

## Тема: Классический экзерсис.



**Экзерсис** (от фр. Exercice - "упражнение") - комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу урока классического танца.

Классический танец формировался путем долгого и тщательного отбора, отшлифовки многообразия выразительных движений и положений тела человека.

Классический танец обрёл точные и узаконенные формы, определился важный и обязательный принцип - **выворотность**. Она является основой исходных движений и поз.

Упражнения классического экзерсиса - основа хореографической подготовки.

Они развивают выворотность, эластичность и силу мышц ног и спины, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость и координацию.

В 1701 г. француз Рауль Фейк создал систему записи элементов классического танца. Все элементы имеют название на французском языке.

Упражнения экзерсиса выполняются сначала у палки (у станка), потом на середине балетного зала. Начинается и заканчивается урок всегда **поклоном**.

Классический экзерсис - набор чётких, строго упорядоченных движений, которые выполняют с двух ног, стоя лицом к палке или боком. Насыщенность упражнений идёт по нарастающей, с постепенным увеличением амплитуды и сложности.

Выполнение упражнений осуществляется с музыкальным сопровождением.

Вопросы для самопроверки:

1. Дайте определение понятию "экзерсис"
2. Назовите главный принцип классического танца.
3. Почему названия движений экзерсиса даются на французском языке?
4. Какие качества развивает классический экзерсис?
- 5\* Для чего необходимо музыкальное сопровождение балетного урока?
6. Вспомнить терминологию движений классического экзерсиса.

Выполнить каждое движение стоя лицом к станку по 4 раза с двух ног.

1. *demi plié* - (деми плие)-неполное «приседание».

2. *grand plié*-(гранд плие)-глубокое, большое «приседание».

3. *relevé*-

(релеве)-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

4. *battement tendu*-(батман тандю)-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад

5. battement tendu jeté-(батман тандю жете)«бросок»,взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.
6. demi rond-(деми ронд)-неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).
7. rond de jamb par terre-(ронд де жамб пар тер)-круг носком по полу круговое движение носком по полу.
8. rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)-круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.
9. en dehors -(андеор)-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты. 10. en dedans-(андедан)- круговое движение к себе,круговое движение внутрь.
11. sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)- положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.
12. battement fondu-(батман фондю)-«мягкий», «тающий»,одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.