

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут мистецтв

Кафедра хореографії

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ (вправи біля станка – 1 рік навчання)

*Методичні рекомендації
для підготовки фахівців галузі знань: 0202 „Мистецтво”
напрямку підготовки: 6.020202 „Хореографія”*

Рівне – 2011

ББК 85.32 р.
М 54
УДК 793.31:792.83(07)

Рекомендовано до друку навчально-методичною радою РДГУ
(протокол №5 від 25 травня 2011 р.)

Укладач: *Гордеева О.Ю., викладач кафедри хореографії РДГУ*

Рецензенти: *народний артист України, заслужений діяч мистецтв України, заслужений працівник культури України, художній керівник заслуженого ансамблю народного танцю „Полісянка”
Марущак В.С.;*

доцент кафедри хореографії РДГУ Пуйов В.М.

Методичні рекомендації містять методику викладання вправ біля станка, які вивчаються на першому курсі вузів культури і мистецтв. Подається розкладка, правила виконання рухів народного екзерсису та послідовність їх вивчення.

Методичні рекомендації призначені для студентів та викладачів ВНЗ, працівників освіти і культури.

Затверджено на засіданні кафедри хореографії РДГУ,
протокол №10 від 21 квітня 2011 р.

М 54 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 1 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордеева. – Рівне: РДГУ, 2011. – 63 с.

ББК 85.32 р.
УДК 793.31:792.83(07)

ЗМІСТ

Вступ	4
Опис предмета навчального курсу.....	6
Програма для першого року навчання (екзерсис біля станка)	7
Основні поняття, положення та позиції народно-сценічного танцю.....	9
Ехерсисе біля станка.....	18
Присідання (plie).....	18
Вправи на розвиток рухливості ступні (battement tendu).....	21
Маленькі кидки (battement tendu jete).....	26
Вправи ногою по колу (rond de jambe)	29
Повороти ступні (pas tortille)	32
Низькі розвертання ноги (battement fondu)	35
Вправи на вистукування	38
Вправи для стегна (підготовка до „вірьовочки”).....	44
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	48
Відкривання ноги на 90° (battement developpe)	53
Великі кидки (grand battement jete)	55
Технічні вправи.....	58
Рекомендована література	63

ВСТУП

Процес формування висококваліфікованих фахівців народного хореографічного мистецтва передбачає вивчення цілого ряду загальноосвітніх і професійних дисциплін, серед яких одне з провідних місць належить народно-сценічному танцю.

Головна мета курсу полягає у підготовці професійно грамотного балетмейстера ансамблю народного танцю, викладача фахових дисциплін, тому його програмою передбачено надання студентам міцних знань з теорії та методики викладання цієї дисципліни, композиційної побудови народно-сценічного танцю, формування у них практичних навичок та умінь у сценічному виконанні та викладанні цієї дисципліни.

Під час вивчення “Теорії та методики викладання народно-сценічного танцю” студенти знайомляться з національними особливостями і хореографічною культурою різних народів світу. На заняттях викладач прищеплює студентам почуття стилю, точність у виконанні рухів, відчуття характерних рис та манери виконання, виховує танцювальність, музикальність та інші професійні якості.

Попередньою умовою успішного засвоєння народно-сценічного екзерсису є оволодіння основами класичного танцю. Вивчення народно-сценічного тренажу поряд із класичним необхідне для того, щоб розвинути в учнів групи м’язів і зв’язок, недостатньо зайнятих у вправах класичного екзерсису, та розвинути координацію, потрібну для виконання народно-сценічного танцю.

Запропоновані методичні рекомендації призначені для студентів 1-го курсу хореографічних відділень середніх і вищих навчальних закладів, згідно з вимогами кредитно-трансферної системи, а також для широкого кола керівників професійних і самодіяльних хореографічних колективів.

На 1-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напряму 6. 020202 “Хореографія” освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр, заплановано 60 год. практичних занять. З них на вправи біля станка виділяють 38 год. (I семестр – 20 год., II – семестр – 18 год.).

Методичні рекомендації містять опис рухів народно-сценічного екзерсису, які входять в програму курсу “Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю”, їх музичну розкладку, методику вивчення рухів від простішого до складнішого, правила виконання та зауваження щодо можливих помилок при їх вивченні.

Опис рухів подається у чистому вигляді, поза комбінаціями. Опису рухів передусе вказівка музичного розміру і вихідної позиції.

Музична розкладка є початковою, що дозволяє вивчати рухи в повільному темпі та слідкувати за правильністю виконання того чи іншого руху.

У цій праці використана термінологія французькою мовою, яка є загальноприйнятою в хореографії.

Методичні рекомендації “Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 1 рік навчання)” є першою частиною, які в подальшому будуть розроблятися на весь період навчання.

При підготовці методичних рекомендацій були використані навчально-методичні посібники: Т.Ткаченко “Народний танець”, Г.Гусев “Методика преподавания народного танца”, Є.Зайцев, Ю.Колесниченко “Основи народно-сценічного танцю”, А.Лопухов, А.Ширяев, А.Бочаров “Основы характерного танца”, К.Зацепина, А.Климов, К.Рихтер, Н.Толстая, Е.Фарманянц “Народно-сценический танец”.

ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
Предмет „Теорія та методика викладання
народно-сценічного танцю”

Курс: підготовка бакалаврів	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 4,5</p> <p>Модулів: 5</p> <p>Змістових модулів: 5</p> <p>Загальна кількість годин: 162</p> <p>Тижневих годин: 4</p>	<p>0202 „Мистецтво” 7. 020202 „Хореографія” бакалавр</p>	<p>Обов’язковий. Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1-2</p> <p>Лекції 8 годин</p> <p>Практичні заняття 60 годин</p> <p>Індивідуальні заняття 20 годин</p> <p>Самостійна робота 74 годин</p> <p>Вид контролю: іспит</p>

ПРОГРАМА ДЛЯ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ (екзерсис біля станка)

1. Основні положення та позиції народно-сценічного танцю:
 - постановка корпусу;
 - позиції та положення ніг і рук;
 - переведення ніг з позиції в позицію;
 - підготовка до початку вправи (*preparation*).
2. Напівприсідання та повне присідання (*demi plie i grand plie*):
 - плавне напівприсідання по відкритих (виворітних) позиціях;
 - плавне повне присідання по відкритих (виворітних) позиціях;
 - плавне напівприсідання по прямих (паралельних) позиціях;
 - плавне повне присідання по прямих (паралельних) позиціях.
3. Вправи на розвиток рухливості ступні (*battement tendu*):
 - з переведенням робочої ступні з носка на каблук;
 - з підняттям п'ятки опорної ноги;
 - каблучний *battement tendu*.
4. Маленькі кидки (*battement tendu jete*):
 - зі скороченням ступні на 25°-30°;
 - з напівприсіданням під час кидка;
 - з напівприсіданням по V позиції;
 - з підняттям п'ятки опорної ступні.
5. Вправи ногою по колу (*rond de jambe par terre ma rond de pied par terre*):
 - носком по підлозі з фіксацією у II позицію;
 - каблуком по підлозі з фіксацією у II позицію;
 - носком по підлозі до IV позиції позаду від опорної ноги;
 - каблуком по підлозі до IV позиції позаду від опорної ноги.
6. Повороти ступні (*pas tortille*):
 - одинарні повороти ступні;
 - одинарні повороти ступні (ударна форма).
7. Низькі розвертання ноги (*battement fondu*):
 - м'яке розвертання ноги на 45°;
 - різке розвертання ноги на 45°.

8. Вправи на вистукування:
 - в російському характері;
 - в іспанському характері.

9. Вправи для стегна (підготовка до “вірьовочки”):
 - основний вид;
 - повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення;
 - повороти робочої ноги із виворітного положення у не виворітне та навпаки.

10. Підготовчі вправи до *flic-flac* (середній *battement*):
 - мазки “від себе” і “до себе”;
 - з ударом подушечкою робочої ноги по підлозі;
 - з поворотом ноги в закриті і розворотом у відкрите положення;
 - з підскоками на опорній нозі;
 - з ударом ступні по підлозі.

11. Відкривання ноги на 90° (*battement developpe*):
 - відкривання ноги на 90° (*legato*).

12. Великі кидки (*grand battement jete*):
 - з напівприсіданням на опорній нозі під час кидка;
 - з опусканням ноги на п'ятку та присіданням на опорній нозі.

13. Технічні вправи:
 - підготовчі вправи до присядок та присядки.

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ПОЛОЖЕННЯ ТА ПОЗИЦІЇ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Постановка корпусу

Aplomb (апломб, франц. – рівновага, впевненість в собі). 1. Впевнена, вільна манера виконання. 2. Вміння зберегти в рівновазі всі частини тіла.

Aplomb – поняття стійкості у танцях. Велику роль у цьому понятті відіграє спина. Стержень стійкості – хребет. Танцівнику потрібно навчитися володіти м'язами спини під час виконання різних рухів так, щоб відчувати цей стержень в області поясниці для збереження стійкості. Правильно поставлений корпус – основа всієї танцювальної системи.

Правильне положення корпусу можна відчувати таким чином: стати спиною до стіни, з'єднавши ступні ніг. Коліна витягнуті, стегнова частина тіла та шлунок втягнуті, діафрагма піднята, спина закріплена, плечі розкриті та опущені вниз, підборіддя підняте, погляд спрямований перед собою. При цьому ми відчуваємо, як п'ятки, сідниці, плечі і потилиця голови торкаються стіни. Це і є правильною поставою корпусу.

Зафіксувавши таке положення у “м'язовій пам'яті”, потрібно перейти до станка, стати до нього обличчям у вільній першій позиції, руки покласти на станок на відстані плечей, лікті зігнуті, опущені вниз та розміщені перед корпусом, не торкаючись його, долоні вільно лежать на станку, усі пальці зверху і виконати вправу для постановки корпусу.

Музичний розмір – 4/4.

1 такт – поступово напружуючи м'язи знизу вверху, підтягуємо корпус до того положення, яке “м'язова пам'ять” зафіксувала біля стіни.

2-3 такти – положення фіксується.

4 такт – поступово розслабити м'язи.

Вага корпусу рівномірно розподіляється на ступні обох ніг, без завалення на великі пальці. Потрібно відчувати всю ступню на підлозі. Відхилення корпусу вперед або назад неприпустиме.

Цю вправу слід повторити 8 разів і на першому етапі навчання повторювати на кожному уроці.

Виробляти *aplomb* починають, виконуючи екзерсис, тримаючись однією рукою за станок. Під час цього положення ліва рука вільно лежить на станку попереду корпусу: усі пальці зверху, зап'ястя опущене донизу, лікоть ледь зігнутий та опущений вниз.

Під час виконання екзерсису корпус повинен триматися прямо на опорній нозі (зберігаючи положення, про яке говорилося вище) так, щоб у будь-який момент можна було відпустити руку зі станка, не втративши рівноваги. Ступня опорної ноги не повинна опиратися на великий палець

чи завалюватись на п'ятку, а вага тіла повинна рівномірно розподілятися по всій її поверхні. Корпус, який не розміщений прямо перпендикулярно на опорній нозі, а нахилиється до станка, та корпус, який осідає на стегно опорної ноги, не виробляє *aplomb*.

Велике значення для стійкості, рівноваги має правильне положення рук. Рука, яка звисає у верхній своїй частині, не дає можливості утримувати рівновагу. Якщо передпліччя не напружене і лікоть опущений донизу, зберігати *aplomb* дуже важко, практично неможливо.

Позиції ніг

У народно-сценічних танцях рухи настільки різноманітні, що вимагають від танцівника вміння володіти ногами не тільки у виворотному, а й у прямих та зворотних положеннях. Тому в народно-сценічному танці існують п'ять виворотних позицій, які відповідають п'яти позиціям класичного танцю, п'ять прямих позицій, які ще називають паралельними, та дві завернуті позиції, які ще називають зворотними.

Виворотні позиції:

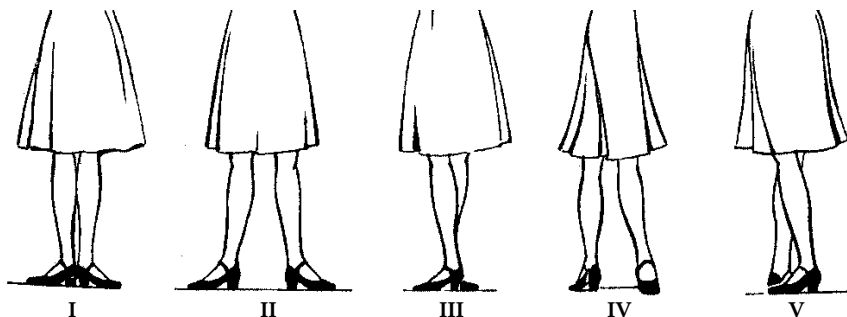
I позиція – п'ятки зімкнуті, носки розведені в сторони, ступні створюють одну пряму лінію.

II позиція – ступні також на одній лінії, але між п'ятками відстань величиною в довжину однієї ступні.

III позиція – ступні (виворотно) доторкаються одна до одної п'ятками, які заходять одна за іншу до напівступні.

IV позиція – одна нога знаходиться попереду іншої на відстані ступні, носки розведені в сторони. Носок ноги, яка стоїть попереду, знаходиться напроти п'ятки ноги, яка стоїть позаду.

V позиція – ступні торкаються одна до одної (виворотно) по всій довжині так, що носок однієї ноги доторкається до п'ятки іншої ноги (мал.1).



Мал. 1

Прямі позиції:

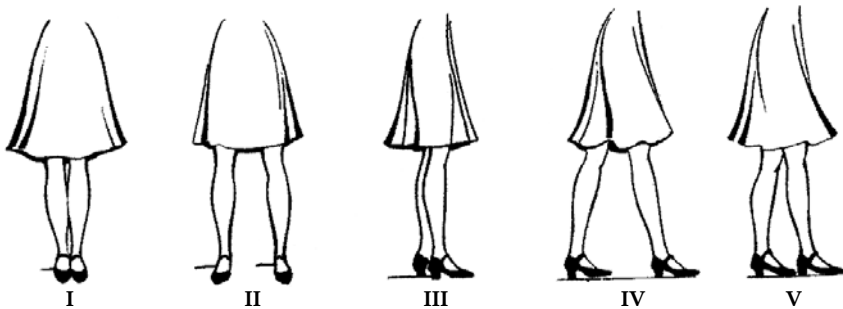
I позиція – дві ступні розташовані поряд і торкаються одна одної внутрішніми сторонами. Цю позицію ще називають шостою.

II позиція – дві ступні розташовані паралельно на відстані однієї ступні одна від одної.

III позиція – дві ступні розташовані поряд, торкаючись внутрішніми сторонами одна одної, але так, що п'ятка однієї ступні знаходиться біля середини іншої ступні.

IV позиція – дві ступні розташовані на одній прямій лінії, одна перед одною, на відстані довжини ступні.

V позиція – ступні розташовані на одній прямій лінії, одна перед одною так, що п'ятка однієї ступні торкається носка іншої (мал. 2).

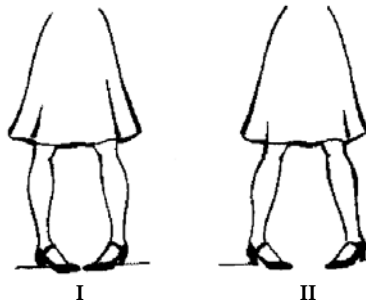


Мал. 2

Зворотні позиції:

I позиція – носки ніг повернуті всередину, торкаючись один до одного, а п'ятки розведені в сторони.

II позиція – носки ніг повернуті всередину та знаходяться на відстані довжини однієї ступні (мал. 3).



Мал. 3

У всіх перерахованих позиціях вага корпусу розподілена рівномірно на всю поверхню ступнів обох ніг, коліна – витягнуті.

Способи переводу ніг з позиції в позицію:

1. *За принципом battement tendu* – ковзання ступні по підлозі та витягування ноги на носок в заданому напрямку та опускання її на всю ступню в задану позицію.
2. *За принципом battement tendu jete* – кидок ноги в заданому напрямку та опускання ступні в задану позицію.
3. *За принципом rond de jambe par terre* – рух носком по підлозі по траєкторії півкола чи дуги та опускання ступні в заданому напрямку.
4. *Поворотами ступнів* – повороти ступнів виконуються двома ногами одночасно, не згинаючи колін. Рух носками відбувається з опорою на каблук та рух каблуками з опорою на подушечки ступнів. Він може здійснюватися всередину і назовні.

Позиції та положення рук

Руки – один із основних засобів виразності. Безмежна різноманітність їх рухів допомагає танцівникові глибше розкрити художній зміст твору, відтворити той чи інший колорит. Танці кожної національності мають свої особливості, характерні положення рук, притаманні лише їм, специфічну манеру і стиль виконання.

В народно-сценічному танці виділяють три основні позиції рук та два основні положення, які можуть видозмінюватися залежно від характеру, в якому виконується той чи інший рух. Різноманітні положення ліктів, кистей рук, нахили корпусу, повороти плечей надають позиціям та положенням рук національну окрасу.

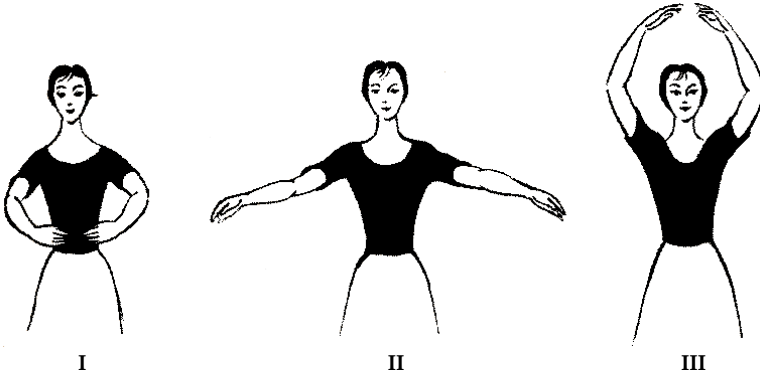
Позиції рук:

I позиція – руки заокруглені в ліктях і зап'ястях, підняті перед корпусом на рівні діафрагми. Кисті рук не зламані в зап'ясті, вони продовжують загальну округлу лінію всієї руки від плеча. Кисті наближені одна до одної, долоні трохи розвернуті догори. Пальці рук зімкнуті. Руки підтримуються напруженням м'язів від плеча до ліктя.

II позиція – руки розкриті в сторони, ледь заокруглено зігнуті в ліктях, розміщені трішки попереду корпусу. Висота рук – трішки нижче рівня плечей, тобто лікоть розміщений нижче ніж плече, долоня – нижче за лікоть. Потрібно добре підтримувати лікоть напруженням м'язів верхньої частини руки, при цьому максимально, наскільки це можливо, розвертати долоню із витягнутими та зімкнутими пальцями догори. Кисті

рук не опущені і не зламані в зап'ясті, вони продовжують загальну, ледь округлу лінію руки.

III позиція – аналогічна 3-ій позиції класичного танцю – руки заокруглені в ліктях і зап'ястях, підняті вгору над головою, трохи попереду корпусу. Долоні спрямовані вниз. Плечі при цьому не піднімаються. (мал. 4).

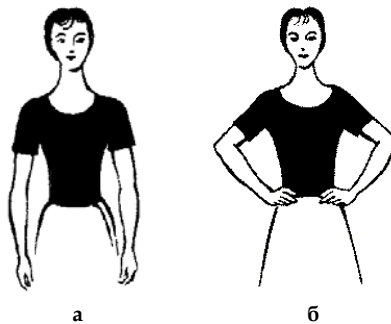


Мал. 4

Положення рук:

Підготовче положення – руки витягнуті в ліктях вільно опущені вздовж корпусу. Долоні з витягнутими пальцями спрямовані до корпусу (мал.5, а).

Положення рук на поясі – зігнуті в ліктях руки лежать долонями на поясі. Руки щільно охоплюють талію, зап'ястя опущені вниз, кисть – чотири пальці зібрані разом – попереду, великий палець – позаду. Лікті направлені в сторони (мал.5, б).



Мал. 5

Підготовка до початку вправи (preparation)

Вміння керувати руками та головою свідчить про вивченість танцівника, про високий рівень виконання. Тільки правильне положення рук та голови надає красу та гармонію певній позі, яку завершує погляд танцівника.

Вміння правильно працювати руками та головою досягається в певній мірі розкриттям та закриттям рук перед початком вправи. Це є вкрай важливим, цьому потрібно приділяти велику увагу і на першому році навчання виділяти багато часу.

Підготовка до початку вправи складається з відкриття руки в II позицію і приведення її долонею на талію, яке виконується на музичний вступ в характері і темпі музичного супроводу заданої вправи.

Перед початком виконання *preparation* ліва рука лежить на станку попереду корпусу: усі пальці зверху, зап'ястя опущене донизу, лікоть ледь зігнутий та опущений вниз; права рука знаходиться у вихідному положенні. Голова повернута від станка, підборіддя ледь підняте.

Вихідне положення – I, III, V позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти

1 такт: – музичний вступ.

2 такт: “1” – рука через підхват пальцями, заокруглюючись в лікті, піднімається в I позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть руки.

“2” – імпульс руху йде від пальців, і рука відкривається в нижній своїй частині – від кисті до ліктя вбік, у II позицію, а верхня її частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

“3” – рука поступово, повертаючи долоню вниз, рухаючись через I позицію, закривається на пояс. Голова злегка нахиляється вниз, поглядом супроводжуючи роботу руки.

“4” – голова піднімається вверх із піднятим підборіддям.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти

1, 2 такти: – музичний вступ.

3 такт: “1” – рука через підхват пальцями, заокруглюючись в лікті, піднімається в I позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть руки.

“2” – імпульсом руху від пальців рука відкривається в нижній своїй частині – від кисті до ліктя вбік, у II позицію, а верхня її частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

4 такт: “1i” – рука поступово, повертаючи долоню вниз, рухаючись через I позицію, закривається на пояс. Голова злегка нахилиється вниз, поглядом супроводжуючи роботу руки.

“2i” – голова різко піднімається вгору із піднятим підборіддям.

Музичний розмір – 3/4 – 8 тактів

1-4 такти: – музичний вступ.

5 такт: – рука через підхват пальцями піднімається в I позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть руки.

6 такт: – імпульс руху йде від пальців, і рука відкривається в нижній своїй частині – від кисті до ліктя вбік, у II позицію, а верхня її частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

7 такт: – рука поступово, повертаючи долоню вниз, рухаючись через I позицію, закривається на пояс. Голова злегка нахилиється вниз, поглядом супроводжуючи роботу руки.

8 такт: “1i” – голова піднімається вгору із піднятим підборіддям.

“2i3i” – пауза.

Музичний розмір – 6/8 (швидкий темп) – 4 такти

1, 2 такти: – музичний вступ.

3 такт: “123” – рука через підхват пальцями піднімається в I позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть руки.

“456” – імпульсом руху від пальців рука відкривається в нижній своїй частині – від кисті до ліктя вбік, у II позицію, а верхня її частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

4 такт: “123” – рука поступово, повертаючи долоню вниз, рухаючись через I позицію, закривається на пояс. Голова поглядом супроводжує роботу руки.

“456” – голова піднімається вгору із піднятим підборіддям.

У тому випадку, якщо рух ніг починається не з вихідної позиції, а з положення ноги, відкритої вперед, в сторону чи назад, або з положення ноги на *sur le cou-de-pied*, підготовка до початку вправи (*preparation*) включає в себе не тільки рух рукою та головою, а й відкриття ноги в потрібному напрямку або підведення її до щиколотки опорної ноги. В даному випадку робоча нога відкривається, ковзаючи всією ступнею по підлозі на носок, після чого піднімається на 30°, 45° чи 90° або підводиться на *sur le cou-de-pied* одночасно з відкриттям руки в II позицію.

Положення ніг характерні для народно-сценічного танцю

Нога в народно-сценічному танці може знаходитись або рухатись:

- у виворітному положенні, тобто коліно і носок направлені вбік;
- у прямому положенні, тобто коліно і носок направлені вперед;
- у невиворітному положенні, тобто коліно і носок направлені всередину.

Положення ноги: (мал. 6)

Нога витягнута – нога витягнута в коліні та підйомі (а).

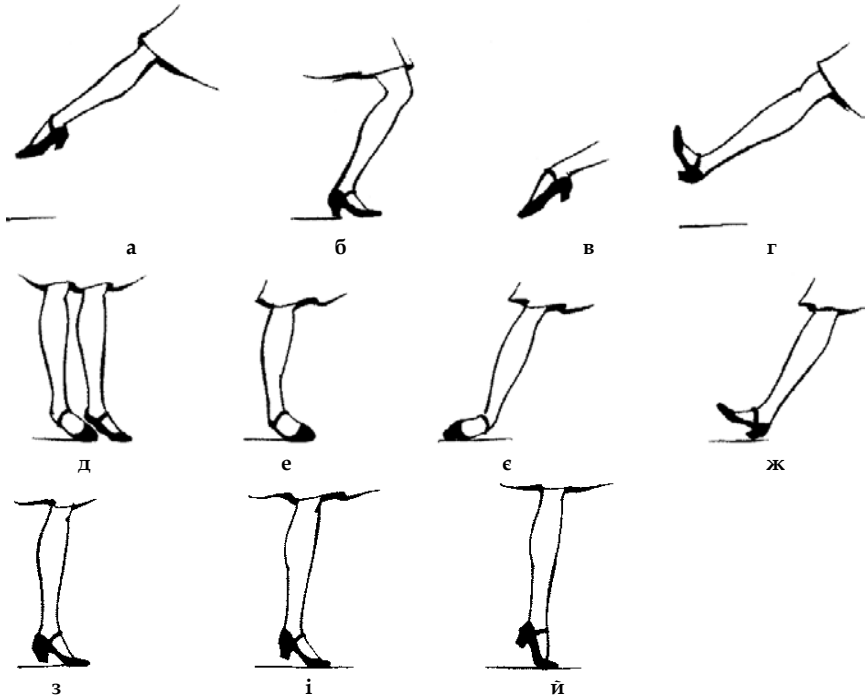
Нога призігнута – положення на напівприсіданні (б).

Підйом витягнутий – нога витягнута в підйомі. Пальці витягнуті (в).

Підйом скорочений – нога сильно скорочена в підйомі. Носок направлений вгору (г).

Положення скошеного підйому – стопа повернута в гомілкоступневому суглобі назовні (д).

Положення ноги на ребрі ступні – положення, коли нога опускається на ребро зовнішньої чи внутрішньої сторони ступні (е, є).



Мал. 6

Нога на каблуці – зігнута в підйомі ступня торкається підлоги ребром каблука (ж).

Низькі півпальці – п'ятка злегка відділена від підлоги (з).

Середні півпальці – п'ятка припіднята над підлогою (і).

Високі півпальці – п'ятка високо піднята над підлогою (й).

Положення корпусу (мал. 7)



Корпус рівний



Корпус від талії
нахилений
уперед



Корпус від
лопаток
відхилений назад



Корпус від талії
нахилений у бік
(вправо чи вліво)

Мал. 7

Положення кисті (мал. 8)



Кисть відігнута



Кисть припіднята



Кисть пряма



Кисть опущена (трохи зігнута)



Кисть "зброшена" (сильно зігнута)

Мал. 8

EXERCISE БІЛЯ СТАНКА

ПРИСІДАННЯ (PLIE)

Plie (плиє, франц. – згинати) – присідання. Присідання поділяються на два види: напівприсідання (*demi plie*) та повні присідання (*grand plie*).

Demi plie – напівприсідання по всіх позиціях без відриву п'яток від підлоги.

Grand plie – повне присідання з відривом п'яток від підлоги, окрім II позиції.

Вправи цього розділу вводять в роботу тазостегнові, колінні, гомілко-ступневі суглоби; зміцнюють м'язи сідниць, стегна, литки, суглоби та м'язи ступні; розвивають еластичність ахіллесового сухожилля, виворітність тазостегнового суглоба, силу ніг та м'якість руху; сприяють розвитку стрибучості. Тому екзерсис біля станка потрібно починати саме з цього руху.

В народно-сценічному танці напівприсідання та повні присідання поділяються на *повільні* (м'які, плавні) та *швидкі* (різкі, уривчасті). Але на першому році навчання вивчаються тільки повільні (м'які, плавні) присідання.

Напівприсідання та повні присідання в народно-сценічному танці виконуються по всіх виворітних та прямих позиціях. Спочатку вивчаються напівприсідання по I, II, V виворітних позиціях (по IV позиції напівприсідання вивчаються пізніше). Потім в такій же послідовності засвоюються повні присідання по виворітних позиціях. Після чого можна перейти до вивчення *demi* та *grand plie* по всіх прямих позиціях. Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4, 6/8.

Спочатку рекомендується вивчати напівприсідання та повні присідання в повільному темпі, стоячи обличчям до станка.

Примітка: кожну нову вправу потрібно проучувати обличчям до станка, виконуючи рух спочатку в напрямку вбік, а далі в напрямку назад однією та іншою ногою. Після засвоєння руху можна переходити до його виконання у всі напрямки, тримаючись однією рукою за станок, закривши іншу руку на пояс. Пізніше всі вправи виконуються в координації з роботою рук.

Напівприсідання (*demi plie*)

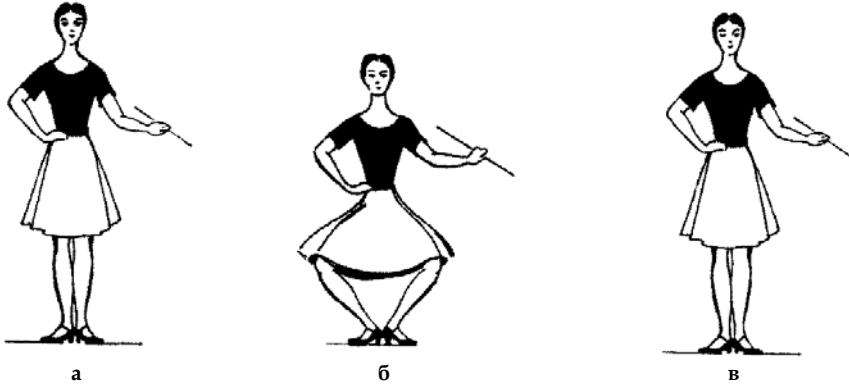
Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт: – згинаючи коліна та розкриваючи їх в сторони, плавно опуститися в напівприсідання. Присідання триває до межі найбільшого згинання колінного та гомілкоступневого суглобів, при якій можливо утримувати п'ятки ніг на підлозі. Корпус підтягнутий.

2 такт: – плавно піднятися з напівприсідання, витягуючи коліна обох ніг (мал. 9).



Мал. 9

Правила виконання: виконуючи напівприсідання, потрібно розподілити вагу корпусу не тільки рівномірно на дві ноги, але й рівномірно на площу всієї ступні обох ніг, не дозволяючи завалюватись на великі пальці; присідаючи, дуже важливо зберігати цілковиту виворотність усієї ноги, особливо верхньої частини, від тазостегнового суглобу до коліна; коліна згинаються завжди в напрямку до носків; виконувати присідання потрібно плавно і рівномірно, діставшись нижньої межі, не затримуючись, починається рівномірне підведення з напівприсідання.

Засвоївши *demi plie* на 2 такти 4/4, можна перейти до виконання руху на 1 такт 4/4 та 1/2 такту 4/4.

Повне присідання (*grand plie*)

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

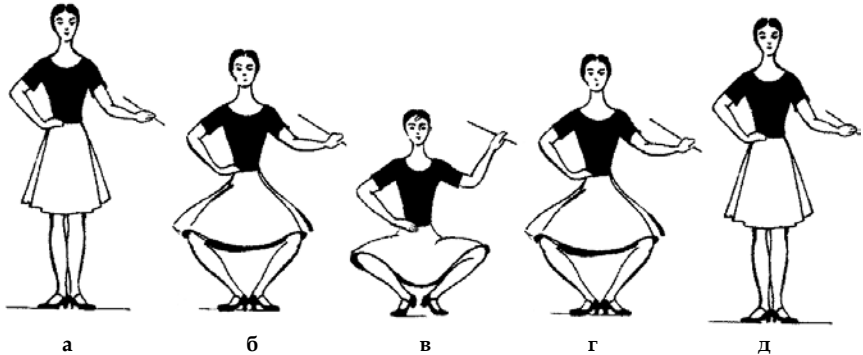
Preparation – 2 такти;

1 такт: “1i2i” – плавно опуститися в напівприсідання.

“3i4i” – плавно, продовжуючи присідання та відокремлюючи в останній момент п'ятки від підлоги, опуститися в повне присідання. Присідання продовжується до нижньої межі, яку дозволяють максимально розкриті в сторону коліна і втягнуті сідниці.

2 такт: “1i2i” – плавно піднятися до напівприсідання, якнайшвидше опускаючи п’ятки на підлогу.

“3i4i” – плавно піднятися з напівприсідання, витягуючи коліна обох ніг (мал. 10).



Мал. 10

Правила виконання: усі правила, описані вище, зберігаються, але є ще деякі доповнення. Під час повного присідання потрібно якомога довше утримувати п’ятки на підлозі, а коли далі вже неможливо розтягувати сухожилля ніг, відокремити п’ятки від підлоги не одразу, а м’яко і поступово; навмисно піднімати високо п’ятки не потрібно, вони мають бути якомога нижчими; починаючи піднімання, потрібно одразу опускати п’ятки на підлогу, подаючи їх вперед у виворотне положення; виконуючи повне присідання по II позиції, п’ятки ніг не відриваються від підлоги, оскільки в такому положенні присісти глибоко, не відриваючи п’ятки, можливо.

Засвоївши grand plie на 2 такти 4/4, можна перейти до виконання руху на 1 такт 4/4.

Присідання доповнюється роботою руки:

Plie 2 такти 4/4:

Варіант 1. 1 такт: опустити руку вниз.

2 такт: розкрити руку через I позицію в II.

Варіант 2. 1 такт: опустити руку вниз та підняти її через I позицію в III.

2 такт: розкрити руку в II позицію.

Варіант 3. 1 такт: підняти руку в III позицію.

2 такт: розкрити руку в II позицію.

Варіант 4. 1 такт: підняти руку в III позицію.

2 такт: розкрити руку через I позицію в II.

На першому році навчання ці вправи комбінуються між собою, а також з підйомом на півпальці (*releve*), з відкриттям та закриттям рук, перегинами корпусу. Зміна позицій ніг у комбінаціях відбувається за способами переводу ніг з позиції в позицію, описаними вище.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ СТУПНІ (BATTEMENT TENDU)

Battements (франц. – биття, відбивання) – група рухів робочою ногою.

Battement tendu – це виведення натягнутої робочої ноги носком по підлозі в заданому напрямку та приведення її у вихідну позицію.

Вправи цього розділу розвивають натягнутість ноги, еластичність та зміцнення м'язів ступні та гомілки, рухливість гомілкоступневого суглоба та сприяють зміцненню та еластичності ахіллесового сухожилля.

В народно-сценічному танці широко використовується *battement tendu*, характерне класичному танцю, але народний танець має цілу низку *battement tendu* притаманних тільки йому. На першому році навчання вивчаються такі види: *battement tendu* з переведенням ступні з носка на каблук, *battement tendu* з підняттям п'ятки опорної ноги та каблучний *battement tendu*. Музичний розмір 2/4.

Battement tendu з переведенням ступні з носка на каблук

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією ступнею по підлозі, виводиться вперед на носок.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робочої нога переводиться на каблук, максимально скорочуючи ступню.

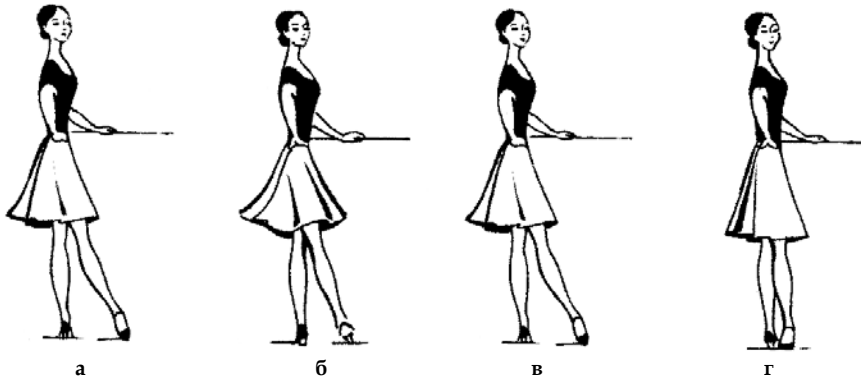
“2i” – пауза.

3 такт: “1i” – стопа робочої ноги переводиться знову на носок.

“2i” – пауза.

4 такт: “1i” – робоча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в V позицію.

“2i” – пауза (мал. 11).



Мал. 11

Вправа може виконуватись у всі напрямки з V позиції та в напрямку вперед з I прямої позиції.

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається вільно, а закриваючи ногу в V позицію, вага корпусу розподіляється на дві ноги; корпус максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік; робоча нога у всі напрямки відкривається максимально виворітно; у напрямку вперед чи назад носок робочої ноги розміщений напроти п'ятки опорної, а відкриваючи ногу вбік, потрібно слідкувати, щоб нога рухалась по одній прямій лінії, яку задала виворітна опорна нога; під час виведення ноги вперед п'ятка робочої ноги активно подається вперед, а під час повернення ноги в позицію активно подається назад носок; під час виконання руху вперед слідкувати, щоб тазостегновий суглоб не подавався вперед за ногою, а зберігалася рівність обох суглобів; під час виведення ноги назад активно працює носок робочої ноги, зберігаючи виворітне положення, а під час повернення ноги в позицію п'ятка активно подається вперед; під час переведення ступні на каблук і навпаки не потрібно навмисне піднімати ногу над підлогою, це відбувається найкоротшим шляхом.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти $2/4$, рух виконується на 2 такти $2/4$ (без пауз), а далі на 1 такт $2/4$. На старших курсах на 1 такт $2/4$ цей рух може виконуватись з подвійним переведенням ступні з носка на каблук і навпаки.

Вправа може ускладнюватись:

а) додаванням напівприсідання на обох ногах після повернення ноги у вихідну V позицію;

б) додаванням напівприсідання на опорній нозі в момент переведення ступні з носка на каблук та підняттям з напівприсідання в момент переведення ступні з каблука на носок.

Примітка: даний вид *battement tendu* можна виконувати, проводячи робочу ногу по півколу до II позиції або до положення “назад” в момент переведення ноги з носка на каблук і навпаки.

Засвоївши роботу ніг, вправа виконується в координації з роботою рук: в момент виведення ноги на носок рука підіймається в I позицію; під час переведення ступні на каблук – відкривається в II позицію; під час переведення ступні знову на носок і повернення в V позицію рука закривається на талію.

У другому семестрі цей рух доповнюється роботою корпусу: під час виконання руху вперед корпус під лопатками нахиляється назад; під час виконання в сторону корпус нахиляється вбік – до робочої ноги, голова в повороті від станка, погляд спрямований на ступню; під час виконання руху назад, корпус у рівному положенні від талії злегка нахиляється вперед.

Battement tendu з підняттям п’ятки опорної ноги

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

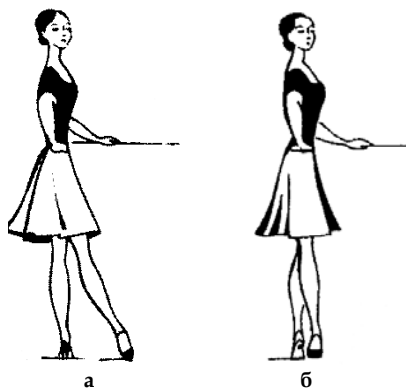
1 такт: “1i” – робоча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією ступнею по підлозі, виводиться вперед на носок.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в V позицію, одночасно опорна нога, згинаючись в коліні, піднімає п’ятку від підлоги.

“2i” – пауза.

Повторюючи рух, на “1i” – п’ятка опорної ноги різко опускається на підлогу, одночасно робоча нога виводиться в заданому напрямку (мал. 12).



Мал. 12

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, описані вище, зберігаються, але цей вид має деякі доповнення до правил. Дуже важливо, щоб корпус не реагував на роботу ноги, особливо під час підняття п'ятки опорної ноги. Це досягається правильною роботою опорної ноги, а саме: не підніматися на ній на *relevé* та опускатися з нього під час підняття п'ятки (корпус буде підніматись то вгору то вниз), а тільки випускати вбік коліно опорної ноги та втягувати його. Також важливо під час приведення ноги та підняття опорної п'ятки відчувати вагу корпусу рівномірно розподіленою на всю ступню робочої ноги та подушечку опорної ноги, а не переносити вагу корпусу тільки на подушечку однієї ноги чи на ступню іншої.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4 (без пауз) або на ½ такту, починаючи із *затакту*:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виводиться вперед на носок.

“1” – робоча нога закривається в V позицію, п'ятка опорної ноги піднімається.

“i2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

Вправа може ускладнюватись додаванням *plié* на опорній нозі під час приведення робочої ноги в V позицію. Повторюючи рух на “1i”, обидві ноги різко витягуються в колінах, п'ятка опорної опускається на підлогу, робоча чітко виводиться в заданому напрямку.

Правила виконання: в даному випадку *присідання* на опорній нозі з'являється не одразу, а лише після того, як робоча нога, закриваючись, досягне рівня IV позиції, якщо рух виконується вперед або назад, та II позиції – якщо вбік. Після чого робоча нога, продовжуючи втягуватись у V позицію, згинається в коліні і одночасно та поступово виконується *напівприсідання* на двох ногах з підняттям п'ятки опорної ноги.

Каблучний *battement tendu*

Примітка: цей вид *battement tendu* зовсім не схожий на усі інші. В ньому немає положення витягнутої ноги на носок, тобто принцип *tendu* втрачається, а залишається тільки принцип *battement*, що означає виведення та приведення ноги. Тому цей вид *battement tendu* належить до **каблучних вправ**.

Каблучний *battement tendu* розвиває рухливість у тазостегновому та колінному суглобах, еластичність ахіллесового сухожилля, зміцнення м'язів стегна, гомілки, ахіллесового сухожилля та розвиває координацію рухів ніг.

Вправа виконується на призігнутих ногах.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (1 – 2 такти – музичний супровід; 3 такт – права рука через I поз. відкривається в II поз.; 4 такт: “1i” – права рука закривається на пояс, “2i” – напівприсідання на двох ногах з одночасним підняттям п’ятки опорної ноги).

1 такт: “1i” – п’ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня робочої ноги піднімається до положення *sur le cou-de-pied*, скорочуючи підйом.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога, витягуючи коліно, виводиться вперед і опускається на каблук, одночасно п’ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

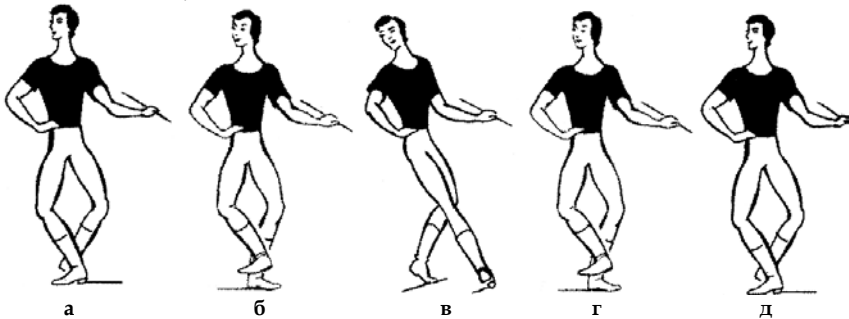
“2i” – пауза.

3 такт: “1i” – каблук опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, згинаючи коліно, у виворітному положенні, приводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“2i” – пауза.

4 такт: “1i” – робоча нога з ударом ступні опускається на підлогу в V позицію, одночасно п’ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

“2i” – пауза (мал. 13).



Мал. 13

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: правила, описані вище, зберігаються, але цей вид *battement tendu* має деякі нюанси. Виконуючи рух, потрібно слідкувати за синхронністю роботи обох ніг та за збереженням одного рівня напівприсідання. Опустити п’ятку на підлогу потрібно кожен раз у виворітне положення, подаючи її максимально вперед. Потрібно слідкувати, щоб робоча нога, кожного разу піднімаючись до положення *sur le cou-de-pied* спереду, щільно притулялася зовнішньою частиною ступні до опорної ноги, а, піднімаючись до положення *sur le cou-de-pied*

ззаду – внутрішньою частиною ступні. Ступня робочої ноги постійно повинна знаходитись у максимально скороченому вигляді.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 2/4, рух виконується на 2 такти 2/4 (без пауз) або на 1 такт, починаючи із “затакту”.

Засвоївши роботу ніг, до вправи додається робота корпусу: під час виконання руху вперед корпус під лопатками нахилиється назад; під час виконання в сторону корпус нахилиється вбік – до робочої ноги, голова в повороті від станка, погляд спрямований на ступню; під час виконання руху назад, корпус у рівному положенні від талії злегка нахилиється вперед.

Пізніше вправа виконується в координації з відкриттям руки в II позицію та закриттям її на пояс.

МАЛЕНЬКІ КИДКИ (BATTEMENT TENDU JETE)

Jete (жете, франц., – кидати) – термін стосується рухів, які виконуються кидком ноги.

Battement tendu jete – це кидок натягнутої робочої ноги на 25°– 30° у заданому напрямку та приведення її у вихідну позицію.

Вправи цього розділу розвивають силу ніг, чіткість і різкість рухів ноги, рухливість тазостегнового, колінного та гомілкоступневого суглобів, зміцнюють м’язи стегна та гомілки.

В народно-сценічному танці широко використовується *battement tendu jete*, характерне класичному танцю, але народний танець має цілу низку *battement tendu jete*, притаманних тільки йому. На першому році навчання вивчаються такі види: *battement tendu jete* зі скороченням ступні на 25°- 30°, *battement tendu jete* з напівприсіданням під час кидка, *battement tendu jete* з напівприсіданням по V позиції та *battement tendu jete* з підняттям п’ятки опорної ноги. Музичний розмір 2/4.

Battement tendu jete зі скороченням ступні на 25°- 30°

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25°- 30°.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – ступня робочої ноги максимально скорочується.

“2i” – пауза.

3 такт: “1i” – ступня робочої ноги максимально натягується.

“2i” – пауза.

4 такт: “1i” – ступня робочої ноги опускається на підлогу витягнутим носком.

“2i” – робоча нога втягується по принципу *battement tendu* в V позицію.

Цей рух виконується у всі напрямки з V позиції та в напрямку вперед з I прямої позиції.

Примітка: цей вид *battement tendu jete* розвиває ще й еластичність ахіллесового сухожилля за рахунок скороченого підйому.

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається вільно, а закриваючи ногу в V позицію, вага корпусу розподіляється на дві ноги; корпус максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік; робоча нога у всі напрями відкривається максимально виворітно, кожен раз фіксуючи задану висоту 25°-30°, під час виконання руху вперед слідкувати, щоб тазостегновий суглоб не подавався вперед за ногою, а зберігалася рівність обох суглобів; під час виконання руху назад потрібно максимально підтримувати верхню частину ноги у виворітному положенні – коліно не повинно опускатися вниз і втрачати виворітність; також слідкувати за тим, щоб робоча нога не відводилась в сторону, а була на одній лінії з п'яткою опорної ноги, для цього потрібно виконувати кидок ніби навхрест – подаючи ногу до протилежного плеча. Опускаючи ногу і втягуючи її в V позицію, кожен раз повинен відбуватись ковзний удар носком по підлозі (*pointe*).

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 2/4, рух виконується на 2 такти 2/4 (без пауз і фіксації ноги на носку) або на 1 такт, починаючи із “затакту”. На старших курсах на 1 такт 2/4 цей рух може виконуватися з подвійним скороченням ступні.

Вправа може ускладнюватись додаванням напівприсідання на опорній нозі під час скорочення підйому ступні та підняттям з напівприсідання в момент натягнення підйому. Під час присідання висота робочої ноги зберігається.

Battement tendu jete з напівприсіданням під час кидка

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25° – 30°, одночасно опорна нога, згинаючись в коліні, різко виконує *demi plie*.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога опускається носком на підлогу, одночасно опорна витягується в коліні.

“2i” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, приводиться в V позицію.

Правила виконання: усі правила характерні для руху *battement tendu jete* зберігаються.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4 (без паузи і фіксації ноги на носку) або на ½ такту, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – кидок робочої ноги, одночасно *demi plie* на опорній.

“1” – закриття ноги через *pointe* в V позицію, одночасно вихід з *demi plie* на опорній.

“i2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

Battement tendu jete з напівприсіданням по V позиції

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25° – 30°.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога опускається носком на підлогу.

“2i” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, приводиться в V позицію, після чого коліна обох ніг згинаються до положення *demi plie*.

Повторюючи рух, на “1i” наступного такту – обидві ноги різко витягують коліна, одночасно робоча нога здійснює кидок в заданому напрямку.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила характерні для руху *battement tendu jete* зберігаються, але в даному випадку дуже важливо слідкувати за тим, щоб присідання на обох ногах відбувалося після закриття робочої ноги в V позицію і ні в якому разі не раніше.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4 (без паузи і фіксації ноги на носку) або на 1/2 такту, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – кидок робочої ноги.

“1” – закриття ноги через *pointe* в V позицію, та *demi plie* на обох ногах.

“i2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

Battement tendu jete з підняттям п'ятки опорної ноги

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25° – 30°.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога опускається носком на підлогу.

“2i” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, приводиться в V позицію, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

Повторюючи рух, на “1i” – п'ятка опорної ноги різко опускається на підлогу, одночасно робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок в заданому напрямку.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: *правила такі ж, як у вправі battement tendu з підняттям п'ятки опорної ноги, з однією різницею, що робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, здійснює кидок на 25°-30°.*

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4 (без паузи і фіксації ноги на носку) або на ½ такту, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – кидок робочої ноги.

“1” – закриття ноги через *rouinte* в V позицію, одночасно підняття п'ятки опорної ноги.

“i2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

Вправа може ускладнюватись виконанням всього руху на *plie*. Для цього в *preparation* на 4 такт потрібно сісти в напівприсідання на обох ногах та відділити п'ятку опорної ноги від підлоги.

ВПРАВИ НОГОЮ ПО КОЛУ (ROND DE JAMBE)

Rond de jambe (ронд де жамб, франц. – коло ногою). В народно-сценічному танці існує цілий комплекс цих вправ. Рух по колу може здійснюватись натягнутою ступнею (носком) чи скороченою ступнею (каблуком). Рух по колу носком чи каблуком може здійснюватись по підлозі (*rond de jambe par terre*) та в повітрі (*rond de jambe en l'air*).

На першому році навчання вивчається *rond de jambe par terre* – рух ноги по колу, носком по підлозі та *rond de pied par terre* – рух ноги по колу, каблуком по підлозі.

Вправи цього розділу розвивають виворітність та рухливість тазостегнового суглоба, рухливість гомілкоступневого та колінного суглобів, еластичність і силу м'язів, зв'язок та сухожилць ступні. В цих вправах є положення скошеного підйому, коли нога розміщена на підлозі на зовнішньому боці ступні, а внутрішня її сторона піднята над підлогою. Саме це положення сприяє розвитку м'язів та зв'язок зовнішньої сторони ступні та м'язів та зв'язок, що знаходяться на зовнішній стороні гомілки.

Музичний розмір 3/4, 2/4.

Примітка: Спочатку вивчаються *demi rond de jambe* та *rond de pied par terre* – коли нога описує півколо до сторони. Надалі рух ноги по півколу продовжується до положення “назад”. Принцип та правила виконання *demi rond* такі ж, як описано нижче.

Rond de jambe par terre

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 8 тактів (1-4 такти – музичний вступ; 5 такт – рука піднімається в I поз.; 6 такт – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 7 такт – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, ковзнувши півпальцями по підлозі, закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду; 8 такт – голова піднімається з піднятим підборіддям).

Затакт 1/8: “i” – ступня робочої ноги робить так званий “обхват” опорної ноги – коли коліно і носок робочої ноги починає повертатися у невворітне положення, п'ятка при цьому знаходиться позаду опорної ноги, носок – попереду зі спущеними на підлогу пальцями.

1-2 такт: – робоча нога, витягуючись в коліні, опускається у невворітному положенні, зовнішньою стороною ступні на підлогу попереду опорної ступні, і в такому скошеному положенні, ковзаючи зовнішнім боком ступні уздовж опорної, виводиться в напрямку до станка (*croise*), поступово відділяючи п'ятку від підлоги. Підйом її скошений.

3-4 такт: – пауза.

5-6 такт: – робоча нога з витягнутим підйомом переходить у виворітне положення, описуючи носком по підлозі коло через II позицію до положення IV позиції позаду.

7 такт: – робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом підтягується до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

8 такт: – пауза (мал. 14).



а



б



в



г



д



е

Мал. 14

Rond de pied par terre

Ця вправа виконується за тим самим принципом, тільки, по-перше, робоча нога виводиться в напрямку до станка (*croise*) на каблук і описує коло каблуком по підлозі, по-друге, робоча нога не доходить до положення IV позиції позаду, а зупиняється трохи раніше у діагональному положенні (*ecartee назад*) (мал. 15).

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається вільно; корпус максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік, особливо під час виконання *rond de pied par terre*, корпус не реагує на роботу робочої ноги: в жодному разі не допускається поворот таза або плеча за робочою ногою; робоча нога рухається по колу у максимально виворотному положенні; рух ноги супроводжується поворотом голови зі

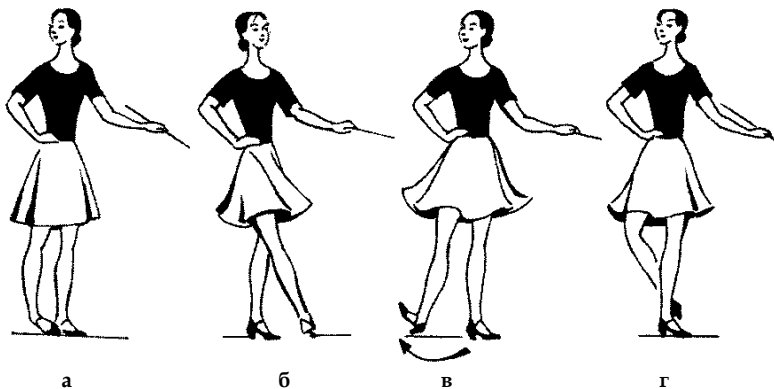
сторони в сторону, не нахилиючи її вниз, а під час приведення ноги на положення *sur le cou-de-pied* підборіддя трішки піднімається догори. Характер виконання руху плавний, рівномірний, „слитний”, за винятком підведення ступні на положення *sur le cou-de-pied*, яке виконується різко, ривком.

Засвоївши виконання вправи на 8 тактів $\frac{3}{4}$, рух виконується на 4 такти $\frac{3}{4}$ (без паузи на положення *croise*) та на 2 такти $\frac{3}{4}$:

Вправа може ускладнюватись:

а) додаванням напівприсідання на опорній нозі одночасно з виведенням робочої ноги в напрямку до станка (*croise*) та витягуванням коліна опорної ноги одночасно з приведенням робочої ноги у положення *sur le cou-de-pied*;

б) виконанням всього руху на *plié*, для цього в *preparation* на 7 такт, закриваючи робочу ногу на *sur le cou-de-pied* позаду, одночасно коліно опорної ноги згинається.



Мал. 15

ПОВОРОТИ СТУПНІ (PAS TORTILLE)

Pas tortille (змійка) – це повороти ступні із виворотного положення в завернуте і назад.

Вправи цього розділу розвивають рухливість у гомілкоступневому, колінному та тазостегновому суглобах.

Існують два види *pas tortille*: одинарне і подвійне та їх ударна форма.

На першому році навчання вивчається одинарне *pas tortille* та ударна форма одинарного *pas tortille*.

Вправи цього розділу виконуються в напрямку в сторону та можуть виконуватися в різноманітних темпах. Комбінуються з *battement tendu jete*, *rond de jambe*, *battement fondu*, *flic-flac*. Музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

Одинарне pas tortille

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти (1-2 такти – музичний вступ; 3 такт: “1i” – рука піднімається в I поз. “2i” – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт – рука закривається на пояс, одночасно нога піднімається з витягнутим носком вбік на 35°, голова повернута вбік від станка).

1 такт: “1i” – робоча нога у виворітному положенні різко, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, проводиться вздовж опорної ступні і заводиться за носок опорної ступні попереду. Корпус через бік нахиляється в сторону до станка, голова повертається до станка, погляд спрямований на носок робочої ноги.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога, повертаючись на витягнутому підйомі у завернуте положення коліном до станка, опускається на всю ступню в III пряму позицію і виконується невелике присідання на двох ногах. Одночасно корпус вирівнюється, голова зберігає попереднє положення до станка.

“2i” – пауза.

3 такт: “1i” – робоча нога на п'ятці розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у III виворітну позицію. Одночасно присідання поглиблюється до напівприсідання. Голова повертається вбік від станка.

“2i” – пауза.

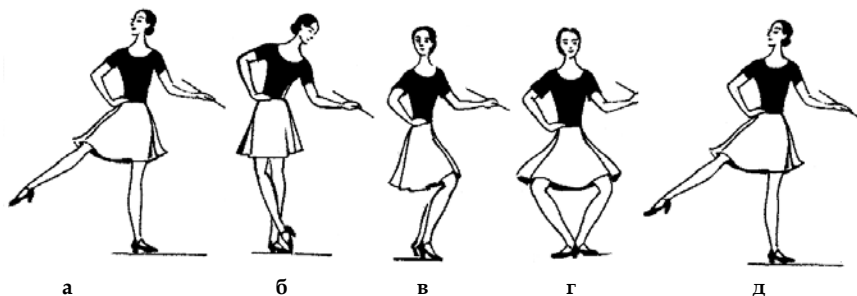
4 такт: “1i” – робоча нога, витягуючи коліно і ступню, різко виноситься вбік на 35°, одночасно коліно опорної ноги вирівнюється. Голова в повороті від станка з піднятим підборіддям.

“2i” – пауза (мал.16).

Правила виконання: виконуючи рух, потрібно слідкувати за вагою корпусу, а саме: коли виконується мазок та заворот ноги у завернуте положення, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, а коли робоча нога розвертається знову у виворітне положення і поглиблюється присідання, вага корпусу розподіляється на обидві ноги; мазок подушечкою ступні виконується різко, не відриваючи робочої ноги від підлоги; корпус під час мазка ногою нахиляється від талії точно вбік, а не вперед; виконуючи рух, корпус не реагує на роботу робочої ноги, а саме: в жодному разі не

допускаються повороти таза або плеча за робочою ногою; повороти ступні виконуються злітно, поступово збільшуючи присідання, не шаркаючи всією ступнею по підлозі, а з опорою на каблук, піднімаючи подушечку ступні або з опорою на подушечку ступні, піднімаючи каблук. Важливо слідкувати за траєкторією руху зверху до низу, тобто поступово поглиблювати присідання і в жодному разі не пружинитись уверх-вниз, уверх-вниз.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти $2/4$, рух виконується на 2 такти $2/4$ (без пауз) та на 1 такт $2/4$, виконуючи повороти ступні по восьмих.



Мал. 16

Одинарне pas tortille (ударна форма)

Музичний розмір – $2/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти (1-2 такти – музичний вступ; 3 такт: “1i” – рука піднімається в I поз. “2i” – рука відкривається в II поз., одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт – рука закривається на пояс, одночасно нога піднімається з витягнутим носком вбік на 35° , голова повертається в сторону від станка).

1 такт: “1i” – робоча нога у виворітному положенні різко, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, проводиться вздовж опорної ступні і заводиться за носок опорної ступні попереду. Корпус через бік нахилиється в сторону до станка, голова повертається до станка, погляд спрямований на носок робочої ноги.

“2” – пауза.

“i” – робоча нога, скорочуючи ступню, невисоко піднімаючись над підлогою, повертається в закрите положення, коліном до станка.

2 такт: “1i” – робоча нога з ударом опускається на всю ступню в III пряму позицію і виконується невелике присідання на двох ногах. Одночасно корпус вирівнюється, голова зберігає попереднє положення до станка.

“2” – пауза.

“1” – робоча нога, відділившись від підлоги в скороченому вигляді, розвертається у відкрите (вिवорітне) положення.

3 такт: “1i” – робоча нога з ударом опускається у III виворітну позицію. Одночасно присідання поглиблюється до напівприсідання. Голова повертається вбік від станка.

“2i” – пауза.

4 такт: “1i” – робоча нога, витягуючи коліно і ступню, різко виноситься вбік на 35°, одночасно коліно опорної ноги вирівнюється. Голова в повороті від станка – з піднятим підборіддям.

“2i” – пауза.

Правила виконання: усі правила характерні для руху *pas tortille* зберігаються.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 2/4, рух виконується на 2 такти 2/4 (без пауз) та на 1 такт 2/4, виконуючи удари ступнею по восьмих.

НИЗЬКІ РОЗВЕРТАННЯ НОГИ (BATTEMENT FONDU)

Fondu (фондю, франц., – танути).

Battement fondu – м'який, танучий рух. До вправ цього розділу належать повороти зігнутої робочої ноги з виворітного в невиворітне положення та знову у виворітне і відкривання робочої ноги в заданому напрямку. Рух супроводжується напівприсіданням на опорній нозі та витягуванням коліна опорної ноги.

Вправи цього розділу розвивають м'якість руху, рухливість у колінних та тазостегнових суглобах, виворітність, силу ніг, еластичність м'язів литки та ахіллесового сухожилля.

В народно-сценічному танці широко використовується *battement fondu*, характерне класичному танцю, але народний танець має свою інтерпретацію виконання цього руху, а саме: повороти робочої ноги із виворітного у завернуте положення і назад у виворітне.

В народно – сценічному танці існують два види *battement fondu*: низькі розвертання ноги (*petite fondu* на 45°) та високі розвертання ноги (*grand fondu* на 90°), які за характером та темпом виконання поділяються на повільні (м'які, плавні) та швидкі (різкі) *battement fondu*.

На першому році навчання вивчається *battement fondu* на 45°. Причому спочатку вивчаються м'які розвертання ноги. І тільки після засвоєння м'якого *battement fondu* вивчається різке. Музичний розмір: 4/4, 2/4, 3/4, 6/8.

М'яке *battement fondu* на 45°

Музичний розмір – 3/4 – 8 тактів.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 8 тактів (1-4 такт – музичний вступ; 5 такт – рука піднімається в I поз.; 6 такт – рука відкривається в II поз., одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 7-8 такти – рука закривається на пояс, одночасно нога піднімається з витягнутим носком вбік на 45°, голова повертається вбік від станка).

1 такт: – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом. Голова зберігає попереднє положення.

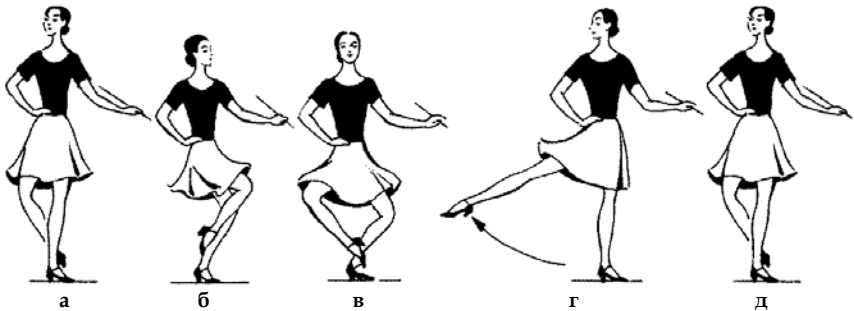
2 такт: – пауза.

3 такт: – робоча нога, не відділяючи ступні від опорної ноги, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в закрите положення, носок натягнутий; одночасно опорна нога починає виконувати напівприсідання. Голова повертається вбік до станка.

4 такт: – напівприсідання продовжується.

5-6 такти: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у виворітне положення, витягнута ступня в положенні *sur le cou-de-pied* спереду; одночасно опорна нога поглиблює напівприсідання. Одночасно голова, злегка нахилиючись вперед, повертається *en face*.

7-8 такти: – робоча нога, витягуючи коліно, м'яко відкривається вбік на 45°, ступня витягнута; одночасно коліно опорної ноги витягується. Голова повертається вбік від станка, злегка піднімаючи підборіддя (мал. 17).



Мал. 17

Рух може виконуватись у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи рух, корпус максимально підтягнутий, вага корпусу знаходиться на опорній нозі; виконуючи заворот

та розворот робочої ноги, слідкувати, щоб корпус (таз і плече) не повертався за ногою, а зберігав нерухоме положення; під час присідання стегно опорної ноги не випускається вбік, а максимально втягується; слідкувати за одночасним витягуванням колін обох ніг. Характер виконання руху: м'який, плавний, "слитний".

Засвоївши виконання вправи на 8 тактів 3/4, рух виконують на 4 такти 3/4 (без пауз).

Різке battement fondu на 45°

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 8 тактів (1-4 такт – музичний вступ; 5 такт – рука піднімається в I поз.; 6 такт – рука відкривається в II поз., одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 7-8 такти – рука закривається на пояс, одночасно нога піднімається з витягнутим носком вбік на 45°, голова повертається вбік від станка).

Затакт 2/8: "3" – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом. Голова зберігає попереднє положення.

"і" – робоча нога, не відділяючи ступні від опорної ноги, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в закрите положення, носок натягнутий, одночасно опорна нога починає виконувати напівприсідання. Голова повертається вбік до станка.

1-2 такт: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у виворітне положення, витягнута ступня в положенні *sur le cou-de-pied* спереду; одночасно опорна нога поглиблює напівприсідання. Одночасно голова, злегка нахилиючись вперед, повертається *en face*.

3-4 такт: – робоча нога, витягуючи коліно, м'яко відкривається вбік на 45°, ступня витягнута; одночасно коліно опорної ноги витягується. Голова повертається вбік від станка, злегка піднімаючи підборіддя.

Остання четверть 4-го такту "3і" є *затактом*.

Правила виконання: *різке battement fondu виконується за такими ж правилами, що і м'яке battement fondu, різниця тільки в характері виконання, а саме: перша частина виконується різко, швидко; друга – м'яко, повільно. Тобто під час виконання руху потрібно слідкувати за тим, щоб різкий мазок і заворот робочої ноги плавно перейшов у м'який розворот ноги та присідання на опорній нозі.*

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 3/4, рух виконують на 2 такти 3/4.

ВПРАВИ НА ВИСТУКУВАННЯ

Вправи цього розділу готують учнів до виконання різноманітних дрібушок та вистукувань на середині залу. Вистукування притаманні танцям різних народів, але найбільшого розвитку вони набули у російському (дрібушки) та іспанському (*zapateodo*) танцях.

Виконуються вистукування всією ступнею, каблуком, подушечкою ступні, зовнішньою та внутрішньою частиною ступні, натягнутими пальцями ступні і, як правило, на призігнутих у колінах ногах.

Ці вправи розвивають чіткість, ритмічність рухів; силу, різкість ударів; ресорність (пружинність) ніг та зміцнюють м'язи ступні та литки.

Вправи на вистукування виконуються по I прямій позиції або III чи V виворотній позиції. Музичний розмір: 2/4, 3/4.

Вистукування в російському характері

До всіх вправ цього розділу музичний розмір – 2/4, *preparation* – 4 такти (1-2 такт – музичний вступ; 3 такт – рука через I поз. відкривається в II поз.; 4 такт – рука закривається на пояс, коліна трішки згинаються).

1. Притупи всією ступнею

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

“1” – права ступня з ударом опускається на підлогу, одночасно ліва в скороченому вигляді піднімається над підлогою.

“i” – пауза.

“2” – притуп повторюється лівою ногою, одночасно права ступня піднімається над підлогою.

“i” – пауза.

В подальшому притупи виконуються по восьмих і по шістнадцятих. Усі вони комбінуються між собою.

2. Притупи з подвійним ударом однією ногою

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт: “1” – права ступня з ударом опускається на підлогу, одночасно ліва в скороченому вигляді піднімається над підлогою.

“i2” – ліва ступня виконує два удари за I прямою поз. та після другого удару піднімається над підлогою.

“i” – пауза.

2 такт: – рух повторюється з іншої ноги.

3. *Одинарні удари всією ступнею з підйомом п'ятки опорної ноги*

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – п'ятка лівої ноги піднімається над підлогою.

“1” – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно права ступня не високо піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

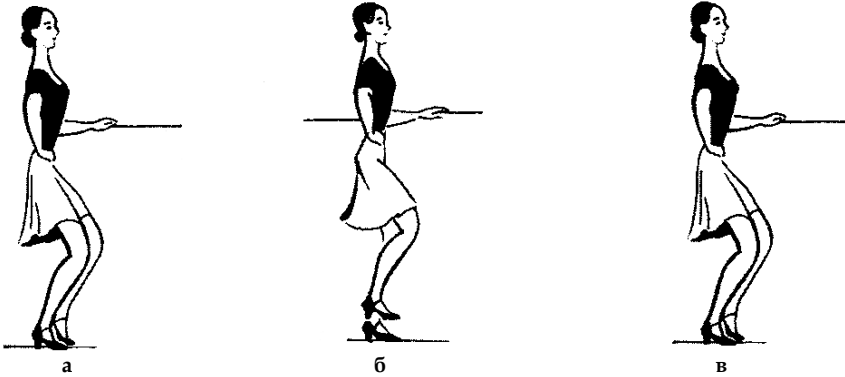
“i” – пауза.

“2” – права ступня з ударом опускається на підлогу по I прямій поз., одночасно п'ятка лівої ноги піднімається над підлогою.

“i” – пауза (мал.18).

Надалі рух виконується на 1/4, на 1/8 такта.

Рух ускладнюється подвійним ударом ступні по підлозі.



Мал. 18

4. *Перемінні удари каблуками з перескоками з ноги на ногу*

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

“1” – перескочити на праву ногу, ліва нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з правою.

“i” – пауза.

“2” – удар каблуком лівої ноги, після чого нога знову різко піднімається в скороченому вигляді.

“i” – пауза.

Надалі рух виконується на 1/4 такта.

5. *Підготовка до “ключа”*

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт: “1” – удар правою ступнею по підлозі за I прямою поз.

“i” – підскок на лівій нозі, одночасно права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

“2” – удар правою ступнею по підлозі за I прямою поз.

“i” – положення “затакт”.

2 такт: – рух повторюється з лівої ноги.

Рух ускладнюється подвійним ударом ступні по підлозі на “2”. Вага корпусу переноситься на ногу з другим ударом.

6. “Одинарний ключ”

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт: “1” – удар правою ступнею по підлозі за I прямою поз.

“i” – підскок на лівій нозі, одночасно права ступня відділяється від підлоги.

“2” – удар правою ступнею (вага корпусу переноситься на праву ногу), одночасно ліва ступня відділяється від підлоги в скороченому вигляді.

“i” – удар лівою ступнею по підлозі за I прямою поз.

2 такт: “1” – підскок на правій нозі, одночасно ліва ступня відділяється від підлоги.

“i” – удар лівою ступнею по I прямій поз., одночасно права ступня відділяється в скороченому вигляді від підлоги.

“2” – удар правою ступнею по I прямій поз.

“i” – пауза.

Правила виконання: ключ виконується по I прямій поз.; обидві ноги трохи призігнуті в колінах; в момент удару ступнею по підлозі (перед підскоком) присідання на опорній нозі поглиблюється.

7. “Подвійний ключ”

Ця вправа виконується за тим самим принципом, що й попередня, але ускладнюється тим, що додаються подвійні удари ступнею, а саме:

На “2” 1-го такту – права ступня виконує подвійний удар по підлозі (за другим ударом вага корпусу переноситься на праву ногу).

На “i” 2-го такту – після підскоку на правій нозі подвійний удар виконує ступня лівої ноги (за другим ударом вага корпусу переноситься на ліву ногу).

8. Одинарні удари всією ступнею з підйомом п'ятки опорної ноги по V поз.

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – п’ятка лівої ноги піднімається над підлогою.

Рух виконується так само, як по I прямій позиції (вправа № 3). Рух ускладнюється подвійним ударом ступні по підлозі.

9. Одинарні удари всією ступнею з переведенням ноги спереду назад та з заду наперед

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – п’ятка лівої ноги піднімається над підлогою.

1 такт: “1” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“i” – права ступня в скороченому вигляді, не відділяючись від опорної ноги, переноситься в положення *sur le cou-de-pied* позаду.

“2” – права ступня з ударом опускається на підлогу в V поз., одночасно п’ятка лівої ноги відділяється від підлоги.

“i” – пауза.

2 такт: – рух повторюється в зворотному напрямку.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4 та на 1/2 такту.

10. Одинарні удари всією ступнею з поворотами ступні в завернуте та виворітне положення

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – п’ятка лівої ноги піднімається над підлогою.

1 такт: “1” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“i” – права нога повертається в закрите положення, коліном до станка. Голова повертається вбік до станка.

“2” – ступня правої ноги з ударом опускається на підлогу в I пряму позицію (коліна і носки направлені до станка) та одночасно каблук лівої ноги відділяється від підлоги.

“i” – пауза.

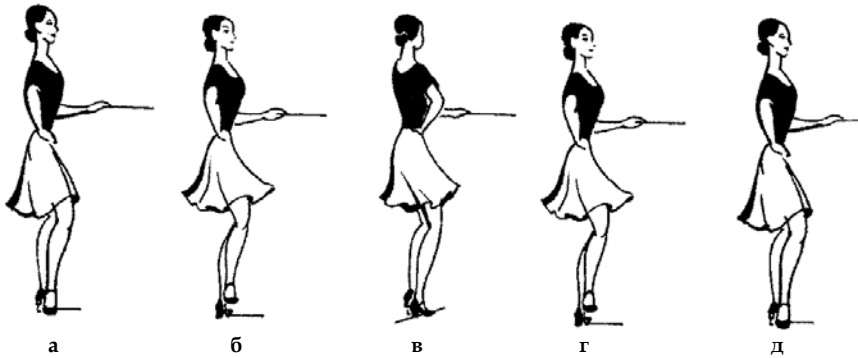
2 такт: “1” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається над підлогою, не відділяючись від опорної ноги.

“i” – права нога розвертається у виворітне відкрите положення, ступня в скороченому вигляді на *sur le cou-de-pied* спереду. Голова повертається від станка.

“2” – ступня правої ноги з ударом опускається на підлогу в V позицію, одночасно п’ятка лівої ноги відділяється від підлоги.

“i” – пауза (мал. 19).

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4 та на 1/2 такта.



Мал. 19

11. Подвійні удари каблуком і півпальцями ступні

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

Затакт 1/8: “і” – п’ятка лівої ноги піднімається над підлогою.

“1” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“і” – удар каблуком правої ноги по V позиції, після чого ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“2” – удар півпальцями правої ноги по V позиції, одночасно п’ятка лівої ноги відділяється від підлоги.

“і” – пауза.

Надалі рух можна виконувати на 1/2 такту.

12. Подвійні удари півпальцями та каблуком ступні

Рух виконується за тим же принципом, що і попередня вправа, тільки перший удар виконується півпальцями робочої ноги, а другий каблуком.

Правила виконання: під час виконання вправ № 8-12 потрібно слідкувати, щоб корпус не реагував на роботу ніг та зберігав один рівень присідання. Для цього потрібно в момент підняття п’ятки опорної ноги виводити вбік опорне коліно, а не виконувати *relevé* на опорній нозі. Також важливо під час підняття опорної п’ятки відчувати вагу корпусу рівномірно розподіленою на дві ноги (ступню чи каблук робочої ноги та подушечку опорної ноги), а не переносити вагу корпусу тільки на подушечку однієї ноги чи на ступню іншої. Опускати п’ятку опорної ноги потрібно в максимально виворітне положення, подаючи її вперед. Під час

поворотів робочої ноги в закриті положення корпус залишається нерухомим.

Усі вправи комбінуються між собою в різних варіантах.

Вистукування в іспанському характері (zapateado)

До всіх вправ цього розділу музичний розмір – 3/4, *preparation* – 4 такти (1-2 такти – музичний вступ; 3 такт – рука, витягуючи лікоть та згинаючи донизу кисть, відводиться вбік II позиції; 4 такт – права рука через I поз. закривається в положення, характерне для іспанського танцю “на стегно”, одночасно коліна трішки згинаються).

1. Удари каблуками

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт: “1i” – удар правою ступнею по підлозі за I прямою поз., одночасно ліва ступня в скороченому вигляді невисоко піднімається над підлогою.

“2i” – різкий удар каблуком лівої ноги по підлозі на рівні середини ступні правої ноги, після чого ступня лівої ноги в скороченому вигляді різко піднімається над підлогою.

“3i” – пауза.

2 такт: – рух повторюється, починаючи з лівої ноги.

Вправа може виконуватись на високих півпальцях (коліна призігнуті).

2. Удари півпальцями

Рух виконується за тим же принципом, що й попередня вправа, тільки на “2i” – різкий удар півпальцями робочої ноги.

3. Удари каблуком і півпальцями.

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

“1i” – удар правою ступнею по підлозі за I прямою поз., одночасно ліва ступня в скороченому вигляді піднімається над підлогою.

“2i” – різкий удар каблуком лівої ступні, після чого вона піднімається в скороченому вигляді над підлогою.

“3i” – різкий удар півпальцями лівої ступні, після чого вона одразу піднімається над підлогою.

Далі рух продовжується, починаючи з лівої ноги.

Вправа може виконуватись на високих півпальцях.

4. Удари каблуком робочої та п'яткою опорної ступні

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

Затягт 1/8: “і” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

“1і” – удар правою ступнею по підлозі за І прямою поз., одночасно ліва ступня в скороченому вигляді піднімається над підлогою.

“2” – різкий удар каблуком лівої ступні, після чого вона піднімається в скороченому вигляді над підлогою.

“і” – п'ятка правої ступні піднімається над підлогою (вага корпусу переноситься на подушечку правої ступні).

“3і” – удар п'яткою правої ступні.

Далі рух продовжується, починаючи з лівої ноги.

Правила виконання: *важливо під час підняття п'ятки опорної ноги зберігати рівень напівприсідання, а не підніматись на releve.*

5. Удари півпальцями, п'яткою та каблуком

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

Затягт 1/8: “і” – права нога невисоко піднімається поруч з лівою ногою.

“1і” – удар півпальцями правої ноги по І прямій позиції.

“2і” – удар п'яткою правої ноги, одночасно ступня лівої ноги в скороченому вигляді відділяється від підлоги, вага корпусу переноситься на праву ногу.

“3і” – різкий удар каблуком лівої ступні, після чого вона піднімається в скороченому вигляді над підлогою.

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА (ПІДГОТОВКА ДО “ВІРЬОВОЧКИ”)

Вправи цього розділу розвивають виворітність, рухливість у тазостегновому і колінному суглобах та готують учнів до виконання “вірвовочки” на середині залу.

Вправи для стегна – це цілий комплекс вправ, до якого належать: основний вид підготовки до “вірвовочки” – переведення робочої ноги спереду назад та ззаду наперед, повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення, повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне і навпаки та вправа “вінт”. Усі ці вправи можуть виконуватись на витягнутій у коліні опорній нозі, з напівприсіданням на опорній нозі, з підніманням на півпальці опорної ноги. І майже усі вони окрім, поворотів зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення, можуть ускладнюватись стрибком на опорній нозі.

На першому році навчання вивчаються основний вид вправи, повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення та повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки: на витягнутій в коліні опорній нозі.

У II семестрі усі ці вправи ускладнюються напівприсіданням на опорній нозі, а основний вид цієї вправи ще й підняттям на півпальці на опорній нозі.

Вправи для стегна виконуються по III або V виворітній позиції. Музичний розмір 2/4.

Примітка: *перш ніж перейти до вивчення підготовки до “вірьовочки” вивчається вправа retiree – це рух в якому відсутнє переведення ноги з переду назад чи ззаду наперед. Основна мета цієї вправи оволодіти ковзним рухом робочої ноги по опорній, не відриваючи носка від опорної ноги.*

Основний вид підготовки до “вірьовочки”

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i2” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та ковзним рухом по опорній нозі зовнішньої стороною ступні, а далі носком доводиться до коліна спереду.

“i” – робоча нога, підвищуючи носок і не відділяючи його від опорної ноги, переводиться назад, під коліно.

2 такт: “1i2” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі спочатку носком, далі внутрішньою стороною ступні, а далі п’яткою опускається в V поз. позаду.

“i” – пауза.

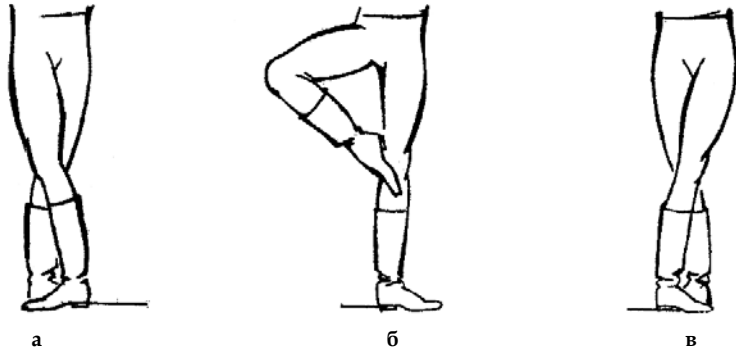
3 такт: “1i2” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду та ковзним рухом по опорній нозі п’яткою, далі внутрішньою стороною ступні, а вже згодом носком, доводиться до коліна позаду.

“i” – робоча нога, підвищуючи носок і не відділяючи його від опорної ноги, переводиться вперед.

4 такт: “1i2” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду.

“i” – пауза (мал. 20).

Правила виконання: *виконуючи вправу, корпус повинен бути максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік; потрібно слідувати, щоб робоча нога не відділялась від опорної, щоб піднімалась максимально виворітно, максимально високо та максимально різко. Голова в повороті вбік від станка, підборіддя підняте.*



Мал. 20

Засвоївши виконання вправи на 4 такти, рух виконують на 2 такти $2/4$ та на 1 такт, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога різко піднімається вгору і переноситься назад.

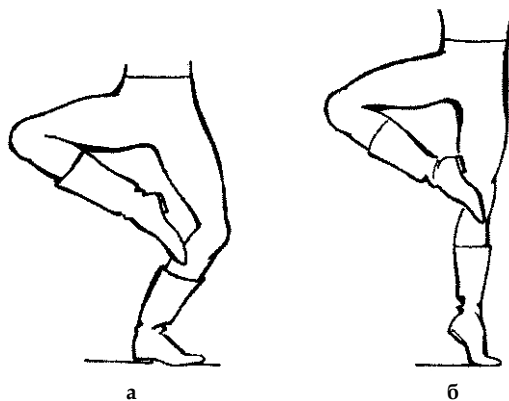
“1” – робоча нога різко опускається назад в V поз.

“i” – рух повторюється в зворотному напрямку.

В II семестрі вправа може ускладнюватись:

а) додаванням напівприсідання на опорній нозі під час підняття робочої ноги та витягуванням опорного коліна під час опускання ноги в позицію;

б) підняттям на півпальці опорної ноги одночасно з підняттям робочої та опусканням п'ятки опорної ноги із опусканням робочої в позицію (мал. 21).



Мал. 21

Повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1і” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та ковзним рухом по опорній нозі зовнішньою стороною ступні, а далі носком доводиться до коліна спереду. Голова в повороті від станка.

“2і” – пауза.

2 такт: “1і” – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, повертається в завернуте положення до станка. Голова повертається до станка.

“2і” – пауза.

3 такт: “1і” – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, розвертається у виворітне положення від станка. Голова повертається від станка.

“2і” – пауза.

4 такт: “1і” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду. Голова зберігає попереднє положення.

“2і” – пауза.

Правила виконання: *правила такі ж, як описано вище, але є деякі доповнення. У цьому випадку дуже важливо, щоб корпус не реагував на роботу ноги під час повороту в завернуте і виворітне положення. Також поворот і розворот ноги повинен здійснюватись на одній висоті (90°), не знижуючи коліна*

Засвоївши виконання вправи на 4 такти, рух виконують на 2 такти 2/4 (без пауз) та на 1 такт 2/4.

В II семестрі вправа може ускладнюватись:

а) додаванням напівприсідання на опорній нозі в момент повороту коліна в завернуте положення;

б) додаванням подвійного напівприсідання: перший в момент підняття робочої ноги до коліна, другий в момент розвороту коліна у виворітне положення.

Повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та ковзним рухом по опорній нозі зовнішньою стороною ступні, а далі носком доводиться до коліна спереду. Голова в повороті від станка.

“2i” – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, повертається в завернуте положення до станка. Голова повертається до станка.

2 такт: “1i” – робоча нога опускається ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні на підлогу у I пряму позицію. Голова зберігаючи поворот до станка трішки нахилється донизу.

“2i” – пауза.

3 такт: “1i” – робоча нога, згинаючись у коліні, піднімається в закритому положенні ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні до коліна опорної ноги.

“2i” – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, розвертається у виворітне положення від станка. Голова повертається від станка.

4 такт: “1i” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду. Голова зберігає попереднє положення.

“2i” – пауза.

Правила виконання: усі правила характерні для розділу “вправи для стегна”, описані вище, зберігаються.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти, рух виконують на 2 такти 2/4 та на 1 такт 2/4, рухаючись по шістнадцятим.

В II семестрі *вправа може ускладнюватись:*

а) додаванням напівприсідання на опорній нозі в момент повороту коліна в завернуте положення та в момент розвороту у виворітне положення;

б) додаванням напівприсідання під час опускання робочої ноги у I пряму або V позицію.

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО FLIC-FLAC (СЕРЕДНІЙ ВАТТЕМЕНТ)

Flic-flac – це комплекс вправ з ненапруженою ступнею, які широко використовуються в народно-сценічному танці. Адже елементи (*flic-flac*) притаманні циганському, мексиканському, російському танцю.

Flic-flac – (флік-фляк, франц. – хлоп-хлоп) – *flic* – мазок від себе; *flac* – мазок до себе.

Вправи цього розділу готують танцівників до виконання мазкових, шаркаючи, чечіточних рухів на середині залу.

Ці вправи розвивають рухливість у гомілкоступневому та колінному суглобах, зміцнюють ікроножні м'язи та ахіллесове сухожилля.

Під час виконання цих рухів м'язи ступні та гомілки повинні бути повністю розслаблені. Основна ціль цих вправ – привчити ногу рухатись у розслабленому стані та звільнити кінцівку, гранично напружену попередніми вправами. Ці рухи повинні виконуватись на добре розігріті ноги. До цієї групи рухів потрібно підходити обережно, не зловживати кількістю повторень. На занятті рекомендується після цих вправ виконувати рухи з напруженою ступнею, що заспокоюють м'язи коліна.

Взагалі *flic-flac* виконується із затакту на одну 8-му долю такту, але на першому році навчання вивчаються підготовчі вправи до *flic-flac*, які ще називають середнім батманом – це в чистому вигляді мазкові рухи “від себе” і “до себе” в різних варіантах виконання.

Flic-flac та *середній battement* виконується по I прямій позиції чи по III або V виворітній. Музичний розмір 2/4.

Середній battement

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти (1-2 такт – музичний вступ; 3 такт – рука через I поз. відкривається в II поз.; 4 такт: “1i” – рука закривається на пояс, “2i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, ступня розслаблена).

“1” – робоча нога, витягуючись у коліні, виконуючи “мазковий” удар подушечкою ступні по підлозі “від себе”, різко відкривається вперед на 25°- 30°, підйом вільний.

“i” – пауза.

“2” – робоча нога, виконуючи зворотній мазок подушечкою ступні по підлозі “до себе”, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереди, ступня розслаблена.

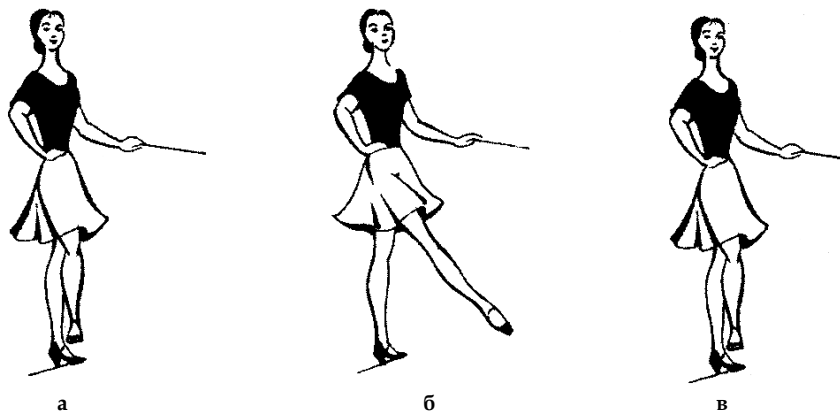
“i” пауза (мал. 22).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу розміщена на опорній нозі, корпус максимально підтягнутий; виконуючи рух, слідкувати, щоб мазок виконувався не витягнутим носком і не подушечкою напруженої ступні із піднятими доверху пальцями, а подушечкою повністю розслабленої ступні; виконуючи рух, потрібно зафіксувати стегно робочої ноги у виворітному положенні, а нижня

частина ноги від коліна до ступні повинна розгойдуватись, як маятник; під час виконання руху в напрямку назад нога виноситься не точно назад, а в діагональне положення (*écartée* назад). Рух доповнюється поворотом голови: виконуючи у напрямку вперед і назад, голова в повороті від станка, виконуючи рух вбік – голова прямо.

Надалі рух виконується вдвоє швидше з мазком на кожну 8-му долю такту (без пауз).



Мал. 22

Середній *battement* з ударом подушечкою робочої ноги по підлозі

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

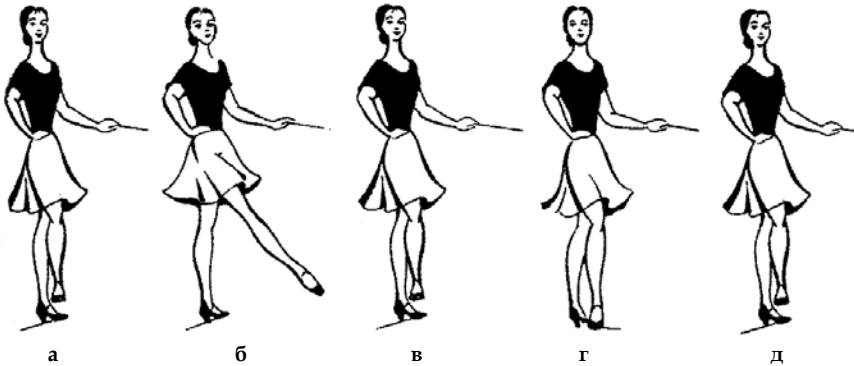
“1” – робоча нога, витягуючись у коліні та виконуючи “мазковий” удар подушечкою ступні по підлозі “від себе”, різко відкривається вперед на 25° - 30° , підйом вільний.

“і” – робоча нога, виконуючи зворотній мазок подушечкою ступні по підлозі “до себе”, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереди, ступня розслаблена.

“2” – робоча нога з ударом подушечкою ступні опускається на підлогу в III або V поз.

“і” – робоча нога у виворотному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, ступня розслаблена (мал. 23).

Рух виконується у всі напрямки.



Мал. 23

Середній battement з поворотом ноги в закриті і розворотом у відкрите положення

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1” – робоча нога, витягуючись у коліні та виконуючи “мазковий” удар подушечкою ступні по підлозі “від себе”, різко відкривається вперед на 25°- 30°, підйом вільний. Голова в повороті від станка.

“і” – пауза.

“2” – робоча нога, виконуючи зворотний мазок подушечкою ступні по підлозі “до себе”, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* попереду, ступня розслаблена. Голова зберігає положення.

“і” – пауза.

2 такт: “1” – робоча нога, повертаючи зігнуте коліно в закриті положення до станка, одночасно виконує “мазковий” удар подушечкою ступні по підлозі “від себе”, різко відкриваючись в напрямку до станка (*croise*) на 25°- 30°, підйом вільний. Голова повертається вбік до станка.

“і” – пауза.

“2” – робоча нога, виконуючи зворотній мазок “до себе”, розвертається у відкрите положення та підводиться на *sur le cou-de-pied* спереди, ступня розслаблена. Голова повертається вбік від станка.

Правила виконання: правила такі ж, як описано вище. У цьому випадку дуже важливо, щоб корпус не реагував на роботу ноги під час повороту в завернуте і виворітне положення.

Надалі рух виконується на 1 такт 2/4 без пауз.

Середній battement з підскоками на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (1-2 такт – музичний вступ; 3 такт – рука через I поз. відкривається в II поз.; 4 такт: “1i” – рука закривається на пояс, “2i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, із розслабленою ступнею, одночасно коліно опорної ноги згинається до напівприсідання).

“1” – робоча нога, витягуючись у коліні та виконуючи “мазковий” удар подушечкою ступні по підлозі “від себе”, різко відкривається вперед на 25°–30°, підйом вільний.

“i” – підскок на опорній нозі, відділяючи невисоко п’ятку від підлоги.

“2” – робоча нога, виконуючи зворотній мазок подушечкою ступні по підлозі “до себе”, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереди, ступня розслаблена.

“i” – підскок на опорній нозі.

Рух виконується у всі напрямки.

Середній battement з ударом ступні по підлозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, виконується, як у попередній вправі, тільки робоча нога піднімається на *sur le cou-de-pied* з дещо напруженою ступнею.

“1” – робоча нога з ударом ступні по підлозі за III виворітною позицією різко виноситься вперед на 25°–30°, підйом натягнутий. Одночасно коліно опорної ноги витягується.

“i” – пауза.

“2” – робоча нога, виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі “до себе”, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереди, ступня дещо напружена. Одночасно напівприсідання на опорній нозі.

“i” – пауза.

Рух виконується у всі напрямки.

Надалі рух виконується на 1/2 такту (без пауз).

ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (BATTEMENT DEVELOPPE)

Developpe – (деveloppe, франц. дослів. – розвернутий) – це рух, різновид *battements*.

Battement developpe – це відкривання ноги на 90° і вище в заданому напрямку. Цей рух із розділу *adagio*, йому притаманний повільний темп виконання, його потрібно виконувати із затримкою на верхній точці, особливо в молодших класах.

В народно-сценічному танці широко використовується простий вид *battement developpe*, характерний класичному танцю, але народний танець має свої особливості у виконанні цього руху, а саме: додавання *plie* на опорній нозі.

Вправи цього розділу розвивають силу ніг, виворітність у тазостегновому суглобі, рухливість у колінному та тазостегновому суглобах, еластичність та силу м'язів литки, ахіллесового сухожилля, видовищність ліній.

В народно-сценічному танці *battement developpe* за характером виконання поділяється на плавне (*legato*) та різке (*staccato*). На першому році навчання вивчається плавне *battement developpe*.

Рух виконується з V виворітної позиції. Музичний розмір 3/4, 4/4.

Battement developpe (legato)

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт: “1i,2i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та ковзним рухом по опорній нозі зовнішньою стороною ступні, а далі носком доводиться до коліна спереду.

“3i,4i” – робоча нога плавно, м'яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно напівприсідання на опорній нозі.

2 такт: “1i,2i” – пауза.

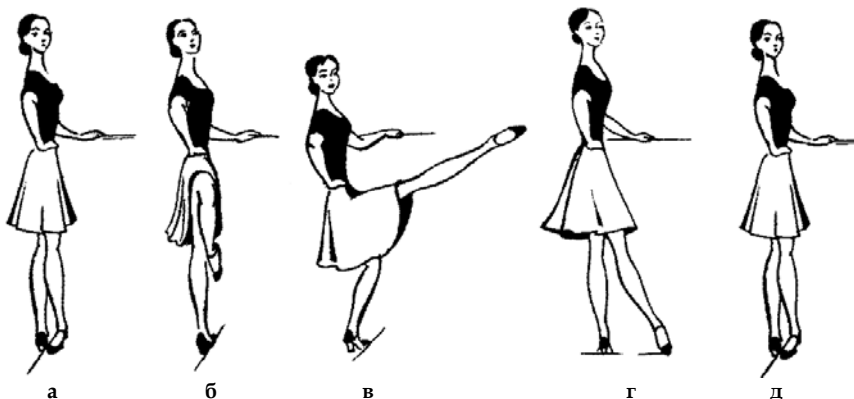
“3i4” – робоча нога стримано опускається на носок, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

“i” – робоча нога по принципу *battement tendu* закривається в V позицію (мал. 24).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи вправу, корпус повинен бути максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік; коли виконуємо рух вперед, потрібно тримати верх (стегно) робочої ноги та відкривати ногу п'яткою, стримуючи коліно робочої ноги, одночасно

корпус від лопаток злегка нахилиється назад; виконуючи рух вбік, потрібно відкривати ногу виворітно, максимально подаючи п'ятку робочої ноги вперед, корпус прямий; виконуючи рух назад: а) робоча нога ковзним рухом п'ятки та внутрішньої сторони ступні піднімає носок до "ямочки" під коліном (носок розміщений позаду опорної ноги), б) робоча нога, піднімаючи стегно, розкривається від коліна, одночасно корпус від діафрагми злегка зміщується вперед, ніби звільняючи п'ятку та переміщуючи вагу на пальці (при цьому грудна клітка та плечі не скуються вниз, а навпаки піднімаються і тягнуться до відкритої позаду ноги). Потрібно слідкувати за синхронністю обох ніг та корпусу: робоча нога відкривається – одночасно присідання на опорній нозі та нахил у корпусі, робоча нога опускається – одночасно коліно опорної ноги витягується, корпус вирівнюється.



Мал. 24

Рух може виконуватись на 1 такт 4/4 без паузи на 90°.

Засвоївши роботу ніг та корпусу, вправа доповнюється роботою руки:

“1і” – робоча нога піднімається до коліна опорної ноги, рука через підхват піднімається до I поз., погляд у кисть руки.

“2і” – робоча нога відкривається вперед, рука відкривається в II поз., погляд супроводжує рух руки та переводиться в центр залу.

“3і” – робоча нога опускається на носок, рука та голова зберігають попереднє положення.

“4і” – робоча нога закривається в V позицію, рука через “подих,” розвертаючи долоню вниз та злегка згинаючи лікоть, опускається в підготовче положення, погляд супроводжує рух руки.

ВЕЛИКІ КИДКИ (GRAND BATTEMENT JETE)

Grand (гран, франц. – великий) – означає максимально виражену сутність руху.

Grand battement jete – кидок ноги на найбільш можливу висоту в заданому напрямку.

Цей рух є розвитком *battement tendu jete*. Він розвиває силу, легкість ноги, “крок”, амплітуду розмаху, рухливість у тазостегновому суглобі.

Група великих кидків дуже широко представлена в народно-сценічному *exercice*. Але на першому році навчання вивчається тільки *grand battement jete* з напівприсіданням на опорній нозі під час кидка та *grand battement jete* з опусканням ноги на п'ятку та присіданням на опорній нозі. Безперечно, *grand battement jete* та *grand battement jete pointe*, які вивчаються та виконуються в класичному *exercice*, широко використовуються і в народно-сценічному.

Виконуються великі кидки з I, III чи V виворітної позиції. Музичний розмір 2/4, 3/4.

Grand battement jete з напівприсіданням на опорній нозі під час кидка

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, виконує великий кидок вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога різко виконує напівприсідання.

“2i” – робоча нога опускається носком на підлогу, одночасно опорна витягується в коліні.

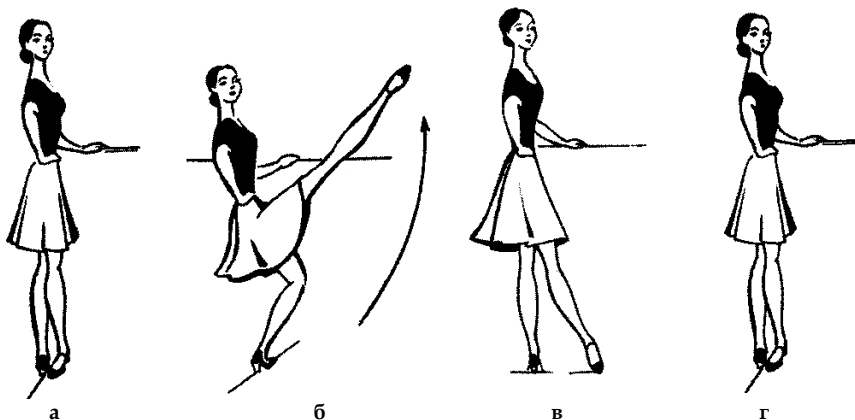
2 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, приводиться в V позицію.

“2i” – пауза (мал. 25).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідкувати, щоб корпус ніяк не реагував на роботу ніг, а був максимально підтягнутим та залишався спокійним, нерухомим. Це досягається, якщо нога буде рухатись самостійно, проходячи усі стадії відкривання та закривання ноги за правилами *battement tendu*; шия, плечі, руки не повинні напружуватись чи підніматися разом із кидком; за характером виконання кидок ноги – сильний і легкий, а повернення

стримане – нога чітко через *pointe* закривається усією ступнею у вихідну позицію, переміщуючи вагу корпусу в цей момент на обидві ноги; кидок виконується низом ноги – кінчиком натягнутого пальця, а не стегном; виконуючи кидок вперед, потрібно тримати поясницю, не випускаючи її назад; коли кидок виконується назад – потрібно максимально підтримувати верхню частину ноги у виворотному положенні – коліно не повинно опускатися вниз і втрачати вивортність; також слідкувати за тим, щоб робоча нога не відводилась в сторону, а була на одній лінії з п'яткою опорної ноги, для цього потрібно виконувати кидок ніби навхрест – подаючи ногу до протилежного плеча; під час кидка назад корпус злегка від діафрагми зміщується вперед, не скидаючи при цьому плечі та вирівнюється під час повернення ноги в V позицію.



Мал. 25

Засвоївши виконання вправи на 2 такти, рух виконують на 1 такт $2/4$ (без фіксації ноги на носку і паузи) та на $1/2$ такту, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує великий кидок на 90° і вище, одночасно опорна нога різко виконує напівприсідання.

“1” – робоча нога опускається на підлогу та через *pointe* закривається в V позицію, одночасно коліно опорної ноги витягується.

Примітка: як варіант, кидок може виконуватися робочою ногою зі скороченою ступнею, але повернення ноги в цьому випадку виконується за загальноприйнятими правилами – через *pointe*.

Grand battement jete з опусканням ноги на п'ятку та присіданням на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

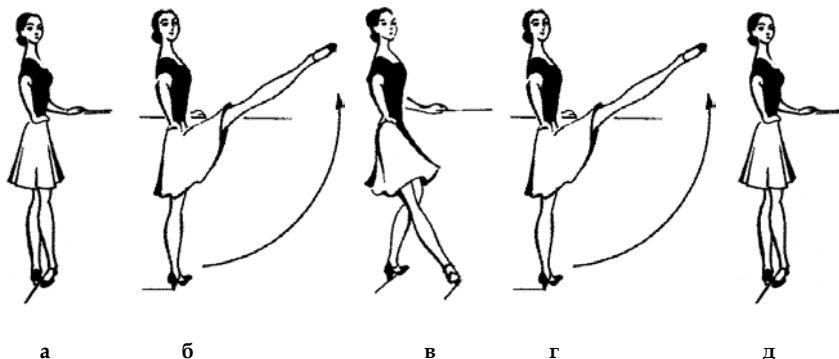
Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – робоча нога виконує великий кидок вперед на 90° і вище.

“2i” – робоча нога, скорочуючи максимально ступню, опускається на каблук, одночасно виконується напівприсідання на опорній нозі.

2 такт: “1i” – робоча нога, натягуючи підйом, виконує великий кидок вгору, одночасно опорна нога витягує коліно.

“2i” – робоча нога опускається на підлогу та через *pointe* закривається в V позицію (мал. 26).



Мал. 26

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила характерні для *grand battement jete* зберігаються, але є ще деякі доповнення. Виконуючи *grand battement jete* з опусканням ноги на п'ятку та присіданням на опорній нозі, потрібно слідкувати за синхронністю та одночасною роботою обох ніг: опусканням робочої ноги на каблук і напівприсіданням на опорній нозі та наступним кидком ноги і витягуванням опорного коліна.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти, рух виконують на 1 такт 2/4, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує кидок на 90° і вище.

“1” – робоча нога опускається на каблук, одночасно виконується напівприсідання на опорній нозі.

“i” – робоча нога, натягуючи підйом, виконує кидок вгору, одночасно опорна нога витягує коліно.

“2” – робоча нога через *pointe* закривається в V позицію.

ТЕХНІЧНІ ВПРАВИ

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО ПРИСЯДОК ТА ПРИСЯДКИ

Примітка: *техніка виконання присядок дуже складна і потребує сильних натренованих м'язів ніг, тому різноманітні присядки виконуються тільки чоловічим складом.*

По структурі руху присядки поділяються на два види: присядки з чергуванням положення на глибокому присіданні з повним або частковим витягуванням ніг та присядки з безперервним перебуванням на глибокому присіданні.

При виконанні присядок необхідні стійкість корпусу – вміння підтримувати та зберегти струнку та підтягнуту лінію спини, максимально піднята діафрагма, напруження в м'язах стегна (особливо передніх м'язів – квадрицепсів) і гомілки та пружність ніг, яка досягається за допомогою розвинутих та міцних зв'язків коліна.

Так як при виконанні присядок навантаження на коліна та м'язи стегна дуже великі, то вводити їх в урок потрібно вкінці, коли м'язовий апарат добре “розігртий”, причому давати не більше 3-4 вправ на присядку.

Присядки виконуються на місці, з просуванням вперед або вбік та в повороті. Але вивчаються присядки, тримаючись однією або двома руками за станок.

По мірі вивчення всі присядки комбінуються між собою у різних варіантах та виконуються на середині зали з додаванням координації рук, корпусу та голови.

Підготовча вправа до присядок “м'ячик”

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – І позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти, (1-2 такт – музичний супровід; 3 такт – покласти руки на станок, 4 такт – присісти в глибоке присідання за І позицією ніг, відриваючи п'ятки від підлоги).

Затакт 1/8: “і” – не змінюючи положення ніг та корпусу, виконати пружний підскок на півпальцях обох ніг.

“1” – повернутись на підлогу, не змінюючи положення ніг та корпусу.

“і2” – повторення “і1”.

Рух повторюють 8-16 разів. Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Рух може виконуватись на місці та з просуванням вперед, вбік чи в повороті.

Присядка з виведенням ноги вбік на каблук

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

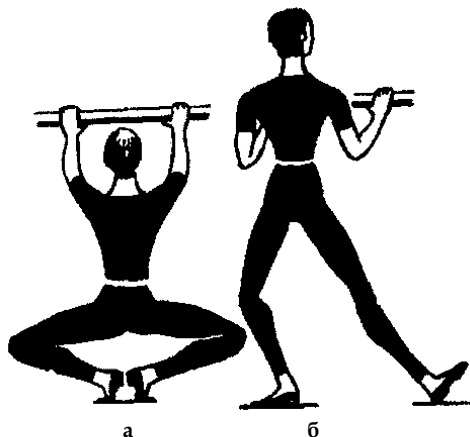
Вихідне положення – I позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – з невеликого зіскоку присісти в глибоке присідання на обох ногах, відриваючи п’ятки від підлоги та розвертаючи коліна максимально в сторони.

“2i” – виконавши пружний підскок звестися з глибокого присідання, витягуючи коліно лівої ноги до напівприсідання, одночасно праву ногу, витягуючи коліно, винеси вбік на каблук у виворітне положення.

2 такт: – виконавши невеликий зіскок, знову присісти в глибоке присідання на двох ногах та виконати рух з лівої ноги (мал.27).



Мал. 27

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Вправа ускладнюється:

а) виконанням вправи з виведенням ноги вбік на повітря на 45° або 90° з натягнутою ступнею. При цьому опорна нога може знаходитись в глибокому присіданні або витягуватись в коліні.

б) виконанням вправи з виведенням ноги вперед на повітря на 45° з напівзігнутим коліном у виворітному положенні та натягнутою ступнею.

Присядка з виведенням ніг на каблук

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

“1” – з невеликого зіскоку опуститись в глибоке присідання на обох ногах, відриваючи п’ятки від підлоги та розвертаючи коліна в сторони.

“2” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання і, витягуючи коліна та розкриваючи ноги ширше II позиції, стати на каблуки.

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Присядка з виходом на півпальці в завернуте положення

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

“1” – з невеликого зіскоку різко опуститись в глибоке присідання на обох ногах, розвертаючи коліна максимально в сторони.

“2” – виконавши пружний підскок, виштовхнути обидві ноги в сторони, одночасно повертаючи їх у завернуте положення, зіскочити на півпальці обох ніг у завернуту II позицію, коліна напівзігнуті та спрямовані всередину, майже доторкаючись одне до одного, п’ятки вивернуті назовні.

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Присядка з переведенням ніг з носків на каблуки

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг., обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

“1” – з невеликого зіскоку опуститись в глибоке присідання на обох ногах, відриваючи п’ятки від підлоги та розвертаючи коліна максимально в сторони.

“1” – виконавши пружний підскок, виштовхнути п’ятки обох ніг назовні, одночасно повертаючи коліна обох ніг всередину, підняти до напівприсідання на півпальцях обох ніг.

“2” – з невеликим підскоком розвернути обидві ноги у виворітне положення, витягуючи коліна та розкриваючи їх ширше, перевести з півпальців на каблуки.

“1” – пауза.

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Присядка та зіскок на каблук однієї ноги

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг., обличчям до станка.

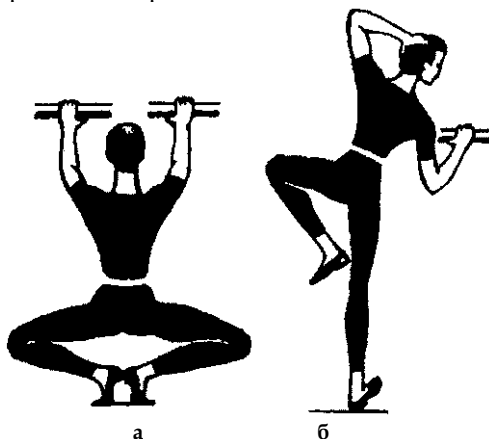
Preparation – 4 такти;

1 такт: “1i” – з невеликого зіскоку опуститись в глибоке присідання на обох ногах, відриваючи п’ятки від підлоги та розвертаючи коліна максимально в сторони.

“2i” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання і, витягуючи коліно правої ноги, зіскочити на каблук (каблук опускається на підлогу не вперед і не в сторону, а в діагональне положення), одночасно ліва нога зігнута в коліні зі скороченою ступнею піднімається назад в положення *attitude*. Корпус та голова злегка нагинаються праворуч. Ліва рука підводиться долонею до потилиці.

2 такт: – виконавши невеликий зіскок, знову присісти в глибоке присідання на двох ногах та виконати рух з лівої ноги (мал.28).

Рух повторюють 8-16 разів.



Мал. 28

Присядки з виносом ноги назад на підйом

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I пряма позиція ніг., боком до станка.

Preparation – 4 такти, (1-2 такт – музичний супровід; 3 такт – відкрити праву руку через I в II позицію; 4 такт – закриваючи руку на пояс, присісти в глибоке присідання за I прямою позицією ніг, відриваючи п’ятки від підлоги).

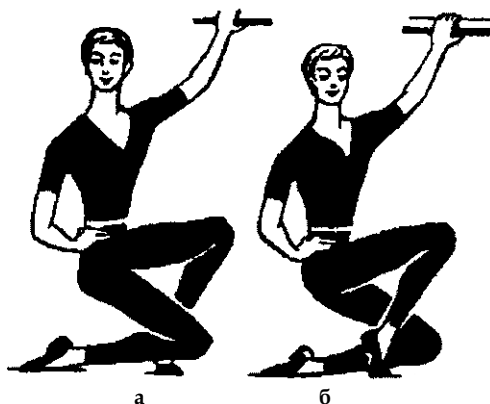
“1i” – після легкого пружного підскоку ліва нога опускається у

вихідне положення, а права відводить ступню назад, доторкаючись до підлоги скошеним підйомом. Коліно правої ноги знаходиться біля носка лівої і до підлоги не доторкається.

“21” – не підводячись з присідання, перескочити з лівої ноги на праву – ноги міняються положеннями (мал.29).

Рух повторюють 8-16 разів. Він може виконуватись на місці та в просуванні вперед.

***Примітка:** для тренування рекомендується після відведення ноги назад не повертати її одразу у вихідне положення, а повторити пружний підскок на опорній нозі, не змінюючи положення відведеної назад робочої ноги.*



Мал. 29

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Балет: Енциклопедія. – М.: Совецька енциклопедія, 1981. – 623 с.
2. Василенко К. Український народний танець / К.Василенко. – К.: ІПК ПК, 1997. – 281 с.
3. Гусев Г. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка) / Г. Гусев. – М.: Владос, 2002. – 206 с.
4. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю / Є. Зайцев, Ю. Колесниченко. – Вінниця: Нова книга, 2009. – 413 с.
5. Зацепина К., Климов А., Рихтер К., Толстая Н., Фарманьянц Е. Народно-сценический танец / К. Зацепина, А. Климов, К. Рихтер, Н.Толстая, Е. Фарманьянц. – М.: Искусство, 1976.
6. Лопухов А., Шыряев А., Бочаров А. Основы характерного танца / А. Лопухов, А. Шыряев, А. Бочаров. – Санкт-Петербург: Лань, 2010. – 344 с.
7. Пуйов В., Пуйова В. Основи народно-сценічного танцю (вправи біля станка) / В. Пуйов, В.Пуйова. – Рівне, 2001. – 41 с.
8. Стуколкина Н. Уроки характерного танца / Н. Стуколкина. – М.: Искусство, 1972.
9. Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М.: Искусство, 1967. – 656 с.

Методичне видання

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ
(вправи біля станка – 1 рік навчання)**

Методичні рекомендації

*для підготовки фахівців галузі знань: 0202 „Мистецтво”
напрямку підготовки: 6.020202 „Хореографія*

Укладач:

Гордеева О.Ю., викладач кафедри хореографії РДГУ

Редагування: Парфенюк Вікторії

Комп'ютерна верстка та макет: Кравчук Вікторії

Підписано до друку – 25.05.2011 р. Замовлення № 338/2.
Формат 60x84. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. – 3,3. Наклад 100 примірників

Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету
33027, Рівне, вул. С.Бандери, 12

М 54 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 1 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордеева. – Рівне: РДГУ, 2011. – 63 с.

ББК 85.32 р.
УДК 793.31:792.83(07)