

Тема: Постановка корпуса. Позиции рук.

Правильная постановка корпуса обеспечивает устойчивость, облегчает развитие выворотности ног и выразительности корпуса.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты. Лопатки оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкосаясь с ним мизинцев, пяткой и большим пальцем.

После правильной постановки корпуса, можно приступать к изучению позиций рук. В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей рук: кистей, пальцев, локтя и плеча.

Существует три позиции рук и подготовительное положение рук.

позиции рук

Постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения.

В подготовительном положении руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками должен быть воздух, плечи опущены.



Затем изучают I позицию. Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы, локти должны быть на одном уровне с кистью. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами.

Первая позиция



Руки подняты
вперед
корпуса
немного выше
пояса. Они
должны быть
несколько
пригнуты,
чтобы,
открываясь на
II позицию,
могли свободно
разогнуться,
раскрыться на

всем своем протяжении. При поднимании на I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части.

Вторая позиция



Руки отведены в
сторону, чуть-чуть
округло согнуты в
локте. Следует хорошо
поддерживать локоть
тем же напряжением
мускулов верхней
части руки. Отнюдь
нельзя затягивать

плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть, которая невольно, вследствие этого напряжения, падает и имеет повисший вид, надо тоже поддерживать, чтобы и она участвовала в движении.

Третья позиция



Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Опуская руки и заканчивая движение из III позиции через II вниз в подготовительное

положение, следует это движение делать совершенно просто: рука сама придет в должное положение, достигнув своей конечной позиции внизу

Во всех позициях рук необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были бы напряжены и в то же время, чтобы локти и кисти не провисали.

ПОЗИЦИИ РУК



Подготовительное положение рук — А



1я позиция



2я позиция

Тема: Позиции ног в хореографии.

Позиции ног являются не чем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удлинение или сближение. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

Этих позиций пять. Мы пока изучим **первую, вторую и третью** позиции ног.





Первая позиция: ступни соприкасаются пятками и развернуты носками наружу, образуя на полу прямую линию.



Вторая позиция сходна с первой, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой на длину ступни (т.е. примерно на 33 см).



Третья позиция:
ступни прилегают одна к другой таким образом, что пятка одной ступни соприкасается с серединой другой ступни (т.е. одна стопа наполовину закрывает другую). Эта позиция в настоящее время используется редко.