

## Тема: Гимнастика Бориса Князева.

"Верный вечным принципам классицизма, я пытался создать новые формы его, вовлекая в него свежий материал..."

Б.Князев

**Борис Князев** — автор революционной в сфере хореографии методики, суть её в том, что все тренировочные упражнения, из которых состоял урок классического танца, проводились лёжа или сидя на полу. Партерная гимнастика Бориса Князева была направлена на развитие эластичности связок, укрепления мышц нижних конечностей, красивой осанки, устойчивости, хорошей координации движений. Эти новшества практиковались в собственных балетных школах, первую из которых он открыл в 1937 году в Париже. В его системе выворотные положения ног чередовались с невыворотными, благодаря чему родился современный танец. Борис Князев — признанный во всём мире педагог-модернист, хореограф и танцовщик.

Гимнастику Б.Князева называют " экзерсисом на полу", эту методику до сих пор используют во всех хореографических школах.

Предлагаю познакомиться с комплексом гимнастики Б. Князева в исполнении примы-балерины " Большого театра" Евгении Образцовой.

Я думаю каждый из вас сможет выбрать определенные упражнения для себя, в соответствии с вашими физическими данными.

<http://https://www.youtube.com/watch?v=qddZ-kz3X6Q&feature=youtu.be>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=0GbrTX9feNA&feature=youtu.be>