

Екзерсис класичної хореографії на середині зали

Викладач сучасної хореографії
Аза Катерина Олександрівна
Навчально-виховний комплекс допрофесійної підготовки

Demi plie



demi plie

Демі-пліє

Пліє у класичному танці - це присідання, а демі-пліє - напівприсідання.

Воно розвиває виворотність та еластичність ніг. Виконують рух, не відокремлюючи п'яток від підлоги; за цим треба уважно стежити, тому то затримання п'яток на підлозі добре розвиває сухожилля та зв'язки гомілкового суглоба

Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в першій позинії. Вихідне положення: ноги в першій позиції.

На «раз», «два» — повільно опуститися, не відокремлюючи п'яток від підлоги і зберігаючи виворотність верхньої частини стегна. Коліна обох ніг широко розвести в сторони. Корпус прямий, підтягнутий.

На «три», «чотири» — повільно піднятися, зберігаючи виворотність, і стати у вихідне положення.

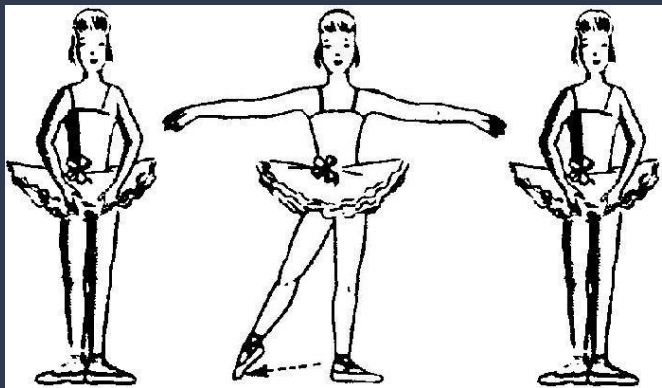
Grand plie



Велике присідання розвиває силу та еластичність ніг. Музичний розмір 4/4. Вихідне положення: ноги в першій позиції. Ліва рука на станку, права у підготовчому положенні, голова повернута праворуч. Рух виконується на 2 такти. На два акорди вступу праву руку відкрити в другу позицію, голову повернути праворуч.

1-й такт. Одночасно з глибоким присіданням праву руку і голову повернути праворуч, опустити, погляд спрямований на кисть руки. Коли ноги досягають граничної точки, руку повернути у підготовче положення. 2-й такт. Піднімаючись з глибокого присідання, руку підняти в першу позицію. Вивчаючи гран пліє, необхідно розподіляти вагу корпусу рівномірно не тільки на обидві ноги, а й на обидві ступні, не налягаючи на їхню передню частину, тобто на великі пальці. Дуже важливо зберігати повну виворотність всієї ноги, широко розкривати коліна, особливо стежачи за верхньою частиною стегна до коліна. Коліно завжди згинати у напрямку носка. Гран пліє посеред залу виконується так само. Обидві руки супроводжують рух у всіх позиціях.

Battement tendu



Battements tendus виконуються по V позиції (вивчається по I позиції).

На початку руху вага тіла виконавця переноситься на опорну ногу, робоча нога, не відриваючись від підлоги, ковзаючи ступнею, виводиться вперед на носок, умовно об'єднуючись уявною лінією з п'яткою опорної ноги. Виведену вперед ногу слід поставити на кінчик великого пальця, повернувши п'яткою до стелі й зберігаючи максимальну виворотність стопи.

Далі, ковзаючи ступнею, не відриваючи ногу від підлоги, закрити її в V позицію. Слід зазначити, що відкривання ноги вперед починає п'ятка, а закривання – носок. За тією ж схемою виконується battement tendu вбік і назад. Однак, при відкриванні ноги вбік і назад п'ятка повинна бути повернута в підлогу

Battement tendu jete



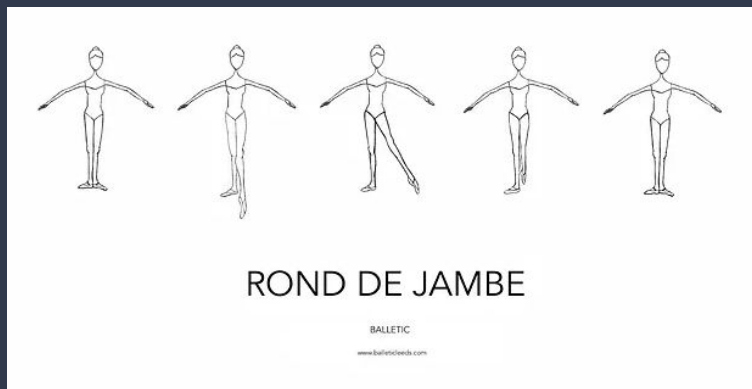
Стати в V позицію ніг (вивчається по I позиції).Робоча нога, ковзаючи по підлозі вперед (за принципом battement tendu), виноситься в повітря на 45° і на долі секунди фіксується в повітрі.

Повертаючи робочу ногу в V позицію (за принципом battement tendu), необхідно обов'язково вдарити кінчиком великого пальця по підлозі й, ковзнувши по ній, упритул приставити до опорної ноги. За такою ж схемою рух виконується вбік і назад.

Під час виконання руху вперед слід максимально напружити м'язи ноги й від стегна розвернути її п'яткою до стелі.

Виконуючи рух в бік і назад, слід утримувати виворотним стегно ноги, повернувши п'ятку в підлогу.

Rond-de-jambe par terre



Rond-de-jambe par terre en dehors вивчається й виконується по I позиції ніг. Рух завжди починає робоча нога з I позиції, яка шляхом battement tendu відкривається вперед, ставиться на кінчик великого пальця і, не затримуючись у цьому положенні, «малює» півколо по підлозі через II позицію назад.

Робоча нога досягає крайньої точки кола позаду опорної ноги: стопа знаходиться точно навпроти п'ятки опорної ноги. Далі робоча нога, ковзаючи, продовжує рух всією ступнею через I позицію ніг вперед до точки, з якої починає «малювати» півколо. Rond-de-jambe par terre en dedans виконується в зворотному порядку. Тобто, нога шляхом battement tendu відкривається назад і «малює» півколо, рухаючись уперед через II позицію.

При виконанні цих вправ необхідно зберігати максимальну виворотність стегнової та ступневої частини ноги, а також спостерігати за положенням п'ятки при виведенні ноги вперед (п'ятка розвернута в стелю), назад і вбік (п'ятка розвернута в підлогу).

ROND-DE-JAMBE EN L'AIR

ROND DE JAMBE EN L'AIR



Стати в V позицію ніг, голова при цьому має зберігати пряме положення, погляд спрямований вперед. На вступні такти музичного супроводу за допомогою temps releve en dehors або en dedans відкрити робочу ногу в II позицію на 45°.

Вправа виконується нижньою частиною ноги (від коліна до пальців стопи), тож її верхня частина залишається сильною, напруженою й нерухомою.

En dehors: максимально натягнуті пальці робочої ноги малюють у повітрі задню дугу овалу, уявно розтягнутого зліва направо. Після цього слід зігнути в коліні робочу ногу, а її пальці довести до середини ікри опорної ноги.

En dedans: носок робочої ноги малює в повітрі передню дугу овалу. Коли коліно робочої ноги згинається, її носок доводиться до середини ікри опорної ноги.

Grands battements jetés



Методика виконання grands battements jetés. Стати в V позицію ніг (вивчається по I позиції). Руки – розкрити в II позиції. Ковзаючи по підлозі вперед, винести робочу ногу в повітря на 90° і вище. Повертаючи робочу ногу в V позицію, слід обов’язково торкнутися підлоги кінчиком великого пальця й, ковзаючи по ній, упритул приставити робочу ногу до опорної. Піднімання ноги має бути різким і швидким, опускання – стриманим, на м’язах (тобто, нога не повинна падати). Корпус, незалежно від того, наскільки нога виштовхується в повітря, залишається нерухомим, підтягнутим, спокійним. Неприпустимо піднімати плечі і лікті рук, присідати на поперековий відділ хребта. Опорна нога має зберігати коліно рівним, а стегнові м’язи напруженими. За такою ж схемою рух виконується вбік і назад. Однак, відкриваючи робочу ногу назад на grands battements jetés, слід подати корпус трохи вперед і випрямити його, повертаючи ногу в V позицію. Під час виконання руху вперед необхідно максимально напружити м’язи ноги й від стегна розвернути її п’яткою до стелі. Виконуючи рух убік і назад, слід утримувати виворітнім стегно ноги, розвернувши п’ятку в підлогу.



Вправи класичного танцю є головною складовою в накопиченні танцювальної лексики й у подальшому виступають запорукою у формуванні в них культури й естетичної виразності жестів, міміки, рухів, необхідних для їхнього професійного зростання.

Оволодіння учнями необхідними танцювальними вміннями й навичками дозволить їм осмислено-емоційно, правдиво передавати зміст, характер і духовне наповнення хореографії.

Крім того, засобами класичного танцю розвивається духовна (мислення, емоції, почуття) й тілесна краса майбутніх акторів драматичного театру (сила м'язів, координація рухів, стрибучість, витривалість тощо).

Дякую за увагу!