

Тема: Методика исполнения основных упражнений экзерсиса.

Деми плие

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.

Присед (гранд плие)

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.

БАНТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема

БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперед – ан деор и назад – ан де дан.

Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на 90° , так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на 90° (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъема и пальцев работающей ноги.

При выполнении релеве лян нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.

**СЮР ЛЕ КУ АЕ ПЪЕ
(ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ
СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)**

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фраппе, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

Батман фраппе

Батман фраппе (battement frappe) - сгибание и разгибание голени под углом 45°. Прежде чем приступить к изучению движения, осваивается положение ноги сюр ле ку де пье (sur le coup-de-pied). В гимнастике применяется положение впереди (условное) - нога в колене согнута, носок впереди у щиколотки опорной ноги, бедро развернуто кзади - носок прижат сзади у щиколотки опорной ноги. Батман фраппе заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение сюр ле ку де пье впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение.

Па де буре

В классическом танце для передвижения пользуются не простым шагом, а чеканно танцевальным. Один из наиболее распространенных видов такого шага – pas de bourree.

Pas de bourree существует в нескольких разновидностях и делается во всех возможных направлениях.

Нужно следить, чтобы нога отчетливо поднималась от земли при первоначальном изучении на полупальцах, а впоследствии и на пальцах.

Pas de bourree делится на два основных вида: с переменной ног и без перемены ног. В первом случае, если начать с правой ноги, по окончании впереди будет левая. Во втором случае – правая.

Стать на левую ногу на полупальцы, подведя ее к правой; поднять правую sur le cou-de-pied вперед (но не прижимая к левой ноге, а на небольшом расстоянии от нее), переступить на правую на полупальцы в сторону II позиции, не перемещаясь чрезмерно с места; левая нога sur le cou-de-pied впереди описанным образом. (Подобную форму sur le cou-de-pied, когда ступня не охватывает щиколотки, можно назвать условной.) Упасть на левую ногу на demi-plie, на croise. Правая sur le cou-de-pied назад.

Руки принимают маленькую позу croisee. То же повторяется с другой ноги

Домашнее задание: [изучить данную статью, составить свои комбинации экзерсиса, выполнять три раза в неделю.](#)

Обучающее видео:

http://https://www.youtube.com/watch?v=6-sh94_qFuU&feature=youtu.be

<http://https://www.youtube.com/watch?v=6q-WL-jSO8Q&feature=youtu.be>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=rjQggZC5bD0&feature=youtu.be>

<http://https://www.youtube.com/watch?v=tq15M0sqdGc&feature=youtu.be>

http://https://www.youtube.com/watch?v=_qlyfowDRE&feature=youtu.be