пола около стопы П.Н., Л.Р. вверх *(рис. 18.12)*.
7–8 — Зафиксировать положение.
1–2 — Опираясь двумя руками о пол, поставить колено П.Н. на пол перед коленом Л.Н. (стоять на двух коленях, расположенных на небольшом расстоянии одно за другим). Руки во II поз.
3–4 — Поднять голень Л.Н. в воздух и прогнуться назад *(perch-pozition) (рис. 3.29)*.
5–8 — Зафиксировать положение.
7–8 — Вернуться в И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — Стоять на четвереньках.
1 — Согнуть колено П.Н. и подвести к груди.
2 — Мах назад *(рис. 8.10)*.
3 — Повторить 1.
4 — Мах в сторону.
5–8 — Повторить 1–4.
1–8 — Повторить с Л.Н.
1 — Повторить 1 предыдущего такта П.Н.
2 — Мах П.Н. назад, одновременно П.Р. вперед.
3 — Повторить 1, опора на руки.
4 — Мах П.Н. в сторону, одновременно П.Р. в сторону.
5–8 — Повторить 1–4.
1–8 — Так же с Л.Н.
1–4 — Переставляя руки вперед, прийти в положение «лежа на животе».
5–8 — Вытянуть локти, поднять торс вверх («поза змеи») *(рис. 5.7)*.
1–2 — Положение «лежа на животе», не сгибая колени положить П.Н. на Л.Н.
3–4 — Вытянуть руки вперед и поднять вверх, одновременно поднимая ноги *(рис. 6.15)*.
5–6 — Положение 1–2.
7–8 — Повторить 3–4.
1–2 — Положение «лежа на животе», руки за поясницу, колени согнуть, П.Н. на Л.Н.
3–4 — Подъем торса и ног вверх.
5–6 — Положение 1–2.
7–8 — Повторить 3–4.
1–2 — Положение «лежа на животе», вытянуть колени, стопы *flex*.
3–8 — Положение «*Jack knife*» *(рис. 2.30)*.
1–8 — Повторить движения первых 8 счетов в положении «*Jack knife*» с П.Н.

1–8 — Так же с Л.Н.
1–4 — Обхватить руками ноги, грудь касается коленей.
5–8 — *Roll up*.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в в подготовительном положении.
1 — *Demi-plie*, руки в I поз.
2 — *Battement tendu,* сохраняя *demi-plie,* П.Н. вперед.
3 — *Demi-rond en dehors* П.Н., одновременно поворот в т. 3 и вытянуть Л.Н., руки во II поз.
4 — И.П. лицом в т. 3.
5–8 — Повторить 1–4 с поворотом в т. 5.
1–2 — *Passe par terre* П.Н. назад.
3–4 — Поднять П.Н. на 90° в положении *attitude (рис. 11.21).*
5–8 — *Tour lent* на 180°, закончить лицом в т. 1.
1 — П.Н. *passe* (выворотно).
2–3 — *Battement developpe a la seconde.*
4 — *Tombe* на П.Н. (нога на полупальцах, колено согнуто) *(рис. 15.10).*
1–7 — *Side stretch* вправо (П.Р. в подготовительной, Л.Р. в III поз.).
8 — И.П.
Повторить с Л.Н. с поворотом в т. 7 и 5.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Движение исполняется с продвижением из т. 5 в т. 1 или по диагонали класса.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, *preparation* для *pirouette.*
2 — *Pirouette en dehors* на П.Н., Л.Н. — параллельное положение *cou-de-pied.*
3 — *Pas chasse* с Л.Н. вперед по 1 парал. поз.
4 — Закончить в *demi-plie* по 4 парал.поз., П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
5 — *Pirouette en dehors* на Л.Н., П.Н. — параллельное положение *cou-de-pied.*
6 И 7— *Triplet*: шаг П.Н. назад, шаг Л.Н. назад, шаг П.Н. вперед.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 И 2— *Triplet* с П.Н., закончить в *preparation* для *pirouette* с П.Н.
3 — *Pirouette en dehors* на П.Н.
4 И 5— *Triplet* с Л.Н.
6 — *Pirouette en dehors* на Л.Н.
7 И 8— *Triplet* с П.Н.
Движение исполняется по диагонали из т. 6 в т. 2 и из т. 4 в т. 8

Исполнить *pirouette* в соединении с *Triplet en Tournant* (поворот происходит во время двух шагов на полупальцах, затем *tombe*, *preparation* и *pirouette*).

Исполнить *pirouetle* с *Triplet* в сторону: шаг в сторону, *pas de bourree*, *preparation* и *pirouette*. В этом случае начинает П.Н., затем отдельно повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — См. упражнение 14.
1 — *Tombe* П.Н. вперед, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз. (*allongee*).
2 — *Tour* на 1/4 круга в позе I *arabesque* на П.Н., закончить в т. 3 в И.П.
3–4 — Повторить в т. 5.
5–6 — Повторить в т. 7.
7–8 — Повторить в т. 1.
Повторить упражнение, исполняя *Tour* на 1/2 круга.
Повторить, исполняя *Tour* на полный круг.

Передвижение по диагонали

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.
1–2 — Два шага П.Н. и Л.Н. вперед.
3 — *Kick* П.Н. вперед, Л.Н. в положении *demi-plie-releve (рис. 13.10)*.
4 — *Tombe* на П.Н. и *preparation* к *pirouette*.
5 — *Pirouette en dehors* на П.Н.
6 И 7— *Triplet* с Л.Н. назад, закончить в 4 парал. поз., *preparation* к *pirouette*.
8 — *Pirouette en dehors* на П.Н.
1–8 — Повторить комбинацию, начиная шаг с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — См. упражнение 16.
1–2 — Шаги П.Н. и Л.Н. вперед, одновременно наклоны головы вправо-влево.
3 И 4— *Triplet* с П.Н. вперед, одновременно круг головой вправо.
5–8 — Повторить, начиная с Л.Н., круг головой влево.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — См. упражнение 16.
1–2 — Шаг П.Н. и Л.Н. вперед, закончить в 4 парал. поз. П.Р. в I поз.,Л.Р. во II поз.
3–4 — «Восьмерка» пелвисом слева направо.
5 И 6— *Pas de bourree*, закончить в *preparation* на П.Н.
7 — *Pirouette en dehors* на П.Н.
8 — *Tombe* Л.Н. вперед, руки в V-пол. вверху *(рис. 19.9)*.
Все повторить с П.Н.
Исполнить с Л.Н.

Шаги в рок-манере (см. различие в гл. 2)

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–8 — Сгибать и вытягивать колени на каждую сильную долю.

И 1, И 2, И 3 и т.д., повторить *bounce* коленями, сгибая на И.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — См. упражнение 19.

1–8 — Исполнить шаги вперед на *demi-plie*, на каждую сильную долю (джаз -манера).

И 1, И 2, И 3 и т.д. Исполнить шаги в рок-манере на И.

Повторить шаги, скоординировав с *thrust* пелвисом вправо и влево.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — См. упражнение 19.
1 — Шаг П.Н. вперед на *demi-plie*.
2 — *Thrust* пелвисом вперед.
3 — Шаг Л.Н. вперед.
4 — Пелвис влево.
5 — Шаг П.Н.
6 — Пелвис вправо.
7 — Шаг Л.Н.
8 — *Thrust* пелвисом вперед.
Исполнить в рок-манере.
И 1 — Шаг П.Н. вперед.
И 2 — Пелвис назад.
И 3 И 4—Шаг Л.Н., пелвис влево.
И 5 И 6 — Шаг П.Н. и пелвис вправо.
И 7 И 8 — Шаг и пелвис назад.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — См. упражнение 19.

1 И — *Thrust* пелвисом вправо, влево.

2 — Шаг П.Н. вперед, пелвис вправо.

3 И — Пелвис влево, вправо.

4 — Шаг Л.Н., пелвис влево.

Исполнить в рок-манере.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

Исполнить все движения головы: наклоны, повороты, *sundari*, круги в джаз-манере (на сильные доли такта) и в рок-манере (на И).

УПРАЖНЕНИЕ 24.

Так же с движениями плеч.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

Так же с движениями рук.

УПРАЖНЕНИЕ 26. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 22

Упражнения на середине

рис. 22.1

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — 2 парал. поз. ног, шире, чем обычно, руки в подготовительном положении.

1–2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., согнуть колено П.Н., одновременно *thrust* грудной клеткой вправо, П.Р., сохраняя положение *arrondi,* немного отводится в сторону.

3–4 — Продолжить движение грудной клетки вправо, П.Р. поднимается во II поз. *(рис. 22.1).*

5 — *Degage* на Л.Н., П.Н. в стороне на носке, П.Р. в III поз., Л.Р. в положении Б *(рис. 22.2).*

рис. 22.2

6 — П.Р. в положение Б.

7–8 — И.П.

1 — Поворот в т. 3, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. впереди на полупальцах, *demi-plie*, Л.Р. диагонально вперед-вниз, П.Р. в положении Б.

2–3 — *Contraction*, Л.Р. сгибается, локоть на уровне диафрагмы *(рис. 22.3).*

рис. 22.3

4 — *Release*, перенести тяжесть корпуса на П.Н. и вытянуть ноги, Л.Н. сзади на носке, Л.Р. вытянута диагонально вперед-вверх, П.Р. диагонально назад-вниз *(рис. 22.4).*

5 — Поворот *en face*, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. в стороне на носке, положение рук сохраняется.

6 — Руки во II поз.

7 — Закрыть Л.Н. в 1 аут-поз., руки в подготовительное положение.

8 — Повернуть стопы в И.П.

Повторить влево с Л.Н.

рис. 22.4

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — *Battement tendu* П.Н. вперед, П.Р. в III поз., Л.Р. в положение Б.

3–4 — *Demi-plie*, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Р. остается в III поз., Л.Р. открывается во II поз. *(рис. 22.5).*

5–6 — Вернуться в положение 1–2, П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А *(рис. 22.6).*

7–8 — Поворот стопы П.Н. в ин-положение и *demi-plie*, стопы параллельны, руки в положении А *(рис. 22.7).*

рис. 22.5

рис. 22.6

1–4 — *Degage* на П.Н., одновременно поворот стопы П.Н. в

аут-положение, П.Р. в III поз., Л.Р. во II поз. и *arch* торса *(рис. 22.8)*.

рис. 22.7 *рис. 22.8*

5–6 — Положение 1–2 первого такта.

7 — Руки в положение А.

8 — И.П.

1–2 — *Battement jete* П.Н. вперед, на Л.Н. *demi-plie*, руки во II поз.

3–4 — П.Н. *passe* (параллельно), вытянуть Л.Н., руки в положении А.

5–6 — *Releve* на Л.Н., руки во II поз.

7–8 — И.П.

Повторить с П.Н. и с Л.Н. «крестом».

рис. 22.9

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — См. упражнение 2.

1–2 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–4.

1–2 — *Battement jete* П.Н. вперед, П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А.

3 — Стопа П.Н. *flex*, Л.Р. во II поз., П.Р. в положении А *(рис. 22.9)*.

4 — Стопа П.Н. *point*, Л.Р. в положении А, П.Р. во II поз.

5 — Поставить П.Н. на носок, П.Р. в III поз., Л.Р. в положении Б.

6 — Поднять П.Н. на 45°, П.Р. в положении Б, Л.Р. III поз.

7 — Поставить П.Н. на носок, П.Р. в II поз., Л.Р. в положении Б.

8 — И.П.

Повторить с П.Н. и Л.Н. «крестом».

рис. 22.10

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — 2 аут-поз. ног, шире, чем обычно, руки во II поз.

1–4 — *Grand plie*, П.Р. поднимается в III поз. Л.Р. внизу перед торсом.

5–8 — Наклон торса влево (*side stretch*) *(рис. 22.10)*.

1 — Торс в нейтральное положение.

2 — Руки в положение А.

3 — Вытянуть колени, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. в стороне на носке, руки во II поз.

4 — 2 аут-поз. ног, Л.Р. поднять в III поз.

5 — *Twist* торса вправо (Л.плечо вперед).

6–8 — Выпад на П.Н. (согнуть колено), одновременно *arch* торса *(рис. 22.11)*.

рис. 22.11

1–2 — Вытянуть П.Н., перенести тяжесть корпуса на обе ноги, одновременно *low back*, руки в подготовительном

положении.

3–4 — *Demi-plie*, руки поднимаются во II поз., положение *low back* сохраняется *(рис. 22.12)*.

5–6 — Торс в нейтральное положение, *demi-plie*.

7–8 — И.П.

Повторить, начиная влево и с Л.Р.

рис. 22.12

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — Наклон головы вперед, руки в положении Б.
2 — Голова в центр, руки в положение В.
3 — Наклон головы назад, руки во II поз.
4 — Голова в центр, руки в подготовительное положение.
5 — Наклон головы вправо, руки в положение А.
6 — Голова в центр, руки во II поз.
7 — Голова влево, руки во II поз.
8 — Голова в центр, руки в положение А.
1 — Голова вправо, руки фиксируют положение.
2 — Голова в центр, руки во II поз.
3 — Голова влево, руки фиксируют положение.
4 — Голова в центр, руки в положение А.
5 — Опустить руки в подготовительное положение.
6 — *Preparation* к *pirouette* в т. 7 с 4 аут-поз.
7 — *Pirouette en dehors* на П.Н. на 270°.
8 — Закончить *pirouette* в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки над головой, ладони вместе, локти согнуты.

1 — *Sundari* вправо.
2 — Влево.
3–4 — Повторить 1–2.
5–8 — *Sundari* вперед на каждый счет, одновременно *grand plie*, руки во II поз.
1–4 — Поставить пятки на пол, *demi-plie*, продолжая исполнять *sundari*, руки в И.П.
5 — *Plie-releve*, руки во II поз.
6 — Опуститься на всю стопу.
7 — Вытянуть колени.
8 — *Battement tendu* П.Н. в сторону и перейти во 2 аут-поз. Руки в И.П.
1–16 — Повторить по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Положение рук то же, что в предыдущем упражнении, ноги во 2 парал. поз.

1–2 — *Sundari*-круг вправо.

3–4 — Так же влево.

5 — *Tombe* П.Н. вперед, *preparation* для *pirouette en dehors* с 4 аут-поз.

6 — *Pirouette en dehors* на П.Н., закончить в 1 аут-поз. в *demi-plie*; руки в положении А.

7 — *Pas echappe* во 2 парал. поз. в положение *plie-releve*.

8 — Руки во II поз.

1–2 — *Low back*, руки в I поз. *(рис. 22.12)*.

3–4 — Нейтральное положение торса, руки во II поз.

5–6 — Повторить 1–2.

7–8 — Торс в нейтральное положение, вытянуть колени и И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Sundari* вправо.

рис. 22.13

2 — Шаг П.Н. сзади Л.Н. на полупальцы и перенести тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, одновременно *twist* торса вправо, голова направлена на Л.плечо, руки во II поз. *(рис. 22.13)*.

3 — *Pas echappe* во 2 парал. поз. в положение *plie-releve*, руки во II поз.

4 — Шаг Л.Н. за П.Н. назад и опуститься на колено Л.Н., голова наклонена вниз, руки в подготовительном положении.

5 — Поворот на коленях (на 180° на колене Л.Н., затем вторая половина поворота на колене П.Н.).

6 — Подняться в положение 2.

7 — Шаг Л.Н. во 2 парал. поз.

8 — И.П.

Повторить в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки вдоль торса, кисти *flex*.

1 — Поднять плечи вверх.

2 — И.П.

3 — Наклон торса вперед в положение *flat back*, одновременно *grand battement* П.Н. в сторону, руки во II поз. *(рис. 7.22)*.

4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–4, *grand battement* Л.Н.

1 — Шаг П.Н. вперед в *demi-plie*, одновременно *thrust* двумя

плечами вперед и *contraction*, руки согнуты в локтях, предплечья параллельны полу *(рис. 22.14)*.

2 — И.П.
3–4 — Повторить 1–2 с Л.Н.
5–8 — Повторить 1–4.
1 — Руки во II поз.
2 — Наклон торса вправо (*side stretch*) *(рис. 4.14)*.
3 — П.Р. в III поз., Л.Р. на талию.
4 — Вернуться в положение 1.
5–8 — Повторить влево последние 4 счета.

рис. 22.14

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Руки во II поз.
2 — Шаг П.Н. перед Л.Н., Л.Н. сзади на полупальцах, Л.Р. в положение А, П.Р. остается во II поз.
3 — Л.Р. в III поз.
4 — Согнуть П.Н., поднять Л.Н. сзади на 45° в положение *attitude*, Л.Р. в положение А *(рис. 22.15)*.
5 — Шаг Л.Н. в сторону, поворот в т. 7, ноги в положение *plie-releve* в 4 парал.поз., руки в подготовительном положении.
6 — *Contraction*, колено Л.Н. вытягивается, тяжесть корпуса на П.Н., которая фиксирует положение *plie-releve*, руки поднимаются до уровня I поз. *(рис. 22.16)*.
7 — Шаг Л.Н., поворот *en face*.
8 — Закрыть П.Н. в 1 парал. поз.
1 — *Battement jete* П.Н. вперед, руки в III поз.
2 — Стопа П.Н. *flex*.
3 — Л.Н. на полупальцы, стопа П.Н. *point*.
4 — *Demi rond en dehors* П.Н. и закончить во 2 парал. поз.
5 — *Flat back* вперед, руки в III поз.
6 — *Drop* торса.
7–8 — *Roll up* и И.П.
Повторить с Л.Н.

рис. 22.15

рис. 22.16

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *press-position*.
1 — *Thrust* грудной клеткой вперед.
2 — Назад.
3–4 — Повторить 1–2.
5 — *Thrust* вперед, руки во II поз.
6 — Назад, руки в положении А.
7–8 — Повторить 5–6.
1 — *Thrust* вперед, руки в III поз.
2 — Назад, руки во II поз.

3–4 — Повторить 1–2.
5–8 — Четыре *thrust* вправо и влево, руки во II поз.
1 — *Thrust* вправо, П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А.
2 — Грудная клетка в центр, П.Р. фиксирует II поз., Л.Р. в III поз.
3 — *Thrust* влево, Л.Р. во II поз., П.Р. в положение А.
4 — Грудная клетка в центр, Л.Р. во II поз., П.Р. в III поз.
5–8 — Повторить последние 4 счета.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. сзади Л.Н., колено согнуто, полупальцы, руки в положении А.
1 — *Thrust* грудной клеткой назад, руки в III поз.
2 — *Thrust* вперед, руки во II поз.
3 — *Thrust* назад, локти сгибаются, предплечья параллельны полу (II сокращенная поз.).
4 — *Thrust* вперед, локти вытягиваются, II поз.
5 — *Thrust* назад, немного согнуть колени, локти сгибаются, предплечья параллельны полу *(рис. 22.17)*.
6 — *Low back*, углубить *demi-plie*, толчок предплечьями вперед.
7 — *Low back* и *grand plie*.
8 — Принять И.П. с Л.Н.
Повторить с Л.Н.

рис. 22.17

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в *press-position*.
1–4 — «Квадрат» грудной клеткой вправо.
5 — *Thrust* вправо, П.Р. остается в И.П., Л.Р. на затылок *(рис. 22.18)*.
6 — *Thrust* влево, П.Р. на затылок, Л.Р. в *press-position*.
7 — *Thrust* вправо, П.Р. в положение Б, Л.Р. в III поз.
8 — *Thrust* влево, Л.Р. в положение Б, П.Р. в III поз.

рис. 22.18

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Thrust* пелвисом вправо, П.Р. в положение А.
2 — Пелвис в центр, П.Р. в III поз.
3–4 — Повторить влево 1–2.
5 — *Thrust* пелвисом вправо, руки во II поз.
6 — Пелвис в центр, руки в положение А.
7–8 — Повторить влево 5–6.
1 — *Tauch* П.Н. вперед на полупальцы, колено согнуто, П.Р.

и Л.Р. во II поз., локоть Л.Р. согнут, предплечье вверх *(рис. 22.19)*.

2 — Полукруг пелвисом вправо.
3 — Полукруг влево.
4 — Положение 1 с Л.Н., Л.Р. во II поз., локоть согнут.
5 — Полукруг пелвисом влево.
6 — Полукруг пелвисом вправо.
7–8 — И.П.

рис. 22.19

УПРАЖНЕНИЕ 15.
КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЯ ГОЛОВЫ, РУК И ПЕЛВИСА.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки во II поз.

1 — Пелвис *thrust* вперед, руки в положение А, голова наклон вперед.

2 — Пелвис *thrust* вправо, руки в положение Б, голова наклон вправо.

3 — Пелвис *thrust* назад, руки в положение В, голова наклон назад.

4 — Пелвис *thrust* влево, руки во II поз., голова наклон влево.

5–8 — Повторить «квадрат» пелвисом и головой, начиная влево.

1 — Пелвис *thrust* вперед, голова наклон вперед, П.Р. в положение А, Л.Р. во II поз.

2 — Пелвис назад, голова назад, П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А.

3 — Пелвис вправо, голова вправо, руки во II поз.

4 — Пелвис влево, голова влево, руки фиксируют положение.

5–8 — Повторить последние 4 счета.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2 — П.Н. *passe* (параллельно), руки в положение А.
3–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед, руки во II поз.
5 — Стопа *flex*, голова наклонена назад.
6 — *Point*, голова в центр.
7 — Прийти в положение 1–2.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.
И — Перевести стопы в 1 аут-поз.
1–16 — Исполнить с П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–16 — Исполнить с П.Н. и Л.Н. назад.

рис. 22.20

Повторить комбинацию, но исполнить *demi-plie* на опорной ноге — наклон торса назад при исполнении *battement developpe* вперед и наклон торса вперед при исполнении *battement developpe* назад.

Торс и нога на одной прямой линии (*lay out*) *(рис. 22.20)*.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — См. упражнение 16.

1–4 — Повторить движение первых 4 счетов (см. упражнение 16).

5–6 — *Demi-plie* на Л.Н., одновременно *grand battement* П.Н. вперед в положении *attitude*, руки в положении А.

7–8 — Вытянуть П.Н., стопа *flex*, руки в III поз.

1–2 — Вытянуть Л.Н. и *releve*.

3–4 — Опуститься на всю стопу, П.Н. опустить носком в пол, руки во II поз.

5 — *Grand battement pointe* П.Н. вперед.

6 — *Passe* П.Н. (параллельно), руки в положение А.

7 — *Releve* на Л.Н.

8 — И.П.

Повторить с П.Н. и Л.Н. «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi-plie*.

1 — Шаг П.Н. назад, руки в положение А.

2 — Шаг Л.Н. влево, руки во II поз.

3 — Шаг П.Н. вперед, руки в положение А.

4 — *Kick* Л.Н. вперед выше 90°, руки во II поз.

5–7 — Повторить 1–3, начиная с Л.Н. назад.

8 — *Kick* П.Н. в сторону, руки во II поз.

1–3 — Повторить с П.Н. шаги 1–3 предыдущего такта.

4 — *Kick* Л.Н. назад, руки во II поз.

5–7 — Повторить с Л.Н. 1–3 предыдущего такта.

И 8 — Поставить П.Н. в И.П. и *saute* во время прыжка, развести ноги во II поз. («разножка»).

1–16 — Повторить, начиная с Л.Н.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Сидеть на П.бедре, П.Н. согнута, колено Л.Н. вверх, стопа Л.Н. около колена П.Н., Л.Р. опирается сзади о пол, П.Р. лежит на колене Л.Н.

рис. 22.21

1–4 — Спираль торса вправо (Л.плечо вперед) *(рис. 22.21)*.

5–6 — И.П.

7–8 — *Contraction*.

1–2 — *Release* и одновременно *battement developpe* Л.Н. вперед, руки в I поз. *(рис. 2.19)*.

3–4 — *Demi rond* Л.Н. в сторону, руки во II поз.

5–6 — Поворот торса в т. 3 и наклон торса вперед, Л.Н. в положении *attitude (рис. 20.25)*.

7–8 — Поднять торс в нейтральное положение и положить Л.Н. на пол.

1–16 — Все положения повторить в обратном порядке и закончить в И.П.

1–2 — *Battement developpe* Л.Н. вперед и *grand rond en dehors*, закончить в положение *«swastic»* Л.Н. сзади.

3–4 — Наклон торса вперед в положении *flat back*, руки во II поз.

5–6 — Торс в нейтральное положение и *battement developpe* Л.Н. в сторону *(рис. 8.9)*.

7–8 — Открыть П.Н. в сторону вверх, скрестить ноги и прийти в И.П. с П.Н.

1–2 — Все повторить с П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — *«Swastic»*, П.Н. спереди, Л.Р. во II поз., П.Р. опирается о пол сзади корпуса.

1–4 — Спираль торса вправо (Л.плечо вперед), Л.Р. в I поз. *(рис. 22.22)*.

рис. 22.22

5–8 — И.П.

1–2 — Поднять колено П.Н. вверх, стопу поставить на пол, руки в V-пол. вверху.

3–4 — Отклонить торс диагонально назад, положение *flat back (рис. 22.23)*.

рис. 22.23

5–6 — Вытянуть П.Н. вперед-вправо (направление т. 2), торс повернуть к ноге, руки в положение А.

7–8 — *Flex* стопы П.Н., руки во II поз.

1–2 — Наклон торса вперед, стопа *point (рис. 12.3)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Полукруг торсом вправо и лечь на спину *(рис. 22.24)*.

И 1 — *Grand battement* П.Н. вверх.

И 2 — Повторить И 1.

3 — Вытянуть Л.Н. и опустить на пол впереди (лежать на спине, ноги вместе в т. 2).

рис. 22.24

4 — Опора на локоть Л.Р., поднять торс над полом, одновременно *demi rond* П.Н. назад, согнуть в колене и опустить на пол.

5–8 — Полукруг торсом слева направо и вернуться в И.П. с Л.Н. Повторить комбинацию влево.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1 — Поднять П.Н. вверх, колено согнуто, голень параллельно полу *(рис. 6.11)*.

2 — Вытянуть колено.

3 — *Flex* стопы П.Н.

4 — *Point*.

5–6 — Повторить 3–4.

7 — Положение 1.

8 — И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1–4 — Поднять ноги вверх в стойку на лопатках («березка») *(рис. 3.27)*.

5–8 — Опустить ноги назад, коснуться стопами пола («плуг») *(рис. 3.28)*.
1–2 — Согнуть колени и поставить их на пол около головы.
3–4 — Вытянуть колени.
5–6 — Стойка на лопатках.
7–8 — Опустить ноги назад параллельно полу.
1–4 — И.П. (лечь на спину).
5–8 — *Roll up* (подъем начинается с подъема головы), руки в III поз.
1–4 — Наклон торса вперед, обхватить руками щиколотки *(рис. 4.20)*.
5–8 — *Roll down* (голова опускается последней).
1–2 — Опора на локти и *arch* торса.
3–4 — Не опуская торс на пол, перейти в положение *contraction* в центр, стопы *flex*, руки вытянуты вперед перед торсом *(рис. 4.21)*.
5–6 — Зафиксировать положение.
7–8 — И.П.
1–2 — *Contraction* в центр, ноги, согнутые в коленях, поднять вверх, голень параллельна полу, руки в I поз. *(рис. 4.24)*.
3–4 — Вытянуть колени, руки в I поз.
5–6 — Согнуть колени, положение 1–2 *(рис. 7.10)*.
7–8 — Опустить вытянутые ноги на пол, торс в нейтральном положении, руки в положение А.
1 — Стопы *flex*, руки во II поз.
2 — Руки в III поз.
3 — Наклон торса вперед, взяться руками за стопы с внешней стороны.
4 — Зафиксировать положение.
5 — Положение 2.
6 — Стопы *point*.
7–8 — *Roll down* и И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — Лежать на животе, руки на уровне плеч, согнуты в локтях.
И 1 — *Grand battement* П.Н. назад.
И 2 — И.П.
3–4 — Так же с Л.Н.
5 — Стопы *flex*.
6 — Стопы *point*.
7 — Повторить *flex*.
8 — Зафиксировать положение.
1 — *Grand battement* П.Н. назад, стопа *flex*, одновременно, опираясь на руки, поднять торс вверх *(рис. 7.23)*.
2 — И.П.
3–4 — Так же с Л.Н.
5–8 — *Battement* П.Н. назад и зафиксировать ногу в воздухе, одновременно поднять торс и, переставляя руки, «подойти» на руках к Л.Н.
1–4 — Сохраняя положение П.Н., поочередно переставлять руки вперед и вернуться в И.П.
5–8 — Повторить с Л.Н.
1–4 — Вернуться в И.П.

5–8 — Опираясь на руки, прогнуться плечами назад («поза змеи») *(рис. 5.7)*.
1–2 — Зафиксировав положение, открыть руки во II поз.
3–4 — И.П.
5–6 — Положение 1–2.
7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — См. упражнение 22.
1 — *Grand battement* П.Н. назад.
2 — Не опуская, согнуть ногу в колене и, исполняя полуоборот торсом влево, поднять торс и прийти в положение «сидя» лицом в т. 5, Л.Н. прямая, П.Н. согнута, стопа около колена Л.Н. Л.Р. сзади корпуса опирается о пол, П.Р. на колене П.Н. *(рис. 15.16)*.
3 — Опираясь на Л.Р., поднять пелвис вверх, П.Р. вверх *(рис. 22.25)*.
4 — Зафиксировать положение.
5–8 — Исполнить 1–4 в обратном порядке и вернуться в И.П.
1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.
3 — Согнуть Л.Н. и поставить стопу на пол, одновременно вытянуть П.Н. и поднять ее в воздух, стопа *flex (рис. 8.10)*.
4 — Согнуть П.Н. и поставить стопу на пол параллельно стопе Л.Н., опираясь на руки, поднять пелвис вверх («мост») *(рис. 7.13)*.
5–8 — Исполнить 1–4 в обратном порядке и вернуться в И.П.
1 — *Grand battement* П.Н. назад.
2 — Зафиксировать вверху П.Н., перекат на Л. бок.
3 — Опираясь на руки, поднять Л.Н. к П.Н. *(рис. 11.16)*.
4 — Продолжить поворот и прийти в положение «сидя», ноги вверху, опора на руки *(рис. 7.16)*.
5–8 — Исполнить 1–4 в обратном порядке и И.П.
1–24 — Повторить с Л.Н.

рис. 22.25

Кросс.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, *demi-plie*.
1 — Шаг П.Н. вперед перед Л.Н., руки скрещены перед торсом на уровне диафрагмы *(рис. 2.1)*.
2 — Шаг Л.Н. в сторону (во 2 парал. поз.), одновременно *thrust* пелвисом вправо, руки во II поз.
3 — Шаг П.Н. назад, одновременно *thrust* пелвисом влево.
4 — Шаг Л.Н. перед П.Н., руки повторяют положение 1, пелвис *thrust* вперед.
5 — Шаг П.Н. в сторону (во 2 парал. поз.), одновременно пелвис *thrust* влево, руки во II поз.
6 — Шаг Л.Н. назад, пелвис *thrust* вправо.
7 И 8— *Triplet* вперед с П.Н.
Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — См.упражнение 24. Исполняется с П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.
1 — Шаг П.Н. вперед.
2 — Спираль пелвиса вправо и поднять Л. бедро вверх, колено согнуто, Л.Н. отрывается от пола, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз. *(рис. 11.29)*.
И — Шаг на Л.Н. вперед.
3 И 4— *Triplet en tournant:* П.Н., Л.Н., П.Н. (поворот исполняется во время двух шагов на полупальцах).
5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — См. упражнение 24.
1 — Шаг П.Н. вперед в *demi-plie*.
2 — Шаг Л.Н. вперед, П.Н. вытягивается.
3 — Прыжок на обеих ногах вверх, в воздухе «ножницы», П.Н. вперед.
4 — Повторить прыжок, Л.Н. вперед.
5 И 6— Два шага назад на полупальцах, начиная с П.Н., и *tombe* П.Н. вперед.
7 И 8— Два шага назад на полупальцах с Л.Н. и *tombe* П.Н. вперед.
Это упражнение может быть скоординировано с движениями рук по усмотрению педагога: свинговое раскачивание рук, переводы из положения в положение, круги над головой и т.д.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, движение исполняется по диагонали из т. 4 в т. 8 с П.Н.
1 — Поставить П.Н. перед Л.Н. на полупальцы, *demi-plie* и *contraction (рис. 5.33)*.
2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. и *release*.
3 — Шаг Л.Н. перед П.Н.
4И 5 — Шаг с П.Н. и *pas de bourree* вправо.
6 — Повторить 1 с Л.Н.
7 — Повторить 2 с Л.Н.
8 — Шаг вперед с П.Н.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — См. упражнение 27, *demi-plie*.
1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно толчок Л.Р. вниз перед торсом, кисть *flex (рис. 5.36)*.
2 — Повторить 1 с Л.Н. и П.Р.
3 — Повторить шаг П.Н. вперед, одновременно толчок Л.Р. вверх, над головой, кисть *flex*.
4 — Так же Л.Н. и П.Р.
5 — Шаг П.Н. в сторону (2 парал. поз.), одновременно толчок Л.Р. в сторону (во II поз.).
6 — Шаг Л.Н. сзади П.Н., одновременно толчок П.Р. во II поз.
7 — *Releve* на П.Н., Л.Н. *passe* (параллельно), руки в V-пол. вверху.
8 — И.П.
1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — *Pas chasse* с П.Н. вперед, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.
И — Повторить *pas chasse* с Л.Н. вперед, Л.Р. во II поз., П.Р. в I поз. (смена положения рук происходит через подготовительное положение).
2 — *Pas chasse* с П.Н.
3 — Шаг Л.Н. назад.
И — *Assemble*, в 5 аут-поз. П.Н. впереди.
4 — Прыжок *stag leep* (Л.Н. отводится назад, П.Н. сгибается в колене и касается колена Л.Н.) *(рис. 20.35)*.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — 1 парал.поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.
1, 2, 3— Три шага для разбега — П.Н., Л.Н., П.Н.
И — Через *passe par terre* провести Л.Н. вперед.
4 — *Hop* на П.Н. вверх, Л.Н. впереди в положении *attitude*, одновременно во время прыжка исполнить *contraction* в центр, руки во II поз.
5 И 6— Три *Tour chaine*s с Л.Н. в т.8.
И — *Tombe* на Л.Н., П.Н. вытянута, П.Р. во II поз., Л.Р. в I поз.
7 — *Tour* на 360° на Л.Н. *en dehors* в позе I *arabesque*.
8 — Закончить в *demi-plie* на Л.Н. в позе I *arabesque* в т. 8.
Повторить с Л.Н.

рис. 22.26

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — См. упражнение 30.
1–2 — Два шага, начиная П.Н. вперед (разбег).
3 — *Grand jete c* П.Н., приземлиться на П.Н., Л.Н. сзади носком в пол *(рис. 22.26)*.
И — *Passe par terre* Л.Н. вперед.
4 — *Hop* на П.Н., одновременно во время прыжка *grand battement* Л.Н. вперед *(рис. 22.27)*.
5–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 22.27

УПРАЖНЕНИЕ 32.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 23

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног, положение *flat back*.
1–2 — Согнуть колено П.Н.
3–4 — Вытянуть П.Н., согнуть колено Л.Н.
Повторить по 4 парал. поз. с П.Н. и Л.Н.
Скоординировать с *contraction* и *release*.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

рис. 23.1

И.П. — Спиной к станку, 2 аут-поз. ног.
1–2 — *Demi-plie*.
3 — *Plie-releve*.
4 — Повернуть колено П.Н. и стопу в ин-положение *(рис. 23.1)*.
5 — Опустить колено П.Н. на пол.
6 — Положение 4.
7 — Положение 3.
8 — Вытянуть колени и И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

рис. 23.2

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног.
1–2 — *Passe* П.Н. (выворотно).
3–4 — *Releve* на Л.Н.
5–6 — *Flat back* вперед *(рис. 16.5)*.
7–8 — Поднять торс в нейтральное положение.
1–4 — *Tilt* влево, Л.Р. в III поз. *(рис. 23.2)*.
5–6 — Нейтральное положение торса, Л.Р. положить на станок.
7–8 — И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

рис. 23.3

И.П. — Лицом к станку, П.Н. на станке.
1–4 — *Demi-plie* на Л.Н.
5–8 — Вытянуть Л.Н., *releve* и поворот боком к станку.
1–4 — Наклон торса вправо к П.Н., Л.Р. в III поз. *(рис. 23.3)*.
5–8 — Наклон торса влево к Л.Н., П.Р. в III поз.
1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов.
1–4 — Поворот к станку, *epaulement croisee* П.Н. — впереди,

П.Р. в III поз.

5–8 — *Demi-plie* на Л.Н.

1–4 — Вытянуть Л.Н. и *releve*.

5–8 — Наклон торса вперед к П.Н. *(рис. 23.4)*.

1–4 — Наклон торса назад.

5–8 — Повторить наклон вперед.

1–4 — Поворот спиной к станку, П.Н. на станке, Л.Р. в III поз., П.Р. на станке *(рис. 23.5)*.

рис. 23.4

5–8 — *Demi-plie* на Л.Н.

1–4 — Вытянуть Л.Н. и наклонить торс вперед, обхватить руками щиколотку Л.Н.

5–8 — Поднять торс в нейтральное положение и *demi-plie* на Л.Н.

1–8 — Повторить последние 8 счетов.

1–4 — Поворот к станку.

5–8 — Согнуть колено П.Н., П.Р. взяться за пятку П.Н.

1–4 — Открыть с помощью руки П.Н. в сторону.

8–8 — Зафиксировать положение ноги, П.Р. во II поз.

Повторить с Л.Н.

рис. 23.5

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — *Roll down* до середины торса *(рис. 2.4)*.

3–4 — *Roll up* и руки в III поз.

5 — Растянуть боковые мышцы торса, следуя за П.Р. вверх, Л.Р. сгибается в локте, локоть опускается вниз *(рис. 8.2)*.

6 — Так же за Л.Р.

7–8 — Повторить 5–6.

1–4 — *Flat back* вперед, руки в III поз.

5–8 — *Deep body bend*, руки касаются пола *(рис. 1.14)*.

1–4 — *Roll up*.

5–6 — *Contraction*, руки в подготовительном положении.

7–8 — *Release*, руки в III поз.

1–4 — Повторить предыдущие 4 счета.

5 — Подняться на полупальцы, руки в III поз.

6 — *Demi-plie*, одновременно *drop* торса вправо, П.Р. перед торсом, ладонь касается Л.плеча, Л.Р. свободно опущена *(рис. 23.6)*.

рис. 23.6

7–8 — Зафиксировав положение торса, вытянуть колени и вытянуть руки в III поз. (*side stretch*) *(рис. 4.14)*.

1–4 — Зафиксировать положение.

5–6 — Торс в нейтральное положение, руки в III поз.

7–8 — Опустить руки вниз и И.П.

Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–2 — *Demi-plie*, руки опускаются в подготовительное положение

3–4 — Вытянуть колени, руки в I поз.

5–6 — *Releve*, руки в III поз.

7–8 — *Arch* торса, руки вытягиваются и принимают V-пол. вверху *(рис. 20.5)*.

1 — *Drop* торса вперед-вниз, руки скрещиваются перед грудью.

2 — Вернуться в положение 5–6 предыдущего такта.

3–4 — Повторить *drop* торса.

И — Перевести стопы во 2 парал. поз.

5–8 — *Deep body bend*, руки касаются пола.

1–4 — *Grand plie*, не меняя положения торса.

5–6 — Вытянуть колени *(рис. 15.8)*.

7–8 — *Roll up* и И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–4 — *Grand plie*, П.Р. в III поз., Л.Р. фиксирует подготовительное положение.

5–8 — Вытянуть колени, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительное положение.

1 — Круг Л.Р. *en dehors*.

2 — Круг П.Р. *en dehors*.

3 — Повторить круг Л.Р.

4 — Руки в III поз.

5–8 — *Grand plie*, руки раскрываются во II поз.

1 — Вытянуть колени, перевести стопы во 2 парал. поз., одновременно *flat back* вперед.

2–4 — *Deep body bend*.

5–6 — Вернуться в положение 1.

7–8 — *Demi-plie (рис. 1.13)*.

1–2 — Вытянуть колени.

3–4 — Поднять торс в нейтральное положение.

5–6 — *Releve*, руки в III поз.

7–8 — Опуститься на всю стопу, перевести стопы во 2 аут-поз., руки опустить в подготовительное положение (И.П.).

УПРАЖНЕНИЕ 8.

рис. 23.7

И.П. — 2 парал. поз. ног, шире, чем обычно, руки свободно опущены, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута и на полупальцах.

1 — Шаг с переносом тяжести корпуса на П.Н., одновременно *twist* торса вправо (Л.плечо вперед), руки во II поз. *(рис. 23.7)*.

2 — Так же с Л.Н.

3–4 — Повторить 1–2 и закончить во 2 парал. поз. ног. Руки свободно опущены.

5–8 — *Body roll* и *plie* (начать с наклона головы, за которой следует торс, подъем торса так же начать с подъема головы) *(рис. 6.19)*.

1–4 — *Deep body bend*, руки касаются пола.

5 — *Demi-plie*.

6 — Вытянуть колени.

7–8 — Повторить *demi-plie*.

1–4 — Взять руками щиколотки *(рис. 1.15)*.

5–8 — Зафиксировав предыдущее положение, исполнить *demi-plie*.

1–4 — *Roll up*.

5 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. в стороне на носке.

6 — *Demi rond en dehors* П.Н.

7–8 — Поднять руки вверх и сцепить пальцы в «замок».

1 — Опустить П.Н. на всю стопу, 4 аут-поз.

2 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., вытянуть П.Н. сзади.

3–4 — Повторить 1–2.

5–8 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. прямая, скользит по полу («растяжка»), руки касаются пола.

1–4 — Л.Р. поднять вверх и назад, *twist* торса вправо *(рис. 10.12)*.

5–8 — Вытянуть Л.Н., 4 парал. поз., торс не поднимается, руки опираются о пол *(рис. 9.7)*.

1–2 — *Soutenu* П.Н. в 1 парал. поз., торс фиксирует положение, руки в «замок» на затылке.

3–4 — *Roll up*.

5–6 — *Battement tendu* Л.Н. назад.

7–8 — Вытянуть руки вверх и сцепить пальцы в «замок».

1–24 — Повторить с Л.Н. последние 24 счета.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 2 аут-поз.ног, руки во II поз.

1–2 — *Side stretch* вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении.

3–4 — Согнуть колено П.Н., углубив наклон торса *(рис. 15.10)*.

5–6 — 2 аут-поз.ног, *curve* вперед на *demi-plie*, руки в подготовительном положении *(рис. 22.12)*.

7–8 — *Roll up*, фиксируя *demi-plie*.

1–4 — *Roll down*, *grand plie (рис. 15.13)*.

5–6 — Вытянуть колени, *roll up*.

7–8 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз. и перевести стопы в И.П.

1 — Круг П.Р. *en dehors*.

2 — Так же Л.Р.

3 — Так же П.Р.

4 — *Releve*, руки в III поз.

5 — *Drop* торса вперед-вниз, свинговое качание руками назад («поза ныряльщика») *(рис. 23.8)*.

6 — Повторить положение 4.

7 — Повторить *drop* торса вперед, ноги в положении *plie-releve*.

8 — Выпрямить торс в положение 4, одновременно *saute*.

1 — *Drop* торса вниз, одновременно *saute*.

2 — Поднять торс в положение 4 и *saute*.

3 — Оставляя торс в нейтральном положении, приземлиться в *demi-plie*.

4 — *Releve*, руки в III поз.

5 — Опуститься на всю стопу.

6–8 — И.П.

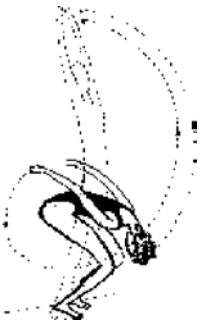


рис. 23.8

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — *Frog-pozition* ног, руки касаются пола.

1–2 — Спираль влево (П.плечо вперед) *(рис. 7.7)*.

3–4 — Вытянуть П.Н. вправо.

5–6 — Закрыть П.Н. и И.П., торс *en face*.

7–8 — *Contraction* и вытянуть ноги вперед в 1 поз. *(рис. 2.21)*.

1–4 — Сохраняя *contraction, bounce* торсом вперед на каждый счет.

5 — Расслабить торс, наклониться вперед и взяться руками за щиколотки.

6–8 — *Roll up* и И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

Повторить, открывая ногу вверх на счет 3–4.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — См. упражнение 10.

1–2 — *Contraction (рис. 2.14)*.

3–4 — Зафиксировав положение, наклонить торс вперед.

5–8 — *Bounce* торсом, голова касается стоп на каждый счет.

1–4 — *Flat back* диагонально вперед, руки в III поз. *(рис. 2.15)*.

5–6 — Торс в нейтральное положение.

7–8 — Вытянуть ноги вперед в первую поз.

1–16 — Повторить по первой поз. ног (голова во время *bounce* касается коленей).

1–16 — Повторить по второй поз. ног (голова касается пола).

1–16 — Повторить по пятой поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

рис. 23.9

И.П. — Пятая поз. ног, П.Н. впереди, руки опираются о пол сзади корпуса.

1–2 — *Contraction* в центр.

3–4 — *Release* и спираль в центр торса влево (П.плечо вперед).

5–6 — Фиксируя спираль, положение *high release (рис. 23.9)*.

7–8 — И.П.

1–8 — Так же вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — См. упражнение 12.

1–2 — *Contraction*, руки в I поз. *(рис. 11.6)*.

3–4 — *Release*, руки в III поз.

5–6 — Наклон торса вправо, опора на локоть П.Р., Л.Р. в III поз. *(рис. 15.19)*.

7–8 — Полукруг торсом вперед и *roll up* в И.П.

1–8 — Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.

1–4 — *Roll down*, лечь на спину.

5–6 — *Contraction*, поднять ноги, согнутые в коленях, вверх, голень параллельно полу, руки в I поз. *(рис. 4.24)*.

7–8 — Вытянуть колени, руки вверх в V-пол. *(рис. 7.10)*.

1–2 — Поворот на Л.бок, ноги на высоте 45°, опора на руки *(рис. 11.16)*.

3–4 — Продолжить поворот влево и лечь на живот, ноги

опустить на пол.

5–6 — Положение «стоя на коленях», пелвис опущен на пятки *(рис. 2.28)*.

7 — *Contraction* пелвиса.

8 — *Release*, торс в вертикальное положение, руки во II поз.

1–2 — *Contraction*, руки запястьями вперед закрываются в I поз. *(рис. 16.16)*.

3–4 — *Release*, руки в III поз.

5–6 — Наклон торса вперед в положение *flat back*, руки вдоль торса *(рис. 11.10)*.

7–8 — *Contraction*.

1–2 — *Release*.

3–6 — Повторить 7–8 и 1–2.

7–8 — *Contraction*.

1–2 — Фиксируя положение, опустить пелвис на пятки.

3–8 — *Body roll* вперед, опираясь на руки («кошка») *(рис. 6.19)*.

1–4 — Лечь на живот, вытянуть локти и прогнуть торс назад («змея») *(рис. 5.7)*.

5 — *Battement* П.Н. назад и, сгибая П.Н. в колене, исполнить поворот в положение «сидя».

6 — П.Н. согнута стопа около колена Л.Н., опора на Л.Р. *(рис. 22.25)*.

7 — Поднять пелвис вверх, опираясь на руку.

8 — И.П.

Повторить комбинацию вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль торса.

1–2 — Поднять пелвис вверх.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить, но в момент подъема пелвиса подняться на полупальцы *(рис. 4.24)*.

1–2 — Повторить, но в момент подъема пелвиса *grand battement* П.Н. вверх.

3–4 — И.П.

5–8 — Так же с Л.Н.

1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта, но в момент подъема одновременно поднять плечи и голову вверх *(рис. 23.10)*.

рис. 23.10

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

1 — Поднять пелвис вверх.

2 — Опустить пелвис, одновременно закрыть П.Н. колено вовнутрь в ин-положение и опустить его на пол.

3 — Вернуться в положение 1.

4 — Опустить пелвис, закрыть колено Л.Н. в ин-положение.

5 — Вернуться в положение 1.

6 — Закрыть в ин-положение колени П. и Л. ноги и опустить колени на пол *(рис. 23.11)*.

рис. 23.11

7–8 — Зафиксировать положение.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1–2 — *Flex* коленей и стоп, одновременно *arch* торса, руки поднимаются вверх перед торсом *(рис. 1.56)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–4.

1–2 — *Arch* корпуса, опора на руки, пятки и макушку головы *(рис. 4.23)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–4.

1–2 — Согнуть колени и поднять пелвис вверх.

3–4 — Взяться руками за щиколотки ног.

5–6 — Зафиксировать положение.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — Положение *«swastic»*, П.Н. впереди.

1–2 — Спираль влево, руки касаются пола *(рис. 15.23)*.

3–4 — И.П.

5–6 — Повторить 1–2.

7–8 — Раскручивая спираль, падение на живот, продолжая поворот вправо прийти в И.П. Л.Н. впереди.

1–8 — Повторить в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — См. упражнение 17, руки во II поз.

1–2 — *Contraction*.

3–4 — *Release*.

5–8 — Повторить 1–4.

1–4 — *Bounce* торсом вперед в положении *flat back*.

5–6 — Вытянуть П.Н. вперед.

7 — Наклон торса к ноге.

8 — Полукруг торсом влево, опора на Л.Р., пелвис поднять вверх *(рис. 23.12)*.

рис. 23.12

1–2 — Зафиксировать положение.

3–4 — Полукруг торсом и положение 7.

5–6 — Согнуть П.Н. в И.П. и спираль влево.

7–8 — Падение на живот (см. предыдущее упражнение) и И.П. Л.Н. впереди.

Повторить в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Вторая поз. ног, II поз. рук.

1–2 — *Flex* коленей и стоп *(рис. 14.19)*.

3–7 — *Bounce* торсом вперед в положении *flat back*.

8 — Руки в III поз., торс в нейтральное положение.

1–4 — *High release*, руки в V-пол. вверху, одновременно вытянуть ноги *(рис. 14.20)*.

5 — Нейтральное положение торса, П.Р. в III поз., Л.Р. опускается вниз.

5–8 — *Twist* влево (П.плечо вперед), П.Р. во II поз.

1–4 — Наклоны торса к Л.Н. в положении *flat back*, руки во

II поз. *(рис. 3.32)*.
5 — *Drop* торса к Л.Н.
6–7 — Полукруг торсом вперед *en face*.
8 — *Roll up* и И.П.
1–16 — Повторить в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — Стоять на колене Л.Н., П.Н. впереди, колено П.Н. согнуто, руки во II поз.
1–4 — «Растяжка», перенос тяжести корпуса на П.Н. *(рис. 20.31)*.
5–8 — Перенос тяжести корпуса на Л.Н., вытянуть П.Н. и наклонить торс к П.Н. *(рис. 20.32)*.
1–2 — Вернуться в И.П. и *demi rond* П.Н. в сторону *(рис. 20.33)*.
3–4 — Согнуть колено П.Н. и перенести тяжесть корпуса на П.Н. («растяжка»).
5–8 — Наклон торса вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении.
1–2 — Торс в нейтральное положение, руки во II поз.
3–4 — Сесть на пол, сохраняя положение П.Н.
5–6 — Подняться в положение 1–2.
7–8 — Вытянуть П.Н., одновременно наклон торса влево и опора на Л.Р., П.Р. в III поз.
1 — Поднять П.Н. вверх, положение *lay out (рис. 21.10)*.
2–4 — *Bounce* П.Н. вверх-вниз, сохраняя выворотное положение.
5–6 — Поворот на колене Л.Н. в т. 7, П.Н. *fouette*.
7–8 — Наклонить торс вперед, коснуться пола плечами, П.Н. поднимается на максимально возможную высоту *(рис. 23.13)*.
1–2 — Вернуть торс в нейтральное положение, П.Н. опустить на пол, руки в III поз.
3–4 — Поднять голень П.Н. вверх и взяться П.Р. за щиколотку П.Н.
5–6 — Зафиксировать положение *(perch pozition) (рис. 23.14)*.
7–8 — Встать на оба колена и поворот *en face*.
Повторить с Л.Н.

рис. 23.13

рис. 23.14

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — *Contraction*, *demi-plie*, руки запястьями вперед.
3–4 — *Release*, полупальцы, руки в III поз.
5–8 — *Contraction*, одновременно *grand plie (рис. 23.15)*.
1 — Зафиксировав *grand plie* — *release*, руки в III поз.
2 — Вытянуть колени, торс в положение *flat back* вперед.
3–4 — *Drop* торса.

рис. 23.15

5–7 — *Roll up.*

8 — Перевести стопы во 1 аут-поз.

1–16 — Повторить по 1 аут-поз., по 2 парал., по 2-аут, по 5-аут, по 4 парал. позициям ног.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

рис. 23.16

И.П. — 5 аут-поз., П.Н. впереди, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Contraction*, одновременно *grand plie,* руки выводятся запястьями вперед и поднимаются до уровня головы *(рис. 23.16).*

5–6 — Вытянуть колени, *release* и полуповорот лицом в т. 5, руки в III поз., остаться на полупальцах.

7–8 — Опуститься на всю стопу, опустить руки в И.П.

1–8 — Повторить комбинацию и И.П. в т. 1.

Повторить по 4 аут-поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–3 — *Rond de jambe par terre en dehors* П.Н., закончить П.Н., вытянутой сзади.

4 — Подвести П.Н. в положение *cou-de-pied* сзади.

5–7 — Повторить 1–3, Л.Н. *demi-plie.*

8 — Повторить 4, вытягивая Л.Н.

рис. 23.17

1–3 — *Rond* П.Н. на 45°, стопа *flex*, закончить П.Н., открытой назад на 45°.

4 — Повторить 4 предыдущего такта.

5–7 — *Rond* П.Н., нога на 90°.

8 — *Passe* П.Н. (выворотно).

1–2 — Наклон торса в положение *flat back* вперед, руки во II поз., одновременно открыть П.Н. назад в положение *attitude (рис. 23.17).*

3–4 — Подвести колено П.Н. и коснуться локтя П.Р.

5–6 — *Tour lent* в т. 3.

7–8 — Вытянуть П.Н.

1–2 — Согнуть колено П.Н. и коснуться локтя П.Р.

3–4 — *Tour lent* в т. 5.

5–6 — Вытянуть П.Н.

7–8 — Согнуть колено П.Н. и коснуться локтя П.Р.

1–2 — *Tour lent* т. 7.

3–4 — Вытянуть П.Н.

5–6 — Согнуть колено П.Н. и коснуться локтя П.Р.

7–8 — *Tour lent* в т. 1.

1–2 — Поднять торс в нейтральное положение, П.Н. *passe* (выворотно), руки во II поз.

3–4 — Открыть П.Н. в сторону, положение *a la seconde.*

5–6 — И.П.

7–8 — Пауза.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 23.
1–4 — *Rond de jambe par terre en dehors* П.Н. по «точкам», закончить в И.П.
5–7 — Повторить, закончить П.Н., вытянутой сзади.
8 — *Preparation* к *pirouette* с 4 аут-поз.
1 — *Pirouette en dehors* на Л.Н.
2 — Закончить в т. 3 во 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
3–4 — *Contraction*.
5–6 — *Release*, одновременно перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и повернуться в т. 1, П.Н. делает *demi rond par terre* и заканчивает открытой в сторону, Л.Р. во время полуповорота поднимается в III поз., затем открывается во II поз.
7 — Шаг на П.Н., поворачиваясь в т. 3.
И 8 — Поставить Л.Н. во 2 парал. поз. и *contraction.*
1–2 — Вернуться в положение 5–6.
3–4 — П.Н. *passe* (выворотно).
5–6 — *Demi-plie* на Л.Н., одновременно повернуть колено П.Н. в ин-положение *(рис. 15.1).*
7–8 — Вернуться в положение 3–4 и открыть П.Н. назад в положении *attitude.*
1–4 — Наклон торса вперед в положение *flat back*, одновременно *demi-plie* на Л.Н. *(рис. 20.22).*
5–6 — Продолжить наклон торса вперед, руки касаются пола, П.Н. вытягивается и поднимается на максимальную высоту *(рис. 7.23).*
7–8 — Зафиксировать положение.
1 — Закрыть П.Н. в И.П., торс фиксирует предыдущее положение.
2–8 — *Roll up*.
Повторить в другую сторону и с Л.Н.

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 25.

Исполняется по диагонали из т. 6 в т. 2 правым боком и из т. 4 в т. 8 левым боком.
1 — Шаг П.Н., одновременно начать круг руками вправо.
2 — Подняться на полупальцы П.Н., одновременно Л.Н. *passe* (выворотно). Руками продолжить круг вправо-вверх-влево, следуя за руками, торс наклоняется к Л.Н. *(рис. 17.4).*
И — Скрестный шаг Л.Н. перед П.Н., завершая круг руками.
Так же исполнить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз. Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.
1 — *Grand battement* П.Н. вперед в положении *attitude*, одновременно *releve* на Л.Н.
И — Опуститься на стопу Л.Н. и *passe par terre* П.Н. назад.
2 — Повторить 1 П.Н. назад *(рис. 8.1).*
3 — *Passe par terre* П.Н. вперед и шаг на П.Н.
И — Шаг вперед Л.Н.

4 — Шаг П.Н., Л.Н. сзади в 4 аут-поз. *Preparation* к *pirouette*.

5 — *Pirouette en dedans* на П.Н., Л.Н. в положении *cou-de-pied* (невыворотно), закончить *pirouette* в 1 парал. поз. в т. 2.

6 — Шаг Л.Н. на полупальцы и исполнить *tilt* (упражнение 25).

И — Скрестный шаг П.Н.

7 — Повторить *tilt*.

И — Скрестный шаг П.Н. впереди Л.Н.

8 — Поворот на двух ногах на 270°, закончить в 1 парал. поз. в т. 8.

Повторить с Л.Н.

рис. 23.18

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз. Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед, руки в III поз. *(рис. 23.18)*.

И — Шаг П.Н. и поворот на 90° в т. 2.

2 — *Grand battement* Л.Н. в сторону, руки во II поз. *(рис. 23.19)*.

И — Шаг Л.Н. назад и поворот лицом в т. 4.

3 — *Grand battement* П.Н. назад, руки в III поз., торс наклоняется в положении *flat back* вперед, нога и торс на одной прямой *(рис. 23.20)*.

И — *Fouette en dedans*, П.Н. остается на высоте 90°, руки в III поз., лицом в т. 8.

4 — Шаг П.Н. вперед.

5–8 — *Grand battement* Л.Н. вперед и продолжить комбинацию с Л.Н.

рис. 23.19

УПРАЖНЕНИЕ 28.

Первоначально изучается на месте, затем с продвижением вперед.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Поднять П.Н., согнутую в колене, перед собой на высоту 10–15°.

И — Прыжком сменить положение ног, Л.Н. перед собой *(рис. 19.22)*.

2 И — Повторить 1 И.

3 — Опуская Л.Н. на пол, исполнить толчок этой ногой вверх и, собирая ноги вместе и вытягивая колени, *saute* перед приземлением на П.Н., привести Л.Н. в положение *cou-de-pied* (невыворотно).

4 И — Повторить прыжок с толчка Л.Н.

Так же исполнить с Л.Н.

рис. 23.2

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Hop* на П.Н., Л.Н. в положении «у колена», в торсе *twist* вправо, П.Р. вперед, Л.Р. назад *(рис. 23.21)*.

рис. 23.21

И 2 — Два беговых шага: П.Н. и Л.Н.
3 — Повторить 1 с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

Исполняется на середине.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1–2–3—Три *saute*.

4 — *Stag leap*. П.Н. *passe*, Л.Н. немного отводится в сторону, П.Р. сгибается в локте, Л.Р. вытянута параллельно Л.Н. *(рис. 23.22)*.

5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.

рис. 23.22

УПРАЖНЕНИЕ 31.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 24

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Roll down* до середины торса.

5–8 — Продолжить *roll down,* произнося звук «с».

1–4 — *Demi-plie*, руки касаются пола *(рис. 2.7).*

5–6 — Вытянуть колени и поднять торс в положение *flat back*, руки в III поз.

7–8 — *Drop* торса вниз и *demi-plie (рис. 1.11).*

1–2 — *Roll up*, вытянуть колени, подняться на полупальцы, руки в III поз.

3–8 — Опустить руки через II поз. в подготовительное положение.

1–4 — *Drop* торса вправо, руки свободно опущены *(рис. 24.1).*

5–8 — *Demi-plie*, углубить наклон торса со звуком «с». Л.Р. поднимается в V-пол. вверх *(рис. 15.9).*

рис. 24.1

1 — *Drop* торса вперед, Л.Р. скрестно перед грудью, ладонь около П.плеча.

2 — Выпрямить торс, подняться на полупальцы, Л.Р. в III поз.

3–8 — Опустить Л.Р. вниз, опуститься на всю стопу.

1–16 — Повторить влево последние 16 счетов.

1–4 — *Flat back* вперед, руки в III поз.

5–8 — Со звуком «с» расслабить корпус и *drop* вперед-вниз, одновременно *demi-plie.*

1–2 — *Roll up*, вытянуть колени и подняться на полупальцы, руки в III поз.

3 — Опуститься на всю стопу и одновременно толчок П.Р. вперед, движение начинается от плеча.

4 — Отвести руку назад, делая замах.

5 — Повторить.

6 — Отвести руку назад.

7 — Исполнить максимальный толчок рукой вперед, рука опускается вниз и исполняет круг назад.

8 — Л.Р. исполняет одновременно с П.Р. круг вперед и, заканчивая движение, приходит в III поз., П.Р. опускается вниз.

1–6 — Повторить движения Л.Р.

1–6 — Повторить вместе обеими руками.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Поворот в т. 7 и малая поза II *arabesque,* П.Н. сзади на полу, П.Р. диагонально вперед-вверх *(рис. 22.4).*

И — Небольшой шаг П.Н. назад.

2 — Шаг Л.Н. сзади П.Н.

3 — Шаг П.Н. в т. 3, в положение 1 с другой ноги. Торс во время этого перехода исполняет *drop* вниз.

И 4 — Повторить шаги с Л.Н.

5 — Повторить 1.

6 — Перенести тяжесть корпуса во 2 парал. поз.ног *en face*, *demi-plie*, одновременно полукруг торсом за П.Р. вправо *(рис. 24.2)*.

рис. 24.2

7 — Повторить полукруг торсом влево, П.Р. перед торсом и поднимается вперед-вверх.

8 — Повторить свинговое раскачивание торса вправо за П.Р.

1 — Поворот в т. 3 и поза II *arabesque* на П.Н., Л.Н.вытянута сзади, Л.Р. диагонально вперед-вверх.

2–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–4 — *Grand plie.*

5–6 — *Demi-plie.*

7–8 — *Plie-releve*.

1–4 — Вытянуть колени, поднять руки в III поз.

5–8 — *Grand plie*, торс в положении *low back* наклоняется вперед, руки скрещиваются перед грудью и толчок во II поз., кисть *flex (рис. 24.3)*.

рис. 24.3

1–4 — Вытянуть колени, вытянуть торс, одновременно повернуть руки ладонями вверх и слегка согнуть локти.

5–8 — *Battement tendu* П.Н. в сторону и *degage* во 2 аут-поз.

1–24 — Повторить комбинацию по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.

Из-за такта:

7–8 — *Demi-plie.*

И — *Battement tendu* П.Н. вперед на *demi-plie.*

1 — Вытянуть Л.Н.

2 — Закрыть П.Н. в И.П. и *demi-plie.*

И — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., поднять пятку П.Н. вверх *(рис. 24.4)*.

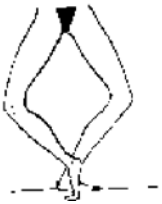


рис. 24.4

3 — Опустить пятку на пол.

И 4 — Повторить И 3.

И — Вытянуть Л.Н., перевести П.Н. в положение *cou-de-pied* спереди.

5 — Открыть П.Н. вперед на носок.

6 — Перенести тяжесть корпуса на обе ноги (4 аут-поз.)

7 — Поднять стопу П.Н. вверх (тяжесть корпуса на Л.Н. не

рис. 24.5

переносится) *(рис. 24.5)*.

8 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытягивается носком в пол.

И — Закрыть П.Н. в И.П.

1 — Привести П.Н. в положение *cou-de-pied* спереди, руки скрестить перед торсом.

2 — Открыть П.Н. вперед и *tombe*, Л.Н. сзади поднимается на 45°, руки раскрываются во II поз.

3 — Не сгибая коленей, *degage* на Л.Н., П.Н. поднимается вперед на 45°, руки скрещиваются перед грудью *(рис. 24.6)*.

рис. 24.6

4 — Повторить 2.

5–6 — Закрыть Л.Н. сзади в И.П.

7–8 — *Demi-plie.*

1–16 — Повторить с Л.Н. назад последние 16 счетов.

1–8 — Повторить 1–8 предыдущего такта, П.Н. в сторону.

1–2 — *Battement tendu* П.Н. в сторону, Л.Н. на *demi-plie.*

3–4 — Повернуться в т. 3, сохраняя *demi-plie*, в 4 парал. поз., руки в I поз. *(рис. 24.7)*.

рис. 24.7

5–8 — Круг торсом вправо, положение ног фиксируется.

1 — Поворот *en face*, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянута в сторону, колени вытягиваются.

2–3 — *Battement releve lent* Л.Н. на 90° в сторону (*a la seconde*).

4 — Опустить Л.Н. на носок.

5–6 — Закрыть в И.П.

7–8 — *Demi-plie.*

1–16 — Повторить с Л.Н. в сторону последние 16 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

рис. 24.8

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.

И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

И 2 — Два *battement tendu* на 1/8.

И — *Battement tendu*, оставить ногу на носке.

3 — Опустить пятку П.Н. на пол.

И — Закрыть ногу в И.П.

4 — *Demi-plie.*

5 — *Passe* П.Н. (параллельно), вытянуть Л.Н.

6 — *Battement developpe* П.Н. вперед на 45°.

7 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно).

И — Подняться на полупальцы Л.Н.

8 — Опуститься на всю стопу и перевести стопы в 1 аут-поз.

1–4 — Повторить с П.Н. в сторону 1–4 первого такта.

5 — *Glissade* с П.Н. в сторону.

рис. 24.9

6 — Одновременно с приземлением на П.Н. Л.Н. исполняет *demi rond en dedans* и поворот корпуса на опорной ноге в т. 3, прийти в 4 парал. поз., Л.Н. впереди *(рис. 24.8)*.

7 — *Contraction*, *demi-plie*, руки запястьями вперед *(рис. 24.9)*.

И 8 — Шаг вперед на П.Н., и поворот *en face*, одновременно *grand battement* Л.Н. в сторону, руки во II поз. *(рис. 14.13)*.

1 — *Tombe* на Л.Н. в сторону, руки скрещиваются перед торсом.

И 2 — Оттолкнуться Л.Н. от пола и вернуться в пол. 8, руки во II поз.

3 — Закрыть Л.Н. в И.П.

4 — Пауза.

1–12 — Повторить движения в сторону с Л.Н. с поворотом в т. 7.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Л.Р. исполнить полукруг в III поз. через II поз.

2 — Выпад П.Н. вправо, одновременно *side stretch* вправо (П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.) *(рис. 15.10)*.

3 — Перевести *side stretch* в положение *low back*, поворачиваясь в т. 3, 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди, *demi-plie*, руки в I поз. *(рис. 24.7)*.

4 — Зафиксировать положение ног, углубить *low back*.

5–6 — Продолжая поворот торса в т. 5, согнуть колено Л.Н., положить на пол на Л. бедро, стопа П.Н. около колена Л.Н.

рис. 24.10

7–8 — Наклонить торс вперед в положении *flat back*, плечами коснуться пола *(рис. 24.10)*.

1 — Поднять торс в нейтральное положение.

2 — П.Н. вытянуть и отвести назад, П.Р. так же отводится назад в параллель с ногой.

3–4 — Резко взмахнуть П.Р. вверх и, опускаясь на локоть Л.Р., исполнить *arch* торса, П.Н. остается на месте, бедра направлены в т. 5. *(рис. 11.15)*.

5–6 — Полукруг торсом за П.Р. вправо и вернуться в положение 5–6 предыдущего такта.

7 — *Rond en dehors* П.Н. во вторую поз., одновременно вытянуть Л.Н. и закончить лицом в т. 7 во второй поз.

8 — Зафиксировать положение.

1–2 — Поставить согнутую в колене П.Н. через колено Л.Н. и, опираясь на руки вытянуть П.Н. Корпус в направлении в т. 3. Л.Н. поднимается сзади на максимально возможную высоту в положении *attitude (рис. 20.22)*.

3–4 — Л.Н. исполнить характерное *fondu*, одновременно сгибая колено П.Н.

5–6 — Поднять торс в нейтральное положение, одновременно вытянуть Л.Н., лицом в т. 3.

7–8 — Опустить Л.Н. на носок, поворот *en face* и И.П. Исполнить комбинацию влево с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–7 — Семь *battement jete* П.Н. вперед.

8 — *Passe* (выворотно) П.Н.

1 — И.П.

2 — *Demi rond en dehors* П.Н.

3 — *Degage* на П.Н.

4 — Поворот на опорной ноге в т. 3, Л.Н. закрыть в И.П.

5 — *Tombe* Л.Н. вперед и одновременно *drop* торса вперед-вниз *(рис. 18.16)*.

6 — Вернуть тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. поднять вперед на 90°, руки во II поз.

7 — Опустить Л.Н. на пол.

8 — И.П.

Повторить комбинацию с Л.Н. в направлении т. 3 и закончить *en face*.

Повторить с П.Н. и Л.Н., исполняя *demi rond en dedans*, и поворотом в т. 7.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 3 поз. ног, руки во II поз.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед.

2 — Повторить *grand battement*, опуская ногу, поставить ее на полупальцы, колено чуть согнуто, руки в подготовительном положении *(рис. 24.4)*.

3 — Вытянуть стопу П.Н. в положение «на пальцах», руки в III поз.

4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–4 и исполнить «крестом».

УПРАЖНЕНИЕ 9.

рис. 24.11

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед, нога в положении *attitude (рис. 24.11)*.

2 — Аналогично назад через *passe par terre*.

3 — Повторить вперед.

И 4 — Вытянуть П.Н. и исполнить характерное *fondu*, закончить в И.П.

5–8 — Повторить 1–4, начиная назад, после *fondu* оставить П.Н. открытой в сторону, носок в пол.

И — *Preparation*: Л.Н. — *demi-plie*, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

1 — *Tour en dehors* на Л.Н. на 360°; П.Н. в положении *attitude* открыта в сторону на 90°, одновременно наклон торса к ноге *(рис. 11.29)*.

2 — *Grand jete* с П.Н. вперед (в т. 1), Л.Н. остается открытой на 45° сзади.

3 — Закрыть Л.Н. в И.П.

4 — Пауза.

Повторить комбинацию в Л.Н.

рис. 24.12

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, исполняется с П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1 И 2 — *Triplet* с П.Н. (два шага на полупальцах П.Н., Л.Н., *tombe* на П.Н.), одновременно Л.Р. делает сзади замах вверх — как бы бросок мяча в потолок, корпус следует за рукой: прогибается назад и чуть наклоняется вперед во время *tombe (рис. 24.12)*.

3 И 4— Повторить *triplet* с Л.Н. и П.Р.

И— Шаг Л.Н. на месте, П.Н. открыть в сторону на носок, Л.Н. *demi-plie*, П.Н. вытянута *(рис. 24.13)*.

5 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. и исполнить шаг Л.Н. на месте, поворачивая корпус в т. 5.

И— Повторить поворот в т. 3.

6 — Повторить поворот в т. 1.

И— Шаг Л.Н. в направлении т. 8 (продолжая движение по диагонали), П.Н. сзади в положении *attitude*, П.Р. исполняет такой же замах, как в *triplet* и, следуя за рукой вниз, торс наклоняется, рука опирается на пол *(рис. 24.14)*.

рис. 24.14

7 — Продолжая наклон торса и сгибая колено Л.Н., опуститься на пол на П. бедро.

8 — Продолжая поворот на полу, мах Л.Н. влево.

1 — Продолжая поворот, скрестить П.Н. перед коленом Л.Н. и, опираясь на руки, вытянуть П.Н., руки остаются на полу, Л.Н. открыта назад в положении *attitude (рис. 20.22)*.

2–3 — Л.Н. исполняет характерное *fondu*, П.Н. сгибается.

4 — Вытянуть П.Н., поднять торс в нейтральное положение, поставить П.Н. на носок и закрыть в И.П.

Повторить комбинацию из т. 6 в т. 2 с Л.Н.

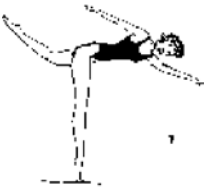


рис. 24.15

УПРАЖНЕНИЕ 11.

Исполняется так же, как предыдущее упражнение, — по диагонали класса.

1 И 2— *Triplet* с П.Н. и Л.Р. (см. предыдущее упражнение).

3 — Шаг и подскок на Л.Н., П.Н. вытянута сзади и остается в воздухе при приземлении *(рис. 24.15)*.

4 — *Soutenu en tournant en dedans* с П.Н.

И— Шаг на П.Н. в малую позу II *arabesque*.

5–8 — Повторить, исполняя с Л.Н.

рис. 24.16

УПРАЖНЕНИЕ 12.

Исполняется с П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1 И 2— *Triplet* с П.Н. и Л.Р. (см. упражнение 10).

3 — *Pas failli* П.Н. и П.Р. *(рис. 24.16)*.

4 — Шаг Л.Н. в т. 1.

5 — Шаг П.Н. назад, поворачиваясь в т. 7.

6 — Шаг Л.Н. назад, поворачиваясь в т. 5.

Все повторить с П.Н., продолжая движение в т.8

рис. 24.17

УПРАЖНЕНИЕ 13.

Исполняется так же, как упражнение 12.

1–2 — *Triplet* с П.Н., руки свободно опущены вдоль торса.

3 — Шаг Л.Н., поворот в т. 6.

рис. 24.18

рис. 24.19

И — Шаг П.Н., поворот в т. 4.
4 — Шаг Л.Н., поворот в т. 2.
5 И 6— Повторить *triplet* с П.Н. в направлении т. 8.
Повторить с Л.Н., начав движение из т. 6 в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 парал. поз. ног. Движение начинается правым боком из т. 6 к т. 2, руки во II поз.

1 — П.Н. в положении *attitude,* сделать мах диагонально вперед-влево *(рис. 24.17).*

2 — Шаг П.Н., *demi-plie*, Л.Н. вытянута сзади П.Н., торс наклоняется вправо, руки в подготовительном положении *(рис. 24.18).*

3 — Поворот *fouette* к Л.Н. и, поворачиваясь лицом в т. 2, Л.Н. впереди на носке.

И 4 И— *Triplet* с Л.Н. (см. упражнение 10).

5 И 6— Повторить *triplet* с П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз. Исполняется на середине.

1–4 — Четыре *saute.*

5 — *Saute* с продвижением вправо.

6 — С продвижением влево.

7 — *Saute en tournant* с поворотом вправо в т. 5.

8 — Повторить *saute en tournant* в т. 1.

1 — Шаг П.Н. вправо на *demi-plie.*

2 — Поворот на П.Н. в т. 5, закончить во 2 аут-поз., Л.Н. во время поворота открыта на 45° в сторону.

3–4 — Два хлопка в ладоши.

5 — Повторить поворот на Л.Н., возвращаясь в т. 1.

6–7 — Подняться на полупальцы, руки в III поз., положение *high release.*

8 — И.П.

1–8 — Повторить, начиная влево.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону.

2 — *Demi rond de jambe* П.Н. назад, закончить в 4 аут-поз., П.Н. сзади.

3 — *Preperetion* к *pirouette* с 4 аут-поз.

4 — *Pirouette en dehors* на Л.Н. в *demi-plie,* П.Н. *passe* (параллельно).

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

Исполняется по диагонали.

1 И 2— *Triplet* с П.Н., *tombe* на П.Н. — движение служит как *preparation* к *pirouette.*

3 И 4— *Pirouette en dedans* на П.Н., Л.Н. *passe* (параллельно), руки скрещены перед грудью.

5–8 — Повторить *triplet* с Л.Н. и исполнить *pirouette en dedans* на Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

Исполняется по диагонали.

Исполнить *Tour chaines* с П.Н. на полупальцах.

Исполнить *Tour chaines* на всей стопе.

Исполнить *Tour chaines* на *demi-plie.*

Исполнить *Tour chaines* в сочетании: четыре — на полупальцах, четыре — на полной стопе, четыре — на *demi-plie.*

Так же исполнить по два *Tour chaines* на каждом уровне.

УПРАЖНЕНИЕ 19. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

УРОК 25

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног.
1–4 — *Grand plie.*
5–6 — Вытянуть колени и локти, «оттяжка» от станка, торс в положении *flat back.*
7–8 — Приподнять П.Н. вперед *(рис. 18.1).*
1–2 — *Passe par terre* П.Н. назад.
3–4 — Вытянуть торс в нейтральное положение и *battement releve lent* П.Н. на 45° назад.
5–6 — *Grand plie* на Л.Н., П.Н., вытянутую, опустить на пол («растяжка») *(рис. 7.3).*
7–8 — Зафиксировать положение.
1–2 — Вытянуть Л.Н., *battement releve lent* П.Н. на 45°, назад.
3–4 — Характерное *fondu* П.Н. и открыть ногу назад.
5–6 — П.Н. согнуть в положение *attitude.*
7–8 — Л.Р. взяться за щиколотку П.Н., торс наклоняется вперед *(рис. 21.3).*
1–2 — *Demi-plie* на Л.Н.
3–4 — Вытянуть Л.Н.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — *Releve* на Л.Н., вытянуть П.Н., руки на палку.
3–4 — *Plie-releve* на Л.Н., П.Н. фиксирует положение.
5–6 — Вытянуть Л.Н., поставить стопу на пол.
7–8 — И.П.
Повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Спиной к станку, 1 аут-поз. ног.
1–2 — *Tilt* вправо, П.Р. в III поз., торс наклоняется влево.
3–4 — И.П.
5–8 — Повторить влево 1–4.
1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.
3–4 — Л.Н. *passe* (выворотно).
5–6 — Торс в нейтральное положение, Л.Н. открыть в сторону на 45°.
7–8 — Характерное *fondu* Л.Н.
1 — Л.Н. *passe* (выворотно).
2 — *Battement developpe* Л.Н. вперед.
3–4 — *Tombe* вперед на полупальцы Л.Н., *arch* торса, локти вытянуты *(рис. 15.6).*
5–6 — Вернуть тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. впереди на высоте 90°.
7–8 — Поставить Л.Н. вперед по 4 аут-поз., ноги на полупальцах.
1–4 — *Grand plie.*
5–6 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянуть вперед, торс наклонить вперед *(рис. 14.5).*
7–8 — Зафиксировать положение.
1–2 — *Body roll* («волна») вверх до положения на полупальцах, одновременно «оттяжка» от станка и *arch* торса *(рис. 14.3).*
5 — Опуститься на стопу П.Н., Л.Н. впереди на носке.
6 — Закрыть Л.Н. в 1 парал. поз.
7–8 — Перевести стопы в 1 аут-поз. (И.П.).
Комбинацию повторить с П.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

рис. 25.1

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. в III поз., ноги в 1 парал. поз.
И — Подняться на полупальцы.
1–4 — *Grand plie*, одновременно *contraction (рис. 25.1).*
5 — Опуститься на колени (стопы *flex*), П.Р. исполнить круг назад и, опираясь на пол, толчок пелвисом вперед.
6 — Зафиксировать положение.
7–8 — Круг рукой *en dedans* в III поз., вытянуть колени.
1–2 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно), торс наклонен вперед в положении *flat back (рис. 5.13).*
3–4 — П.Р. взять щиколотку П.Н. и с помощью руки

открыть П.Н. назад (колено согнуто).

1–4 — *Demi-plie.*

5–6 — Отпустить щиколотку и вытянуть П.Н., П.Р. перевести во II поз., торс наклонить вперед в положение *flat back*, торс и П.Н. на одной линии (положение *lay out*) *(рис. 9.4)*.

7 — Вернуть торс в нейтральное положение, П.Н. поставить сзади на носок, вытянуть Л.Н.

8 — Полуповорот — *fouette* от станка и закрыть П.Н. в И.П. Всю комбинацию повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

рис. 25.2

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. в III поз., ноги в 1 парал. поз.

1 — *Passe* П.Н. (параллельно).

2 — *Tombe* в направлении *ecartee* вперед, П.Н. невыворотна, стопа на полупальцах, П.Р. исполняет круг предплечьем *en dedans* и приходит во II поз. в положение *allongee (рис. 25.2)*.

3 — Вернуться в положение 1.

4 — Повторить 2 в сторону.

5 — Вернуться в положение 1.

6 — Повторить *tombe* в направлении *ecartee* назад.

7 — *Preparation* к *pirouette*, П.Н. переводится назад в 4 аут-поз., П.Р. вперед, Л.Р. снять с палки.

8 — *Pirouette en dehors* на П.Н. на 520° и закончить в И.П. с Л.Н.

Повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.

1 — П.Н. *passe* (параллельно).

3 — *Battement developpe* назад.

4 — Вытянуть локти, «оттяжка» от станка, торс наклоняется вперед в положение *flat back*, образуя одну линию с ногой *(рис. 15.2)*.

5 — Вернуть торс в нейтральное положение, П.Н. в положение *attitude*.

6 — Привести П.Н. в положение 1.

7–8 — Круг торсом вправо и И.П.

Так же исполнить с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Согнуть колено П.Н., П.Р. в положение А.

2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. и вытянуть колено

П.Н., согнуть колено Л.Н., П.Р. в положение Б.

3 — Согнуть колено П.Н., П.Р. в положение В.

4 — Согнуть колено Л.Н., П.Р. опускается вниз через II поз.

5–8 — Повторить *degage* и все положения с Л.Р.

1 — *Demi-plie*, руки в положение А.

2 — *Plie-releve*, руки в положении Б.

3 — Вытянуть колени, руки в положении В.

4 — Опуститься на всю стопу, руки во II поз.

5–8 — Повторить 1–4 в обратном порядке *releve*, *demi-plie-releve*, опустить полностью стопу, вытянуть колени.

1–4 — *Grand plie* и одновременно *contraction (рис. 23.15)*.

5–8 — Вытянуть колени, торс в положении *deep body bend*, руками обхватить щиколотки.

7–8 — *Roll up* и перевести стопы в 1 аут-поз.

Повторить комбинацию по 1 аут-поз., по 2 парал. поз., по 2 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

1–4 — *Grand plie.*

5–8 — Вытянуть колени.

1–4 — *Grand plie.*

5 — Перевести колени и стопы в параллельное положение (II парал.поз.), руки в положении А *(рис. 2.34)*.

6 — Вытянуть колени, торс в положение *flat back*, руки в III поз.

7 — Акцентированный наклон торса вниз.

И 8 — Вытянуть торс в нейтральное положение, перевести стопы в 1 аут-поз., *grand plie,* руки остаются в III поз.

1–4 — Вытянуть колени, руки во II поз.

5 — *Battement tendu* П.Н. в сторону.

6 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н.

7–8 — Закрыть Л.Н. в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — Круг П.Р. *en dehors*, одновременно полукруг пелвисом слева направо.

3–4 — Так же Л.Р. и полукруг справа налево.

5–6 — Повторить П.Р. поворот в т. 3, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. впереди по 4 парал. поз., колено согнуто, полупальцы.

рис. 25.3

7–8 — Опуститься на колено Л.Н. на пол, П.Р. толчок от плеча вперед в I поз., кисть *flex (рис. 25.3)*.

1 — Вытянуть Л.Н., оставаясь на глубоком выпаде на П.Н.

2 — Поворот *en face* во 2 аут-поз. ног, *grand plie*, руки во II поз.

3 — Толчок пелвисом вперед, выпрямляя колени («волна»).

4 — Повторить 3.
5 — Повторить 3.
6 — Вытянуть колени, перенести тяжесть корпуса на Л.Н. П.Н. вытянута в сторону.
7 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз.
8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вправо и наклон головы вправо.
И — Приставной шаг Л.Н. к П.Н., голова в центр.
2 И — Так же влево.
3 — Шаг П.Н. во 2 парал. поз., одновременно наклон торса вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении *(рис. 15.7)*.
4 — Наклон торса влево, П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовит. положении.
5 — Повторить наклон вправо.
6 — *Twist* торса и перевод его в положение *flat back* диагонально вправо-вперед, руки в III поз. *(рис. 4.15)*.
7 — Полукруг торсом диагонально влево-вперед, сохраняя положение *flat back* (полукруг в горизонтальной плоскости).
8 — Повторить полукруг вправо.
1 — *Drop* торса вниз, руками взять щиколотку П.Н. *(рис. 9.7)*.
2–4 — Зафиксировать положение.
5–6 — Перевести торс *en face*.
7–8 — *Roll up* и И.П.
Повторить комбинацию влево.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 3 поз. ног, П.Н. впереди, руки над головой, ладони вместе, локти согнуты.
1–4 — *Grand plie*, руки поворачиваются вовнутрь, ладони проходят около груди и вниз, торс следует за руками, спина округляется, голова наклоняется вниз *(рис. 24.3)*.
5–6 — Вытянуть колени, одновременно полуповорот в т. 5, Л.Н. впереди, торс выпрямляется, руки через II поз. поднимаются в III поз. Закончить на полупальцах.
7–8 — Опуститься на всю стопу и И.П.
Повторить с Л.Н. с поворотом в т. 1

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 2 аут-поз. ног, *demi-plie*, руки над головой, локти согнуты, ладонь в ладонь.
1 — *Sundari* вправо.
2 — Влево.
3 — Поворот головы вправо.
4 — Влево.
5 — *Grand plie*, раскрыть руки во II поз.
6–7 — *Contraction*, руки сводятся в I поз. запястьями вперед *(рис. 19.14)*.
8 — *Release* — руки во II поз.

1 — *Contraction.*
2 — *Release.*
3–4 — Повторить *contraction* и *release.*
5 — Вытянуть колени.
6 — Шаг П.Н. за Л.Н., согнуть колено П.Н. и поставить стопу на полупальцы.
7 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., не меняя положения ноги.
8 — Руки открыть во II поз.
1–2 — *Contraction*, руки сводятся в I поз. запястьями вперед. *(рис. 22.17).*
3–4 — *Release*, руки во II поз. пелвис назад, голова наклонена назад.
5–6 — *Body roll* («волна»).
7–8 — Повторить «волну».
И — И.П.
Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

Комплекс изоляций.
И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Шаг П.Н. вправо, наклон головы вправо.
И — Приставной шаг Л.Н., голова в центр.
2 И — Так же влево.
3 — Шаг П.Н. вперед, наклон головы вперед.
И — Приставной шаг Л.Н., голова в центр.
4 И — Повторить 3 И назад.
5–8 — Повторить 1–4.
1–8 — Ноги исполняют движения так же, как 1–4, плечи поднимаются и опускаются два раза на каждый счет.
1–8 — Ноги повторяют шаги 1–4, плечи *twist*, смена направления на каждый счет.
1–4 — Ноги повторяют шаги, плечи исполняют 2 круга *en dehors*.
1–8 — Ноги повторяют шаги, грудная клетка *thrust* вправо и влево, смена на каждый счет.
1–8 — Ноги повторяют шаги, грудная клетка *thrust* вперед-назад, смена направления на каждый счет.
1–8 — Ноги повторяют шаги, одновременно *thrust* пелвисом: 1 — вправо, 2 — влево, 3 — назад, 4 — вперед и повторить.
1–8 — Ноги повторяют шаги, пелвис *thrust* вперед-назад, смена направления на каждый счет.
1–8 — Ноги повторяют шаги, руки — положения А-Б-В- II поз. в прямом и обратном направлениях.

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — *Frog-position*, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Хлопок в ладони на уровне лица, ладони остаются вместе.
2 — Резко опустить локти, касаясь диафрагмы, *contraction.*
3 — Руки вытягиваются вместе вверх, спина выпрямляется, голова наклоняется назад.

4 — И.П.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Опора на локоть П.Р., Л.Р. в III поз., наклон торса вправо *(рис. 15.19)*.
3–4 — И.П.
5–8 — Повторить влево предыдущие 4 счета.
1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.
3–4 — Сохраняя *curve*, перевести торс *en face*.
5–6 — Полукруг торсом влево, опора на локоть Л.Р.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить влево последние 8 счетов.
И — Открыть П.Н. в сторону, руки в III поз.
1 — Спираль торса к П.Н.
2 — Наклон торса вперед, голова касается колена *(рис. 20.24)*.
3 — Вытянуть спину в положение *flat back*.
4 — Полукруг торсом вперед и нейтральное положение.
И — Закрыть П.Н. в И.П., открыть Л.Н. в сторону.
5–8 — Повторить влево последние 4 счета.
И — Закрыть Л.Н.в И.П., открыть в сторону П.Н.

рис. 25.4

1 — Падение на Л.бок, Л.Р. вытянута на полу, П.Н. поднимается вверх *(рис. 25.4)*.
И — Вернуться в вертикальное положение.
2И — Повторить падение влево.
3 — Закрыть П.Н. в И.П., открыть Л.Н. в сторону.
4–5 — Повторить два раза падение вправо.
6 — Вытянуть ноги вперед в первую поз., стопы *flex*, руки поднять вверх и сцепить пальцы в «замок».
7 — *Drop* торса вперед, сцепленные пальцы рук находятся перед стопами.
8 — Зафиксировать положение.
1–4 — Поднять торс в нейтральное положение.
2 — Натянуть стопы.
3 — Опустить руки вниз.
4 — Согнуть колени, стопы на полу.
5 — Руки в «замок» под коленями *(рис. 16.11)*.
6 — *Low back*.
7 — Углубить.
8 — Лечь на спину.
1 — Забросить ноги за голову, стопы *flex*, касаются пола («плуг») *(рис. 3.28)*.
2–4 — Зафиксировать положение.
5–8 — Поднять пелвис и ноги вверх, стойка на лопатках («березка»).
1–8 — Медленно опуская ноги, вернуться в положение «лежа на спине».
1–6 — Расслабление.
7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — Стоять на коленях, между коленями небольшое расстояние, стопы *flex*.
1 — Сесть на пол между коленей.
2 — Лечь на спину *(рис. 23.11)*.
3 — Вернуться в положение 1.
4 — Опираясь на руки и стопы, поднять торс в И.П.
5–8 — Повторить 1–4.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Пятая поз. ног. П.Н. впереди, руки касаются пола сбоку от торса.
1 — Округлить немного спину *(рис. 11.6)*.
2 — Углубить.
3 — *Low back*.
4 — И.П.
5–8 — Повторить 1–4.
И — Поднять руки в положение *«swastic»* (П. предплечье вверх, Л. предплечье вниз).
1–2 — Спираль торса вправо.
3–4 — Спираль торса влево.
5–8 — Повторить 1–4.
И — Опустить руки на пол.
1–2 — Опираясь на руки, поднять пелвис вверх *(рис. 25.5)*.
3–4 — Опустить вниз.
5–8 — Повторить 1–4.

рис. 25.5

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — *Frog-pozition* ног, руки во II поз.
1–2 — *Battement developpe* П.Н. в сторону *(рис. 1.47)*.
3–4 — И.П.
5–8 — *Battement developpe* Л.Н. в сторону.
7–8 — Поворот торса в т. 3, перенести тяжесть корпуса на П.бедро Л.Н. вытянута, руки в III поз.
1–2 — Поднять Л.Н. в положении *attitude*, Л.Р. перевести в I поз., П.Р. во II поз. *(рис. 25.6)*.
3–4 — Вытянуть Л.Н., приподнять.
5–6 — Вернуться в положение 5–6 предыдущего такта.
7–8 — И.П.
Повторить комбинацию с Л.Н.

рис. 25.6

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.
1–2 — *Contraction*, торс поднимается вверх, ноги сгибаются в коленях, голень параллельна полу *(рис. 4.24)*.
3–4 — И.П.

5–6 — Повторить 1–2, поднять П.Н., не сгибая колено.

7–8 — И.П.

1–2 — Повторить 1–2, но поднять вытянутые ноги *(рис. 7.10)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Повторить 1–2 этого такта.

1–2 — Лежать на спине, поднять обе ноги вверх на 90°

И 3 — Удар стопами спереди и сзади по пятой поз.

4 — Открыть ноги в стороны *(рис. 3.30)*.

5–8 — Повторить два раза 3–4.

1 — Согнуть локти и сцепить пальцы в «замок» на затылке.

2 — Поднять торс и голову вверх, ноги фиксируют в воздухе вторую поз.

3 — Опустить торс на пол.

4 — Повторить подъем торса, раскрыть руки и, согнув колени, взяться за пятки с внутренней стороны.

5 — Опустить торс на пол и с помощью рук вытянуть колени *(рис. 8.9)*.

6–7 — Зафиксировать положение.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — Стоять на колене Л.Н., П.Н. вытянута в сторону, руки над головой, пальцы сцеплены в «замок».

1–4 — *Bounce* торса вправо к П.Н. на каждый счет *(рис. 17.14)*.

5–8 — Наклон торса вперед в положение *flat back*.

1–8 — «Растяжка», опустить плечи на пол *(рис. 17.15)*.

1–4 — Поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз., поворот на опорном колене в т. 3.

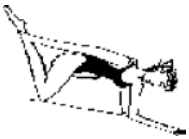


рис. 25.7

5–8 — Наклон торса в положении *flat back* вперед к П.Н. *(рис. 20.32)*.

1–2 — Согнуть максимально колено П.Н. и наклонить торс вперед (колено П.Н. около П.плеча), локти согнуты и стоят на полу.

3–4 — Зафиксировать положение.

5–6 — Поднять голень Л.Н. вверх и взяться Л.Р. за щиколотку Л.Н., П.Р. остается на полу *(рис. 25.7)*.

7–8 — Зафиксировать положение.

1–2 — Поднять торс в нейтральное положение и повернуться на опорном колене *en face*, колено П.Н. согнуто.

3–4 — Сесть на пол, не меняя положения ног *(рис. 20.33)*.

5–6 — И.П.

7–8 — Принять И.П. с Л.Н.

Повторить комбинацию с Л.Н.

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 19.

рис. 25.8

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в *jerk-position*.

1 — Шаг П.Н. вправо.

И — Согнуть голень и подушечкой стопы Л.Н. ударить сзади П.Н. («молоточки»).

2 И — Повторить с Л.Н. *(рис. 25.8)*.

3 И — *Pas echappe* во 2 парал. поз. с продвижением вперед, на *demi-plie*, стопы касаются пола с небольшим опозданием, на 3 — П.Н., на И — Л.Н.

4 — Круговое движение рук в положении *locomotor*.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Скользящий прыжок на двух ногах, продвигаясь вперед, ноги вытянуты, при каждом прыжке *thrust* пелвисом вперед.

2 — Повторить, акцент прыжка направлен вниз, стопы скользят по полу.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

рис. 25.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Скрестный шаг П.Н. перед Л.Н., ноги на полупальцах, спираль пелвиса вправо.

И 2 — *Bounce* коленей, одновременно исполняя шаг П.Н. на месте. Руки исполняют двойной толчок вверх (чуть согнуть локти, вытянуть и повторить еще раз), ладони *flex (рис. 25.9)*.

3 И — Повторить шаг Л.Н., руки во время двойного шага исполняют двойной толчок вниз перед торсом.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Широкий глиссирующий шаг П.Н. вперед, одновременно *twist* торса, Л.плечо вперед, П.плечо назад.

2 — Повторить с Л.Н., исполняя *twist* торса влево.

Повторить шаг с полукругом, плечом параллельным ноге, при каждом шаге. С. П.Н. — П.плечо, с Л.Н. — Л.плечо.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 2 парал. поз. ног, торс наклонен вперед в положение

рис. 25.10

flat back.

1 — Повторить шаг из упражнения 22, исполнить *twist* торса в положении *flat back*, Л.Р. — вперед, П.Р. — назад *(рис. 25.10).*

2 — Так же шаг с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 23.

Исполнить бег, руки меняют положение так же, как в предыдущем упражнении, но немного сгибаются в локтях

УПРАЖНЕНИЕ 25.

Повторить упражнение 23, но исполнить двойной шаг, т.е. шаг с П.Н., затем переход с ноги на ногу без продвижения и шаг с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса, движение исполняется из т. 4 в т. 8 с П.Н. с одновременным продвижением из стороны в сторону.

1 И 2— Шаг «ча-ча-ча» П.Н. вправо.

3 — Шаг Л.Н. на полупальцы сзади П.Н. без переноса тяжести корпуса.

И — Перенос тяжести корпуса на Л.Н., шаг П.Н. на месте.

4 — *Rond de jambe par terre en dedans* Л.Н. вперед перед П.Н.

И — Перенос тяжести корпуса на Л.Н. (колено вытянуто) и шаг П.Н. на месте (с переносом тяжести корпуса).

5–8 — Так же влево с Л.Н.

Повторить шаг с движением плеч, которые исполняют *twist* в оппозицию к ноге, т.е. при *rond* П.Н. — вперед Л.плечо и наоборот.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — См. упражнение 26.

1 И 2— Шаг «ча-ча-ча» П.Н. вправо.

И — Л.Н. поставить сзади на полупальцы, колено согнуто.

3 — *Soutenu en tournant en dedans*, в заключении поворота Л.Н. впереди на полупальцах без веса тела.

И — Шаг Л.Н. в сторону, одновременно опуститься на пол на колено П.Н., ладонью П.Р. хлопок об пол, Л.Р. вверх *(рис. 18.12).*

4 — Подняться в нейтральное положение, тяжесть корпуса на П.Н.

И — Поставить Л.Н. назад за П.Н., колено вытянуто, одновременно шаг П.Н. на месте, обе руки отводятся вправо

параллельно друг другу *(рис. 25.11)*.

рис. 25.11

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*.

1 — Шаг П.Н. вперед, одновременно полукруг П.бедром наружу, предплечья исполняют первую половину «восьмерки» в горизонтальной плоскости перед торсом.

2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., полукруг Л.бедром наружу.

3 И 4— Переступание на месте по 1 парал. поз. в положение *plie-releve* (П.Н., Л.Н., П.Н.), предплечья исполняют вторую половину «восьмерки».

5–8 — Повторить с Л.Н.

рис. 25.12

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2–3—Три *saute* с продвижением вперед.

4 — Прыжок вверх, колени согнуть, наклонить торс вперед, грудь касается коленей, руки сгибаются в локтях, ладони около плеч, во время прыжка толчок руками вперед, ладони *flex (рис. 25.12)*.

УПРАЖНЕНИЕ 30.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

УРОК 26

Упражнения 1–6 первоначально повторяются отдельно несколько раз, а затем могут соединяться в комбинацию.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 1.

рис. 26.1

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–4 — *Roll down*, руки касаются пола.
5–6 — *Demi-plie.*
7–8 — Вытянуть колени.
1–2 — Согнуть колено П.Н., *twist* торса вправо *(рис. 26.1).*
3–4 — Повторить предыдущие 2 счета влево.
5–8 — *Roll up*, руки в III поз., колени вытягиваются.
1 — Растянуть боковые мышцы торса вверх за П.Р. *(рис. 25.4).*
2 — Так же за Л.Р.
3–4 — Повторить 1–2.
5 — *Drop* торса вперед-вниз, одновременно *demi-plie.*
5–6 — *Bounce* коленями на каждый счет.
7–8 — Вытянуть колени.
1–4 — *Roll up*, руки в III поз.
5–8 — *High release*, руки в V-пол. вверху. *(рис. 20.5).*

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — См. упражнение 1.
1 — *Drop* торса вправо *(рис. 24.1).*
2 — Так же влево.
3–4 — Повторить 1–2 и зафиксировать наклон торса вправо.
5 — Поднять П.Р. в III поз.
6–8 — *Demi-plie*, углубляя наклон, Л.Р. в III поз. *(рис. 6.6).*
1 — Полукруг торсом вперед-влево.
2 — Так же вправо.
3 — Повторить влево.
4 — Торс в нейтральное положение, руки в III поз., колени вытягиваются.
5–6 — *Contraction*, *demi-plie*, руки в I поз. *(рис. 9.11).*
7–8 — *Release*: вытянуть колени, поднять руки в III поз. и через II поз. опустить в И.П.
1–16 — Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

рис. 26.2

И.П. — См. упражнение 1.
1 — Круг П.плечом *en dehors*.
2 — Поднять П.Р. в III поз.
3 — Опустить локоть вниз, предплечье вверх, ладонь *jazz hand (рис. 26.2)*.
4 — Открыть П.Р. во II поз.
5 — *Drop* торса вперед-вниз, одновременно *demi-plie*, П.Р. к Л.плечу *(рис. 26.3)*.
И — *Bounce* коленями.
6 — Вытянуть колени, поднять торс в нейтральное положение, П.Р. через II поз. поднять в III поз.
7 — П.Р. опустить вперед в I поз. *(arrondi)*.
8 — И.П.
1–8 — Повторить Л.Р.
1–8 — Повторить обеими плечами.

рис. 26.3

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — См. упражнение 1.
1–2 — *Low back*, *demi-plie*, руки в I поз.
3–6 — Сохраняя *demi-plie*, исполнить круг торсом вправо и закончить в положение 1–2, руки поднимаются в III поз. во время круга торсом.
7–8 — И.П.
1–6 — Повторить влево 1–6 предыдущего такта.
7–8 — *Grand plie* и округлить спину, максимально, насколько возможно.
1–2 — Положение «сидя на корточках», спина в положении *low back*, руки в III поз.
3–6 — *Bounce* коленями *(рис. 23.15)*.
7–8 — Сесть на пол, *demi-plie*, руки под коленями, обхватив локти: ладонь П.Р. за локоть Л.Р. и наоборот.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Финальное положение предыдущего упражнения.
1–2 — *Contraction*, стопы *flex*.
3–4 — *Release*, стопы *point*.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Положение *high release (рис. 16.11)*.
3–4 — И.П.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — Повторить положение *high release*, руки в III поз.
3–4 — Фиксируя положение *high release*, провести руки назад и опустить ладони на пол сбоку от торса.
5–8 — *Roll down* и лечь на спину.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

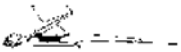


рис. 26.4

И.П. — Лежать на спине.
1–4 — Согнуть колено П.Н. и прижать его руками к груди.
5–8 — Исполнить *flex* и *point* стопы на каждый счет.
1–4 — Круг голеностопом *en dehors*.
5–8 — *En dedans*.
И — Пальцы сцепляются в «замок» под коленом.
1–8 — Четыре раза согнуть и вытянуть ногу *(рис. 3.26)*.
1–4 — Повернуть пелвис влево, плечи фиксируют предыдущее положение, П.Н. сгибается, Л.Р. взять стопу П.Н. *(рис. 26.4)*.
5–6 — Вытянуть с помощью руки П.Н.
7–8 — Согнуть колено П.Н.
1–4 — Вытянуть П.Н.
5–8 — Вернуться в положение «лежа на спине»,колено Л.Н. согнуто, стопа стоит на полу, колено П.Н. согнуто, положить стопу П.Н. на колено Л.Н. *(рис. 26.5)*.

рис. 26.5

1–2 — Поднять торс вверх, руки касаются коленей.
3–4 — Опустить торс, положение 5–8.
5–8 — Повторить 1–2.
1–2 — Вытянуть Л.Н. и поднять вверх, П.Н. фиксирует положение 5–8.
3–4 — Опустить Л.Н. на пол.
5–8 — Вытянуть П.Н.
Повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — *Frog-pozition* ног, руки вытянуты в локтях, лежат на коленях.
1–4 — *Contraction*.
5–8 — Зафиксировав положение — наклон торса вперед, голова касается стоп *(рис. 2.16)*.
1–4 — Выпрямить спину в положение *flat back* диагонально вперед.
5–8 — *Bounce* торсом.

рис. 26.6

1–2 — Спираль торса вправо, голова направлена под локоть П.Р. *(рис. 26.6)*.
3–4 — Повторить 1–2 влево.
5–8 — Повторить 1–4.
1–2 — *Roll up*, руки в III поз.
3–4 — Положение *high release*, руки в V-пол. вверху *(рис. 26.7)*.
5–6 — *Twist* торса вправо (Л.плечо вперед), руки опускаются вниз и касаются пола.
7–8 — *Contraction*, голова наклоняется к Л.плечу *(рис. 16.14)*.
1–4 — Полукруг торсом влево до положения *en face* и *roll up*, руки в III поз.
5–6 — Вытянуть ноги в первую поз.
7–8 — Пауза. Повторить по первой поз. и по второй поз. ног, руки в III поз.

рис. 26.7

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — Лежать на П.боку, голова опущена на П.Р., Л.Р. с боку от торса, строго выдержать прямую линию торса и ног, П.Н. чуть впереди Л.Н., обе стопы на полу.

1–4 — Начать подъем торса вверх от талии. Затем поднимаются грудная клетка, плечи и последней — голова, опора на локоть П.Р. *(рис. 26.8)*.

5–8 — Вернуться в И.П. в обратном порядке: талия, грудная клетка, плечи, голова.

1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов.

1–4 — Повторить подъем, в крайней верхней точке подъема согнуть колени и сесть в положение *«swastic»*, П.Н. впереди в т. 3, руки опираются о пол *(рис. 2.9)*.

5–8 — Опираясь на руки, вытянуть Л.Н. назад.

1–2 — Согнуть колено Л.Н., падение на грудь и перекат в положение *«swastic»* с Л.Н. в т. 7.

3–4 — Вытянуть П.Н. назад.

5–6 — Согнуть колено П.Н.

7–8 — Лечь на Л.бок и вытянуть ноги. И.П. с Л.Н. Повторить комбинацию с Л.Н.

рис. 26.8

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — Первая поз. ног, колени согнуты, стопы на полу, ладони на коленях.

1–2 — *Contraction*.

3–4 — *Release*, руки в III поз. *(рис. 16.11)*.

5–8 — Повторить 1–4.

1–4 — Лечь на спину, руки над головой, ноги фиксируют предыдущее положение.

5–8 — Поднять пелвис вверх *(рис. 1.53)*.

1–4 — Опираясь на руки, исполнить «мост» *(рис. 26.9)*.

5–8 — Зафиксировать положение.

1–4 — Лечь на спину.

5–6 — Согнуть колени, *arch* торса *(рис. 1.56)*.

7–8 — Подняться в И.П., начиная с подъема грудной клетки.

рис. 26.9

1–2 — *Battement developpe* П.Н. вперед, руками взяться за щиколотку П.Н. *(рис. 2.19)*.

3–4 — И.П.

5–8 — Лечь на спину.

1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов исполнив *battement developpe* Л.Н.

1–2 — *Frog-position*.

3–4 — П.Р. взять стопу П.Н. и раскрыть П.Н. в сторону с помощью руки *(рис. 1.47)*.

5–6 — Перевести руки во II поз., удерживая ногу в воздухе на

максимально возможной высоте.

7–8 — Закрыть П.Н. во *frog-position*.

1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — См. упражнение 8.

1–2 — Повторить 1–4 упражнения 8).

3–4 — В крайней точке подъема торса согнуть колени и сесть на П.бедро, Л.Н. согнута в колене, колено скрестно перед П.Н., стопа около колена П.Н. *(рис. 22.21)*.

5–6 — Спираль торса вправо.

7–8 — Спираль торса влево.

1–2 — Опираясь на руки перед торсом, вытянуть ноги в сторону и приподнять их немного над полом *(рис. 11.16)*.

3–4 — Переворот на живот.

5–6 — Переворот на Л.бок.

7–8 — Пауза.

1–16 — Повторить комбинацию влево закончить в положении «лежа на животе».

1–2 — Положение *jack knife*, опора на руки и стопы, колени вытянуты, спина прямая *(рис. 2.30)*.

3–4 — Согнуть колено П.Н.

5–6 — Вытянуть колено П.Н., согнуть колено Л.Н.

7–8 — Вытянуть колени и обхватить руками щиколотки.

1–8 — *Roll up*.

Упражнения на середине

рис. 26.10

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — Повернуть стопу П.Н. в аут-поз., П.Р. одновременно в III поз., *twist* торса вправо *(рис. 26.10)*.

2 — И.П.

3–4 — Повторить с Л.Н. и Л.Р.

5–8 — Повторить одновременно П.Н. и Л.Н., руки в III поз., (исключить *twist* торса).

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.

1 — *Demi-plie*.

2 — Вытянуть колени.

3–4 — *Demi-plie*, *contraction*, руки запястьями вперед *(рис. 9.11)*.

5–6 — Фиксируя *demi-plie — release*, руки во II поз.
7–8 — Поставить П.Н. вперед на полупальцы, одновременно *contraction (рис. 13.2)*.
1–2 — Перенести П.Н. назад на полупальцы и одновременно *contraction*.
3–4 — *Release*, вытянуть колени и подняться на полупальцы, руки в III поз., 4 парал. поз. ног.
5–6 — Шаг П.Н. в сторону во 2 парал. поз. и *contraction*.
7–8 — *Release*, вытянуть колени, подняться на полупальцы, руки в III поз.
1–16 — Повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1 — *Tombe* П.Н. вправо *(рис. 20.10)*.
2 — *Degage* на Л.Н., П.Н. прямая, вытянута носком в пол.
3 — Повторить *degage* на П.Н.
4 — Вытянуть П.Н., Л.Н. закрыть в И.П.
5–8 — Повторить 1–4 влево с Л.Н.
1 — *Demi rond de jambe par terre en dedans* П.Н. до 4 парал. поз., одновременно поворот на Л.Н. в т. 7.
2 — *Contraction*, *demi-plie (рис. 8.3)*.
3 — *Tour en dehors* на П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 25°, руки в III поз.
4 — *Tombe* влево на Л.Н. в положении *en face*.
5 — Вытянуть Л.Н., П.Н. *passe* (выворотно).
6 — Поставить П.Н. сзади в 4 аут-поз. и *preparation* к *pirouette*.
7 — *Pirouette en dehors* на Л.Н.
8 — *Tombe* на П.Н. вправо.
И — Закрыть П.Н. в И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
1–2 — Два *battement jete* П.Н. в сторону.
3–4 — Круг торсом вправо в вертикальной плоскости, в момент подъема торса исполнить *pas chasse* с П.Н. вправо.
5 — Шаг П.Н. вправо и исполнить *lay out* в сторону (руки в III поз.) *(рис. 16.18)*.
6 — *Demi-plie* на П.Н., сохраняя положение *lay out*.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–4 — Четыре шага вперед с П.Н., скоординировать с *contraction* одновременно сгибая колени.

5 — Шаг П.Н. вперед, вытянуть колени и положение *release*, руки в III поз.

6–8 — Три шага: Л.Н., П.Н., Л.Н., опуская руки вперед через II поз. в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

Повторить упражнение 15, начиная с П.Н.: по диагонали из т. 4 в т. 8 — первые четыре шага и исполняется *contraction*, *demi-plie,* на вторые четыре шага на полупальцах — *release* с поворотом в т. 3, затем вновь четыре шага с *contraction,* продолжая движение в т. 8.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

Повторить упражнения 15 и 16, исполняя по два шага в каждом положении.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

рис. 26.11

И.П. — 1 парал. поз. ног, *low back*, *demi-plie.*

1–4 — Четыре шага вперед с П.Н., *twist* торса вправо и влево, сохраняя положение *low back,* шаг П.Н., *twist* торса вправо, Л.Р. вперед, П.Р. назад *(рис. 26.11).*

5–8 — Четыре шага вперед с П.Н. в положении *release,* продолжая *twist* торса.

При шаге с П.Н. поворот торса вправо, при шаге с Л.Н. — влево.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, упражнение исполняется из т. 4 в т. 8 с П.Н.

1–4 — Четыре шага вперед с П.Н., закончить во 2 парал. поз. ног.

5–8 — *Roll down*, руки касаются пола.

1–2 — *Demi-plie.*

3–4 — Вытянуть колени и *roll up*, руки в III поз.

5–6 — Положение *high release*, руки в V-пол. вверху.

7–8 — *Preparation*: *demi-plie*, торс наклоняется влево, П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовительном положении.

рис. 26.12

1 — *Grand jete* вправо с П.Н., Л.Н. ставится сзади, П.Н. П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз. *(рис. 26.12).*

2 — Повторить прыжок влево с Л.Н.

3 — Шаг П.Н. вперед в т. 8 во 2 парал. поз. и *contraction*, *demi-plie.*

И — *Glissade* с П.Н. вперед, сохраняя положение 3.

4 — *Release*, И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг на *demi-plie* П.Н. вперед, одновременно *twist* торса вправо (Л.плечо вперед), Л.Р. вперед до I поз., П.Р. назад *(рис. 26.11)*.

2 — Так же шаг с Л.Н.

3–4 — Повторить 1–2, закончить во 2 парал.поз. ног.

5–6 — *Body roll* с *demi-plie*: начать с наклона головы вперед, затем за головой следует торс, подъем вверх начать с подъема головы *(рис. 18.4)*.

7–8 — Повторить 5–6 в обратном порядке.

1–2 — Положение *high release*, руки в V-пол. вверху.

3–4 — Круг руками *en dehors*: вниз — назад в III поз., затем руки сгибаются в локтях, опускаются вниз, пальцы сжаты в кулак на уровне плеч, одновременно *contraction*, *demi-plie (рис. 20.8)*.

5–6 — *Release*, вытянуть колени, вытянуть руки вперед и упасть вперед на руки: опора на руки и стопы.

7–8 — Поднять пелвис вверх и прийти в положение «*Jack knife*» *(рис. 2.30)*.

1 — Падение на живот.

2 — Перекат на спину.

3–4 — *Contraction*, ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, голень параллельно полу *(рис. 4.22)*.

5 — Опустить согнутые ноги вправо на пол.

6 — Сесть на П.бедро, Л.Н. поставить перед коленом П.Н. *(рис. 22.21)*.

7–8 — Подняться вверх, вытягивая колени, одновременно исполнить спиральный поворот на 360°.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении. Движение исполняется правым и левым боком, по диагонали из т. 4 в т. 8 правым боком.

1 — Перевести стопы в 1 аут-поз., одновременно руки в III поз.

2 — И.П.

3–4 — Повторить 1–2.

5–6 — Повторить 1–2.

7–8 — *Demi-plie.*

1 — Шаг П.Н. вправо, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

2 — Шаг Л.Н. назад, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

3 — Шаг П.Н. вправо, повторить как 1.

4 — Шаг Л.Н. вперед, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

5 — 1 парал. поз. ног, П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовительном положении.

6 — Поменять положение рук (П.Р. через II поз. в подготовительную, Л.Р. через II поз. в III поз.).

7–8 — Повторить 5–6, одновременно *demi-plie* и *drop* торса вправо-вперед-влево, в нейтральное положение. Закончить в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — Комбинация исполняется в том же направлении, как в упражнениии 21.

1 — Шаг П.Н. вправо, одновременно *demi-plie* и положение *high release*, руки в V-пол. вверху *(рис. 11.24)*.

2 — *Soutenu* на полупальцы в 1 парал. поз., одновременно исполнить *contraction (рис. 15.26)*.

И — Поворот в т. 8.

3 — *Tombe* П.Н. вперед, одновременно *release*, руки в V-пол. вверху *(рис. 20.17)*.

4 — *Soutenu* на полупальцы к П.Н. и одновременно *contraction*.

И — Поворот П.боком к т. 8 в И.П.

Повторить левым боком, передвигаясь из т. 6 в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — См. упражнение 21.

1–4 — Исполнить движения 1–4 второго такта из упражнения 21 на вытянутых ногах.

5–8 — То же повторить на *demi-plie*, руки двигаются в оппозицию.

1–4 — Четыре раза *Tour chaine*s с П.Н. в т. 8, постепенно сгибая колени.

5–8 — Опуститься на пол на П.бедро и, продолжая поворот, опираясь на руки исполнить перекат через живот и закончить в положении *«swastic»*, П.Н. впереди.

Исполнить с Л.Н. из т. 6 в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 21.

1–4 — Повторить *square* (шаги по квадрату) аналогично положениям 5–8 предыдущего упражнения.

5–8 — Повторить 1–4 , но на первые два шага исполнить *contraction*, руки во II поз., на вторые два шага — *release*, руки в V-пол. вверху.

И — Поворот в т. 8.

1 — *Tombe* П.Н., одновременно *release* (упражнение 22).

2 — *Soutenu* на полупальцы и *contraction*.

3–4 — Повторить 1–2.

Повторить с Л.Н. левым боком к т. 8.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, комбинация исполняется П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1И 2— *Triplet* с П.Н. вперед, руки двигаются оппозиционно.

3–4 — Повторить *triplet* с Л.Н.

5–6 — Повторить *triplet* с П.Н.

7–8 — Шаг на П.Н. в позу I *arabesque* на полупальцы.

1–6 — *Contraction*, руки в I поз. и маленькие шаги на полупальцах и вытянутых коленях на каждую четверть по 1 парал. поз., продвигаясь назад, спиной к т. 4.

7 — *Grand battement* П.Н. в сторону.

8 — Поставить П.Н. перед Л.Н. и поворот на двух ногах, руки в III поз. *(рис. 26.13)*.

1–8 — Исполнить четыре раза *triplet* с П.Н. по кругу вправо, руки в V-пол. внизу.

1–4 — Четыре *grand jete* с П.Н. по диагонали в т. 8.

Повторить комбинацию, начиная из т. 6 с Л.Н. и заканчивая *jete* в т. 2.

рис. 26.13

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз. Комбинация исполняется с П.Н. по диагонали из т. 4 в т. 8.

1 — Шаг и *hop* на Л.Н., П.Н. одновременно *grand battement* вперед в положение *attitude*, руки в I поз., во время прыжка исполнить *contraction (рис. 26.14)*.

И — *Release*, шаг П.Н. вперед.

2 и — Повторить 1 И с П.Н.

3–4 — Шаг на П.Н. в позу II *arabesque* на полупальцы.

5–8 — Легкий бег с носка вправо по кругу, вернуться на диагональ в т. 8.

1–3 — Три шага на *demi-plie,* начиная с П.Н., *twist* торса, руки в оппозиции.

4 — *Pas chasse* вперед с П.Н., одновременно *contraction*.

5 — Шаг Л.Н. вперед, руки в III поз.

6 — Шаг П.Н. на месте, одновременно поворот на 180° спиной к т. 8, руки исполняют полукруг и вновь поднимаются в III поз.

7 — Шаг Л.Н. вперед в т. 4.

8 — Поворот на 180° в т. 8, 4 парал. поз., тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, *preparation* для *pirouette*.

И — *Pirouette en dedans* на П.Н. на *demi-plie*, стопа П.Н. на полу, Л.Н. в положении параллельного *cou-de-pied*, торс немного наклонен вперед, руки скрещены перед грудью.

рис. 26.14

УРОК 27

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. в III поз. 1 аут-поз. ног.

1 — Отвести пелвис вправо, торс наклонить влево, локоть Л.Р. вытянут («оттяжка») *(рис. 14.1)*.

2–3 — Сохраняя положение *demi-plie*, круг П.Р. перед торсом и в И.П.

4 — Вытянуть колени, нейтральное положение торса.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — См. упражнение 1.

1 — Поставить П.Н. сзади Л.Н. на полупальцы.

2 — Согнуть колено Л.Н., П.Н. вытянута и скользит по полу, одновременно наклон торса влево и отвести пелвис вправо, П.Р. в III поз. *allongee (рис. 6.4)*.

3–4 — Полуповорот, вытягивая Л.Н., и И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног.

1–4 — Наклон в положение *flat back*, одновременно «оттяжка» от станка, руки вытянуты.

5–6 — *Demi-plie*, сохраняя положение *(рис. 2.1)*.

7–8 — *Grand plie*, торс принимает вертикальное положение *(рис. 4.2)*.

1–2 — Положение *plie-releve*, одновременно торс диагонально назад, колени, пелвис и плечи на одной прямой линии.

3–4 — *Arch* торса, голова назад, ноги сохраняют положение.

5–6 — Вытягивая колени, оставаться на полупальцах, торс в нейтральное положение.

7–8 — Исполнить полуповорот от станка (спиной к станку) на П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45°.

1–4 — *Grand plie* по 2 парал. поз. ног, спиной к станку.

5–6 — Выпрямляя колени, *thrust* пелвисом вперед, *arch* торса, голова запрокидывается назад, полупальцы *(рис. 14.3)*.

7–8 — Принять нейтральное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног.

1–4 — Наклон в положение *flat back* «оттяжка» от станка, руки вытянуты.

5–6 — Сохраняя положение, *demi-plie*.

7–8 — *Battement releve lent* П.Н. в сторону до положения *a la seconde*, торс сохраняет положение *flat back (рис. 18.1)*.
1–4 — Зафиксировать положение.
5–6 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз.
7–8 — Поднять торс в нейтральное положение, И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. во II поз., 1 парал. поз. ног.
1–2 — *Flat back* вперед.
3–4 — *Demi-plie* и *low back (рис. 5.12)*.
5–6 — *Roll up*, сохраняя *demi-plie*.
7–8 — Вытянуть колени.
И — Перевести стопы в 1 аут-поз.
1–8 — Повторить по 1 аут-поз.
1–8 — Повторить по 2 парал. поз.
1–8 — Повторить по 2 аут-поз.
1–8 — Повторить по 5 аут-поз.
1–8 — Повторить по 4 парал. поз.
1–8 — Повторить по 4 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. во II поз., 1 парал. поз. ног.
1–3 — Три *battement tendu* П.Н. вперед.
4 — *Contraction*, *demi-plie*.
5 — *Release*, *demi-plie* сохраняется.
6 — *Battement tendu* П.Н. вперед на *demi-plie*.
7 — *Rond de jambe par terre en dehors*, П.Н. фиксируется сзади на носке, Л.Н. вытягивается.
И — *Preparation* к *pirouette* с 4 парал. поз.
8 — *Pirouette en dehors* на Л.Н. на 540° или на 180°.
Закончить в И.П. с Л.Н.
1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — См. упражнение 6.
1–3 — Три *battement tendu* П.Н. вперед.
И — П.Н. *passe* (параллельно), одновременно *releve* на Л.Н.
4 — П.Н. *tombe* в сторону во II парал. поз.
5–6 — Наклон торса вправо, П.Р. в подготовительное положение, Л.Р. в III поз.
7–8 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., одновременно *demi rond de jambe par terre en dedans* П.Н. и поворот на опорной ноге лицом к станку во 2 парал. поз.
1–2 — *Contraction*, *demi-plie*.
3–4 — *Release*, одновременно поворот на П.Н. от станка в И.П. с Л.Н.
Повторить с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.
1–8 — Одновременно движения:
а) Пелвис *thrust* — вперед-назад, смена на каждый счет.
б) Голова — на два счета наклон вперед, на два — назад.
в) Руки — на четыре счета подъем вверх через II поз. в III поз. на четыре счета опустить вниз в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — См. упражнение 8.
1 И 2— Голова — наклоны вправо-влево-вправо, одновременно *thrust* пелвисом вперед.
3 И 4— Голова продолжается движение: влево-вправо-влево, одновременно *thrust* пелвисом назад.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 2 аут-поз. ног, *demi-plie*, руки над головой, локти согнуты, ладони вместе.
1–4 — *Sundari* из стороны в сторону, 4 раза на каждый счет.
5–6 — Два круга головой вправо, руки открываются во II поз.
7–8 — Два круга головой влево, руки во II поз.
1–2 — Положение *plie-releve*, *contraction*, руки запястьями вперед в I поз. *(рис. 22.12)*.
3–4 — Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, поднять руки над головой и хлопнуть в ладоши.
5–6 — *Demi-plie*, наклон торса вправо, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз. *(рис. 22.10)*.
7–8 — Поворот в т. 3, П.Н. согнута, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянута сзади («растяжка»), руки касаются пола *(рис. 8.6)*.
1–4 — *Bounce*.
1–2 — Согнуть колено Л.Н., сесть на Л. бедро, поворот в т. 5, П.Н. согнута и стопа перед коленом Л.Н., руки касаются пола.
3–4 — Поворот в т. 1, одновременно «ножницы».
5–6 — Спиральный поворот, поднимаясь вверх и вытягивая колени.
7–8 — И.П.
Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — *Pas chasse* вправо, одновременно круг головой вправо.

3–4 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса. Одновременное движение.

1–8 — П.плечо на каждый счет вверх-вниз, Л.Р. на 4 счета вверх в III поз., на 4 счета — вниз. Пелвис на 2 счета — *thrust* вправо, на 2 счета — влево.

1–8 — Повторить с П.Р. и Л.плечом.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — См. упражнение 12.

1–4 — Пелвис на каждый счет вперед-назад/ Плечи на 4 счета круг *en dehors*. Голова на 2 счета наклон вправо, на 2 счета — влево.

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — Лицом в т. 3, 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вперед и круг плечами *en dedans.*

2 — Шаг Л.Н. вперед и повторить круг плечами.

3 — Повторить 1.

4 — *Drop* торса вперед, одновременно круг плечами.

5–7 — Три шага назад, начиная с Л.Н., исполняя на каждый шаг круги плечами *en dehors.*

8 — Поворот в т. 5 во 2 парал. поз. ног, руки в V-пол. впереди.

1–7 — *Twist* плеч, смена направления на каждый счет, одновременно наклон торса назад в положение *hinge*.

8 — Не возвращая торс в нейтральное положение, поворот в т. 1, ноги в скрещенном положении: П.Н. впереди, колено согнуто, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянута сзади.

1–3 — Продолжить исполнение *thrust* плечами и наклонить торс вперед в положение *flat back.*

4 — Поворот на двух ногах влево на 360°, сменить положение ног: тяжесть корпуса на согнутой Л.Н., П.Н. сзади вытянута.

5–7 — Повторить 1–3.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–3 — Три шага вперед с П.Н., одновременно «восьмерка» плечами, начиная П.плечом.

4 — *Touch* Л.Н. около П.Н., Л.плечо фиксируется в положении впереди.

5–7 — Аналогично исполнить назад, начиная с Л.Н. и Л.плечом.

8 — *Touch* П.Н., П.плечо фиксируется впереди.

1–4 — Две «восьмерки», начиная П.плечом *en dehors*, на 4 счета — *grand plie* по 1 парал. поз.

5–8 — Так же исполнить «восьмерки» *en dedans* и вытянуть колени.
5 — *Tombe* П.Н. диагонально вперед перед Л.Н.
6–7 — Двойной *Tour chaine*s вправо с П.Н. в т. 3.
8 — И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — Лицом в т. 3, 1 парал. поз. ног, руки в *jerk-position*, *demi-plie*.
1–4 — Ноги: четыре шага вперед с П.Н.
Руки: локти сгибаются и разгибаются на каждый шаг, кисти касаются плеч.
Грудная клетка: *thrust* вперед-назад.
Голова: повороты вправо-влево.
И — Поворот на двух ногах на 180° по 4 парал. поз. и повторить шаги в т. 7.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.
1 — Грудная клетка *thrust* вперед, пелвис — *thrust* назад.
2 — Грудная клетка *thrust* вправо, пелвис — *thrust* влево.
3 — Грудная клетка *thrust* назад, пелвис — *thrust* вперед.
4 — Грудная клетка *thrust* влево, пелвис — *thrust* вправо.
Повторить движения пелвиса и грудной клетки, скоординировав с движениями рук:
1 — Руки в *jerk-position*.
2 — Л.Р. в положении В, П.Р. — в положении А.
3 — Обе руки в положении А.
4 — П.Р. в положении В, Л.Р. — в положении А.
Повторить, соединив движения грудной клетки и пелвиса в одном движении — оппозиционный круг.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты, ладони направлены вниз.
1 — Кисти *flex*.
2 — Нейтральное положение.
3–4 — Повторить 1–2.
5 — Повторить *flex*, одновременно наклон головы вперед.
6 — Нейтральное положение рук, голова наклонена назад.
7–8 — Повторить 5–6.
1 — Кисти *flex*, наклон головы вправо.
2 — Нейтральное положение рук, наклон головы влево.
3 И 4— Повторить последние 2 счета в 2 раза быстрее.
5–8 — Повторить первые 4 счета, скоординировав с *thrust* пелвисом вперед-назад.
1–2 — Два круга кистью *en dehors*.
3–4 — Два круга предплечьями *en dehors*.

5–6 — Два круга руками *en dehors*.
7 — *Drop* торса вперед.
8 — Поднять торс в нейтральное положение, ноги в 1 парал. поз.
1 — Шаг П.Н. вправо, руки в положении А.
2 — Приставить Л.Н. к П.Н., руки в положении Б.
3–4 — Повторить шаги вправо, руки в положении В и во II поз.
5–8 — Повторить влево с Л.Н. последние 4 счета.
1 — Шаг П.Н. вперед, руки в положении А.
2 — Поворот в т. 5 по 4 парал. поз., руки в положении Б.
3 — Шаг П.Н. в направлении т. 5, руки в положении В.
4 — Повторить поворот по 4 парал. поз., возвращаясь в т. 1, руки во II поз.
5–8 — Повторить последние 4 счета, закончить во 2 парал. поз. *demi-plie*.
1 — П.Р. в положении А, Л.Р. в положении В.
2 — Обе руки в положении Б.
3 — Л.Р. в положении В, П.Р. в положении А.
4 — Обе руки во II поз.
5–8 — Повторить движения рук, скоординировав с *thrust* пелвисом вправо и влево, смена направления на каждый счет.
И — П.Р. в положение А, Л.Р. фиксирует II поз.
1 — П.Р. в положение Б, Л.Р. в положении А.
И — П.Р. в положение В, Л.Р. в положение Б.
2 — П.Р. во II поз., Л.Р. в положение В.
И3 И4—Повторить И 1 И 2.
5И 6И—Повторить движение рук, одновременно шаг с П.Н. вправо, приставить Л.Н. (колени вытянуты).
7 И 8 И—Так же влево, закончить в 1 парал. поз. ног.
1 И — «Восьмерка» руками вверх и *demi-plie*.
2 И — «Восьмерка» вниз и вытянуть колени.
3–4 — Повторить последние 2 счета.
5 И — Повторить 1 И, исполнить шаг Л.Н. с поворотом в т. 7 (на И приставить П.Н.).
6 И — Повторить 2 И, исполнить шаг П.Н. с поворотом в т. 5.
7 И — Так же с поворотом в т. 3.
8 И — Так же с поворотом в т. 1, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, колено согнуто.
1 — Шаг на всю стопу на месте с П.Н., одновременно толчок П.Р. в III поз., ладонь *flex*.
2 — Повторить шаг с Л.Н. и толчок Л.Р. в III поз.
3–4 — Повторить шаги с П.Н. и Л.Н., исполняя толчок во II поз. с П.Р. и Л.Р.
5–6 — Повторить шаги, исполняя толчок вниз П.Р. и Л.Р.
7 — *Preparation* к *pirouette* в т. 7 с 4 парал. поз.
8 — *Pirouette en dehors* на Л.Н., закончить *en face* в т. 1.

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены вдоль торса.
1–8 — Свинговое раскачивание пелвиса вправо-влево, руки на 4 счета поднимаются в III поз. через II поз., на 4 счета опускаются вниз.

1–8 — Повторить со свинговым раскачиванием пелвиса вперед-назад.

1–4 — «Квадрат» пелвисом вправо, руки во II поз., локти согнуты, предплечья параллельно полу.

5–8 — «Квадрат» пелвисом влево.

1–4 — Четыре круга пелвисом и головой вправо.

5–8 — Так же влево.

1–4 — Четыре раза поднять П.бедро вверх, одновременно опуская П.плечо вниз на каждый счет.

5–8 — Повторить Л.бедром и Л.плечом.

1–4 — Скоординировать *hip lift* с одновременным продвижением вправо, П.Н. согнута в колене и на полупальцах, Л.Н. на всей стопе, шаг с П.Н., приставить Л.Н. (на 1 — шаг, на И — приставить Л.Н.).

5–8 — Так же с продвижением влево.

1–4 — Так же исполнить шаги по кругу, поворачиваясь вокруг своей оси вправо.

5–8 — Так же с Л.Н. и Л.бедра, поворачиваясь вокруг своей оси влево.

1–4 — Четыре полукруга *en dehors* П.бедром, П.Н. на полупальцах, колено согнуто, тяжесть корпуса на Л.Н.

5–8 — Перенести тяжесть корпуса и так же исполнить полукруг Л.бедром.

1–8 — Повторить П.бедром и Л.бедром *en dedans,* закончить во 2 парал. поз. ног.

1–8 — Четыре «восьмерки» пелвисом, каждая «восьмерка» на 2 счета.

1–3 — Три шага вперед с П.Н. с одновременным движением пелвиса вправо и влево.

4 — Поворот на 180° в направлении т. 5 по 4 парал. поз. ног.

5–8 — Повторить шаги со свинговым раскачиванием пелвиса в т. 5 и поворот в т. 1.

Закончить во 2 парал. поз. ног.

1 И 2— Пелвис свингово раскачивается вправо-влево-вправо, одновременно прыжок вверх и поворот в т. 3 (сохраняя 2 парал. поз).

3 И 4— Повторить с поворотом в т. 5.

5 И 6— Повторить в т. 7.

7 И 8— Повторить в т. 1.

1–2 — Два круга вправо пелвисом, одновременно *grand plie.*

3–4 — Два круга влево, вытягивая колени.

5–8 — Повторить последние 4 счета.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз. *(рис. 1.20).*

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, П.Р. в положении А, Л.Р. во II поз.

2 — Закрыть ногу в И.П., П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — *Battement tendu* П.Н. вперед, П.Р. в положении А, Л.Р. во II поз.

6 — Согнуть колени, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, Л.Р. в III поз., П.Р. во II поз. *(рис. 22.5).*

7 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., стопа П.Н. в ин-положении, обе руки в V-пол. вверху. *(рис. 22.7).*

8 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и вытянуть колено, П.Н. поднять вперед на 90°, руки во II поз.
1–2 — *Demi-plie* на Л.Н., стопа П.Н. *flex*.
3–4 — Вытянуть Л.Н., П.Н. *passe* (параллельно).
5–6 — *Releve* на Л.Н. Руки в III поз.
7–8 — И.П.
Повторить с Л.Н. вперед.
Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону по 1 аут-поз.
Повторить с П.Н. и Л.Н. назад по 1 аут-поз.

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.
И — Согнуть колено П.Н. и поставить ногу на полупальцы *(рис. 1.39)*.
1 — Приподнять колено вверх и вытянуть стопу.
И 2 — Опустить ногу на полупальцы и принять И.П.
3–4 — Повторить 1 и 2 с Л.Н.
5–8 — Повторить с П.Н. и Л.Н.
1–4 — Четыре *grand battement* П.Н. в сторону, нога в положении *attitude*.
5–8 — Так же с Л.Н.
1 — П.Н. *passe* (выворотно) и вернуть в И.П., руки в I поз.
2 — Повторить, П.Р. открывается в III поз., Л.Р. во II поз.
3 — Повторить, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении.
4 — Повторить, руки в подготовительном положении.
5–8 — Повторить с Л.Н. 1–4.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., стопа переводится в ин-положение, одновременно *demi-plie*, руки сгибаются в локтях, предплечья параллельно полу *(рис. 22.7)*.
3–4 — Вернуться в И.П.
5–8 — Повторить 1–4 П.Н. в сторону.
1–8 — Повторить 1–4 П.Н. назад и в сторону.
1–32 — Повторить «крестом» с Л.Н.
И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, руки в положении А.
И 2 — Повторить *tendu*, руки положении Б.
И — *Battement jete* П.Н. вперед, руки в положении В.
3 — *Flex* стопы П.Н.
И — П.Н. *passe* (параллельно), руки во II поз.
4 — И.П.
5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.
1–8 — С П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–8 — С П.Н. и Л.Н. назад.
1–8 — С П.Н. и Л.Н. в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
И — И.П.
И 2 — *Battement developpe* на 45°, закончить носком в пол.

И 3 — *Battement aveloppe* и в И.П. (*battement developpe* в обратном направлении).

И 4 — *Battement tendu* П.Н. вперед, одновременно *demi-plie* на Л.Н.

И — И.П.

5–8 — Повторить в сторону.

1–8 — Повторить с П.Н. назад и в сторону.

1–32 — Повторить «крестом» с Л.Н.

1–64 — Повторить по 1 аут-поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — *Demi rond* П.Н. в сторону.

3 — *Demi rond* назад.

4 — И.П.

5–8 — Повторить *en dedans.*

1–8 — Повторить *en dehors* и *en dedans* с Л.Н.

1 — Поднять П.Н. вперед в положении *attitude.*

2 — Поворачивая бедро вывести ногу в сторону, сохраняя положение *attitude (рис. 27.1).*

рис. 27.1

3 — Провести назад.

4 — Вытянуть колено и поставить ногу в И.П.

5–8 — Повторить с Л.Н. последние 4 счета.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., *demi-plie.*

1 — Шаг Л.Н. назад *(рис. 27.2).*

2 — Шаг П.Н. в сторону.

3 — Шаг Л.Н. вперед перед П.Н.

4 — *Kick* П.Н. вперед на предельно возможную высоту.

5–8 — Повторить 1–4, начиная шаг П.Н. назад и *kick* Л.Н. вперед.

рис. 27.3

1 — Шаг Л.Н. сзади П.Н. на полупальцы, ноги вытянуты.

2 — Шаг П.Н. в сторону, на полупальцах.

3 — Шаг Л.Н. на полупальцах перед П.Н.

4 — *Kick* П.Н. в сторону, Л.Н. на всей стопе *(рис. 21.2).*

5–8 — Повторить 1–4, начиная шаг П.Н. и *kick* с Л.Н.

1 — Шаг Л.Н. вперед на *demi-plie.*

2 — Шаг П.Н. в сторону, сохраняя *demi-plie.*

3 — Шаг Л.Н. перед П.Н. (на *demi-plie*).

4 — *Grand battement* П.Н. назад, руки в положении II *arabesque*, Л.Н. на *demi-plie (рис. 27.3).*

5–8 — Повторить, начиная с шага П.Н. вперед.

1–8 — Повторить предыдущий такт (*kick* в сторону).

УПРАЖНЕНИЕ 24.

Повторить предыдущее упражнение, исполняя *hop* во время *kick* вперед и в сторону и во время *grand battement* назад. Скоординировать движение «рабочей» ноги с прыжком на опорной.

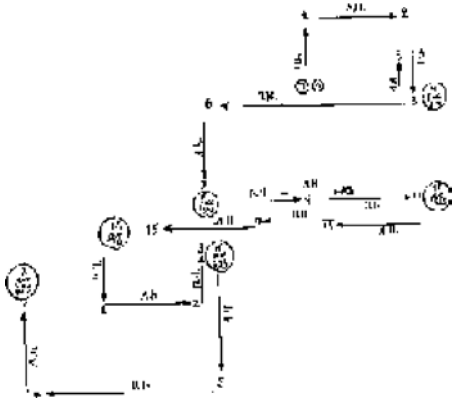


рис. 27.2

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — Положение *«swastic»*, П.Н. впереди, руки во II поз.
1–4 — Четыре *bounce* торсом вперед в положении *flat back (рис. 2.9)*.
5 — Поставить руки на пол сзади торса.
6–8 — Опираясь на руки, поднять и опустить пельвис вверх.
1–4 — *Bounce* торсом вправо, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз. *(рис. 27.4)*.
5 — Поставить руки сзади торса.
6–8 — Повторить 6–8 предыдущего такта.
1–8 — Исполнить наклон торса влево и подъем пельвиса вверх.
И — Вытянуть П.Н. вперед, руки во II поз.
1–4 — *Bounce* торсом вперед, положение *flat back*.
5 — Опора на Л.Р.
6–8 — Опираясь на Л.Р., поднять пельвис вверх *(рис. 17.11)*.
1–2 — *Rond* Л.Н. вперед, ноги вместе в первой поз.
3–4 — Наклон торса вперед к ногам.
5–6 — *Rond* П.Н. назад и согнуть колено Л.Н.
7–8 — И.П. с Л.Н.
Повторить с Л.Н.

рис. 27.4

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — Упор лежа на животе, руки согнуты в локтях и стоят на полу около плеч, стопы *flex*.
И — Приподнять пельвис над полом, опираясь на руки и стопы.
1–2 — Согнуть колени и коснуться ягодицами пяток справа, пельвис на пол не опускается *(рис. 27.5)*.
3–4 — И.П.

рис. 27.5

5–8 — Повторить влево.
И — Согнуть колени и встать в положение «на четвереньках».
1–2 — *Contraction.*
3–4 — *Release (рис. 2.29).*
И — Опора на руки и колени, голеностопы П.Н. и Л.Н. приподнять над полом.
5–8 — Повторить предыдущие 4 счета.
1 — Лечь на живот.
2 — Перекат через Л.бок на спину.
3–4 — Поднять ноги вверх и согнуть в коленях *(рис. 3.31).*
5–6 — Опустить согнутые в коленях ноги на пол справа от корпуса, торс не меняет положения.
7–8 — Так же влево.
1–2 — Поднять ноги вверх и вытянуть колени.
3–4 — Опустить прямые ноги справа от корпуса.
5–6 — Вернуть в положение 1–2.
7–8 — Положить слева от торса.
1–4 — Исполнить круг обеими ногами вправо, в вертикальной плоскости, пятки не касаются пола.
5–8 — Повторить круг влево, закончить в положение 1–2 (ноги вытянуты вверх под углом 90°).
1–4 — Опустить ноги на пол, стопы *flex.*
5 — Согнуть колени и вытянуть стопы.
6 — Поднять ноги вверх под углом 90°.
7–8 — Опустить ноги на пол, стопы *flex.*
1–2 — Поднять торс в нейтральное положение, колени согнуты *(рис. 16.11).*
3–4 — *Roll down*, колени фиксируют положение.
5–6 — *Arch* торса, опора на макушку *(рис. 1.56).*
7–8 — Подъем торса в нейтральное положение, начиная с подъема грудной клетки.
1–2 — Вытянуть П.Н. вперед и поднять немного вверх, стопа *flex (рис. 9.15).*
3–4 — Опуститься на спину, П.Н. повышается на предельно возможную высоту.
5–6 — Вернуться в положение 1–2 предыдущего такта и взяться руками за щиколотку П.Н. *(рис. 2.19).*
7–8 — Вытянуть стопу П.Н.
1 — *Flex* стопы.
2 — *Point.*
3–4 — Повторить 1–2.
5 — Опустить П.Н. на пол.
6 — Вытянуть вперед Л.Н.
7 — Поднять Л.Н. немного вверх, стопа *flex.*
8 — Пауза.
Повторить с Л.Н. последние 16 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 27.

И.П. — Положение «стоя», 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — Присесть в положение «на корточках», руки касаются пола.
3–4 — Опираясь на руки, махом вытянуть ноги назад (упор лежа).
5–6 — Лечь на живот.

7–8 — Положение «стоя на четвереньках».

1–2 — Поднять торс в нейтральное положение и открыть в сторону вытянутую П.Н.

3–4 — Наклон торса вперед, плечи касаются пола, одновременно «растяжка» *(рис. 17.15)*.

5–6 — Перекат через Л.плечо на спину, колени согнуты.

7–8 — Продолжая перекат, поднять торс в нейтральное положение и сесть на П.бедро в т.5, Л.Н. согнуть, поставить стопу у колена П.Н. и, исполняя поворот на 180°, прийти в И.П.

Повторить влево.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.

1 — Мах П.Н. диагонально перед торсом *(рис. 27.6)*.

2 — Взять форс П.Н. и исполняя круг ногой вправо, перекатиться на живот («вертолет»).

3 — Положение «лежа на животе», стопы *flex*.

4 — Отжаться на руках, поднять корпус вверх, опираясь на сокращенные стопы.

5 — Повторить отжимание.

6 — Прыжком прийти в положение «на корточках».

7 — Лечь на спину.

8 — Поворот на живот, руки согнуты в локтях, ладони около плеч.

1 — Поднять торс вверх, вытягивая локти («сфинкс»).

2 — Опустить торс в положение 8.

3 — Положение «стоя на четвереньках».

4 — «*Jack knife*», поднять пелвис вверх, опора на руки и стопы.

5 — Обхватить руками щиколотки.

6–8 — *Roll up* и И.П.

рис. 27.6

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 29.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — *Grand battement* Л.Н. вперед в положении *attitude*, одновременно *demi-plie* П.Н.

3–4 — Так же с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 30.

И.П. — См. упражнение 29.

1 — Шаг П.Н. вперед.

2 — Л.Н. *passe* (параллельно), П.Н. на полупальцы и наклон торса вперед, в положении *flat back*, руки во II поз. *(рис. 3.33)*.

3–4 — Повторить 1–2 с Л.Н.

5–6 — Повторить 1–2 с П.Н.

7 — Поставить Л.Н. вперед в 4 аут-поз. *preparation* для *pirouette*.

8 — *Pirouette en dehors* на П.Н. и повторить комбинацию с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 31.

И.П. — См. упражнение 29.

И — Поднять голеностоп П.Н. назад, одновременно *demi-plie* на Л.Н. *(рис. 5.37)*.

1 — Шаг П.Н. перед Л.Н., вытягивая колени, стопы в 4 парал. поз., очень близко друг от друга торс *twist* вправо *(рис. 25.9)*.

И 2 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 32.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз. Упражнение исполняется с П.Н. по диагонали из т.4 в т. 8.

И — Шаг П.Н. перед Л.Н.

1 — Л.Н. открывается влево на 45°, делает полукруг *en dedans* и сгибается, *passe* (закрытое), одновременно поворот на опорной ноге Л.боком к т. 8 *(рис. 19.21)*.

И — Л.Н.проходит у колена и ставится назад на полупалец, тяжесть корпуса переносится на Л.Н.

2 И — Шаг-переступание на П.Н. без продвижения.

И 3 И 4—Все исполнить с Л.Н.

Повторить шаг, но в положении 1 исполнить *pirouette en dedans*, т.е. *demi rond* служит *preparation* и дает форс для *pirouette*, руки во время *pirouette* скрещены перед грудью.

УПРАЖНЕНИЕ 33.
«ЧОЧ ».

И.П. — 2 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки двигаются в положении *locomotor* (согнутые в локтях, исполняют круговые движения вдоль торса).

1 — Скользящий шаг вперед П.Н., одновременно исполнить половину «восьмерки» П.бедром.

2 — Так же шаг Л.Н. и закончить «восьмерку» Л.бедром.

Таким образом «восьмерка» исполняется на два скользящих шага по 2 парал. поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 34.
«СЮЗИ КЬЮ».

рис. 27.7

Исполняется на середине.

И.П. — 1 аут-поз. ног. *demi-plie*.

И — Поставить П.Н. в ин-положении перед Л.Н., пелвис спираль влево.

1 — Шаг Л.Н. влево, сохраняя *demi-plie*, одновременно вытянуть П.Н. и, оставляя на месте пятку, поднять носок вверх *(рис. 27.7)*.

И — Вновь поставить П.Н. перед Л.Н. в ин-положении.

2 — Повторить 1.

И 3 — Повторить шаг влево.

И — Повторить И предыдущих тактов, но перенести тяжесть корпуса на П.Н.

4 — Л.Н. исполнить *kick* в сторону.

5–8 — Все исполнить с Л.Н., продвигаясь вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 35.
РАССЛАБЛЕНИЕ.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены.

1 — Сильно вытянуться вверх, максимально напрячь все тело, руки в III поз.

2–4 — Расслабляя мышцы корпуса, упасть на пол на бок.

УРОК 28

Разогрев у станка

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног, положение *flat back*.

1–2 — *Contraction*.

3–4 — *Release*.

5–8 — Повторить 1–4.

1–2 — Поднять торс в нейтральное положение и наклонить корпус вперед под углом 45°, руки вытянуть.

2 — Согнуть колено П.Н.

4 — Вытянуть П.Н., согнуть колено Л.Н.

6 — Вернуться в положение *flat back*.

7 — Подняться на полупальцы.

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног.

1 — Поднять П.Н. на полупальцы, колено сгибается.

2 — И.П.

3 И — *Battement tendu* П.Н. в сторону.

4 И — Повторить 3 И.

5 — *Grand battement* П.Н. в сторону в положении *attitude*.

6 — И.П.

7–8 — Повторить 5–6.

1–8 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Л.Р. на станке, 1 аут-поз. ног, П.Р. в подготовительном положении.

1–2 — *Demi-plie*, одновременно *contraction*.

3–4 — *Release*, колени вытянуть, П.Р. в III поз.

5–6 — *Flat back* вперед.

7–8 — *Demi-plie*.

1–2 — Вытянуть колени, положение 3–4.

3–4 — *Grand-plie*, одновременно круг торсом влево в вертикальной плоскости, закончить — «оттяжка» в боковой плоскости от станка.

5–6 — Вернуться в положение 3–4 предыдущего такта, одновременно Л.Н. поднять вперед в положении *attitude*, *demi-plie* на П.Н., П.Р. во II поз.

7 — Вытянуть ноги.

8 — Полуповорот приемом *fouette* лицом в зал. Л.Н. в положении *a la seconde*.

1 — Продолжить поворот к станку (П.Р. за палку), Л.Н. вытянута сзади.

2–4 — Наклон торса вниз, Л.Р. касается пола, Л.Н. повышается на предельно возможную высоту.

5 — Опустить Л.Н. сзади на носок, торс фиксирует положение 2–4.

6 — Поднять Л.Н. на предельно возможную высоту.

7 — Поднять торс в нейтральное положение.

8 — И.П.

Повторить с Л.Н.

рис. 28.1

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — Лицом в зал, 1 аут-поз. ног.
И — *Preparation*, П.Н. отрыть в сторону на 45°.
1–2 — Характерное *fondu*.
3–4 — П.Н. *passe*.
5–6 — Наклон торса вперед в положение *flat back (рис. 16.5)*.
7–8 — Поднять торс в нейтральное положение.
1 — Закрытое *passe*, одновременно *demi-plie* на Л.Н.
2 — Вытянуть П.Н., не меняя положения Л.Н.
3–4 — Вытянуть Л.Н., одновременно *demi rond en dehors* П.Н. до положения *a la seconde (рис. 28.1)*.
5 — *Tombe* вправо на П.Н.
6 — «Растяжка» на П.Н.
7 — Зафиксировать положение.
8 — Повернуть торс к П.Н. (Л.Р. на палке), Л.Н. вытянута сзади, стопа *flex (рис. 19.2)*.
1–2 — Зафиксировать положение.
3–4 — Колено Л.Н. согнуть и поставить на пол, одновременно *arch* торса, П.Р. в III поз.
5 — Вернуться в положение 5 предыдущего такта.
6 — Вытянуть колени, поворот спиной к станку, 2 аут-поз. ног.
7 — Через *battement tendu* закрыть ногу в И.П.
8 — *Preparation* с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–4 — *Roll down* до середины торса.
5–8 — *Roll up* и закончить в положение *high release*.
1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов, исполняя *roll down* до поясницы.
1–16 — Повторить, исполняя *roll down* до максимального положения, касаясь руками пола.
1–32 — Повторить комбинацию по 1 аут-поз. ног, по 1 парал. поз. ног.

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — *Flat back* вправо.
3–4 — Поднять Л.Р. в III поз. и углубить наклон.
5–6 — Перевести стопы в 4 парал. поз., П.Н. впереди, торс наклоняется вперед в положении *flat back* в направлении т. 3,

Л.Р. остается в III поз. П.Р. положить на поясницу.

7–8 — Согнуть колено П.Н., руки касаются пола, «растяжка» на П.Н.

1–2 — Вытянуть П.Н. 4 парал. поз., руки оставить на полу, голова около колена П.Н.

3–4 — Повторить «растяжку».

5–6 — Поставить колено Л.Н. на пол, торс поднять в нейтральное положение, руки во II поз.

7–8 — *Arch* торса.

1–2 — Выпрямить торс в нейтральное положение.

3–4 — *Contraction*, одновременно Л.Н., скользит носком по полу, и подтягивается к П.Н., торс поворачивается в т. 1, тяжесть корпуса на П.Н., руки поднимаются запястьями вперед до I поз. *(рис. 28.2)*.

рис. 28.2

5 — Сесть на пол, не меняя положения ног.

6–7 — Поворот на ягодицах, одновременно ногами исполнить «ножницы» и подняться в положение «стоя».

8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — *Contraction*, поворачиваясь в т. 3, *demi-plie*, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах.

3–4 — *Release*, вытянуть колени, перенос тяжести корпуса на обе ноги, 4 аут-поз., Л.Р. в III поз., П.Р. во II поз.

5–6 — *Arch* торса.

7–8 — И.П.

1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.

3–4 — *Release*, вытянуть колени, торс в положении *flat back*, руки в III поз., корпус в т. 3.

5–6 — *Drop* торса вперед, вниз, руки касаются пола, голова около колена П.Н.

7 — Положение *flat back*.

8 — *Twist* торса в положение *side stretch*, одновременно поворот стоп во 2 парал. поз. в т.1 (торс также поворачивается в т. 1). П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.

1 — Перевести стопы во 2 аут-поз., руки во II поз., торс в нейтральное положение.

2 — *Demi-plie*.

3 — *Plie releve*.

4 — Наклон торса влево, положение ног фиксируется. П.Р. диагонально вверх, Л.Р. диагонально вниз *(рис. 28.3)*.

рис. 28.3

5–6 — Зафиксировать положение.

7–8 — И.П. Повторить влево с поворотом в т. 7.

Изоляция

Голова

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены.
1–4 — «Квадрат» вправо.
5–6 — Круг вправо.
7–8 — Круг влево.
1 и 2 — Наклоны вправо-влево-вправо.
3–4 — Повторить 1 и 2, начиная влево.
5 — Поворот вправо.
6 — Так же влево.
7–8 — Повторить 5–6.

Плечи

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — См. упражнение 8.

Плечи вверх-вниз на каждый счет, одновременно скоординировать с шагами.

1–4 — 4 приставных шага вправо с П.Н.

5–8 — Так же с Л.Н. влево, на первый шаг повернувшись в т. 7.

1–4 — Так же с П.Н., на первый шаг поворачиваясь в т. 5.

5–8 — Так же с Л.Н., поворачиваясь в т. 3.

1–8 — Повторить комбинацию, исполняя по 2 шага в каждом направлении.

1–8 — Повторить дважды комбинацию, исполняя по 1 приставному шагу в каждом направлении.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг в *demi-plie* П.Н. вправо, Л.Н. на месте, П.плечо вверх, Л.плечо вниз.

2 — Шаг Л.Н. перед П.Н., одновременно *twist* плеч (П.плечо — вниз, Л.плечо вверх).

3 И 4— Шаг П.Н. вправо, скрестный шаг Л.Н. и шаг на П.Н., закончить так же как 1, Л.Н. вытянута в сторону, тяжесть корпуса на П.Н. На каждый шаг *twist* плеч. Все повторить влево, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены. Плечи исполняют круги на каждый счет *en dehors*. Одновременно шаги по следующей схеме:

1 — Шаг П.Н. вправо.

2 — Поставить Л.Н. перед П.Н. на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

3 — Поворачиваясь вправо, в т. 3, перенести тяжесть корпуса на Л.Н. (на всю стопу).

И — Шаг П.Н., лицом в т. 3.

4 — Приставить Л.Н.

5–8 — Повторить с поворотом в т. 5.

1–8 — Повторить с поворотом в т. 7 и в т. 1.

Грудная клетка

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — См. упражнение 11.

Грудная клетка исполняет *thrust* вперед-назад одновременно с шагами по схеме упражнения 9.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — *Thrust* вправо, П.Р. в положении А, Л.Р. во II поз.

2 — *Thrust* влево, Л.Р. в положении А, П.Р. в положении Б.

3 — *Thrust* вправо, П.Р. во II поз., Л.Р. в III поз.

4 — *Thrust* влево, П.Р. во II поз., Л.Р. в III поз.

5 — *Thrust* вправо, П.Р. в положении А, Л.Р. во II поз., далее повторить 2–4.

Исполнить упражнение, скоординировав с приставными шагами, по 4 шага вправо и влево. Повторить, начиная шаги влево, *thrust* влево с Л.Р.

Руки

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1–2 — «Восьмерка» руками вверх в III поз.

3–4 — «Восьмерка» вперед-вниз через I поз.

5–6 — «Восьмерка» П.Р. вверх, одновременно наклон торса влево.

7 — Поворот в т. 7 в положение *preparation* к *pirouette* с четвертой поз., П.Р. в I поз. Л.Р. во II поз.

8 — *Pirouette en dehors* на Л.Н., закончить в И.П.

Так же повторить влево *preparation* в т. 3.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — Ноги в 1 парал. поз., руки во II поз.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.

2 — Стопа *flex*, на пятке.

3 — *Releve* на Л.Н., одновременно закрыть П.Н. в И.П.

4 — Перевести стопы в 1 аут-поз.

5 — *Battement jete* П.Н. в сторону.

6 — *Demi-plie* на Л.Н., одновременно *flex* П.Н. (стопа и колено *flex*).

7 — Вытянуть ноги.

8 — *Demi rond* П.Н. назад и поставить в 4 аут-поз,

1 — *Releve.*

2 — *Plie releve.*

3 — Опустить пятки на пол.

4 — Вытянуть колени.

5–8 — Четыре *saute* по 4 аут-поз., закончить в *demi-plie.*

И — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз. сзади, вытянуть колени.

1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону, одновременно поворот на опорной ноге в т. 7 (четвертной *battement*).

2 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз. сзади.

3 — *Battement tendu* Л.Н. в сторону, одновременно поворот на опорной ноге в т. 1.

4 — Закрыть Л.Н. в 5 аут-поз. сзади.

5 — *Battement tendu* П.Н. в сторону, закрыть вперед.

7 — Перевести стопы в И.П.

8 — Пауза.

Комбинацию повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — См. упражнение 15.

1–2 — *Passe* П.Н. (параллельно), руки в III поз.

3–4 — Не опуская ногу, открыть колено *passe* (выворотно), руки во II поз.

рис. 28.4

5–6 — Открыть П.Н. назад в положение *attitude.*

7–8 — Вытянуть колено П.Н., опустить П.Н. на носок сзади, П.Н. назад скользит по полу, исполнить «растяжку» на Л.Н., руки касаются пола.

1–2 — П.Р. открыть вверх, *twist* торса вправо, опора на Л.Р. *(рис. 28.4).*

3–4 — Повернуть опорную ногу и корпус в т. 3 (боковая «растяжка»).

5 — Согнуть колено Л.Н., одновременно, сгибая колено, подтянуть П.Н., одновременно исполнить *contraction*, руки отрываются от пола *(рис. 28.2).*

6 — Сесть на Л.бедро.

7–8 — Исполнить ногами «ножницы» с поворотом на ягодицах и подняться в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 5-аут поз., П.Н. впереди, руки во II поз.

1–2 — *Battement retire*, П.Н. в 5 аут-поз. назад.

3–4 — Повторить вперед.

5 — *Grand battement pointe* П.Н. вперед.

И — Поворот в т. 7 во 2 парал. поз.

6 — *Contraction*, *demi-plie.*

7–8 — *Body roll* («волна»), руки вдоль торса.

1 — Поворот *en face*, поворачивая стопы в 4 аут-поз., руки во II поз., *demi-plie* и *side stretch* вправо, П.Р. диагонально вниз, Л.Р. в положении А.

3 — *Side stretch* влево, Л.Р. диагонально вниз, П.Р. в положение А.
4 — *Side stretch* вправо (положение 2).
5 — *Drop* торса вперед.
6 — *Roll up* и вытянуть колени.
7 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз. сзади.
8 — И.П. Все исполнить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — См. упражнение 17.
1–4 — *Battement retire*, так же как в упражнении 17.
5–6 — *Battement developpe* П.Н. вперед, закончить носком в пол.
7 — *Battement releve lent* на 90°.
8 — Опустить П.Н. на пятку (стопа *flex*), одновременно *demi-plie* Л.Н.
1–2 — *Rond de jambe par terre en dehors* П.Н., стопа *flex*.
3 — *Passe par terre* вперед, вытягивая Л.Н.
4 — Поставить П.Н. скрестно за Л.Н. на фаланги пальцев (колено согнуто) *(рис. 28.5)*.
5 — *Demi-plie* на Л.Н., перенос тяжести корпуса на П.Н.
6 — Вытянуть колено Л.Н., П.Н. фиксирует положение.
7–8 — Повторить 5–6.
1–2 — *Grand rond de jambe jete* П.Н., закончить в положение *cou-de-pied* сзади.
3–4 — Так же исполнить *en dedans*, закончить в положении *attitude* впереди на 45°.
5–6 — Повторить *en dehors*, закончить в 4 аут-поз. (*preparation*).
7–8 — *Pirouette en dehors* на Л.Н., закончить в И.П. (П.Н. сзади).
Повторить с Л.Н.

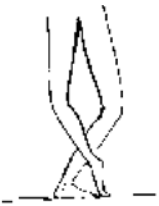


рис. 28.5

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — Пятая поз. ног, руки свободно опущены.
1–2 — Наклон торса влево, опора на локоть Л.Р., перенести тяжесть корпуса на Л.бедро, П.бедро поднимается вверх П.Р. в положении *allongee* между III и II поз.
3–4 — *Contraction*, колено П.Н. закрывается в ин-положение, П.Р. в параллельном движении следует за ногой *(рис. 28.6)*.
5–6 — *Release* в положение 1–2.

рис. 28.6

7–8 — Повторить 3–4.

1–2 — *Release* в положение 1–2.

3–4 — *Battement developpe* П.Н. диагонально вверх.

5–6 — Вытянуть Л.Р., опора на ладонь, встать на колено Л.Н. *(рис. 21.10)*.

7–8 — Сесть на пол, одновременно поворачиваясь в т. 2. колено Л.Н. согнуто, П.Н. вытянута и открыта вправо.

рис. 28.7

1–2 — Спираль торса вправо.

3–4 — Лечь на спину, вытянуть ноги.

5–6 — *Contraction*, торс приподнимается над полом, голова запрокидывается, колени и стопы сокращены *(рис. 28.7)*.

7–8 — *Release* в положение 3–4.

1–2 — *Arch* торса и, поднимая грудную клетку вверх, поднять торс в нейтральное положение.

3–4 — Наклон торса вперед.

5–6 — Взяться руками за щиколотки и с помощью рук перевести ноги во вторую поз., поворачиваясь *en face*, грудь касается пола.

7–8 — Закрыть ноги в И.П., Л.Н. вперед, повторить комбинацию вправо.

УПРАЖНЕНИЕ 20.

И.П. — *Frog-pozition*, руками взяться за щиколотку П.Н.

1–2 — С помощью рук поднять П.Н. вверх, колено согнуто.

3–4 — Падение на спину, одновременно вытянуть колено.

5–6 — Положить руки на пол и исполнить перекат на Л.бок, оставив П.Н. вверху *(рис. 25.4)*.

7–8 — Перекат на живот, ноги вместе.

1–8 — 4 *grand battement* П.Н. назад, на 2 счета каждый.

1–8 — Вернуться в И.П. в обратном порядке. Повторить с Л.Н.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки во II поз. *demi-plie*.

1 — П.Н. поставить на полупальцы, П.Р. в положении А.

2 — Так же Л.Н. и Л.Р.

3 — Опустить пятку П.Н., П.Р. в положении Б.

4 — Так же Л.Н. и Л.Р.

5 — *Degage* на Л.Н., вытянуть колено, П.Н. через *battement tendu* закрыть в 1 аут-поз.

7–8 — *Grand plie*, руки во II поз.

1–2 — Вытянуть колени.

3–4 — *Battement tendu* П.Н. вправо и И.П. Повторить, начиная с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 3 поз. ног, руки во II поз.

И 1 — *Battement frappe* П.Н. в пол, одновременно *demi-plie* на Л.Н.

И 2 — Так же в сторону.

И 3 — Так же назад.

И 4 — *Pas de bourree en dehors* (П.Н. на полупальцах подставляется сзади, Л.Н. шаг в сторону и П.Н. закрывается вперед в И.П.).

5–8 — Все исполнить с Л.Н. назад, заканчивая *pas de bourree en dedans* (Л.Н. на полупальцах подставляется вперед, П.Н. шаг в сторону, Л.Н. закрывается назад в И.П.).

рис. 28.8

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И 1 — Исполнить П.Н. *demi rond en dedans* и одновременно на опорной ноге поворот в т. 7.

2 — *Contraction. Demi-plie.*

И 3 — Сохранить *demi-plie* перевести стопы в 4 аут-поз., поворот корпуса *en face*, руки через III поз. отрываются во II поз. *(рис. 28.8).*

4 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и вытянуть колено, П.Н. вытянута впереди на носке.

5–6 — П.Н. *rond de jambe par terre en dehors*, одновременно поворот на опорной в т. 2, одновременно исполнить поочередно круги руками *en dehors* (П.Р., Л.Р., П.Р.,), закончить в положении *epaulement croisee*, Л.Н. на *demi-plie*, П.Н. вытянута сзади, П.Р. в III поз, Л.Р. во II поз. *(рис. 28.9).*

7–8 — *Degage* на П.Н., Л.Н. вытянута вперед, одновременно *contraction* в центр.

1–2 — *Body roll* всем корпусом, одновременно *degage* на Л.Н. в положение 5–6 *(рис. 28.10).*

3–4 — *Soutenu* П.Н. в пятую поз. сзади, П.Р. остается в III поз., локоть Л.Р. около диафрагмы *(рис. 28.11).*

рис. 28.9

рис. 28.10

рис. 28.11

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И — *Battement jete* П.Н. вперед, руки во II поз.

1 — *Tombe* П.Н. вперед, одновременно *curve* торса и руки скрестить перед грудью *(рис. 18.16).*

И — Толчок стопой П.Н., перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. *passe*, руки во II поз.

2 — *Tour lent* на 90° в т. 3.

3–4 — Повторить 1–2 с поворотом в т. 5.

5–6 — Повторить 1–2 с поворотом в т. 7.

7–8 — Повторить 1–2 с поворотом в т. 1.

1–4 — *Tilt* П.Н. в положении *a la seconde* на 90° *(рис. 16.18)*.

Руки диагонально, П.Р. — V-пол. вверху, Л.Р. — V-пол. внизу.

5 — Отвести П.Н. назад и поставить за Л.Н., *demi-plie*, торс наклоняется вправо, П.Р. сгибается в локте и касается локтем диафрагмы, Л.Р. в III поз. *(рис. 26.11)*.

6 — Зафиксировать положение.

7 — Поворот на Л.Н. *en dehors* в т. 1, П.Н. в положении *attitude* впереди.

8 — *Demi-plie* на Л.Н., П.Н. вытягивается вперед на 90°.

1–4 — *Grand rond de jambe* П.Н., фиксируя *demi-plie* на Л.Н.

5–6 — Вытянуть Л.Н., одновременно П.Н. согнуть сзади в *attitude*, торс наклонить вперед и развернуть вправо, Л.Р. касается пола, П.Р. вытянута вверх.

7–8 — *Renverse* П.Н., прийти в 1 парал. поз. в т. 1.

1–2 — *Drop* торса вперед, руки касаются пола, одновременно П.Н. поднять назад на предельно возможную высоту *(рис. 7.23)*.

3–4 — Перевести П.Н. в положение *a la seconde*, фиксируя предыдущее положение торса.

5 — Поставить П.Н. во 2 парал. поз., торс фиксирует предыдущее положение.

6–8 — *Roll up*, руки во II поз.

1–2 — Спираль торса влево и, сгибая колени, сесть на пол на Л.бедро, колено П.Н. согнуто, направлено вверх, стопа П.Н. около колена Л.Н., лицом в т. 5.

3 — Поворот торса влево и, опираясь на руки, прийти в положение «стоя на четвереньках» в т. 1, стопы *flex*.

4 — Вытянуть колени, руки касаются пола, положение *«Jack knife»*.

5–6 — *Roll up*.

7 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытянута в сторону.

8 — Закрыть П.Н. в 1 парал. поз.

И — Перевести стопы в И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

Исполняется по диагонали из т. 4 в т. 8 с П.Н.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 И 2— *Triplet* вперед с П.Н.

3 — Поворачиваясь Л.боком к т. 8, шаг на Л.Н., фиксируя *demi-plie* по 2 аут-поз.

И — Шаг П.Н. сзади Л.Н., сохраняя *demi-plie*.

4 И — Два шага на полупальцах, исполняя поворот на 270° Л.Н., затем П.Н. вернуться лицом в т. 8.

5 — Шаг Л.Н. на полупальцы, П.Н. сзади на 45°, руки в V-пол. вверху.

6 — Согнуть П.Н., сесть на пол на П.бедро, Л.Н. согнута, стопа Л.Н. около колена П.Н. *(рис. 11.5)*.

7 — Мах Л.Н. («ножницы»), одновременно поворот на ягодицах.

8 — Поставить Л.Н. и перенести на нее тяжесть корпуса, П.Н. на колене, Л.Р. вытянута вперед, П.Р. диагонально сзади *(рис. 20.33)*.

1 — Вытягивая Л.Н., подняться вверх на полупальцы (*preparation* к *jete entrelace*).

2 — Шаг П.Н. в направлении т. 2, Л.Н. *passe* (выворотно), руками круг вправо, вверх (см. урок 23, упражнение 25).

3 — Шаг Л.Н. перед П.Н. продвигаясь боком в т. 2.

4 — Повторить 6.

5 — Поставить Л.Н. перед П.Н., руки отвести вправо.

6 — Шаг П.Н. и одновременно замах руками через III поз. вперед, торс наклоняется вперед, П.Н. повышается до 90° (положение *lay out*).

7 — Продолжая наклон торса, коснуться руками пола, Л.Н. повышается на предельно возможную высоту.

8 — Собирая ноги вместе упасть на живот, руки согнуты, ладони около плеч, стопы *flex*.

1–2 — Зафиксировать положение.

3–4 — Опираясь на руки, прийти в положение «*Jeck knife*».

5–8 — *Roll up* и И.П.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

Исполняется с П.Н. из т. 4 в т. 8.

И 1 — Шаг Л.Н. и подскок на П.Н. Л.Н. отводится, вытянутая назад. Руки в V-пол. вверху *(рис. 11.25)*.

И 2 — Повторить И 1, Л.Н. сгибается в положении *attitude*, руки отводятся вправо (П.Р. во II поз., Л.Р. согнута в локте, ладонь около груди).

4 — Шаг Л.Н. вперед.

3 — Прыжок на П.Н., одновременно поворачиваясь на 180° (спиной в т. 8), Л.Н. во время прыжка поднимается вперед на 90° («пистолет»), руки параллельно Л.Н., торс наклоняется к ноге *(рис. 22.27)*.

И — Шаг Л.Н., поворачиваясь в т. 8.

4 — Шаг Л.Н., продолжая движение в т.8.

И — Шаг Л.Н. на полупальцы, П.Н. вытянута сзади на 45°, руки в V-пол. вверху.

5 И — Шаги П.Н., затем Л.Н. назад, спиной к т. 4.

6 — Подскок на П.Н., Л.Н. *passe* (выворотно), Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

4 — *Coupe* на Л.Н., П.Н. поднимается вперед на 45°, (аналогично 3) спиной к т. 8.

7 И — Два шага П.Н., затем Л.Н., поворачиваясь в т. 8.

8 — *Grand jete* с П.Н. в т. 8.

УРОК 29

Замечание: Данный урок построен на упражнениях *strech*-характера и требует предварительного разогрева перед уроком.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 1.

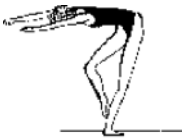


рис. 29.1

И.П. — 1 аут-поз. ног, пальцы сцеплены в «замок», руки согнуты в локтях перед грудью.

1–2 — П.Н. в положение *cou-de-pied* впереди, руки поднять в III поз., локти вытянуть.

3–4 — Наклон торса вправо (*side stretch*) *(рис. 17.4)*.

5–6 — *Twist* торса, перевести в положение *flat back* диагонально вперед вправо *(рис. 29.1)*.

7–8 — И.П.

1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов влево с Л.Н., возвращаясь в И.П., перевести руки во II поз.

И — П.Н. *passe* (выворотно).

1 — И.П.

И 2 — Повторить с Л.Н. И 1.

3–4 — Повторить 1–2 с П.Н. и Л.Н.

И — П.Н. *passe* (выворотно).

5 — *Battement developpe* в сторону на 45° и И.П.

И 6 — Повторить И 5 с П.Н.

7–8 — Два раза исполнить *battement developpe* на 45° с Л.Н. в сторону.

И — П.Р. в *press-position*, Л.Р. в III поз.

1–2 — *Side stretch* вправо.

3–4 — *Demi-plie*, полукруг торсом *en face*, положение *low back*, руки касаются пола *(рис. 15.13)*.

5–6 — Вытянуть колени.

7–8 — *Roll up*.

1–8 — Повторить влево последние 8 счетов.

УПРАЖНЕНИЕ 2.

рис. 29.2

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Согнуть колено П.Н. и закрыть в ин-положение, тяжесть корпуса на Л.Н., руки во II поз.

2 — Закрыть колено Л.Н. и перенести тяжесть корпуса на П.Н., руки скрестить перед грудью *(рис. 29.2)*.

3 — Вытянуть П.Н. и исполнить *battement jete* в сторону Л.Н., руки в V-пол. вверху.

4 — И.П. ног, руки фиксируют V-пол. вверху.

5 — Растяжение боковых мышц торса за П.Р., локоть Л.Р. сгибается и опускается вниз *(рис. 8.2)*.

6 — Так же за Л.Р.

7 — Руки в III поз.

8 — *Flat back* вперед.
1–2 — *Deep body bend*, руки касаются пола *(рис. 2.30)*.
3–4 — Четыре шага назад начиная с П.Н. и прийти в положение «лежа», опора на руки и сокращенные стопы, пелвис приподнят над полом.
7–8 — Зафиксировать положение.
1–4 — Четыре шага вперед, вернуться в положение 1–2.
5–8 — *Roll up* и И.П.

рис. 29.3

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.
1–2 — *Flat back* вперед.
3–4 — *Demi-plie.*
5–6 — Поднять пятку П.Н. вверх, одновременно положение *release (рис. 29.3)*.
7 — Торс в нейтральное положение и вытянуть колено Л.Н., П.Н. фиксирует положение 5–6.
8 — Руки свободно опустить вниз вдоль торса.
1–2 — *Contraction*, руки запястьями вперед *(рис. 13.2)*.
3–4 — *Release*, опустить пятку П.Н. в И.П., руки в III поз.
5–6 — Подняться на полупальцы, руки в V-пол. вверху.
7–8 — И.П. ног, руки во II поз.
1–16 — Повторить комбинацию с Л.Н.
И — Закрыть П.Н. в 1 парал. поз.
1–4 — Два *demi-plie.*
5–8 — *Grand plie*, руки в V-пол. вверху.
1–2 — Вытянуть колени до положения *demi-plie,* одновременно руки сгибаются в локтях и опускаются вниз, кисти на уровне плеч, ладонь *jazz hand (рис. 19.7)*.
3–4 — Вытянуть колени, вернуть руки в V-пол. вверху.
5–8 — Повторить 1–4.
И — Перевести стопы в 1 аут-поз. и исполнить два *demi-plie.*
Повторить по 2 *demi-plie* по 2 парал. поз., по 2 аут-поз., по 5 аут-поз., по 4 аут- и парал. поз.

рис. 29.4

рис. 29.5

УПРАЖНЕНИЕ 4.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в II поз.
1 И 2 — Характерное *fondu* П.Н., в заключении оставить ногу в положении *cou-de-pied* впереди, руки в положении А *(рис. 29.4)*.
3–4 — П.Н. открыть вперед на 45°, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.
5–6 — *Demi rond* П.Н. в сторону, руки во II поз. *(рис. 29.5)*.
7–8 — *Demi rond* П.Н. назад, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
1–2 — *Contraction*, Л.Н. *demi-plie*, П.Н. *passe* (выворотно), руки в I поз. *(рис. 29.6)*.
3–4 — *Lay out*: П.Н. назад на 90°, торс наклоняется вперед в положение *flat back*, руки в III поз. *(рис. 15.1)*.
5–6 — Поднять торс в нейтральное положение, П.Н. *passe* (выворотно), руки в III поз.
7–8 — И.П.
1–16 — Повторить с Л.Н.

рис. 29.6

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — См. упражнение 4.
1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед на 45°.
5 — *Demi-plie* на Л.Н., стопа П.Н. *flex*.
6 — Вытянуть Л.Н., П.Н. *passe* (выворотно), руки в III поз.
7–8 — И.П.
1–8 — Повторить П.Н. в сторону.
1–8 — Повторить назад П.Н. и И.П.
1–2 — Положение *high release*, одновременно *demi-plie*.
3–4 — Наклон торса вперед, сохраняя *release* и *drop* , руки касаются пола *(рис. 15.13)*.
5–6 — Вытянуть колени.
7–8 — *Roll up* и И.П.

рис. 29.7

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–2 — *Drop* торса вперед, одновременно *demi-plie*.
3–4 — Зафиксировав положение торса, вытянуть П.Н. вперед на носок и взяться руками за щиколотку *(рис. 21.5)*.
5–6 — Вытянуть Л.Н., поднять торс в нейтральное положение, одновременно с помощью рук поднять П.Н. вверх насколько позволяет возможность *(рис. 29.7)*.
7 — Открыть руки во II поз., зафиксировав П.Н. на предельно возможной высоте.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н.
1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.
3–4 — Опираясь на руки, привести стопу П.Н. в положение *cou-de-pied* сзади.
5–6 — *Battement developpe* П.Н. назад, вытянуть колено Л.Н., опора на руки *(рис. 29.8)*.
7 — Поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз. Нога фиксирует положение 5–6.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов.

рис. 29.8

Партер

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — Первая поз.ног, руки опираются о пол сзади корпуса.
1 — Поднять ноги вверх.
2–8 — Опуская на пол, исполнить *flex* и *point* на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — *Frog-pozition*, П.Р. взять пятку П.Н.

1–2 — Открыть П.Р., П.Н. в сторону *(рис. 1.47)*.

3–4 — Опора на локоть Л.Р., вытянуть Л.Н. и лечь на Л.бок, П.Н. открыта в сторону, плечи, локоть и нога на одной прямой линии *(рис. 9.18)*.

5–8 — *Bounce* вверх-вниз П.Н.

1–2 — Вытянуть Л.Р. и опустить голову на Л.Р. *(рис. 9.19)*.

3–8 — *Bounce* вверх-вниз П.Н.

1–2 — Перекат на живот, П.Н. удерживается П.Р. за пятку, опускается на пол, бедра и плечи касаются пола.

3–8 — Зафиксировать положение.

1–2 — Поднять голень Л.Н. вверх и взяться Л.Р. за щиколотку.

3–4 — *Arch* торса, поднять плечи и голову вверх *(рис. 29.9)*.

5–6 — Положение 1–2.

7–8 — Повторить подъем торса.

1–2 — Отпустить Л.Р. и, опираясь на руки, перейти в шпагат на П.Н.

3–8 — Зафиксировать положение.

Повторить комбинацию с Л.Н.

рис. 29.9

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — *Frog-pozition*, руки во II поз.

1–2 — *Battement developpe* П.Н. в т. 2, П.Р. в III поз.

3–4 — *Twist*, поворот торса в т. 2.

4 — Торс в нейтральное положение, П.Н. *demi rond* в сторону *(рис. 29.10)*.

5 — *Twist* торса в т. 7.

6 — Падение торса в т. 7 на руки, грудь касается пола, П.Н. поднимается вверх на максимально возможную высоту в положении *attitude (рис. 29.11)*.

7 — Поднять торс в нейтральное положение и вытянуть П.Н., опора на руки, тяжесть корпуса на Л. бедре.

8 — Поворот *en face*, П.Н. открыта в сторону, руки во II поз., тяжесть корпуса на Л. бедре *(рис. 16.9)*.

1 — Падение влево, опираясь на локоть Л.Р., П.Н. поднимается на максимально возможную высоту *(рис. 16.6)*.

2 — Положение 8, П.Н. опускается на пол.

3 — Наклон торса к П.Н., Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом *(рис. 16.7)*.

4 — Зафиксировать положение.

5 — Торс в нейтральное положение, руки во II поз.

6 — Закрыть П.Н. в И.П.

7–8 — Пауза.

Повторить комбинацию с Л.Н.

рис. 29.10

рис. 29.11

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — Лежать на спине, колени согнуты, руки вдоль торса на полу.

1–2 — *Arch* торса и продолжить подъем вверх до нейтрального положения, одновременно вытянуть П.Н. вперед *(рис. 9.15)*.

3–4 — Опираясь на Л.Р., прийти в положение стоя на колене Л.Н. в т. 7, П.Н. открыта в сторону и вытянута *(рис. 21.10)*.

5–6 — Поставить П.Р. на пол, одновременно *demi rond* П.Н. назад и положение *attitude*.

рис. 29.12

7–8 — *Renverse* П.Н., одновременно поворот на колене Л.Н. на 360°, закончить, стоя на двух коленях, опустить пелвис на пятки и наклонить торс вперед, грудь касается коленей.

1–2 — Поднять торс и пелвис вверх, руки в V-пол. вверху, одновременно наклон торса вправо *(рис. 29.12)*.

3 — Сохраняя положение 1–2, сесть слева от корпуса.

4 — Перейти в положение *«swastic»*, Л.Н. впереди.

5–6 — Л.Р. вытянуть, лечь на Л. бок и вытянуть ноги.

7–8 — *Contraction* и коснуться руками коленей (*«Jack knife»* в положении «лежа на боку») *(рис. 21.9)*.

1–2 — Мах ногами назад, руки в III поз., одновременно сильно прогнуться.

3–4 — Повторить 7–8.

5 — Исполнить 3–4 на 1 счет.

6 — Повторить 7–8 на 1 счет.

7–8 — Повторить 1–2 предыдущего такта, одновременно раскрыть ноги: Л.Н. остается на месте, П.Н. отводится максимально назад.

1–2 — Ноги вместе.

3–4 — Перекат на спину.

5–8 — И.П.

Повторить комбинацию с Л.Н. влево.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — Встать как можно шире во 2 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль корпуса.

рис. 29.13

1–4 — Наклон торса вперед, положить плечи на пол, опора на затылок и руки *(рис. 29.13)*.

5–6 — Кувырок вперед на спину, ноги в воздухе фиксируют вторую поз.

7–8 — Поднять торс вперед-вверх, руки направлены вперед.

1–2 — Вернуться в положение 5–6.

3 — Резко поднять торс и наклонить вперед, опуская ноги на пол, опора на руки, сесть в поперечный шпагат.

4–5 — Зафиксировать положение 6–8, перенести тяжесть корпуса на руки и поднять пелвис над полом. Поднять торс и принять И.П.

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1 И 2— Шаг *tombe* и *pas de bourree* вправо, Л.Р. сгибается в локте и делает толчок от плеча, вытягиваясь в I поз., ладонь *flex*, поворот торса в т. 3.
3 И 4— Так же влево.
5 — Шаг *tombe* вправо.
И 6 — Два переступания на полупальцах, одновременно поворот на 180° в т. 5.
7 — Шаг *tombe* с Л.Н. влево.
И 8 — Повторить И 6, вернуться в т. 1.
1 И 2— Повторить 1 и 2 первого такта с поворотом на 360°.
3 И 4— Так же влево. Руки двигаются в оппозицию во время шага в сторону, затем, взяв форс, опускаются вдоль торса во время вращения.
5–8 — Пауза, Л.Н. сзади, П.Н. на полупальцах.
1–16— Повторить комбинацию влево, закончить П.Н. сзади, Л.Н. на полупальцах.
1 И 2— Двойной *Tour chaines* с П.Н. вправо в т. 3.
И— *Preparation* с Л.Н.
3 И 4— Повторить *Tour chaines* влево в т. 7.
И— *Preparation* с П.Н.
5 И 6— Двойной *Tour chaines* в т. 5 с П.Н.
И— *Preparation* с Л.Н.
7 И 8— Двойной *Tour chaines* в т. 1 с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
И— *Preparation* к *pirouette* с П.Н. со второй поз., П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
1 — Подготовка к *pirouette*: Л.Н. *releve*, П.Н. *passe* (выворотно), руки в I поз.
И— Повторить И.
2 — 1/2 *pirouette en dehors* на Л.Н., закончить в 5 аут-поз. лицом в т. 5, П.Н. сзади.
И— Повторить И.
3 — *Pirouette en dehors* на П.Н., закончить в 5 аут-поз. в т. 5.
И— Повторить И.
4 — Полтора *pirouette*, закончить лицом в т. 1.
И— Повторить И.
5 — Двойной *pirouette en dehor* на П.Н.
И— *Preparation.*
6 — Два с половиной *pirouette*, закончить лицом в т. 5.
И— *Preparation.*
7 И — Тройной *pirouette.*
8 — *Soutenu en Tournant*.
И— *Preparation* с Л.Н., повторить упражнение с Л.Н.

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 14.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз. Движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.

И — Шаг П.Н. вперед.

1 — *Grand battement* Л.Н. через *passe par terre* вперед.

И — Шаг Л.Н. вперед.

2 — *Grand battement* П.Н. назад, нога в положении *attitude*.

И — Шаг П.Н. вперед, повторить упражнение.

Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — См. упражнение 14.

1 — *Grand battement* П.Н. вперед, руки в положении А.

И — Шаг вперед на П.Н.

2 — *Grand battement* Л.Н. вперед, руки в положении Б.

И — Шаг на Л.Н.

3 — *Grand battement* П.Н. вперед, руки в положении В.

И 4 — *Grand battement* Л.Н., руки во II поз.

5 И 6— Шаг и *pas de bourree* вправо, Л.Р. сгибается в локте и делает толчок вперед, поворачивая торс в т. 3.

7 И 8— Повторить влево, продвигаясь вперед по диагонали класса.

1 И 2— *Grand rond de jambe jete en dehors* П.Н., закончить П.Н. в 5 аут-поз., ноги на полупальцах *(рис. 23.18)*.

3 — *Soutenu en tournant*.

4 — *Preparation* с П.Н.

5 И 6— Двойной *Tour chaines* в т. 8.

7 — *Pas chasse* вперед с П.Н., закончить в 5 аут-поз.

8 — *Pas echappe* в 4 аут-поз., П.Н. впереди.

1–2 — Прыжок с двух ног, П.Н. через *passe par terre* отбрасывается назад в положении *attitude*, Л.Н. сгибается в колене и стопа касается колена П.Н. *(рис. 29.14)*.

рис. 29.14

Приземлиться на П.Н. и, сделав шаг перед Л.Н., опуститься на пол на колено П.Н.

3–4 — Круг П.Р. назад и опора на П.Р., прогнувшись в спине *(рис. 12.5)*.

5–6 — Зафиксировать положение.

7–8 — И.П.

УПРАЖНЕНИЕ 16.
LEAP ПО ДИАГОНАЛИ.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены.

1 — *Pas chasse* вперед с П.Н.

2 — Прыжок с Л.Н. вперед, так же, как в *grand jete* классического танца, Л.Н. открывается вперед и затем в полете сгибается в колене, П.Н. вытянута сзади.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.

1 — Прыжок на двух ногах, во время прыжка *demi-plie* и коснуться груди, руки в V-пол. вверху.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

Повторить упражнение 17, но во время прыжка согнутые в коленях ноги отвести вправо или влево, одновременно исполнив наклон торса в сторону *(рис. 29.15)*.

рис. 29.15

УПРАЖНЕНИЕ 19.

Повторить упражнение 18, но во время прыжка обхватить колени руками.

УПРАЖНЕНИЕ 20.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Восстановление дыхания и расслабление.

УРОК 30

Упражнения на середине

УПРАЖНЕНИЕ 1.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
1–4 — *Roll down.*
5–8 — *Demi-plie*, руки касаются пола.
1–2 — *Roll up,* вытянуть колени, руки во II поз.
3–4 — *Demi-plie* и *high release*, руки разворачиваются локтями вниз, ладони вверх.
5–6 — Поднять руки в V-пол. вверх.
7–8 — Вытянуть колени, торс в нейтральное положение, перевести стопы во 2 парал. поз.
1–4 — *Roll down.*
5–8 — *Demi-plie*, руки касаются пола.
1–2 — Подняться на полупальцы.
3–4 — Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах.
5 — Опуститься на полную стопу.
6 — Поднять торс в положение *flat back*, руки вдоль торса.
7 — Поднять торс в нейтральное положение.
8 — П.Н. открыть назад и перенести на нее тяжесть корпуса, Л.Н. впереди на полупальцах, колено согнуто, руки в III поз.
1–4 — *High release*, *grand plie*, опуститься на пол на колено П.Н.
5–6 — *Drop* торса вперед, руки касаются пола.
7–8 — Вытянуть колени (4 парал. поз.), голова около колена Л.Н.
1–2 — Поднять торс до положения *flat back*, руки вдоль торса.
3–4 — Нейтральное положение торса.
5–6 — Закрыть П.Н. в 1 парал. поз., руки во II поз.
7–8 — Открыть Л.Н. назад, перенести на нее тяжесть корпуса, П.Н. впереди на полупальцах, колено согнуто.
1–16 — Повторить последние 16 счетов с Л.Н.
И — И.П.
1–4 — *Roll down.*
5–8 — *Roll up* и одновременно *demi-plie*, руки во II поз.
1–4 — *High release*, руки поднимаются над головой и соединяются вместе ладонь в ладонь, локти вытянуты.
5–6 — Локти сгибаются и ладони опускаются перед грудью, одновременно полупальцы *(рис. 30.1)*.
7–8 — Вытянуть колени, опустить руки вниз, *battement tendu* П.Н. в сторону и перейти во 2 аут-поз.
1–4 — *Roll down* до середины торса, руки в подготовительном

рис. 30.1

положении.

5–8 — *Demi-plie.*

1–2 — Перевести торс в положение *side stretch* вправо.

3–4 — *Arch* торса, руки в I поз.

5–6 — Вытянуть колени, торс в нейтральное положение.

7–8 — Опустить руки вниз.

1–14 — Повторить последние 14 счетов, *side stretch* влево.

15–16— Перейти в 4 парал. поз. ног, П.Н. впереди.

1–4 — *Roll down.*

5–8 — *Demi-plie.*

1–2 — *Roll up*, сохранить *demi-plie.*

3–4 — *High release*, руки в V-пол. вверху, вытянуть колени *(рис. 30.2)*.

рис. 30.2

5–6 — *Twist* торса вправо (П.плечо вперед).

7–8 — «Растяжка» на Л.Н., П.Н. вытянута назад, опора на П.Р. *(рис. 30.3)*.

1–4 — *Bounce* пелвисом вверх-вниз.

5–6 — Руки поставить на пол.

7–8 — Лечь на живот.

рис. 30.3

УПРАЖНЕНИЕ 2.

И.П. — Лежать на животе.

1–4 — Поднять торс и голову вверх, опора на локти («сфинкс»).

5–6 — Сохраняя положение, П.Р. положить на поясницу.

7–8 — Так же Л.Р.

1 — Раскрыть руки во II поз. *(рис. 30.4)*.

2–3 — Опустить руки на пол и перейти в положение «стоя на четвереньках».

4 — Согнуть П.Н. и коснуться коленом к груди.

5 — *Grand battement* П.Н. назад, вытягивая колено.

6 — Согнуть П.Н. в положение *attitude.*

7 — Вытянуть П.Н.

8 — Перевести П.Н. в сторону.

рис. 30.4

1–6 — Три раза исполнить *flex* и *point* стопы.

7–8 — Положение «стоя на четвереньках» и согнуть Л.Н., колено Л.Н. касается груди.

1–12 — Повторить с Л.Н. последние 12 счетов.

13–14— Положение «*Jack knife*».

15 — П.Н. *passe* (параллельно), сохраняя опору на руках.

16 — Открыть П.Н. назад.

1–6 — Три раза исполнить *flex* и *point* стопы.

7–8 — Вернуться в положение «стоя на четвереньках».

1–12 — Повторить с Л.Н.

13–16— Лечь на живот.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

И.П. — Поза «сфинкс», торс немного приподнят над полом, опора на локти.

1–2 — Раскрыть ноги в стороны и немного приподнять над полом *(рис. 30.4)*.

3–4 — Опустить Л.Н. на пол, колено П.Н. согнуть (положение *attitude*).

рис. 30.5

5–6 — Перевести руки во II поз. *(рис. 30.5)*.

7–8 — И.П.

1–7 — Повторить с Л.Н. последние 7 счетов.

8 — Перекат на спину.

1 — Согнуть колено П.Н., взяться руками за щиколотку.

2 — С помощью рук вытянуть П.Н.

3–4 — Зафиксировать положение.

5 — Согнуть П.Н. и поставить стопу накрест перед коленом Л.Н.

6 — Опираясь на П.Р., поднять торс в нейтральное положение.

7–8 — П.Р. взяться за стопу Л.Н., стопа *flex*, опора на Л.Р. *(рис. 30.6)*.

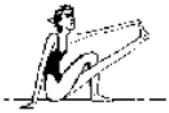


рис. 30.6

1–8 — Опустить П.Р., согнуть колени и, поворачиваясь в т. 5, опираясь на П.Н., подняться в положение «стоя» через *roll up*.

1–2 — П.Р. взять согнутую в колене Л.Н. за носок и поднять сзади вверх («кольцо»).

3–4 — Отпустить руки, перевести их во II поз., П.Н. вытянуть сзади на 90°.

5–6 — Наклонить торс вниз, руки касаются пола, П.Н. повышается на предельно возможную высоту.

7–8 — Передвигаясь на руках, прийти в И.П.

Повторить комбинацию с Л.Н. и закончить в т. 1.

УПРАЖНЕНИЕ 4.

рис. 30.7

И.П. — Сидя , положение *«swastic»*, П.Н. впереди.

1–2 — Наклон торса вправо, Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом.

3 — *Grand battement* Л.Н. вперед и прийти во *frog-posititon*, торс в нейтральное положение.

4 — *Grand battement* П.Н. назад и прийти в положение *«swastic»*, Л.Н. впереди.

5–6 — Лечь на спину, не меняя положения ног.

7–8 — Поднять торс в нейтральное положение.

1–2 — Спираль торса влево.

3–4 — И.П.

5–6 — Полукруг торсом влево и перегиб назад, опора на локоть Л.Р. *(рис. 30.7)*.

7–8 — И.П.

1–16 — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 5.

И.П. — Стоять на коленях, руки в III поз.
1–2 — Наклоняя торс вправо, сесть на пол слева от корпуса.
3–4 — Открыть П.Н. в сторону *(рис. 30.8)*.
5–6 — Лечь на Л.бок, Л.Р. вытянута на полу.
7 — Перекат на спину.
8 — *Grand battement* П.Н. вверх.
1–2 — Поднять торс в нейтральное положение и взяться руками за щиколотку П.Н.
3–4 — Головой коснуться колена П.Н.
5 — Лечь на спину, раскрыть руки во II поз.
6 — Поставить стопу П.Н. накрест перед коленом Л.Н.
7 — Переворот на колено П.Н. лицом в т. 5, Л.Н. вытянута сзади («растяжка»), опора на руки (стопа П.Н. в положении *flex*, колено П.Н. чуть приподнято над полом).
8 — Поставить Л.Н. рядом с П.Н., положение «стоя на четвереньках».
1 — Стоять на колене П.Н., Л.Н. открыть назад на максимально возможную высоту, руки касаются пола.
2 — Зафиксировать положение.
3 — Поднять торс в нейтральное положение, опустить Л.Н. на пол.
4–5 — Поворот *en face*, Л.Н. *demi rond* в сторону *(рис. 30.9)*.
5–6 — Поставить Л.Н. сзади П.Н., колено П.Н. сгибается, руки касаются пола *(рис. 30.10)*.
7–8 — Опустить пелвис на пол, исполнить поворот на 360°, колени согнуты и вместе, опустить колени справа от корпуса и подняться в И.П.
Повторить комбинацию с Л.Н.

рис. 30.8

рис. 30.9

рис. 30.10

УПРАЖНЕНИЕ 6.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.
И — Приподнять пятку П.Н., перенести тяжесть корпуса на Л.Н.
1 — Шаг П.Н., приподнять пятку Л.Н.
2 — Так же на Л.Н.
3 — Шаг П.Н., одновременно толчок П.Р. вниз вдоль торса, кисть *flex*.
4 — Так же с Л.Н. и Л.Р.
5 — Шаг П.Н. и толчок П.Р. в сторону во II поз.
6 — Так же с Л.Н. и Л.Р.
7 — Шаг П.Н. и толчок П.Р. вверх в V-пол.
8 — Так же с Л.Н. и Л.Р.
1 — Полупальцы, руки в III поз.
2–3 — *Flat back* назад, руки в положении Б *(рис. 30.11)*.
4 — *Drop* торса вперед, *demi-plie*, руки — круг *en dedans*

рис. 30.11

рис. 30.12

сзади вперед.

5 — Торс в положение *flat back*, руки во II поз.

6–7 — Торс в нейтральное положение, *demi-plie* сохраняется, руки в положение Б.

8 — Вытянуть колени, руки через положение А открыть во II поз.

1–4 — *Grand plie*, руки в III поз.

5 — Зафиксировав *grand plie, twist* торса влево, руки во II поз. *(рис. 30.12).*

6–8 — Зафиксировать *twist,* вытянуть колени.

1–4 — Круг торсом вправо в вертикальной плоскости.

5–8 — Так же влево.

УПРАЖНЕНИЕ 7.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, руки во II поз.

2 — Повернуть П.Н. в параллельное положение, руки закрыть в I поз.

3 — Поворот П.Н. в аут-поз., руки во II поз.

4 — Поднять П.Н. на 45°.

6 — *Demi rond* в сторону.

6 — *Tombe* на П.Н. в сторону, наклон корпуса вправо ,Л.Р. в III поз., П.Р. перед торсом в подготовительном положении.

7 — *Degage* во 2 аут-поз., *demi-plie*, торс перевести вперед, положение *low back*, руки в подготовительном положении.

8 — Вытянуть колени, торс в нейтральное положение.

И — Закрыть П.Н. в И.П.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1–8 — Повторить с П.Н., начиная с *battement tendu* в сторону и исполняя *demi rond* назад, *tombe* исполняется без наклона торса.

1–8 — Повторить с Л.Н.

1–8 — Исполнить комбинацию с П.Н., начиная назад и *demi rond en dedans.*

1–8 — Так же с Л.Н.

1 — *Battement tendu* П.Н. вперед, руки в I поз. *arrondi.*

2 — *Rond de jambe par terre en dehors* П.Н., зафиксировать ногу сзади, руки одновременно через II поз. закрываются в подготовительную и поднимаются в I поз.

3–4 — Повторить 1–2.

5 — Повторить 1, Л.Н. *demi-plie.*

6 — Повторить 2, вытянуть колено.

7–8 — Повторить предыдущие 2 счета.

1–8 — Повторить с Л.Н. предыдущие 8 счетов.

1–16 — Повторить с П.Н. и Л.Н. *en dedans.*

И — *Battement tendu* П.Н. в сторону, *preparation.*

1 — *Frappe* П.Н. вперед носком в пол.

2 — П.Н. *passe* (выворотно).
3–4 — Открыть ногу в сторону на 45° и исполнить характерное *fondu*, руки во II поз.
5 — В заключении открыть П.Н. вперед на 45°.
6 — Повысить П.Н. до 90°.
7 — Закрыть П.Н. в И.П.
8 — *Preparation* с Л.Н.
1–8 — Повторить с Л.Н. предыдущие 8 счетов.
1–16 — Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–16 — Повторить с П.Н. и Л.Н. назад.

УПРАЖНЕНИЕ 8.

И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз., тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, колено согнуто.
1 — Шаг на П.Н. и растяжение боковых мышц, потянуться вверх за П.Р., Л.Р. сгибается в локте и локоть опускается.
2 — Так же с Л.Н. и Л.Р.
3–4 — Повторить 1–2.
7–8 — *Flat back* назад, руки во II поз., положение *plie-releve.*
1–2 — Наклон торса вперед в положение *flat back*, руки вдоль торса.
3 И 4 — Три *bounce* торсом, углубляя *demi-plie*, грудная клетка между коленями.
5–6 — Вытянуть колени, *drop* торса вниз, руками взяться за щиколотки.
7–8 — *Roll up.*
1–2 — *Contraction*, *demi-plie*, руки закрываются запястьями в I поз.
3–4 — *Release*, вытянуть колени, полупальцы, руки во II поз.
5–6 — *Plie-releve*, руки в положение Б.
7 — Вытянуть колени, опуститься на всю стопу, руки через III поз. переводятся во II-ю поз.
8 И — Поворот в т. 3, одновременно *demi rond* Л.Н. *en dedans,* 2 парал. поз. ног.
1–8 — Повторить предыдущие 8 счетов в т. 3 в завершении исполнить *demi rond* Л.Н. *en dehors* и повернуться в т. 1.
Повторить комбинацию с Л.Н. с поворотом в т. 7.

УПРАЖНЕНИЕ 9.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.
1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.
2 — Повторить, руки в I поз.
3 — Повторить, руки в III поз.
4 — Повторить, руки во II поз.
5 — *Grand battement* П.Н. вперед.
6 — Зафиксировав на 90° П.Н., *demi-plie* на Л.Н., одновременно *flex* П.Н. (колено, стопа *flex*).
7 — Вытянуть П.Н. и Л.Н.
8 — И.П.
1–8 — Л.Н. повторить вперед.
1–16 — П.Н. и Л.Н. в сторону.

1–16 — П.Н. и Л.Н. назад.
И 1 — *Grand battement* П.Н. вперед в положении *attitude*.
И 2 — Повторить.
И 3 — Повторить с одновременным *demi-plie* на Л.Н. в момент броска.
4 — Вытянуть П.Н. и Л.Н. и закрыть П.Н. в И.П.
5–8 — Л.Н. вперед.
1–8 — П.Н. и Л.Н. в сторону.
1–16 — П.Н. и Л.Н. назад и в сторону.

УПРАЖНЕНИЕ 10.

И.П. — 2 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.
1–2 — *Demi-plie*, руки во II поз.
3 — *Grand plie*, руки в I поз.
4 — *Plie releve*, руки в III поз.
5 — Сохраняя положение ног, повернуться на полупальцах в т. 3, П.Н. впереди, *twist* торса, Л.Р. впереди, П.Р. сзади *(рис. 30.13)*.

рис. 30.13

6 — «Растяжка» на П.Н., Л.Н. вытянута сзади.
7 — Углубить «растяжку».
8 — Наклонить торс вперед и Л.Р. опереться о пол, П.Р. сзади.
1–2 — *Bounce* пелвисом вверх-вниз.
3–4 — Продолжая *bounce*, вернуть торс в положение 7.
5–6 — Повернуться в т.1 во 2 аут-поз., *demi-plie*.
7–8 — И.П.
1–2 — *Side stretch* вправо, руки в III поз.
3–4 — Перевести в положение *flat back* диагонально вперед-вправо.
5–6 — *Drop* торса вниз, руками взяться за щиколотку П.Н.
7–8 — Зафиксировать положение.
1–8 — Повторить в обратном порядке последние 8 счетов.
1–16 — Повторить влево последние 16 счетов.
1–8 — Повторить комбинацию вправо, смена каждого положения на каждый счет.

рис. 30.14

1–8 — Так же повторить влево, в завершении руки во II поз.
1 — Согнуть колено П.Н., тяжесть корпуса на П.Н., стопа на полупальцах, одновременно круг предплечьем П.Р. *en dedans (рис. 30.14)*.
2 — Вытягивая П.Н. — *side stretch* вправо, руки в III поз.
3–4 — Так же влево.
5 И — *Pas echappe* во 2 аут-поз., сначала на П.Н., затем на Л.Н.
6 И — *Pas de bourree* с продвижением вправо.
7 и 8 — Повторить *pas echappe* и *pas de bourree* влево.

УПРАЖНЕНИЕ 11.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.

И 1 — *Grand battement* П.Н. вперед, нога в положении *attitude.*

И 2 — Так же в сторону.

3 — Повторить вперед, но зафиксировать ногу на 90°.

4 И — *Demi rond* в сторону и И.П.

5 — Повторить 2.

6 — Повторить 1 с *demi-plie* на Л.Н. во время броска.

7 — *Demi rond* П.Н в сторону, Л.Н. вытянуть.

8 — И.П.

1–7 — Повторить с Л.Н. предыдущие 7 счетов.

8 — *Tombe* на Л.Н. в сторону.

1–4 — *Side stretch* влево, П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовительном положении.

5–6 — Перевести торс *en face*, положение *low back*, *demi-plie.*

7 — Торс в нейтральное положение, вытянуть колени.

8 — Закрыть Л.Н. в 1 аут-поз. повернуться в т. 3 на полупальцах *(рис. 30.13).*

1 — Положение *plie releve*, одновременно отклонить торс диагонально назад в положении *flat back.*

2–3–4— Три круга П.Р., Л.Р., П.Р. *en dehors.*

5–8 — Вытянуть колени, торс в нейтральное положение, повернуться в т. 1.

1–4 — 1 аут-поз. *demi-plie* — торс отклоняется диагонально назад в положении *flat back*, руки опускаются из III поз., провести ладонями вниз сбоку торса.

5–8 — Поворот в т. 3 в позу I *arabesque* на 90°.

1–2 — *Tour lent en dehors* на П.Н. до т. 1, Л.Н. сгибается в положение *attitude*, Л.Р. в III поз., П.Р. во II поз.

3–4 — Зафиксировать положение.

5–6 — Вытянуть Л.Н.

7–8 — Закрыть в И.П.

Так же исполнить с Л.Н. с поворотом в т. 7.

УПРАЖНЕНИЕ 12.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — П.Н. *passe* (выворотно).

2 — Взять П.Р. пятку П.Н.

3 — Открыть П.Н. с помощью руки в сторону.

4–5 — *Demi-plie* на Л.Н.

7–8 — Вытянуть Л.Н.

1–2 — Наклон торса вперед в положение *flat back (рис. 30.15).*

рис. 30.15

3–4 — Зафиксировать положение.

5–6 — Нейтральное положение торса.

7–8 — Перевести руки во II поз., удерживая П.Н. на 90°.
1 — П.Н. *passe* (выворотно).
2 — *Battement developpe* П.Н. в сторону на 90°.
3 — *Tombe* на П.Н. вправо.
4 — Опустить руки в подготовительное положение.
5–6 — *Preparation* к *pirouette*: П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.
7 — Вернуться в положение 1, толчок П.Н., руки в I поз.
8 — Повторить *preparation.*
И — *Pirouette en dedans* на Л.Н.
1 — Закончить в т. 1, П.Н. *passe* (выворотно).
2 — Открыть П.Н. назад и опустить носком на пол.
3 — *Demi-plie* на Л.Н.
4 — Руки во II поз.
5–8 — На каждый счет *bounce*, углубляя «растяжку».

рис. 30.16

1–4 — Продолжая *bounce*, наклон торса влево, П.Р. в III поз., Л.Р. в подготовительном положении *(рис. 30.16*).
5–8 — Продолжить *bounce*, наклон торса вперед в положении *flat back*, руки во II поз.
1–4 — Продолжить *bounce* , торс в нейтральное положение.
1–2 — Повторить 1–4 в 2 раза быстрее.
3–4 — Повторить 5–8 в 2 раза быстрее.
5–6 — Повторить 1–8 в 2 раза быстрее.
7–8 — Повторить 5–8 в 2 раза быстрее.
1–4 — Повторить все положения торса, смена положения на каждый счет.
5–8 — Опираясь на руки, сесть в шпагат на П.Н.
Повторить с Л.Н. всю комбинацию.

УПРАЖНЕНИЕ 13.

И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.
1 — *Battement tendu* П.Н. в сторону, руки в III поз.
2 — Перейти во 2 аут-поз. и *demi-plie*, руки во II поз.
3 — *Demi rond* Л.Н. *en dedans* и одновременно поворот в т. 3, 4 парал. поз. ног, Л.Н. впереди, руки в подготовительном положении, *demi-plie* сохраняется.
4 — *Contraction*, руки в I поз.
5 — *Degage* на Л.Н., вытягивая колени, одновременно поворот в т. 5, П.Н. открыта в сторону, руки во II поз.
6 — *Fouette* на Л.Н. в т. 7, П.Н. впереди на носке (на счеты 5 и 6 П.Н. не меняет положения, повороты осуществляются приемом *fouette* на Л.Н.), руки в III поз.
7 — *Demi rond* П.Н. *en dehors*, одновременно поворот в т. 1, руки во II поз.
8 — И.П.
1–8 — Повторить с Л.Н. с поворотом в т. 7, 5, 3.

УПРАЖНЕНИЕ 14.
КОМПЛЕКС ИЗОЛЦЦИЙ.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1 — Шаг П.Н. вправо.

И — Приставить Л.Н. к П.Н.

2–4 — Повторить три приставных шага, продвигаясь вправо.

5–8 — Так же повторить 4 шага влево.

1–4 — Повторить приставные шаги вправо, скоординировав с наклонами головы вправо, влево.

5–8 — Повторить влево предыдущие 4 счета.

1–4 — Повторить приставные шаги назад спиной, по диагонали в направлении т. 4, исполняя одновременно повороты головы вправо и влево.

5–8 — Так же с Л.Н. спиной в т. 6.

И — Закончить во 2 парал. поз. ног в центре зала.

1 — Полукруг головой свингового характера вправо с переносом тяжести корпуса на П.Н.

2 — Так же влево.

3 И 4— Круг головой вправо, одновременно исполняя три шага вправо: 3 — шаг П.Н. вправо, И — шаг Л.Н. перед П.Н., 4 — шаг на П.Н. (*triplet*).

5–8 — Так же исполнить круг головой и *triplet* влево.

И — П.Н. *passe* (выворотно), руки в III поз.

1 — Перевести П.Н. в закрытое положение и *tombe* П.Н. в т. 2, сохраняя ин-положение П.Н., руки через II поз. опускаются в V-пол. внизу *(рис. 30.17)*.

рис. 30.17

2 — Круг П.плечом *en dehors*.

3 — Так же Л.плечом.

И 4 — Два круга плечами *en dehors*.

5–8 — Повторить круги плечами *en dedans*.

1 — Шаг Л.Н. влево.

И — П.Н. поставить сзади Л.Н., Л.Н. на *demi-plie*, П.Р. толчок вниз перед торсом.

2 — Шаг П.Н. в т. 1, Л.Н. сзади носком в пол, Л.Р. диагонально вперед-вверх.

3 И 4— Повторить 1 и 2.

И — Закончить во 2 парал. поз. ног, *en face*, руки во II поз., кисти *flex*.

5 — *Thrust* грудной клеткой вправо.

И — Центр.

6 И — Влево и центр.

7 И 8— Повторить 5 И 6 вправо и влево в 2 раза быстрее.

И — Шаг П.Н. диагонально вперед, поворот в т. 8, положение 2 парал. поз. сохраняется в т. 8.

1–3 — *Thrust* грудной клеткой: вправо, влево, вправо.

4 — Шаг Л.Н., поворачиваясь лицом в т. 2 (2 парал. поз.).

1 — *Thrust* грудной клеткой вперед.
И — Центр.
2 И — Назад и центр.
3 И 4 — Повторить предыдущие 2 счета в 2 раза быстрее.
5 — Шаг Л.Н. назад, поворот в т. 1.
6 — *Demi-plie*, руки во II поз.
7 — Согнуть локти, предплечья параллельно полу.
8 — Пауза.

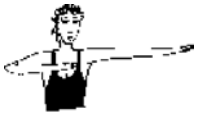


рис. 30.18

1 — *Thrust* пелвисом вперед, П.Р. в положении А, Л.Р. остается во II поз. *(рис. 30.18)*.
И — Пелвис *thrust* назад, П.Р. в III поз., Л.Р. в положение А *(рис. 30.19)*.
2 — Пелвис *thrust* вперед, обе руки в положение А.
И — Пелвис *thrust* назад, руки согнуты в локтях, предплечья вверх *(рис. 30.20)*.
3 И — Повторить 2 И, сохраняя положение рук.
4 И — Повторить 2 И, в заключение открыть руки во II поз.
5–8 — Повторить 1–4, начиная с Л.Р.

рис. 30.19

1–2 — Круг пелвисом вправо, одновременно круг П.предплечьем *en dehors*.
3–4 — Так же влево.
5–6 — Повторить круг пелвисом вправо, руки фиксируют II поз.
7 И 8 — Полукруги пелвисом: влево, вправо, влево.
1 И 2 — *Pas chasse* вправо, одновременно «восьмерка» плечами: П.плечо, Л.плечо, П.плечо.
3 И 4 — Так же влево, начать Л.плечом.
5 И 6 — Повторить лицом в т. 5 с продвижением вправо.
7 И 8 — Так же влево.

рис. 30.20

1 — Поворот *en face*.
2–8 — Поза по усмотрению педагога.

Кросс

УПРАЖНЕНИЕ 15.

И.П. — 1 парал. поз. ног, *demi-plie*, руки свободно опущены.
1 — Шаг П.Н. вправо.
И — Приставной шаг Л.Н.
2 — Повторить шаг П.Н. вправо.
И — Удар подушечкой стопы Л.Н. около П.Н. и открыть Л.Н. в сторону на носок.
3 И 4 — Повтор с Л.Н. влево. Шаг исполняется по диагонали с продвижением вперед из т. 4 в т. 8.

УПРАЖНЕНИЕ 16.

И.П. — См. упражнение 15.
1 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. открыть в сторону на носок.
И — Прыжком перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и открыть П.Н. в сторону на носок.
2 И — Повторить.

УПРАЖНЕНИЕ 17.

Соединить шаги из упражнений 15 и 16.
1–4 — Шаг из упражнения 15.
5–8 — Четыре шага из упражнения 16.

УПРАЖНЕНИЕ 18.

И.П. — См. упражнение 15.

1 — Прыжок с продвижением вперед , *demi-plie*, акцент прыжка вниз.

И 2 — Повторить два раза.

И — Повторить прыжок, но перевести стопы во 2 парал. поз., руки в V-пол. вверху.

3 — Повторить 1, ноги в 1 парал. поз., руки вниз.

Повторить упражнение, но на счет 3 исполнить *Tour en air en dehors.*

УПРАЖНЕНИЕ 19.

И.П. — См. упражнение 15.

1 И 2— Шаг из упражнения 15.

И — После удара подушечкой стопы, поставить Л.Н. вперед перед П.Н. на полупальцы, колено согнуто.

3И 4И— Четыре круга пелвисом влево, постепенно углубляя *plie.*

УПРАЖНЕНИЕ 20.

Шаг исполняется из т. 4 в т. 8 с П.Н.

1 — Шаг на полупальцы П.Н., колено Л.Н. сгибается, пятка Л.Н. касается ягодиц, торс чуть наклоняется вперед, прогиб в пояснице, руки имитируют положение крыльев *(рис. 30.21).*

2–4 — Повторить шаг 3 раза, продвигаясь диагонально вправо в направлении т. 3.

И — Поворот на 180° и исполнить упражнение, продвигаясь диагонально влево в т. 7.

На каждый шаг исполняется *sundari* головой вперед-назад.

рис. 30.21

УПРАЖНЕНИЕ 21.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в III поз.

И — Шаг на П.Н. вперед.

1 — *Releve* на П.Н., одновременно *battement developpe* Л.Н. вперед на 45°, одновременно толчок руками вперед (локти не сгибаются) *(рис. 30.22).*

И 2 — Повторить с Л.Н.

рис. 30.22

УПРАЖНЕНИЕ 22.

И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

И — Подняться на полупальцы.

1 — Шаг П.Н. вправо, опуститься во 2 парал. поз. *demi-plie*, одновременно наклонить торс вперед в положение *flat back*, руки во II поз.

И — Вытягивая колени и поднимаясь на полупальцы, собрать ноги вместе в 5 парал. поз. Л.Н. впереди, торс поднимается в нейтральное положение, руки скрещены перед грудью.

2 — Повторить 1 с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 23.

И.П. — См. упражнение 22.

рис. 30.23

И — Поставить пятку П.Н. диагонально вперед-вправо.

1 — Скользя по полу подтянуть Л.Н. и перенести тяжесть корпуса на всю стопу, одновременно «волна» корпусом («брейковская волна») *(рис. 30.23)*.

2 И — Повторить с Л.Н.

УПРАЖНЕНИЕ 24.

И.П. — См. упражнение 22.

1–4 — Шаг из упражнения 22 с П.Н. и Л.Н.

5–6 — Шаг из упражнения 23 с П.Н. и Л.Н.

И — Шаг П.Н. вперед.

7 — Л.Н. поставить на полупалец перед П.Н., колено и стопа в ин-положении и *thrust* Л.бедром вверх, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.

И 8 — Повторить И 7 с Л.Н., Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.

УПРАЖНЕНИЕ 25.

И.П. — П.боком к т. 8, 1 парал. поз. ног, шаг исполняется по диагонали из т. 4 в т. 8.

И — *Releve* на Л.Н., П.Н. немного отрывается от пола.

1 — Шаг на П.Н.

И — Повторить *releve*.

2 — Повторить 1.

И 3 — Повторить шаг.

И — Удар подушечкой Л.Н. и шаг П.Н. вперед на полупальцы.

4 — Поворот на П.Н. на 90°, Л.боком к т.8, Л.Н. описывает полукруг в воздухе.

5–7 — Повторить три шага с Л.Н.

8 — Поворот лицом к т. 8.

1–2 — Двойной *Tour chaine*s вправо в направлении т. 2, закончить *tombe* на П.Н., Л.Н. вытянута в сторону.

3–4 — *Tour chaine*s влево в направлении т. 8.

5 — *Kick* П.Н. вперед.

И 6 И — Три переступания на месте на полупальцах по 1 парал. поз. ног: П.Н., Л.Н., П.Н.

7 — *Kick* Л.Н. вперед.

И 8 И — Три переступания: Л.Н., П.Н., Л.Н.

Повторить упражнение, начиная П.боком из т. 6 в т. 2.

УПРАЖНЕНИЕ 26.

И.П. — 1 парал. поз. ног., руки свободно опущены вдоль корпуса.

1 И — Два широких шага для разбега с П.Н.

2 — Прыжок, колени сгибаются, стопы скрещены,

одновременно во время прыжка корпус наклоняется вправо *(рис. 30.24)*.

3 И 4— Повторить с наклоном торса влево.

рис. 30.24

УПРАЖНЕНИЕ 27.

Повторить предыдущее упражнение, но во время прыжка фиксируется 2 парал. поз. ног. Корпус наклоняется вперед в положении *flat back (рис. 30.25)*.

УПРАЖНЕНИЕ 28.

Повторить предыдущее упражнение, но во время прыжка Л.Н., согнутая в колене, отводится назад, а П.Н. в аналогичном положении выводится вперед (в воздухе фиксируется положение *«swastic»*).

рис. 30.25

УПРАЖНЕНИЕ 29.
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ.

Расслабление и восстановление дыхания.

Словарь терминов [1]

При изучении словаря необходимо помнить о том, что движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре дается терминология классического балета без изменений (см. Все о балете//Ссоставитель Е.Я. Суриц. М., 1966, Энциклопедия «Балет». М., 1981 и др.), а изменение положений зависит от контекста урока. Зачастую происходит терминологическое наложение английской и французской терминологии, например, *temps levй* аналогичен *hop*, *battement tendu* аналогичен *brach*, *kick* соответствует *grand battement dйveloppй* и т.д. В этом случае необходимо использовать движение в зависимости от конкретного упражнения.

A LA SECONDE [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается *en face*, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90^0 .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90^0, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное *battement developpй* движение, «рабочая» нога из открытого положения через *passй* опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение *sur le cou-de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма *fondu* из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45^0 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90^0 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей»

ноги, через *passй* из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] — отличается от *battement tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90^0, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi-pliй*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца *(a la seconde),* развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite* — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается *epaulement croise* (закрытый) и *epaulement efface* (стертый,

открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90^0), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTÉ [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90^0 и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETÉ [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним — шейк пелвиса.)

JERK-POSITION [джерк-позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45^0 или 90^0 через вынимание приемом *dĭveloppé*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90^0 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOCOMOTOR [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль

торса.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]— па, состоящее из комбинации *tombй* и *pas de bourrйe*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед-назад.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-pliй*. Синоним *step pas de bourrйe*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourrйe* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] — прыжок, иммитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi pliй* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passй par terre*), либо на 45^0 или 90^0.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans,* вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.

PLIE RELEVE [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *atitude croise,* сопровождающееся *pas de boureй en tournant*.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAMBE EN L´AIR [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *step pa de bourйe*.

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90^0 и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-pliй*.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAINES [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-pliй*.

Библиография

Галдин Л.О. Африканская музыка // Музыкальная энциклопедия. М., 1973. Т. 1.

Гринберг М., Тараканов М. Современный мюзикл // Советский музыкальный театр. М.: Советский композитор, 1982.

Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.

Дункан А. Моя исповедь. Рига: Книга для всех, 1928.

Сидоров В. Современный танец. М.: Первина, 1922.

Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.

Brandstetter. Loie Fuller. Freiburg, 1989.

Cayon D. Modern-jazz dance. Palo Alto, 1971.

Cohan R. Politiken dance. Gaia Book, 1986.

Giordano G. Antology of American Jazz. Evanston, 1978.

Gunter H. Jazz-dance. Berlin, 1982.

Gunter R. Modern-jazz dance. Weingarten, 1978.

Frich E. Mett Metox «Jazz-dance». Weingarten, 1988.

Premiers per en dance jazz. Paris, 1988.

Premiers per en dance modern. Paris, 1989.

Shurr. Modern-dance. N.Y., 1980.

Stodelle. The dance technique of D. Hamfrey. London, 1973.

Susan A. Ballet and modern-dance. N.Y., 1984.

Traguth F. Modern-jazz dance. Bucher, 1987.

Winearls J. Modern-dance. London, 1958.

Содержание

От автора *3*

История развития модерн-джаз танца **6**

Технические принципы модерн-джаз танца **28**

Методика преподавания модерн-джаз танца **33**

Практическая часть **89**

Урок 1 90
Урок 2 104
Урок 3 114
Урок 4 127
Урок 5 137
Урок 6 148
Урок 7 158
Урок 8 168
Урок 9 178
Урок 10 189
Урок 11 197
Урок 12 206
Урок 13 213
Урок 14 222
Урок 15 231
Урок 16 241
Урок 17 250
Урок 18 261
Урок 19 273
Урок 20 287
Урок 21 300
Урок 22 309
Урок 23 322
Урок 24 334
Урок 25 341
Урок 26 352
Урок 27 362
Урок 28 375
Урок 29 386
Урок 30 394

Словарь терминов 408
Библиография 413

Оргкомитет Всероссийского
и Международного Фестиваля - конкурса
детского и юношеского творчества

«ЮНОСТЬ»

Приглашает творческие коллективы

**самых различных жанров принять участие
в Фестивале - конкурсе, который проходит ежегодно,
в период с ноября по май включительно, в Подмосковье.**

В Фестивале - конкурсе принимают участие ☼ хореографические, ☼ фольклорные, ☼ вокальные, ☼ хоровые, ☼ инструментальные, ☼ цирковые, ☼ джазовые ансамбли, ☼ детские театры и театральные студии, ☼ театры моды и модельные агентства, ☼ художественные школы, ☼ детские мастерские декоративно-прикладного искусства, ☼ юные артисты оригинального жанра, ☼ а также солисты.

Осенью Международный Фестиваль «Юность» проводится в Испании !!!

Все участники Фестиваля - конкурса «Юность» также принимают участие в Международном Фестивале «October Fest».

**ДЛЯ ВАС - ДВА РАЗНЫХ ГОРОДА.
ДВА ФЕСТИВАЛЯ В ОДНОЙ ПОЕЗДКЕ.**

Будет очень интересно!

*Наши участники — это различные регионы России, страны СНГ,
а также дальнее зарубежье. Это талантливые коллективы,
лауреаты различных фестивалей и конкурсов, а также совсем юные.
Для одних, наш Фестиваль - конкурс - дебют, первые шаги в искусстве,
для других - очередная веха в творчестве.
Выступление участников Фестиваля - конкурса
оценивает профессиональное жюри: заслуженные деятели
искусств и культуры, мастера сцены,
педагоги театральных вузов, модельеры.*

***Будем рады коллективам различных жанров!
Звоните и узнавайте даты проведения Фестивалей - конкурсов.***

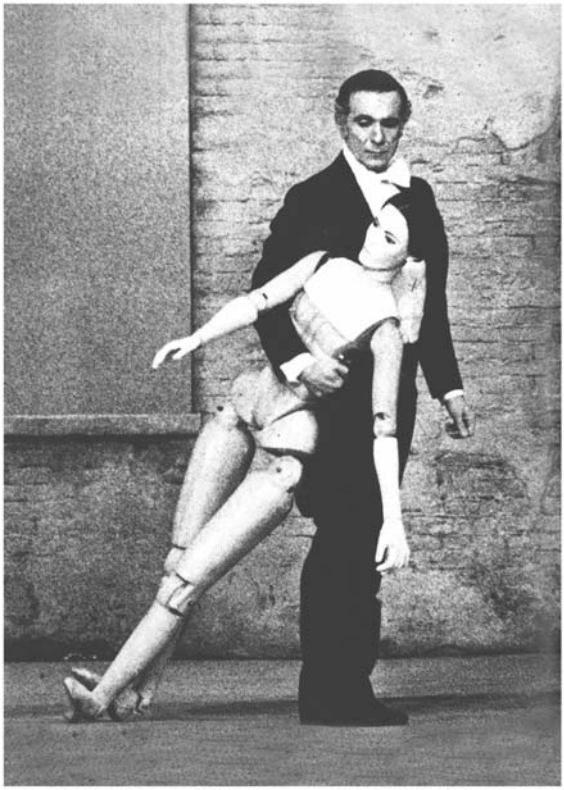
Мы рады Вам всегда!

И мы уверены:

ТАЛАНТ— В КАЖДОМ ИЗ ВАС!!!

Всем желающим принять участие во Всероссийском и Международном Фестивале - конкурсе «Юность» необходимо выслать заявку-анкету по форме в Оргкомитет Фестиваля - конкурса.

***Все подробности по телефонам:
(095) 250-40-55, 251-05-06.
E-mail: festivalunost@mtu.ru
Сайт: www.unost2000.narod.ru***



Подпишись на
«ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ
КЛОНДАЙК»
И ТАНЦУЙ
в свое удовольствие!

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
ТАНЦЕВАЛЬНОЙ ЖИЗНИ
www.nashsait.com
тел.:(095) 954-1803, т./ф.: (095) 952-1152

Подписной
индекс:
35 827