

1



# Опанування ПОЗИЦІЙ НІГ

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

# Скільки всього існує позицій ніг?

У класичному танці налічується п'ять позицій ніг. їх засвоєння відбувається у безпосередньому зв'язку з постановкою корпусу. Вивчення позицій слід починати на середині цілу із збереженням вільного положення і в довільній формі. Після відпрацювання положення корпусу можна перейти до вивчення першої позиції біля станка.





# Перша позиція

Ступні ніг розгорнуті  
носками назовні, п'ятками  
оркаються одна одної.  
Обидві ступні утворюють  
єдину лінію.

## Друга позиція ніг

Ступні ніг, зберігаючи єдину лінію, знаходяться на відстані стопи одна від одної.





## Третя позиція ніг

- ▣ Ступні ніг, зберігаючи виворотність, щільно поєднані і закривають одна одну наполовину.



## Четверта позиція ніг

- ▼ Виворітні ноги знаходяться одна перед одною у паралельному положенні на відстані однієї стопи.



## П'ята позиція ніг

Щільно поєднані ноги повністю  
закривають одна одну.

