

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

Кафедра хореографії

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ (вправи біля станка – 2 рік навчання)

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

Рівне – 2012

ББК 85.325 р.
Г 68
УДК 792.8:793.31(07)

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 методiku викладання вправ біля станка, які вивчаються на другому 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 № 6 від 21 березня 2012 р.**

Г 68 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 2 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордеева. – Рівне: РДГУ, 2012. – 64 с.

ББК 85.325 р.
УДК 792.8:793.31(07)

ЗМІСТ

Вступ	4
Опис предмета навчального курсу.....	5
Програма для другого року навчання (екзерсис біля станка)	6
Exercice біля станка.....	8
Підготовка до початку вправи (preparation)	8
Присідання (plie).....	10
Вправи на розвиток рухливості ступні (battement tendu).....	15
Маленькі кидки (battement tendu jete).....	21
Вправи ногою по колу (rond de jambe).....	24
Повороти ступні (pas tortille)	30
Низькі розвертання ноги (battement fondu).....	34
Вправи на вистукування.....	37
Вправи для стегна (підготовка до “вірьовочки”).....	40
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	46
Відкривання ноги на 90° (battement developpe).....	50
Великі кидки (grand battement jete)	53
Технічні вправи.....	55
Рекомендована література	64

ВСТУП

Головна мета курсу “Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю” полягає у підготовці професійно грамотного балетмейстера ансамблю народного танцю, викладача фахових дисциплін, тому видання цієї методичної рекомендації передбачає надання студентам міцних знань з методики викладання даної дисципліни.

Запропоновані методичні рекомендації призначені для студентів 2-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 2-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напрямку 6. 020202 “Хореографія” освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр, заплановано 94 год. практичних занять. З них на вправи біля станка виділяють 40 год. (I семестр – 20 год., II – семестр – 20 год.).

Ця методична розробка є продовженням попередньої, яка була призначена для студентів 1-го курсу.

Методичні рекомендації містять опис рухів народно-сценічного ескерсису, 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 передує 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.

На другому курсі навчальною програмою з “Теорії та методики викладання народно-сценічного танцю” передбачається вивчення ускладнених форм вправ біля станка. Відбувається зростання технічних труднощів: збільшується темп виконання рухів та комбінацій в цілому, ускладнюється їх ритмічна структура, вправи виконуються з підняттям на півпальці та в *epaulement*.

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

Методичні рекомендації “Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 2 рік навчання)” є другою 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”.

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: 7,5</p> <p>Модулів: 8</p> <p>Змістових модулів: 8</p> <p>Загальна кількість годин: 281</p> <p>Тижневих годин: I сем. – 3 II сем. – 4</p>	<p align="center">0202 “Мистецтво” 7. 020202 “Хореографія” бакалавр</p>	<p>Обов’язковий. Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3-4</p> <p>Лекції 8 годин</p> <p>Практичні заняття 94 годин</p> <p>Індивідуальні заняття 22 годин</p> <p>Самостійна робота 157 годин</p> <p>Вид контролю: I сем. – іспит; II сем. – залік</p>

ПРОГРАМА ДЛЯ ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ (екзерсис біля станка)

1. Підготовка до початку вправи (*preparation*).
2. Напівприсідання та повне присідання (*demi plie i grand plie*):
 - різке напівприсідання по всіх виворітних та прямих позиціях;
 - різке повне присідання по всіх виворітних та прямих позиціях;
 - плавне та різке напівприсідання по всіх виворітних та прямих позиціях на півпальцях (*releve*);
 - плавне та різке повне присідання по всіх виворітних та прямих позиціях на півпальцях (*releve*);
 - плавне напівприсідання з нахилами корпусу;
 - плавне повне присідання з нахилами корпусу.
3. Вправи на розвиток рухливості ступні (*battement tendu*):
 - з *tombe coupe*;
 - з переведенням ступні з носка на каблук та з ударом робочої ноги по підлозі.
 - каблучний *battement* із заворотом та розворотом стегна.
4. Маленькі кидки (*battement tendu jete*):
 - *jete pique*;
 - *jete z tombe coupe*;
 - *jete balance*.
5. Вправи ногою по колу (*rond de jambe par terre, rond de pied par terre ma rond de jambe en l'air*):
 - *rond de jambe par terre* з роботою п'ятки опорної ноги;
 - *rond de pied par terre* з роботою п'ятки опорної ноги;
 - *rond de jambe en l'air* з витягнутою ступнею в чистому вигляді та з роботою п'ятки опорної ноги;
 - *rond de jambe en l'air* зі скороченою ступнею в чистому вигляді та з роботою п'ятки опорної ноги.
6. Повороти ступні (*pas tortille*):
 - подвійні повороти ступні;
 - подвійні повороти ступні (ударна форма).
7. Низькі розвертання ноги (*battement fondu*):
 - м'яке розвертання ноги на 45° з підняттям на півпальці;
 - різке розвертання ноги на 45° з підняттям на півпальці.

8. Вправи на вистукування:
 - в іспанському характері(*zapateodo*).
9. Вправи для стегна (підготовка до “вірвовочки”):
 - повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення з підняттям на півпальці;
 - повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки з підняттям на півпальці опорної ноги;
 - вправа “Вінт”.
10. Вправи з ненапруженою ступнею (*flic-flac*):
 - *flic-flac* в чистому вигляді;
 - з переступанням;
 - із зіскоком на опорній нозі;
 - із заворотом у завернуте та розворотом у виворітне положення;
 - з перенесенням ваги корпусу на робочу ногу та нахилами корпусу.
11. Відкривання ноги на 90°(*battement developpe*):
 - відкривання ноги на 90° (*legato*) з підняттям на півпальці;
 - відкривання ноги на 90° (*staccato*) з ударом п’ятки опорної ноги.
12. Великі кидки (*grand battement jete*):
 - з *tombe coupe*;
 - з опусканням на підйом.
12. Технічні вправи:
 - опускання на підйом;
 - *soutenu en tournant*;
 - присядки;
 - *cabriole*.

EXERCISE БІЛЯ СТАНКА

ПІДГОТОВКА ДО ПОЧАТКУ ВПРАВИ (PREPARATION)

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.

На другому році навчання підготовка до початку вправи виконується в дещо іншому темпі ніж на першому курсі. На музичний розмір 4/4 та 6/8 (швидкого темпу) – *preparation* виконується на два такти, на музичний розмір 2/4 та 3/4 – *preparation* виконується на чотири такти.

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 вбік від станка, підборіддя ледь підняте.

Вихідне положення – I, III, V позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

1 такт: “1i2i3i4” – музичний вступ.

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

2 такт: “1” – 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.

“i2” – пауза.

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

“3” – голова піднімається вверх із піднятим підборіддям.

“i4i” – пауза.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

1 такт: – музичний вступ.

2 такт: “1i2” – продовження музичного вступу.

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

3 такт: “1” – 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.

“i2” – пауза.

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

4 такт: “1” – голова різко піднімається вгору із піднятим підборіддям.

“i2i” – пауза.

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

1 такт: – музичний вступ.

2 такт: “1i2i” – продовження музичного вступу.

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

3 такт: “1i” – 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.

“2i3i” – пауза.

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

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

“3i” – пауза.

Музичний розмір – 6/8 (швидкий темп) – 2 такти.

1 такт: “12345” – музичний вступ.

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

2 такт: “1” – 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.

“23” – пауза.

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

“5” – голова різко піднімається вверх із піднятим підборіддям.

“6” – пауза.

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.

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). На другому році навчання вивчаються *швидкі* (різкі, уривчасті) присідання.

Різкі, уривчасті напівприсідання та повні присідання в народно-сценічному танці виконуються по всіх виворітних та прямих позиціях. Спочатку вивчаються *різкі demi plie* та *grand plie* по всіх виворітних позиціях, після чого можна перейти до вивчення *різких plie* по всіх прямих позиціях. Різкі присідання виконуються на будь-яку долю такту (слабку чи сильну).

У комбінаціях корисним є чергування *плавного, м’якого* присідання із *різким, швидким*. *Plie* з акцентом вверх чергувати з акцентом вниз.

Також на другому році навчання вивчаються напівприсідання (повільні і швидкі) та повні присідання (повільні і швидкі) на півпальцях по всіх виворотних та прямих позиціях та напівприсідання та повні присідання з нахилами корпусу. Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4, 6/8.

Спочатку рекомендується вивчати напівприсідання та повні присідання, 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.

Різке напівприсідання (*demi plie*)

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

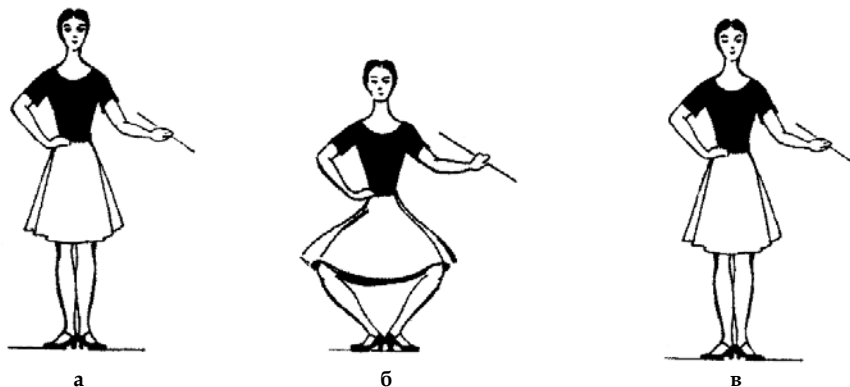
Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

Затакт 1/8: “i” – згинаючи коліна та розкриваючи їх в сторони, різко опуститися в напівприсідання. Присідання триває до межі найбільшого згинання колінного та гомілко ступневого суглобів, при якій можливо утримувати п’ятки ніг на підлозі. Корпус підтягнутий.

“1” – рвучко підвестися з напівприсідання, витягуючи коліна обох ніг.

“i2” – пауза (мал. 1).



Мал. 1

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *demi plie* зберігаються, різниця тільки в характері виконання – виконувати

присідання потрібно різко та рвучко, діставшись нижньої межі, не затримуючись, починається різке підведення з напівприсідання.

В даному випадку акцент у русі – наверх, хоча він може бути і вниз:

“1” – опуститись в напівприсідання.

“1” – підвестися з напівприсідання.

“2i” – пауза.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт 2/4, можна перейти до виконання руху на 1/2 такту без паузи.

Надалі присідання доповнюється роботою руки.

Різке повне присідання (grand plie)

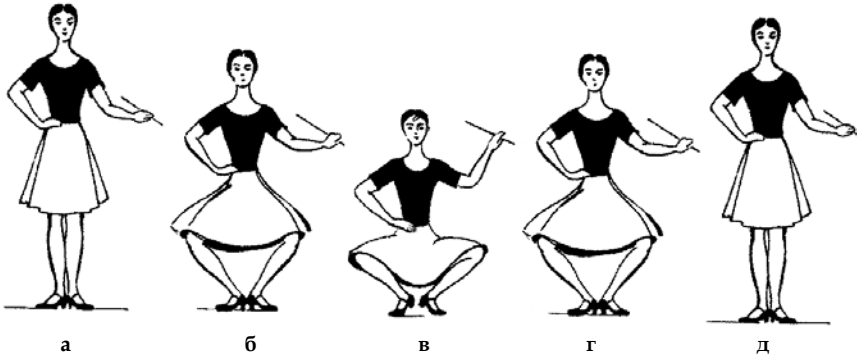
Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

“1i” – згинаючи коліна та розкриваючи їх в сторони, різко опуститися в повне присідання, відокремлюючи п’ятки від підлоги. Присідання продовжується до нижньої межі, яку дозволяють максимально розкриті в сторону коліна і втягнуті сідниці.

“2i” – різко підвестися з повного присідання, якнайшвидше опускаючи п’ятки на підлогу та витягуючи коліна обох ніг (мал. 2).



Мал. 2

Правила виконання: ця вправа виконується за тим самим принципом і по тим самим правилам, що і попередня, тільки з однією різницею, що присідання продовжується до найнижчої точки; усі правила, характерні для руху *grand plie*, зберігаються.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт 2/4, можна перейти до виконання руху на 1/2 такту з акцентом у русі вверх чи вниз.

Надалі присідання доповнюється роботою руки.

Плавне напівприсідання (*demi plie*) на півпальцях (*releve*)

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

Затакт 1/8: “1” – піднятись на півпальці обох ніг (*releve*).

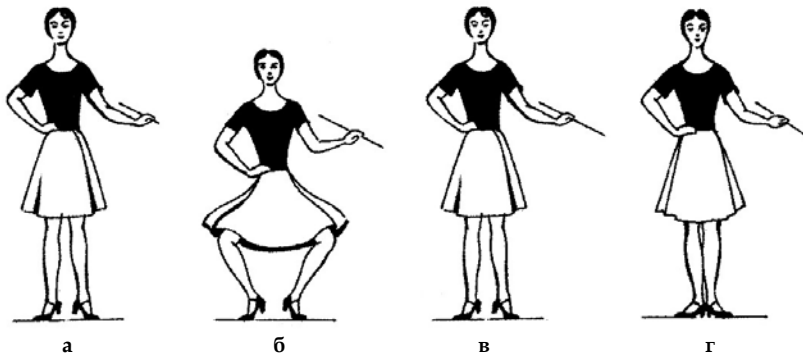
1 такт: – згинаючи коліна та розкриваючи їх в сторони, плавно опуститись в напівприсідання, не опускаючи п’ятки на підлогу.

2 такт: “1 і 2” – плавно піднятись з напівприсідання, витягуючи коліна обох ніг.

“1” – опуститись з півпальців на всю ступню (мал. 3).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *demi plie*, зберігаються, але існують деякі нюанси, так як рух виконується на півпальцях. Виконуючи рух, слідкувати, щоб під час присідання п’ятки не опускались – півпальці залишались максимально високими; якщо присідання виконується по виворотним позиціям, не дозволяється розводити п’ятки назовні, їх потрібно навмисне подавати максимально вперед.

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



Мал. 3

Також можна виконувати різке напівприсідання на півпальцях з акцентом вниз чи ввєрх. Наприклад з акцентом вниз:

“1” – *releve*.

“1” – *demi plie*.

“2” – вихід з *demi plie*

“1” – вихід з *releve*

Повне присідання (*grand plie*) на півпальцях (*releve*)

Ця вправа виконується за тим самим принципом і по тим самим правилам, що і попередня, тільки з однією різницею, що присідання продовжується до найнижчої точки. Спочатку вивчається на 4 такти $2/4$. Далі рух може виконуватись на 2 такти $2/4$ і, якщо це різке *grand plie*, то на 1 такт $2/4$ або на $1/2$ такту $2/4$.

Плавне напівприсідання (*demi plie*) з нахилами корпуса

Примітка: даний вид *plie* виконується тільки по виворітним позиціям.

Музичний розмір – $3/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти (1 такт: “1i2i” – музичний супровід, “3i” – права рука піднімається в I поз.; 2 такт: – рука плавно відкривається в II позицію).

Zatakt 1/8: “i” – права рука повертається долонею вниз, пом’якшуючи лікоть – положення *allonge*.

1 такт: – згинаючи коліна та розкриваючи їх в сторони, плавно почати напівприсідання поступово, нахилиючи корпус від талії вправо, одночасно опускаючи праву руку донизу. Голова повернута вбік від станка супроводжує поглядом рух руки.

2 такт: “1i2i” – рух продовжується.

“3i” – опуститись в напівприсідання, вирівнюючи корпус і заокруглюючи руку в лікті. Голова прямо.

3 такт: – витягуючи коліна, плавно почати підніматися з напівприсідання поступово, нахилиючи корпус від талії вліво та піднімаючи руку через лівий бік вверх, долонею до себе. Голова повертається вбік до станка, погляд супроводжує рух руки.

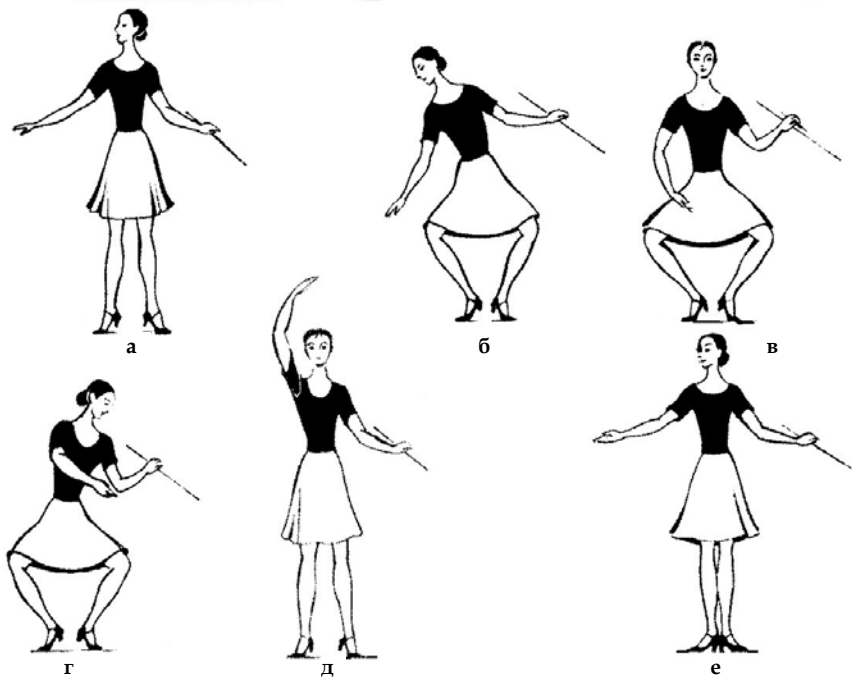
4 такт: “1i” – рух продовжується.

“2i3i” – втягування колін і одночасне вирівнювання корпусу та розкриття руки з III в II поз. долонею доверху. Голова в повороті від станка з ледь піднятим підборіддям.

Ця вправа може виконуватись і на півпальцях (мал. 4).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *demi plie*, зберігаються, але існують деякі доповнення: нахили корпусу виконувати точно в одній площині, не завалюючись вперед чи назад, під час виконання нахилів корпусу зберігати рівномірне розподілення ваги корпусу на обидві ноги та слідкувати, щоб тазостегнові кістки не випускались вбік.

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



Мал. 4

Повне присідання (grand plie) з нахилами корпусу

Ця вправа виконується за тим самим принципом і по тим самим правилам, що і попередня, тільки з однією різницею, що присідання продовжується до найнижчої точки. Спочатку вивчається на 8 тактів $3/4$. Далі рух може виконуватись на 4 такти $3/4$, 2 такти $3/4$.

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 гомілко-ступневого 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 другому році навчання вивчаються такі види: *battement tendu* з *tombe coupe*, каблучний *battement tendu* із заворотом та розворотом стегна і *battement tendu* з ударом робочої ноги по підлозі. Музичний розмір 2/4, 3/4, 6/8.

Battement tendu з tombe coupe

Tombe (томбе, франц., від *tomber* – падати) – падіння. Перенесення центру тяжіння з опорної ноги (на місті або з просуванням) в *demi plie* на відкриту ногу на 45° чи 90° у всі напрямки). Інша нога піднімається до положення *sur le cou-de-pied* або витягнута носком у підлогу, або піднята на 45° чи 90°.

Coupe (купе, франц., від *coup* – поштовх, удар) – удар. Прохідний, допоміжний рух перед стрибком або іншим *pas* (швидка підміна ніг, дає поштовх до виконання наступного руху). Характер руху – ріжучий.

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, після чого вага корпусу переноситься на робочу ногу, яка згинається в коліні (*tombe*), і одночасно опорна нога, згинаючись в коліні піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду із натягнутою ступнею. Корпус в рівному положенні від талії нахилиється вперед. Голова в повороті від станка.

“2i” – пауза.

Повторюючи рух, на “1i” – ступня опорної ноги різко з ударом опускається на підлогу (*coupe*), ніби вибиваючи робочу ногу, яка чітко виводиться в заданому напрямку.

Рух виконується у всі напрямки.

Робота корпусу: при виконанні руху вперед корпус від талії нахилиється вперед, при виконанні в сторону – корпус від талії нахилиється точно вбік (вліво чи в право), виконуючи рух назад – корпус від лопаток прогинається назад.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement tendu*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Дуже важливо правильно виконувати *tombe*, тобто вчасно переносити вагу корпусу на робочу ногу, а саме: *tombe* виконується тільки після того, як

робоча нога закрилась в V позицію. Важливо слідкувати, щоб тазостегновий суглоб під час нахилу корпусу не зміщувався з опорної ноги. Під час виконання вправи зберігати рівність плечей і тазових кісток.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4 (без пауз) або на 1/2 такту, починаючи на “затакт”:

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

“1” – робоча нога закривається в V позиції і виконується *tombe* на робочу ногу, опорна піднімається на *cou-de-pied* ззаду.

“i” – опорна нога різко з ударом опускається на підлогу (*coupe*), робоча нога виводиться в заданому напрямку.

Засвоївши роботу ніг та корпусу, вправа виконується в координації з роботою рук: з *battement tendu* рука відкривається в II поз., з *tombe* – закривається на пояс.

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару опорною ногою. В цьому випадку перший удар виконується подушечкою робочої ступні на останню долю (“i”) першого такту, а другий – всією ступнею на першу долю (“1”) наступного такту.

Battement tendu з переведенням ступні з носка на каблук та ударом робочої ноги по підлозі

Примітка: дана вправа – це один з різновидів закінчення *battement tendu* з переведенням ступні з носка на каблук, який вивчався на першому році навчання.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“i” – пауза.

“2” – робоча нога, скорочуючи ступню, переводиться на каблук.

“i” – пауза.

2 такт: “1” – робоча нога, натягуючи ступню, переводиться знову на носок.

“i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, доводиться до рівня IV позиції, і лише після цього, згинаючи коліно, у виворітному положенні приводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно присідаючи на опорній нозі.

“2” – робоча ступня з ударом опускається на підлогу попереду опорної ноги по V позиції ніг. Коліна обох ніг зігнуті.

“i” – пауза.

Повторюючи рух на “1” – робоча нога, витягуючи коліно, виводиться в заданому напрямку, одночасно коліно опорної ноги також вирівнюється.

Вправа може виконуватись у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement tendu*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Вкрай важливо правильно підводити робочу ногу до положення *sur le cou-de-pied* – ступню робочої ноги не відривати одразу від підлоги, а якомога довше, ковзним рухом проводити її по підлозі, приблизно до рівня IV позиції. 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.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4 (без паузи).

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару робочою ногою:

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

“1” – робоча нога, скорочуючи ступню, переводиться на каблук.

“2” – на першу шістнадцяту – робоча нога, натягуючи ступню, переводиться знову на носок, на другу шістнадцяту – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, доводиться до рівня IV позиції, і лише після цього, згинаючи коліно, у виворітному положенні приводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно присідаючи на опорній нозі.

“1” – робоча нога виконує подвійний удар всією ступнею по V позиції – після першого удару нога одразу піднімається до положення *cou-de-pied*, а з наступним ударом опускається в V позицію. Коліна обох ніг зігнуті.

Каблучний *battement tendu* із заворотом та розворотом стегна

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* із заворотом та розворотом стегна виконується тільки в сторону.

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, (на “2і” 4-го такту – напівприсідання на двох ногах з одночасним підняттям п'ятки опорної ноги).

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

“1” – пауза.

“2” – робоча нога, витягуючи коліно, виводиться в сторону і опускається на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

“1” – пауза.

2 такт: “1” – п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, відділяючись від підлоги та згинаючись в коліні, завертається у невिवорітне положення до станка п'яткою догори. Голова починає також повертатися вбік станка.

“1” – пауза.

“2” – робоча нога, витягуючи коліно, опускається на півпальці в IV поз., одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги. Голова в повороті до станка.

“1” – пауза.

3 такт: “1” – п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, відділяючись від підлоги, розвертається у виворітне положення із витягнутим коліном та скороченою ступнею. Голова починає також розвертатися від станка.

“1” – пауза.

“2” – робоча нога опускається в сторону на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги. Голова в повороті вбік від станка.

“1” – пауза.

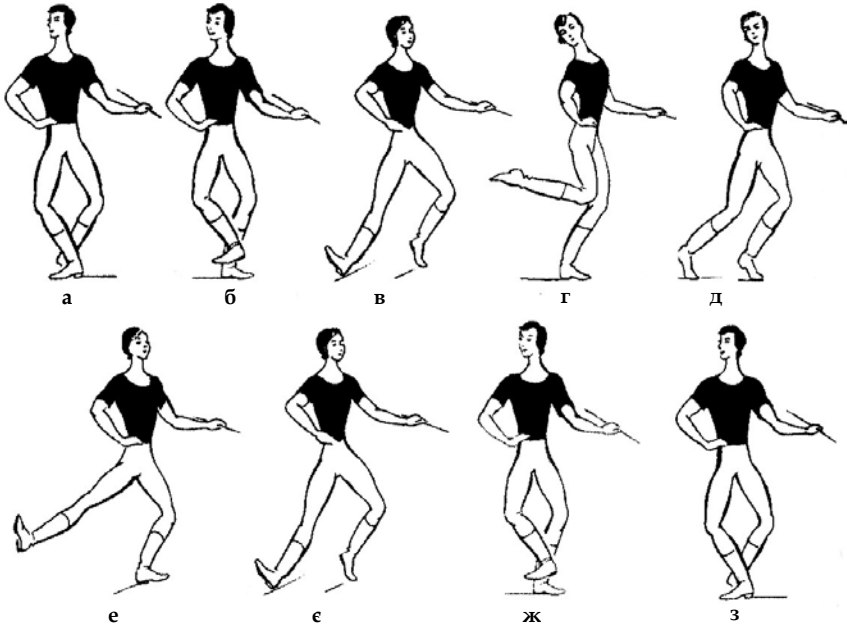
4 такт: “1” – п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, згинаючи коліно, у виворітному положенні, приводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“1” – пауза.

“2” – робоча нога з ударом ступні опускається на підлогу в V позицію, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги.

“1” – пауза (мал. 5).

Рух виконується тільки в сторону.



Мал. 5

Правила виконання: усі правила, характерні для каблучної вправи, зберігаються, але є ще деякі доповнення. Потрібно слідкувати, щоб вага корпусу знаходилась завжди на опорній нозі, корпус був максимально підтягнутий, стегно опорної ноги не випускалося вбік. Виконуючи рух, потрібно слідкувати за синхронністю роботи обох ніг та за збереженням одного рівня напівприсідання. Потрібно стежити, щоб робоча нога опускалась на підлогу каблучком і півпальцями в одну і ту ж точку. В жодному разі не допускається поворот корпусу (плеча або таза) за робочою ногою до станка.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти $2/4$, рух виконується на 2 такти $2/4$ (без пауз).

Засвоївши роботу ніг, до вправи можна додати роботу корпусом: під час виведення та опускання робочої ноги вбік на каблук, корпус від талії нахилиється вбік до робочої ноги.

Пізніше вправа виконується в координації з роботою рук: відкриття руки в II позицію одночасно з виведенням ноги на каблук, закриття її на пояс одночасно із зворотом стегна, повторне відкриття руки одночасно із розворотом стегна та закриття її на пояс разом з приведенням ноги у вихідне положення.

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 гомілокоступневого 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 другому році навчання вивчаються такі види: *battement tendu jete pique*, *battement tendu jete z tombe coupe*, *battement tendu jete balance*. Музичний розмір $2/4$, $3/4$.

Батtement tendu jete pique

Pique – піке – колоти. Рух у поєднанні з *battement tendu jete* – рух витягнутої в коліні ноги з колючим кидком, відпрацьовує самостійний рух ноги в натягнутому стані.

В народно-сценічному танці *battement tendu jete pique* має свої особливості у виконанні, а саме: рух виконується на *demi plie* з опусканням та підняттям п'ятки опорної ноги.

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (на “2i” 4-го такту – напівприсідання на двох ногах з одночасним підняттям п'ятки опорної ноги).

1 такт: “1” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі та витягуючи коліно та ступню, різко виконує кидок вперед на 25° – 30° , одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

“i” – пауза.

“2” – робоча нога опускається носком на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається.

“i” – пауза.

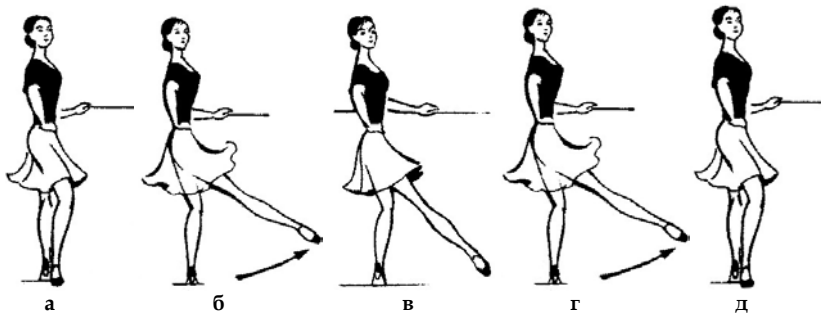
2 такт: “1” – робоча нога різко виконує кидок вверх на 25° – 30° , одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

“i” – пауза.

“2” – робоча нога через *pointe*, згинаючи коліно втягується в V позицію, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається (мал. 6).

Примітка: *pointe* – ковзний удар носком по підлозі.

Рух виконується у всі напрямки.



Мал. 6

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement tendu jete*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Виконуючи вправо, потрібно слідкувати за синхронністю роботи обох ніг та за збереженням одного рівня напівприсідання, тобто, піднімаючи п'ятку опорної ноги, потрібно випускати вбік опорне коліно, а не підніматися на *releve*.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти $2/4$, рух виконується на 1 такт $2/4$ (без пауз) або на $1/2$ такту, починаючи на "затакт":

Затакт $1/8$: "і" – на першу $1/16$ – кидок робочою ногою вперед та удар п'яткою опорної ноги; на $2/16$ – опускання робочої ноги на носок та підняття опорної п'ятки.

"1" – кидок робочої ноги вгору та удар п'яткою опорної ноги.

"і" – закриття робочої ноги в V позицію та підняття опорної п'ятки.

Примітка: даний вид *battement tendu jete*, як варіант можна виконувати з доторканням до підлоги п'ятки робочої ноги (в цей момент ногу в підйомі максимально скоротити).

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного *riche*:

1 такт: "1" – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі та витягуючи коліно та ступню, різко виконує кидок вперед на 25° - 30° , одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

"і" – робоча нога опускається носком на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається.

"2" – робоча нога різко виконує кидок вгору на 25° - 30° , одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

"і" – робоча нога опускається носком на підлогу, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається.

2 такт: "1" – робоча нога різко виконує кидок вгору на 25° - 30° , одночасно п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

"і" – пауза.

“2” – робоча нога через *rouinte*, згинаючи коліно, втягується в V позицію, одночасно п’ятка опорної ноги піднімається.

“i” – пауза.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконується на 1 такт 2/4, починаючи на “затакт”.

Battement tendu jete z tombe coupe

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими ж правилами, що і рух *battement tendu z tombe coupe*, з однією різницею, що робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, здійснює кидок на 25°–30°.

Battement tendu jete balance

Balance (балансе, франц., від *balancer* – розгойдувати, гойдатися, хитатися). *Battement tendu jete balance* – швидке, чітке, коротке гойдання натягнутою ногою. Наскрізні маленькі кидки вперед – назад або назад – вперед через I поз.

В народно-сценічному танці *battement tendu jete balance* має свої особливості у виконанні, а саме – рух виконується на *demi plie* з опусканням та підняттям п’ятки опорної ноги.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (на “2i” 4-го такту – напівприсідання на двох ногах з одночасним підняттям п’ятки опорної ноги).

1 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25° – 30°, одночасно п’ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

“2i” – пауза.

2 такт: “1i” – робоча нога через *rouinte*, згинаючись в коліні, втягується в I позицію, одночасно п’ятка опорної ноги піднімається.

“2i” – пауза.

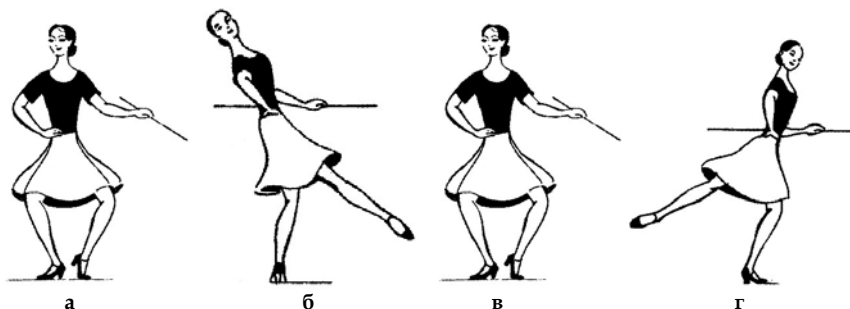
3 такт: “1i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок назад на 25° – 30°, одночасно п’ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу.

“2i” – пауза.

4 такт: “1i” – робоча нога через *rouinte*, згинаючись в коліні, втягується в I позицію, одночасно п’ятка опорної ноги піднімається.

“2i” – пауза (мал. 7).

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідувати за синхронністю роботи обох ніг та за збереженням одного рівня напівприсідання. Так як вправа виконується по I позиції, відкриваючи ногу вперед чи назад, слідувати, щоб п’ятка робочої ноги розміщувалась проти п’ятки опорної. Голова повернута вбік від станка.



Мал. 7

Засвоївши виконання вправи на 4 такти $2/4$, рух виконується на 2 такт $2/4$ (без пауз) або на $1/2$ такту:

“1” – на $1/16$ долю – кидок робочої ноги вперед і удар опорною п'яткою; на $2/16$ – повернення робочої ноги в позицію та підняття опорної п'ятки.

“і” – на $1/16$ долю – кидок робочої ноги назад і удар опорною п'яткою; на $2/16$ – повернення робочої ноги в позицію та підняття опорної п'ятки.

Рух може виконуватись від 4 до 8 разів.

Засвоївши роботу ніг, до вправи додається робота корпусом: під час виведення робочої ноги вперед корпус від лопаток прогинається назад, а під час виведення ноги назад – злегка нахилиється в рівному положенні від талії вперед.

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 другому році навчання вивчається *rond de jambe par terre* з роботою п'ятки опорної ноги носком по підлозі, *rond de pied par terre* з роботою п'ятки опорної ноги носком по підлозі, *rond de jambe en l'air* з витягнутою ступнею та *rond de jambe en l'air* зі скороченою ступнею у чистому вигляді та з роботою п'ятки опорної ноги.

Вправи цього розділу розвивають виворітність та рухливість тазостегнового суглоба, рухливість гомілкоступневого та колінного

суглобів, еластичність і силу м'язів, зв'язок та сухожиль 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, що знаходяться ззовні ступні, а також м'язів та зв'язок на зовнішньому боці гомілки.

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”.

Музичний розмір 3/4, 2/4.

Rond de jambe par terre **з роботою п'ятки опорної ноги**

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (1 такт і 2 такт: “1i 2i” – музичний супровід, “3i” – права рука піднімається в I поз.; 3 такт – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт: “1i2i” – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, ковзнувши півпальцями по підлозі, закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду, “3” – голова піднімається з піднятим підборіддям).

Затакт 1/8: “i” – п'ятка опорної ноги злегка відділяється від підлоги, починаючи рухатись назад у не виворітне положення, одночасно ступня робочої ноги робить так званий “обхват” опорної ноги – коли коліно і носок робочої ноги починає повертатися у невиворітне положення, п'ятка при цьому знаходиться позаду опорної ноги, носок – попереду.

1 такт: “1i” – п'ятка опорної ноги продовжує повертатись назад у невиворітне положення, одночасно робоча нога, повертаючись у невиворітне положення, зі скошеною ступнею переводиться через опорну ступню, ковзаючи по її поверхні.

“2i3i” – продовжуючи рух, робоча нога, витягуючись в коліні, зі скошеною ступнею опускається на підлогу та виводиться в напрямку до станка (*croise*) на носок, навхрест опорної ноги. Підйом робочої ступні скошений.

2 такт: – пауза.

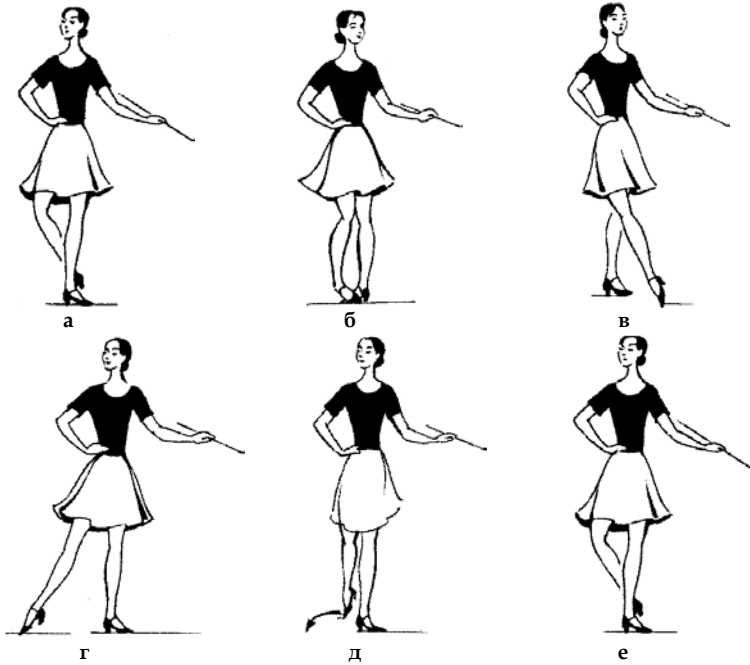
3 такт: – робоча нога з витягнутим підйомом переходить у виворітне положення, описуючи носком по підлозі коло через II позицію до положення IV позиції позаду. Одночасно п'ятка опорної ноги поступово повертається у виворітне положення.

4 такт: “1i” – робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом, з мазком півпальцями по підлозі, підтягується до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом. Одночасно

п'ятка опорної ноги з акцентом опускається у виворітному положенні на підлогу.

“2і3” – пауза.

“1” – положення “затакт” (мал. 8).



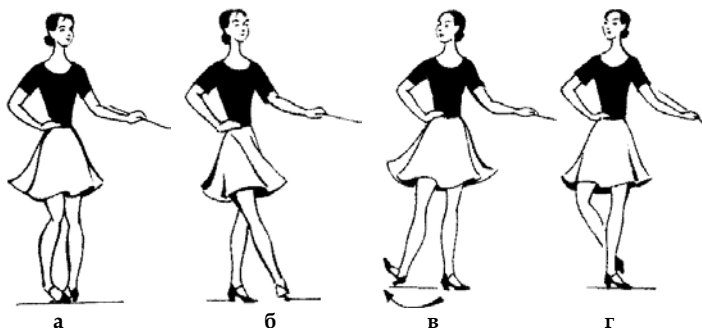
Мал. 8

Rond de pied par terre з роботою п'ятки опорної ноги

Ця вправа виконується за тим самим принципом, тільки, по-перше, робоча нога виводиться в напрямку до станка (*croise*) на каблук і описує коло каблук по підлозі, по-друге, робоча нога не доходить до положення IV позиції позаду, а зупиняється трохи раніше у діагональному положенні (*ecartee назад*), по-третє, робоча нога, підтягуючись до положення *sur le cou-de-pied*, позаду виконує мазок (*flac*) подушечкою ступні (мал. 9).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *rond de jambe*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Виконуючи вправу, п'ятка опорної ноги повинна рухатися вільно – для цього вагу корпусу потрібно змістити на подушечку опорної ноги. Опорна

п'ятка повинна підніматися над підлогою ледь помітно. Виконуючи рух, потрібно слідкувати, щоб повороти ступні опорної ноги виконувались в основному за рахунок гомілки, мінімально вводячи в рух стегно. Ступня робочої ноги рухається по опорній, начебто “перерізає” її, ковзаючи по підйому, а не по пальцях. Під час виконання руху ноги по колу п'ятка опорної ноги весь час злегка піднята над підлогою, і лише з приведенням ноги в положення *cou-de-pied* опорна п'ятка з невеликим ударом опускається на підлогу. 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* та опускання п'ятки опорної ноги, яке виконується різко, ривком.



Мал. 9

Засвоївши виконання вправи на 4 такти $3/4$, рух виконується на 2 такти $3/4$ (без паузи на положення *croise*) та на 1 такт $3/4$.

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 4 такт, закриваючи робочу ногу на *sur le cou-de-pied* позаду, одночасно коліно опорної ноги згинається.

Rond de jambe en l'air з витягнутою ступнею

Rond de jambe en l'air – рух робочої ноги по колу в повітрі. Рух по колу може виконуватись до сторони, а може продовжуватись до положення ноги “назад”.

Rond de jambe en l'air може виконуватись без роботи п'ятки опорної ноги та з роботою опорної п'ятки.

Примітка: спочатку рух вивчається в чистому вигляді (без роботи п'ятки опорної ноги), після чого можна перейти до вивчення руху з роботою п'ятки опорної ноги.

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (1 такт і 2 такт: “1i 2i” – музичний супровід, “3i” – права рука піднімається в I поз.; 3 такт – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт: “1i2i” – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, ковзнувши півпальцями по підлозі, закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду, “3” – 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 невиворітне положення, п'ятка при цьому знаходиться позаду опорної ноги, носок – попереду.

1 такт: – робоча нога, витягуючись в коліні, опускається зовнішньою стороною ступні на підлогу, і в такому скошеному положенні, ковзаючи вздовж опорної ступні виноситься на висоту 35° в напрямку до станка (*croise*). Підйом робочої ступні скошений.

2 такт: – пауза.

3 такт: – робоча нога з витягнутим підйомом переходить у виворітне положення, описуючи коло в повітрі до сторонни або до положення ноги “назад”.

4 такт: “1i” – робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом, з мазком подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“2i3” – пауза.

“i” – положення “затакт” (мал. 10).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *rond de jambe*, зберігаються. В даному випадку потрібно слідкувати за збереженням висоти 35° під час руху ноги по колу.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 3/4, рух виконується на 2 такти 3/4 (без паузи на положення *croise*) та на 1 такт 3/4.

Rond de jambe en l'air з роботою п'ятки опорної ноги із витягнутою ступнею

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (1 такт і 2 такт: “1i 2i” – музичний супровід, “3i” – права рука піднімається в I поз.; 3 такт – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт: “1i2i” – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, ковзнувши півпальцями по підлозі, закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду, “3” – голова піднімається з піднятим підборіддям).

Затакт 1/8: “i” – п’ятка опорної ноги злегка відділяється від підлоги, починаючи рухатись назад у не виворітне положення, одночасно ступня робочої ноги робить так званий “обхват” опорної ноги – коли коліно і носок робочої ноги починає повертатися у невиворітне положення, п’ятка при цьому знаходиться позаду опорної ноги, носок – попереду.

1 такт: “1i” – п’ятка опорної ноги продовжує повертатись назад у не- виворітне положення, одночасно робоча нога, повертаючись у не- виворітне положення, зі скошеною ступнею переводиться через опорну ступню, ковзаючи по її поверхні.

“2i3i” – продовжуючи рух, робоча нога, витягуючись в коліні, в не- виворітному положенні виноситься на висоту 35° в напрямку до станка (*croise*) навхрест опорної ноги. Підйом робочої ступні скошений.

2 такт: – пауза.

3 такт: – робоча нога з витягнутим підйомом переходить у виворітне положення, описуючи коло в повітрі до положення ноги всторону або “назад”. Одночасно п’ятка опорної ноги поступово повертається у виворітне положення.

4 такт: “1i” – робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом, з мазком подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом. Одночасно п’ятка опорної ноги з акцентом опускається у виворітному положенні на підлогу.

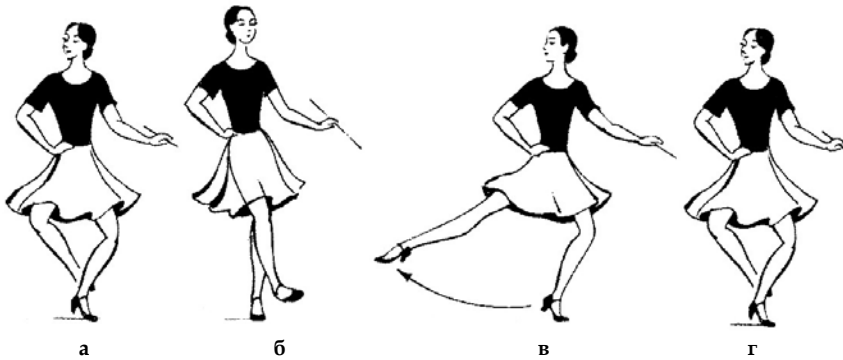
“2i3” – пауза.

“i” – положення “затакт” (мал. 11).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *rond de jambe* з роботою п’ятки опорної ноги, зберігаються. В даному випадку потрібно слідкувати за збереженням висоти 35° під час руху ноги по колу.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 3/4, рух виконується на 2 такти 3/4 (без паузи на положення *croise*) та на 1 такт 3/4.

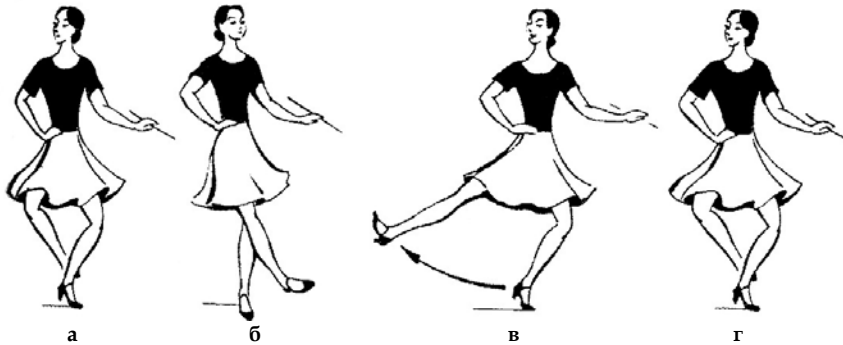
Вправа може ускладнюватись виконанням всього руху на *plie*, для цього в *preparation* на 4 такт, закриваючи робочу ногу на *sur le cou-de-pied* позаду, одночасно коліно опорної ноги згинається.



Мал. 11

Rond de jambe en l'air зі скороченою ступнею

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими правилами, що і попередня, з однією різницею, що робоча нога, виноситься на висоту 35° в напрямку до станка (*croise*) та рухається по колу зі скороченою ступнею (мал.12).



Мал. 12

ПОВОРОТИ СТУПНІ (PAS TORTILLE)

Pas tortille (зміюка) – це повороти ступні із виворітного 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 другому році навчання вивчається подвійне *pas tortille* та ударна форма подвійного *pas tortille*. Також вивчаються усі види *pas tortille* з підняттям на півпальці.

Вправи цього розділу виконуються тільки 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.

Подвійне *pas tortille*

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти (1 такт і 2 такт: “1i2” – музичний супровід, “i” – права рука піднімається в I поз.; 3 такт: “1i” – рука відкривається в II поз., одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення, “2i” – пауза; 4 такт: “1i” – рука закривається на пояс, одночасно нога піднімається з витягнутим носком вбік на 35°, голова повернута вбік від станка, “2i” – пауза).

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.

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

2 такт: “1i” – робоча нога, відділяючи носок від підлоги, на п’ятці розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у III виворітну позицію. Одночасно присідання поглиблюється. Голова повертається вбік від станка.

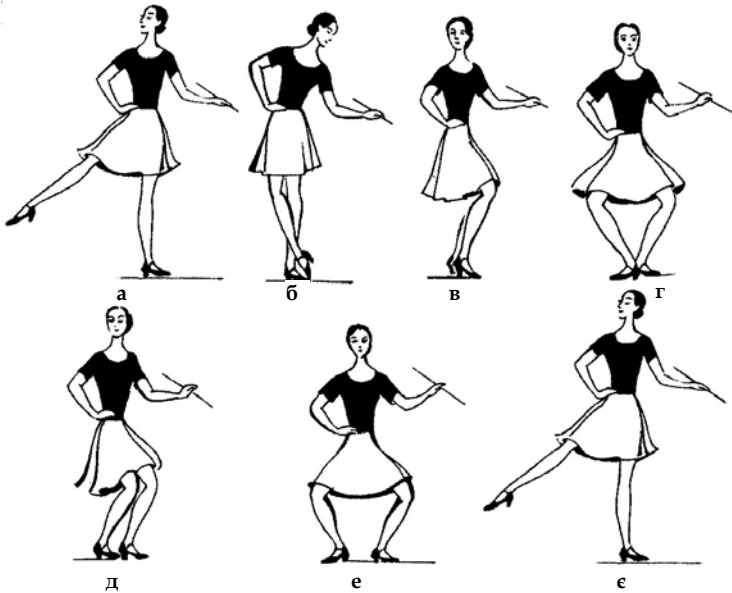
“2i” – робоча нога, відділяючи п’ятку від підлоги, на півпальцях повертається у невиворітне положення (п’яткою назовні) та опускається з носка на всю ступню. Одночасно присідання ще поглиблюється. Голова повертається вбік до станка.

3 такт: “1i” – робоча нога, відділяючи носок від підлоги, на п’ятці розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у III виворітну позицію. Одночасно присідання ще трішки поглиблюється, вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги. Голова повертається вбік від станка.

“2i” – присідання поглиблюється до *demi plie*.

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.13).



Мал. 13

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *pas tortille*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Виконуючи вправу, потрібно слідкувати за вагою корпусу, а саме: коли виконується мазок та повороти ступні, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, а коли робоча нога розвертається у II виворітну позицію, лише тоді вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги; повороти ступні виконуються зливо, 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 донизу, тобто поступово поглиблювати присідання і в жодному разі не пружинитись вверх- вниз, вверх-вниз.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 2/4, рух виконується на 2 такти 2/4 та на 1 такт 2/4, виконуючи повороти ступні по восьми або шістнадцятим.

Подвійне pas tortille (ударна форма)

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, як у попередній вправі.

1 такт: “1” – 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.

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

“2” – 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.

“1” – робоча нога, скорочуючи ступню, невисоко піднімаючись над підлогою, розвертається у виворітне положення – коліном, від станка.

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

“1” – робоча нога, відділившись від підлоги в скороченому вигляді, розвертаючи п’ятку трішки вправо, повертається у закрите положення.

“2” – удар всією ступнею по підлозі, поглиблюючи присідання. Голова повертається вбік до станка.

“1” – робоча нога, відділившись від підлоги в скороченому вигляді, повертаючи носок трішки вправо, розвертається у відкрите положення.

3 такт: “1” – робоча нога з ударом опускається у II виворітну позицію. Одночасно присідання поглиблюється до *demi plie*, вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги. Голова повертається вбік від станка.

“i2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

Правила виконання: такі ж, як у попередній вправі.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 2/4, рух виконується на 2 такти 2/4 та на 1 такт 2/4, виконуючи удари ступнею по восьмих або шістнадцятих.

У другому семестрі усі види *pas tortille* ускладнюються виконанням вправи на півпальцях. Півпальці на опорній нозі додаються одночасно з виведенням робочої ноги вбік на 35°, але, виконуючи мазок подушечкою робочої ступні повз опорну, потрібно одночасно опустити п’ятку опорної ступні на підлогу. Далі рух виконується, як описано вище.

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 відкриття 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 другому році навчання вивчається *battement fondu* на 45° з підняттям на півпальці. 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° з підняттям на півпальці

Музичний розмір – $3/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти (1 такт і 2 такт: “1i2i” – музичний супровід, “3i” – права рука піднімається в I поз.; 3 такт – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, з натягнутою ступнею піднімається вбік на 45° , а опорна нога піднімається на півпальці, голова в повороті від станка).

1 такт: “1i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні виконує мазок подушечкою ступні по підлозі, одночасно п'ятка опорної ноги стримано опускається на підлогу.

“2i” – ступня робочої ноги підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом, одночасно п'ятка опорної ноги піднімається над підлогою. Голова зберігає попереднє положення.

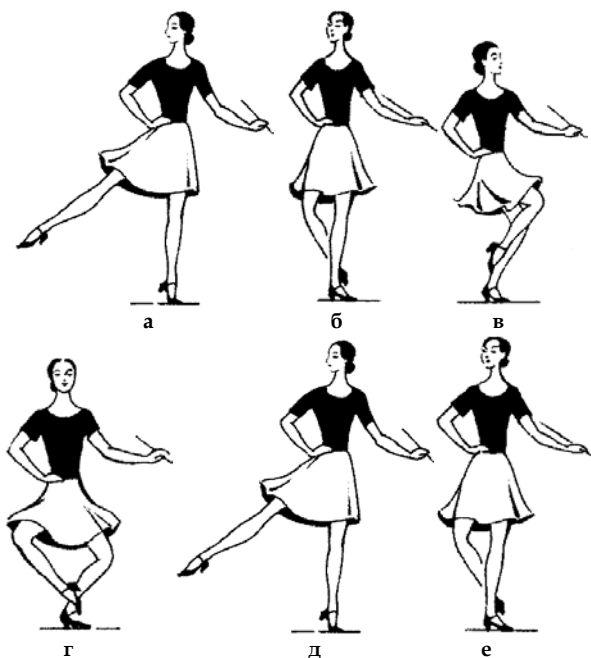
“3i” – пауза.

2 такт: – робоча нога, не відділяючи ступні від опорної ноги, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка в закриті положення,

носок натягнутий; одночасно опорна нога, не опускаючи п'ятку на підлогу, починає виконувати напівприсідання. Голова повертається вбік до станка.

3 такт: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у виворітне положення, витягнута ступня в положенні *sur le cou-de-pied* спереду; одночасно опорна нога, опускаючи п'ятку на підлогу, поглиблює напівприсідання. Голова, злегка нахилившись вперед, повертається *en face*.

4 такт: – робоча нога, витягуючи коліно, м'яко відкривається вбік на 45°, ступня витягнута; одночасно коліно опорної ноги витягується, після чого опорна нога піднімається на півпальці. Голова повертається вбік від станка, злегка піднімаючи підборіддя (мал. 14).



Мал. 14

Рух може виконуватись у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для *battement fondu*, зберігаються, але є ще деякі доповнення, так як вправа виконується на півпальцях. Виконуючи мазок робочою ногою, обов'язково потрібно опуститись з півпальців, а в момент приведення ноги на *sur le cou-de-pied*

позаду знову підняти – це призводить до максимального навантаження на м'язи литки; дуже важливо правильно виконувати присідання на опорній нозі: в момент рліє спочатку стримано опускається п'ятка, і лише тоді виконується напівприсідання, а під час підняття з рліє спочатку витягується коліно і лише тоді – зведення на півпальці опорної ноги. Характер виконання руху: м'який, плавний, “слитний”.

Різка battement fondu на 45° з підняттям на півпальці

Примітка: цей рух починається із затакту.

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти (1 такт і 2 такт: “1i2i” – музичний супровід, “3i” – права рука піднімається в I поз.; 3 такт – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 4 такт: “1i2i” – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, з натягнутою ступнею піднімається вбік на 45°, а опорна нога піднімається на півпальці, голова в повороті від станка, “3i” – “затакт” – початок руху.).

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, одночасно опорна нога під час мазка опускається на всю ступню, після чого одразу знову піднімається на півпальці. Голова зберігає попереднє положення;

“i” – робоча нога, не відділяючи ступні від опорної ноги, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в закриті положення, носок натягнутий, одночасно опорна нога, не опускаючи п'ятку на підлогу, 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, опускаючи п'ятку на підлогу поглиблює напівприсідання. 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, після чого опорна нога піднімається на півпальці. Голова повертається вбік від станка, злегка піднімаючи підборіддя.

Остання четверть 4-го такту “3i” є *затактом*.

Правила виконання: *різка 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, і все це скоординувати з роботою п'ятки опорної ноги.

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 (*zapateado*) танцях.

Виконуються вистукування всією ступнею, каблук, 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 виворітній позиції. Музичний розмір: $2/4$, $3/4$.

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 вниз 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 ступнею та півпальцями за V позицією

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

Затакт $1/8$: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді над підлогою.

1 такт: “1i” – удар правою ступнею по підлозі у виворітному положенні, одночасно ліва нога припіднімається позаду правої зі скороченою ступнею.

“2i3” – чіткий удар півпальцями лівої ступні позаду правої.

“i” – положення “*затакт*” – ліва нога невисоко піднімається в скороченому вигляді над підлогою, і рух повторюється з лівої ноги, але удар всією ступнею буде позаду, а удар півпальцями спереду.

Правила виконання: виконуючи рух, коліна обох ніг трішки призігнуті; удари ступнею та півпальцями чіткі та акцентовані в підлогу.

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару півпальцями. Для цього на “3i” – виконується другий удар півпальцями, після якого нога одразу невисоко піднімається над підлогою.

2. 3 кроком і ударом півпальцями та фіксацією положень корпусу

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – невелике присідання на опорній лівій нозі з виведенням робочої правої ноги, витягнутої в коліні та підйомі вперед. Права рука опускається в підготовче положення.

1 такт: – відштовхуючись від опорної лівої ступні та ковзаючи по підлозі витягнутим носком робочої правої, виконується чіткий, ковзний крок вперед – вздовж станка, на пряму ногу. Одночасно весь корпус розвертається до станка (положення корпусу паралельне станку). Опорна ліва нога, витягуючись у коліні та підйомі, поступово підтягується на носку за корпусом. Права рука поступово піднімається вперед та вгору, кисть злегка зігнута. Голова в повороті вправо, погляд супроводжує рух руки та спрямований на кисть.

2 такт: “1i” – чіткий удар півпальцями лівої ступні позаду правої. Одночасно корпус максимально нахиляється назад через лівий бік. Права рука заокруглюється в III позицію долонею донизу із сильно зігнутою кистю. Голова зберігає попереднє положення – погляд в кисть.

“2i3” – пауза.

“i” – положення “затакт” – невелике присідання на опорній правій нозі з виведенням робочої лівої ноги, витягнутої в коліні та підйомі назад. Корпус зберігає попереднє положення.

3 такт: – відштовхуючись від правої ступні, ковзний крок за носком лівої ступні назад – вздовж станка, на пряму ногу. Опорна права нога, витягуючись у коліні та підйомі, поступово підтягується на носку за корпусом. Права рука поступово закривається на стегно – характерне положення рук для іспанського танцю. Голова в повороті до правого плеча.

4 такт: “1i” – чіткий удар півпальцями правої ступні попереду лівої. Одночасно корпус максимально нахиляється вперед через правий бік. Голова зберігає попереднє положення.

“2i3i” – пауза.

Правила виконання: виконуючи нахили корпусу, потрібно слідкувати, щоб діафрагма була максимально піднята, лопатки зведені, а плечі опущені донизу, і, зберігаючи таке положення, нахили корпусу виконувати точно через бік. Важливо зафіксувати максимальний поворот голови до правого плеча, щоб глядач завжди бачив профіль обличчя.

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару півпальцями. Тоді в 2 і 4 такті на “1i” – після першого удару півпальцями нога одразу піднімається над підлогою, на “2i” – виконується чіткий другий удар, акцентований в підлогу.

Надалі рух можна виконувати на 2 такти.

3. Удари ступнею-каблуком-півпальцями та п'ятками

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 піднімається над підлогою.

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

“3i” – удар півпальцями лівої ноги по підлозі за I прямою поз., одночасно п'ятка правої ноги відділяється від підлоги (обидві ноги на півпальцях).

2 такт: “1i” – п'ятка правої ноги з ударом опускається на підлогу.

“2i” – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу.

“3i” – пауза.

Далі рух продовжується з лівої ноги.

Надалі рух можна виконувати на I такт.

4. Вистукування з перенесенням ваги корпусу в II та IV позицію

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – підняття на півпальці обох ніг, коліна призігнуті.

1 такт: “1i” – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається над підлогою.

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

“3i” – удар півпальцями правої ступні по II прямій позиції та одночасне підняття п'ятки лівої ступні (обидві ноги на півпальцях).

2 такт: “1i” – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається над підлогою та підводиться до опорної лівої ноги.

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

“3i” – удар півпальцями правої ноги по підлозі за I прямою поз., одночасно п'ятка лівої ноги відділяється від підлоги (обидві ноги на півпальцях).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи даний вид вистукування, важливо рівномірно розподіляти вагу корпусу на обидві ноги під час удару півпальцями робочої ноги по II чи IV прямій позиції та з наступним ударом знову переносити вагу корпусу на опорну ногу.

Надалі рух можна виконувати на 1 такт.

5. П'ятково-носкове вистукування навхрест з роботою корпусу

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

Затяг 1/8: “i” – підняття на півпальці обох ніг, коліна призігнуті.

1 такт: “1i” – п'ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається над підлогою.

“2i” – удар правою ступнею по підлозі за І прямою поз., одночасно п'ятка лівої ступні відділяється від підлоги.

“3i” – п'ятка лівої ступні з ударом опускається на підлогу; одночасно права нога, витягуючи підйом, піднімається назад. Коліна обох ніг невиворітні та знаходяться поруч.

2 такт: “1i” – удар натягнутим носком правої ноги по підлозі ззаду навхрест лівій, відводячи коліно правої ноги вбік у виворітне положення. одночасно п'ятка лівої ступні відділяється від підлоги, а голова повертається до лівого плеча. Корпус від лопаток прогинається назад.

“2i” – п'ятка лівої ступні з ударом опускається на підлогу, одночасно носок правої ноги відділяється від підлоги, нога повертається у невиворітне положення. Корпус вирівнюється. Голова повертається *en face*.

“3i” – права нога з ударом півпальців опускається на підлогу за І прямою поз., одночасно п'ятка лівої ступні відділяється від підлоги.

Далі рух продовжується з лівої ноги.

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

Надалі рух можна виконувати на 1 такт.

Усі надані вправи комбінуються між собою в різних варіантах.

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА (ПІДГОТОВКА ДО „ВІРЬОВЧКИ”)

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

Підготовка до “вірьовчки” – це цілий комплекс вправ, до якого належать: основний вид підготовки до “вірьовчки” – 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. А основний вид підготовки до “вірьовочки” та вправа “Вінт” можуть ускладнюватись стрибком на опорній нозі.

На другому році навчання вивчаються повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення і повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки з підніманням на півпальці опорної ноги та вправа “Вінт”.

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

Повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення з підняттям на півпальці

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

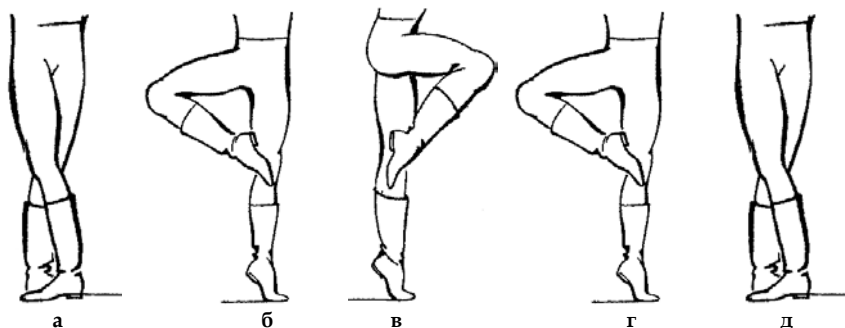
Preparation – 4 такти;

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. Одночасно опорна нога піднімається на високі півпальці. Голова в повороті від станка.

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

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

“2i” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду. Одночасно п’ятка опорної ноги опускається на підлогу. Голова зберігає попереднє положення (мал. 15).



Мал. 15

Правила виконання: усі правила, характерні для цього руху, зберігаються, але є ще деякі доповнення, так як вправа виконується на півпальцях. Підняття на півпальці та опускання опорної п'ятки на підлогу виконується різко та чітко, одночасно з роботою робочої ноги. Півпальці повинні бути високими. Опускати п'ятку на підлогу потрібно у виворітне положення, подаючи її максимально вперед.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти, рух виконують на 1 такт 2/4.

Вправа може ускладнюватися додаванням напівприсідання на півпальцях опорної ноги в момент повороту робочої ноги в завернуте положення. Тобто на "2і" першого такту виконується *demi plie* на опорній нозі, п'ятка при цьому залишається максимально піднятою.

Повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки з підняттям на півпальці

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. Одночасно опорна нога піднімається на високі півпальці. Голова в повороті від станка.

"2і" – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, повертається в завернуте положення до станка. Голова також повертається вбік до станка.

2 такт: "1і" – робоча нога опускається ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні на підлогу у I пряму позицію. Одночасно п'ятка опорної ноги опускається на підлогу. Голова, зберігаючи попереднє положення, злегка нахилиється донизу. Погляд спрямований донизу.

"2і" – пауза.

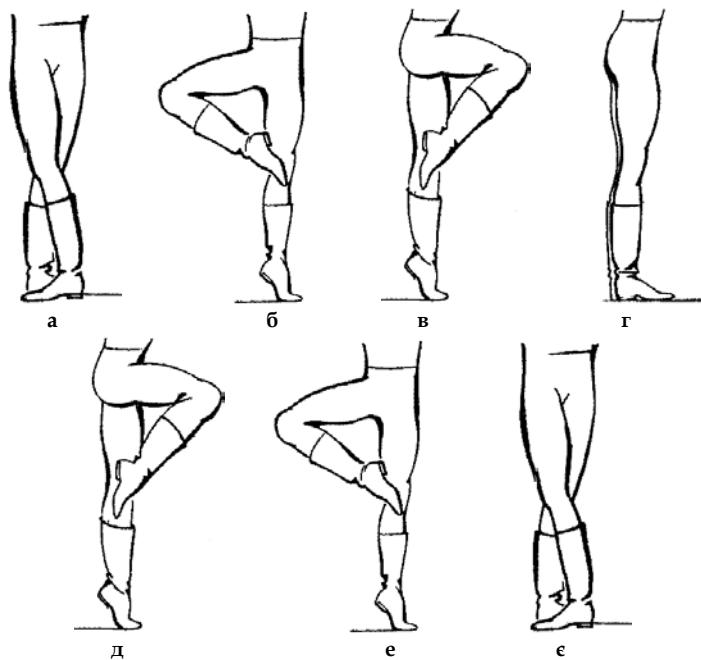
3 такт: "1і" – робоча нога, згинаючись у коліні, піднімається в закритому положенні ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні до коліна опорної ноги. Одночасно опорна нога піднімається на високі півпальці. Голова піднімає підборіддя.

"2і" – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, розвертається у виворітне положення від станка. Голова повертається вбік від станка.

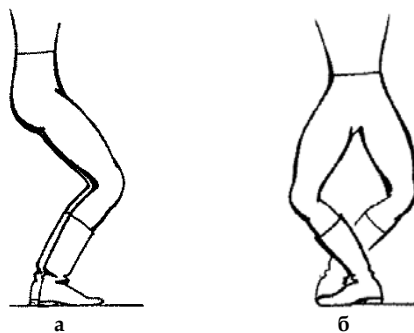
4 такт: "1і" – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду.

Одночасно п'ятка опорної ноги опускається на підлогу. Голова зберігає попереднє положення.

“2і” – пауза (мал.16).



Мал. 16



Мал. 17

Правила виконання: правила такі ж, як описано в попередній вправі.

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

Вправа може ускладнюватись додаванням напівприсідання на обох ногах під час опускання робочої ноги у I пряму або V виворітну позицію. Для цього потрібно, опустивши робочу ногу та опорну п'ятку на підлогу, у I пряму або V виворітну позицію додати *demi plie* на обох ногах (мал. 17).

Вправа "Вінт"

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

1 такт: "1i" – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, повертається носком до станка у завернуте положення в I пряму позицію. Голова, злегка нахиливаючи підборіддя донизу, повертається вбік до станка. Погляд спрямований донизу.

"2i" – робоча нога, згинаючись у коліні, піднімається в закритому положенні ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні до коліна опорної ноги. Голова піднімає підборіддя.

2 такт: "1i" – робоча нога, не відриваючи натягнутого носка від коліна, розвертається у виворітне положення від станка. Голова повертається вбік від станка.

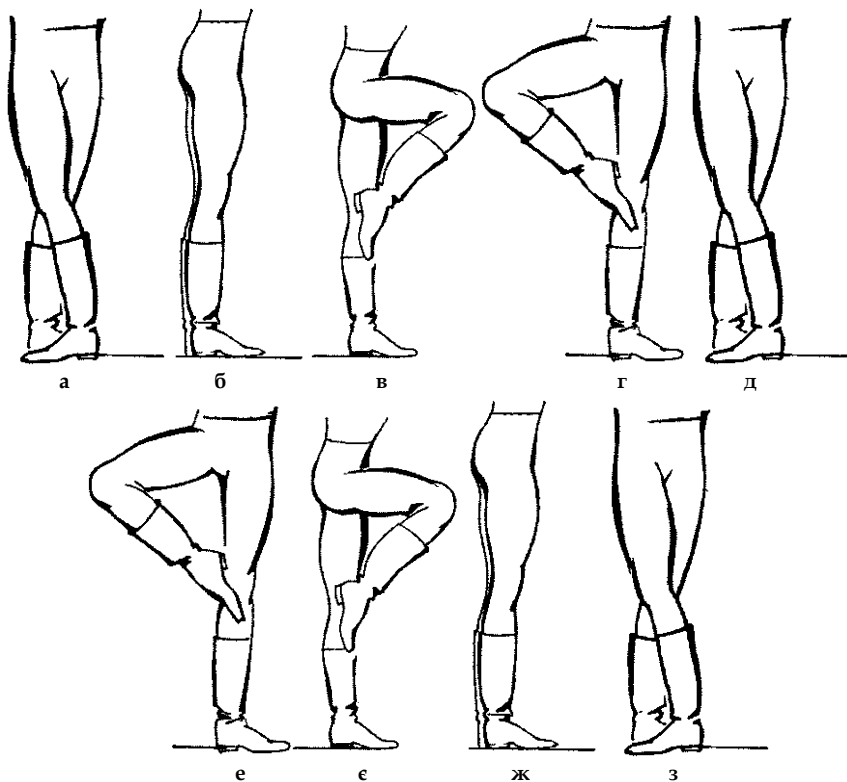
"2i" – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду. Голова зберігає попереднє положення.

3 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 зберігає попереднє положення.

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

4 такт: "1i" – робоча нога опускається ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні на підлогу у I пряму позицію. Голова, зберігаючи попереднє положення, злегка нахилиється донизу. Погляд спрямований донизу.

"2i" – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, розвертається носком від станка у виворітне положення, в V відкриту позицію. Голова, поступово піднімаючи підборіддя, повертається вбік від станка (мал.18).



Мал. 18

Правила виконання: дана вправа єдина зі всіх, що відносяться до комплексу вправ для стегна, тренує максимальний розворот стегна робочої ноги, якого і потрібно добиватися. Усі правила, характерні для комплексу вправ для стегна, відносяться і до вправи “Вінт”.

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

Затакт $1/8$: “і” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, повертається носком до станка у завернуте положення, далі різко піднімається в закритому положенні носком до коліна опорної ноги та одразу розвертається у виворітне положення.

“1” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі опускається в V поз. попереду. повертається в закриті положення та одразу опускається на підлогу у I прямую позицію.

“1” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, різко піднімається носком до коліна опорної ноги спереду, далі повертається в завернуте положення до станка та одразу різко опускається І прямую позицію.

“2” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, розвертається носком від станка у виворітне положення, в V відкриту позицію.

ВПРАВИ З НЕНАПРУЖЕНОЮ СТУПНЕЮ (FLIC-FLAC)

Вправи з ненапруженою ступнею широко використовуються в народно-сценічному танці. Адже елементи (*flic-flac*) притаманні циганському, мексиканському, російському танцю.

Вправи цього розділу готують танцівників до виконання мазкових, ковзних, шаркаючих, чечіточних рухів на середині зали.

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

Рух розвиває рухливість у гомілкоступневому та колінному суглобах, зміцнює м’язи литки 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 розігрітій 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.

Після вивчених на першому курсі підготовчих вправ до *flic-flac*, а саме середнього *battement* у всіх варіантах його виконання, на другому курсі потрібно перейти до вивчення безпосередньо самого *flic-flac* як такого.

Flic-flac на другому курсі вивчається в чистому вигляді, з переступанням, із зіскоком на опорній нозі, із заворотом у завернуте та розворотом у виворітне положення, з перенесенням ваги корпусу на робочу ногу та нахилами корпусу.

Взагалі *flic-flac* виконується на ледь призигнутих ногах, із затакту, на одну 8-му долю такту по I прямій позиції чи по III або V виворітній. Музичний розмір 2/4.

Flic- flac

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (тільки на “i2” четвертого такту – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, ступня розслаблена).

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує різкий кидок в підлогу, в напрямку вперед, виконуючи “мазковий” удар подушечкою ступні по підлозі “від себе” – (*flic*) та одразу повертається до опорної ноги на *sur le cou-de-pied*, виконуючи повторний мазок подушечкою ступні по підлозі “до себе” – (*flac*).

“i2” – пауза.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи *вправу*, вага корпусу розміщена на опорній нозі, корпус максимально підтягнутий; виконуючи *рух*, слідкувати, щоб мазки виконувалися подушечкою повністю розслабленої ступні в гомілко-ступневому суглобі; в техніці *flic-flac* потрібно добиватися, щоб кинута в підлогу нога ні на секунду не зупинялась, а одразу поверталась до опорної ноги; виконуючи *рух*, потрібно зафіксувати стегно робочої ноги у виворітному положенні, щоб всю роботу виконувала нижня частина ноги від коліна до ступні; під час виконання руху в напрямку назад нога виноситься не точно назад, а в діагональне положення (*ecartee* 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:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує *flic-flac*.

“1” – пауза.

“i” – робоча нога виконує *flic-flac*.

“2” – пауза.

В подальшому рух виконується на кожну 8-му долю такту.

Фліс- флас з переступанням

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (тільки на “i2” четвертого такту коліно опорної ноги трішки згинається, одночасно п’ятка опорної ноги відділяється невисоко від підлоги).

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує *flic-flac* вперед.

“1” – пауза.

“i” – робоча нога опускається на півпальці в III або V поз. попереду опорної ноги, одночасно опорна нога піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду із розслабленою ступнею.

“2” – опорна нога опускається на півпальці в III або V поз. позаду робочої ноги, яка одночасно піднімається до положення *sur le cou-de-pied*

спереду із розслабленою ступнею.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: *правила такі ж, як описано в попередній вправі, але цей рух, як і усі наступні даного розділу, виконується на призігнутих ногах і на невисоких середніх півпальцях. Під час переступання корпус не розгойдується.*

Засвоївши виконання вправи на 1 такт, рух виконують на 1/2 такту:

Затакт 1/8: “i” – flic-flac та одразу переступання на робочу ногу.

“1” – переступання на опорну ногу.

Flic- flac із зіскоком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує flic-flac вперед.

“1” – зіскок на опорній нозі. Робоча нога залишається в положенні sur le cou-de-pied спереду із розслабленою ступнею.

“i2” – пауза.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: *усі правила, описані вище, зберігаються, але ще деякі доповнення, так як у вправі присутній зіскок. Зіскок виконується на середніх півпальцях з акцентом в підлогу, причому корпус не повинен реагувати на нього – підніматися вгору. Іншими словами, зіскок виконується за рахунок згинання опорної ноги в коліні. Рух опорної ноги різкий та уривчастий.*

В подальшому рух виконують на 1/2 такту (без паузи).

Примітка: *як варіант, зіскок на опорній нозі можна виконувати одночасно із роботою робочої ноги. Тобто, на першу шістнадцяту долю – зіскок та flic робочою ногою, на другу шістнадцяту – опускання опорної ноги на підлогу та flac робочою ногою. Момент опускання робочої ноги на підлогу після зіскоку повинен співпадати із закінченням виконання flic-flac.*

Flic- flac із заворотом та розворотом ступні

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

Затакт 1/8: “i” – на першу 1/16 робоча нога виконує flic в напрямку вперед, одночасно повертаючи ступню і коліно в закриті положення до станка. Голова повертається вбік до станка. На другу 1/16 робоча нога виконує flac, одночасно розвертаючи ступню та коліно у виворітне положення. Голова повертається вбік від станка.

“1i2” – пауза.

Рух виконується в напрямку вперед.

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.

В подальшому рух виконують на 1/2 такту:

Затакт 1/8: “i” – *flic-flac* із заворотом та розворотом ступні.

“1” – пауза.

Фліс- флас з перенесенням ваги корпусу на робочу ногу та нахилами корпусу.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує *flic-flac* вперед.

“1” – робоча нога опускається всією ступнею на підлогу в III або V поз. попереду опорної ноги. Коліно робочої ноги зігнуте (*tombe*). Одночасно опорна нога піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду із розслабленою ступнею. Вага корпусу переноситься на робочу ногу. Корпус в рівному положенні від талії нахиляється вперед. Голова в повороті вбік від станка.

“i” – пауза.

“2” – опорна нога опускається на півпальці в III або V поз. позаду робочої ноги, яка одночасно піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду із розслабленою ступнею. Одночасно корпус вирівнюється.

Рух виконується у всі напрямки.

Робота корпусу: при виконанні руху вперед корпус від талії нахиляється вперед, при виконанні в сторону – корпус від талії нахиляється точно вбік (вліво чи вправо), виконуючи рух назад – корпус від лопаток прогинається назад (мал. 19).



Мал. 19

Правила виконання: усі правила, описані вище, зберігаються, але є ще деякі доповнення. Після виконання *flic-flac* напівприсідання на робочу ногу потрібно виконувати м'яко та плавно. Опускати на підлогу робочу і опорну ногу потрібно м'яко, без удару. Характер виконання всього руху - ніби м'яко гойдаючись. Важливо слідкувати, щоб тазостегновий суглоб під час нахилу корпусу не зміщувався з опорної ноги, особливо нахилиючи корпус вбік та назад. Під час виконання вправи зберігати рівність плечей і тазових кісток.

В подальшому рух виконується на 1/2 такту:

Затакт 1/8: "і" – робоча нога виконує *flic-flac* вперед.

"1" – *tombe* на робочу ногу.

"і" – опорна нога опускається на півпальці в III або V поз. позаду робочої ноги, а робоча нога одразу виконує наступний *flic-flac* в заданому напрямку.

"2" – *tombe* на робочу ногу.

Вправа може ускладнюватись додаванням удару півпальцями опорної ноги. В даному випадку опорна нога після *tombe* опускається на підлогу не м'яко, а з подвійним ударом півпальцями: перший удар на "і" після чого нога знову піднімається на положення *sur le cou-de-pied*, другий на "2", коли опорна нога більш чітко опускається на підлогу і корпус вирівнюється.

Усі надані вправи з цього розділу комбінуються між собою в різних варіантах.

ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (BATTEMENT DEVELOPPE)

Developpe – (девлоппе, 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 другому році навчання вивчається плавне *battement developpe* з підняттям на півпальці та різке *battement developpe* з ударом п'ятки опорної ноги.

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

Battement developpe (legato) з підняттям на півпальці

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

“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. Одночасно опорна нога піднімається на високі півпальці.

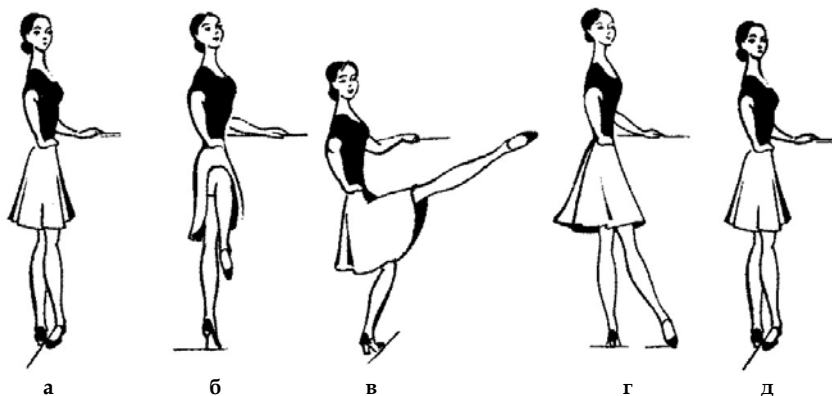
“2i” – робоча нога плавно, м'яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п'ятку на підлогу, виконує напівприсідання.

“3” – робоча нога трішки підвищується.

“4” – 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. 20).

Рух виконується у всі напрямки.



Мал. 20

Правила виконання: усі правила, характерні для *battement developpe*, зберігаються, але є ще деякі доповнення, так як вправа виконується на півпальцях. Підняття на півпальці виконується плавно і поступово, одночасно з підняттям робочої ноги до коліна опорної; опускання з півпальців виконується також в характері всього руху – стримано, плавно, поступово, подаючи п'ятку вперед у виворітне положення. Напівприсідання на опорній нозі виконується тільки після опускання опорної п'ятки на підлогу.

В подальшому рух може виконуватись на 1/2 такту, починаючись із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога піднімається до коліна опорної ноги, одночасно опорна нога піднімається на високі півпальці.

“1” – робоча нога відкривається вперед, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п'ятку на підлогу, виконує напівприсідання.

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

“2” – робоча нога закривається в V позицію.

Battement developpe (staccato) з ударом п'ятки опорної ноги

Примітка: цей вид *battement developpe* виконується тільки на півпальцях. Починається рух із “затакту”. Характер виконання руху – різкий, уривчастий.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні, різко піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та чітким ковзним рухом по опорній нозі зовнішньою стороною ступні, а далі носком доводиться до коліна спереду. Одночасно опорна нога різко піднімається на високі півпальці.

1 такт: “1” – робоча нога різко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно п'ятка опорної ноги з ударом чітко опускається на підлогу, після чого опорна нога виконує різке *demi plie*.

“i2” – пауза.

“i” – робоча нога трішки підвищується.

2 такт: “1i” – робоча нога стримано опускається на носок, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

“2” – робоча нога закривається в V позицію.

“i” – положення “затакт”.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: різке *battement developpe* виконується за такими ж правилами, що і м'яке *battement developpe*, різниця тільки в

характері виконання, а саме: перша частина виконується різко, швидко чітко; друга – повільно, стримано.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконують на 1 такт.

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*. На другому році навчання вивчається *grand battement jete* з *tombe coupe* та *grand battement jete* з опусканням на підйом. Виконуються великі кидки з I, III чи V виворітної позиції. Музичний розмір 2/4, 3/4.

Grand battement jete з tombe coupe

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2i” – робоча нога, опускаючись, закривається через *pointe* в V позицію, після чого вага корпусу переноситься на робочу ногу, яка згинається в коліні (*tombe*), одночасно опорна нога, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду із натягнутою ступнею. Коліна обох ніг у виворітному положенні. Корпус у рівному положенні від талії нахилиється вперед. Голова в повороті від станка.

Повторюючи рух на “1i” наступного такту, ступня опорної ноги різко з ударом опускається на підлогу (*coupe*), ніби вибиваючи робочу ногу, яка чітко виконує кидок в заданому напрямку. Коліна обох ніг вирівнюються. (мал. 21).

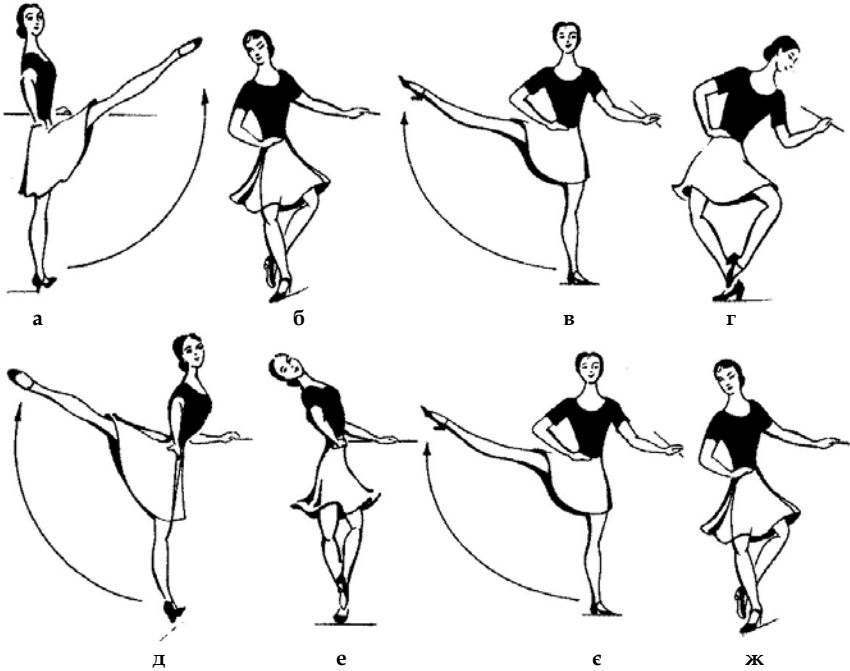
Рух виконується у всі напрямки.

Робота корпусу: при виконанні руху вперед корпус від талії нахилиється вперед, при виконанні в сторону корпус від талії нахилиється точно вбік (вліво чи вправо), виконуючи рух назад – корпус від лопаток прогинається назад.

Правила виконання: правила такі ж, як описано у вправі *battement tendu* з *tombe coupe* з однією різницею, що робоча нога виконує великий кидок в заданому напрямку. Сам *grand battement* виконується в класичній мнері, тобто, кидок ноги – сильний і легкий, а повернення стримане, за

виключенням *coure*, яке повинно бути різким і сухим.

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



Мал. 21

Затакт 1/8: “i” – кидок робочою ногою в заданому напрямку.

“1” – робоча нога, опускаючись у вихідне положення, згинається в коліні, одночасно опорна нога, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду.

Вправа може ускладнюватись додаванням удару півпальцями опорної ноги. Тобто, вправа буде виконуватись з подвійним ударом: перший півпальцями по підлозі, після чого нога знову піднімається на положення *sur le cou-de-pied*, другий всією ступнею в підлогу з одночасним кидком робочої ноги на 90° в заданому напрямку та вирівнюванням корпусу.

Grand battement jete з опусканням на підйом

Примітка: перш ніж перейти до виконання *grand battement jete* з

опусканням на підйом, потрібно вивчити окремо опускання на підйом.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (тільки на “2i” четвертого такту – робоча нога виводиться назад носком по підлозі).

1 такт: “1i” – робоча нога, рухаючись всією ступнею через I позицію, виконує великий кидок вперед.

“2i” – робоча нога, опускаючись на підлогу, проводиться через I позицію назад на носок.

2 такт: “1i” – опускання на підйом.

“2i” – вихід з цього положення

Як варіант, цей рух можна виконувати у напрямку назад, тільки перед початком руху робоча нога виводиться вперед носком по підлозі. Саме опускання на підйом не змінюється.

Цю вправу можна виконувати, змінюючи кількісне співвідношення між батманами і опусканнями на підйом.

Правила виконання: усі правила, характерні для *grand battement jete*, зберігаються. Виконуючи опускання на підйом, потрібно слідкувати за підтягнутістю корпусу та рівністю спини. Піднімаєш з цього положення потрібно не ривком, а плавно, на ресорі опорної ноги.

ТЕХНІЧНІ ВПРАВИ

ОПУСКАННЯ НА ПІДЙОМ

Це рух, який виконується в характері угорського академічного танцю. Він широко використовується у комбінаціях народно-сценічного *exercice*. Опускання на підйом виконується з місця, з кроку, зі стрибка в довжину та зі стрибка з двох ніг вгору.

На другому році навчання вивчається опускання на підйом з місця – з корпусом паралельним станку та з поворотом корпусу до станка.

Цей рух комбінується з великими батманами.

Опускання на підйом з корпусом паралельним станку

Вихідне положення – I позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Preparation – 4 такти, (на “2i” четвертого такту – робоча нога виводиться назад носком по підлозі).

1 такт: “1i” – опорна нога починає присідання, рухаючи свою ступню у невиворітне положення – п’яткою назад, одночасно робоча нога, згинаючись в коліні та повертаючи його в невиворітне положення, підводиться носком по підлозі до опорної ноги. Корпус починає

повертатися до станка.

“2i” – опорна нога опускається до повного присідання, не відриваючи п’ятку від підлоги, одночасно робоча нога, згинаючись, опускається на підйом, не торкаючись коліном підлоги. Коліно робочої ноги біля носка опорної. Корпус в талії максимально повертається до станка (так, щоб корпус розміщувався паралельно до станка) та прогинається через лівий бік назад. Голова в повороті до правого плеча з піднятим підборіддям.

2 такт: – підняття з глибокого присідання на опорній нозі, одночасно розвертання обох ніг у виворітне положення та виведення робочої ноги назад носком по підлозі. Корпус одночасно розвертається *en face*. Голова в повороті вбік від станка.

У подальшому рух виконується на 1 такт 2/4.

Примітка: як варіант рух можна виконати, повертаючи максимально корпус в талії від станка. Тоді нахил корпусу назад буде відбуватись через правий бік.

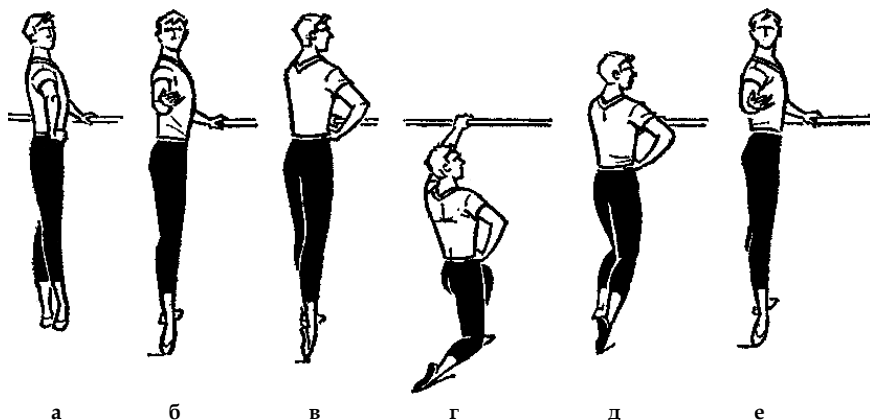
Опускання на підйом з поворотом корпусу до станка

Вихідне положення – I позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Preparation – 4 такти, (на “2i” четвертого такту – робоча нога виводиться вбік носком по підлозі у виворітне положення).

1 такт: – опорна нога виконує глибоке присідання, не відриваючи п’ятку від підлоги; одночасно з поворотом корпусу до станка на 90° витягнута робоча нога повертається на носку в закрите положення і, згинаючись в коліні, поступово опускається на підйомі ступні донизу. Обидва коліна направлені до станка; коліно робочої ноги – біля носка опорної ступні, не доторкається до підлоги. Корпус від талії злегка прогинається назад. Голова в повороті до правого плеча.



Мал. 22

2 такт: – підняття з глибокого присідання на опорній нозі, одночасно з поворотом корпусу *en face* робоча нога, витягуючись в коліні, виводиться в сторону, поступово розвертаючись у виворітне положення. Голова в повороті до правого плеча (мал. 22).

У подальшому рух може виконуватись на 1 такт 2/4.

ОБЕРТИ

В народно-сценічному танці оберти можуть виконуватись самостійно або в поєднанні з іншими рухами. Вихідними положеннями ніг для обертів можуть слугувати різноманітні позиції і положення ніг. Руки також можуть знаходитись в різноманітних позиціях і положеннях, які використовуються в народно-сценічному танці.

На другому році навчання вивчається *soutenu en tournant*, який найчастіше виконується в характері іспанського або східного танцю.

Примітка: на другому році навчання в комбінаціях народно-сценічного танцю широко використовуються півоберти та повні оберти з V позиції, які вивчаються на уроках класичного танцю.

Плавний танучий оберт по V виворітній позиції (*soutenu en tournant en dedans*)

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти, (1 такт: “1i2i” – музичний вступ, “3i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: “1i” – рука відкривається в II поз., одночасно нога виводиться вбік на носок, “2i3i” – одночасно з підняттям опорної ноги на високі півпальці витягнута робоча нога піднімається на 45° у

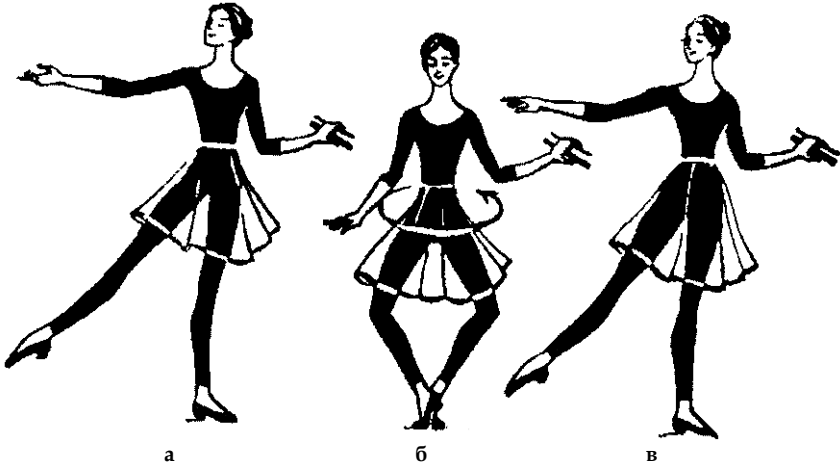
виворітному положенні).

1 такт: “1i” – одночасно з напівприсіданням на опорній нозі робоча нога опускається вперед в V позицію на високі півпальці (положення ніг – *demi plie* по V позиції на півпальцях). Корпус починає оберт до станка. Рука поступово закривається на пояс або заокруглюється в I позицію.

“2i3i” – на високих півпальцях виконується напівоберт (на 180°) до станка, після чого робоча нога опиняється позаду в V виворітній позиції. Ліва рука, яка знаходилась на станку, також закривається на пояс або заокруглюється в I позицію.

2 такт: “1i2i” – оберт продовжується (на 360°). Закінчуючи його, права нога залишається позаду в V виворітній позиції. Положення рук залишається незмінним.

“3i” – робоча нога, витягуючись в коліні, відкривається вбік на 45°, одночасно опорна виходить з *demi plie*. Права рука відкривається в II позицію, а ліва опускається на станок (мал. 23).



Мал. 23

Правила виконання: під час оберту вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги, півпальці повинні бути максимально високими, потрібно зберігати один рівень напівприсідання; рух голови – згідно правилам класичного танцю під час поворотів, тобто голова повертається в шийному відділі два рази за один оберт, причому рух голови децю випереджає корпус.

Вправа може ускладнюватись:

а) виконанням оберту в координації з нахилами корпусу, тобто під час напівоберту виконується легкий нахил корпусу вправо, який

поступово переходить в нахил корпусу від лопаток назад, і по закінченню оберту корпус злегка нахилиється вліво.

б) виконанням глибокого присідання під час оберту.

Плавний танучий оберт по V виворотній позиції (soutenu en tournant en dehors)

Рух виконується за тим самим принципом, що і *soutenu en tournant en dedans*, тільки робоча нога перед обертом опускається в V позицію позаду опорної ноги, і оберт виконується від станка – праворуч на 360°.

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 зберігати 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 “розігрітий”, 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.

Присядка з виведенням ноги вперед на каблук

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I пряма позиція, боком до станка.

Preparation – 4 такти, (на “2i” 4-го такту – опуститись в глибоке присідання, спрямувавши коліна вперед).

“1i” – виконавши пружний невеликий підскок, не підводячись з

глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, одночасно права нога, витягуючись в коліні, виводиться вперед каблуком в підлогу.

“2і” – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги, одночасно ліва нога, витягуючись в коліні, виводиться вперед каблуком в підлогу.

Рух виконується 8-16 разів.

Правила виконання: виконуючи рух, потрібно розуміти, що перескочити – це не означає стрибнути вгору. Потрібно лише злегка відділитись від підлоги перед поверненням витягнутої ноги у вихідне положення.

Присядка з виведенням ноги вперед на повітря

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Цей рух відрізняється від попереднього лише тим, що та нога, яка виводиться вперед, не торкається каблуком підлоги, а піднімається над нею (ступня може бути натягнутою або скороченою). В цьому полягає складність вправи, але і її сценічний ефект (мал.24).



Мал. 24

Рух виконується 8-16 разів.

Примітка: коли засвоєна присядка на місці, можна перейти до виконання її з просуванням вперед чи вбік. Просування по танцювальній площадці досягається тим, що нога під час повернення у вихідне положення опускається не на попереднє місце, а децю зі зміщенням вперед чи вбік. Найголовніше у виконанні даної присядки – це вміння знаходити рівновагу, не дивлячись на постійне зміщення центру тяжіння тіла виконавця.

Присядка з винесенням ноги вбік

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

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

Preparation – 4 такти, (на “2i” 4-го такту – опуститись в глибоке присідання, розвертаючи коліна максимально в сторони).

“1i” – виконавши пружний невеликий підскок, не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці лівої ноги, одночасно права нога, витягуючись в коліні, виводиться вбік праворуч каблуком в підлогу.

“2i” – не підводячись з глибокого присідання, перескочити на півпальці правої ноги, одночасно ліва нога, витягуючись в коліні, виводиться вбік ліворуч каблуком в підлогу.

Рух виконується 8 -16 разів.

Правила виконання: виконуючи присядку, необхідно слідувати за тим, щоб нога, яка повертається у вихідне положення, опускалась на підлогу максимально близько до того місця, де тільки що знаходилась інша нога. Це збереже єдність вісі корпусу і допоможе підтримувати рівновагу. Під час перескоку з ноги на ногу підняття корпусу мінімальне.

Присядка з виведенням ніг в різні боки на каблуки та на croise

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I виворітна 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 різні боки.

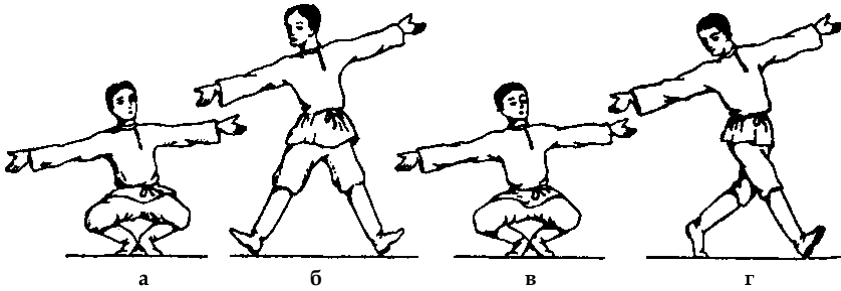
“2i” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання на каблуки обох ніг в широку II позицію.

2 такт: “1i” – з невеликого зіскоку знову опуститись в глибоке присідання на обох ногах.

“2i” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання, розкриваючи обидві ноги в широку IV позицію – праву ногу вперед на *croise* на каблук, а ліву ногу назад на *croise* на півпальці. Коліно лівої ноги призігнуте (мал.25).

У подальшому весь рух виконується з лівої ноги.

Рух виконується 8 разів.



Мал. 25

Присядка зі зміною ніг в стрибку

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

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

Preparation – 4 такти;

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

“2” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання, розкриваючи обидві ноги в широку IV позицію – праву ногу вперед на *croise* на каблук, а ліву ногу назад на *croise* на півпальці. Коліно лівої ноги призігнуте.

“1” – відбувається зміна ніг в повітрі – невеликий підскок вверх, максимально підтискаючи ноги в повітрі: ліва нога в зігнутому положенні переводиться попереду правої, повертаючи коліно всередину.

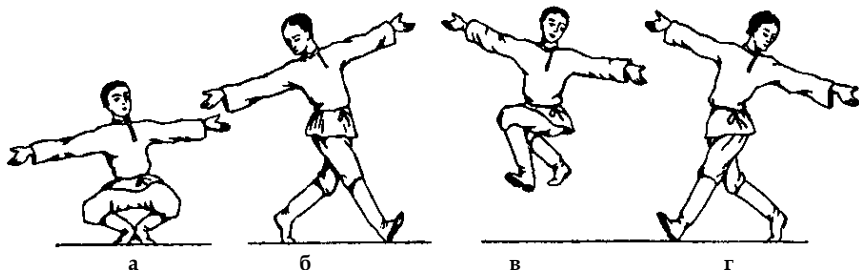
2 такт: “1” – після зміни та повороту в повітрі ноги опускаються в широку IV позицію – ліва нога вперед на *croise* на каблук, а права нога назад на *croise* на півпальці. Коліно правої ноги призігнуте.

“1” – знову відбувається зміна ніг в повітрі, як описано вище, але в зворотньому напрямку.

“2” – після зміни та повороту в повітрі ноги опускаються в широку IV позицію – права нога вперед на *croise* на каблук, а ліва нога назад на *croise* на півпальці. Коліно лівої ноги призігнуте.

“1” – пауза (мал.26).

Рух виконується 4 рази.



Мал. 26

Правила виконання: зміна ніг під час стрибка – це основний момент цього руху. В цьому випадку потрібно турбуватись не стільки про висоту стрибка, скільки про максимальне згинання, тобто підтискання ніг. В повітрі ноги ніби “перелазять” одна через одну. На підлозі вони опускаються в останній момент, несподівано і різко, та обов’язково одночасно. Потрібно також звернути увагу на те, що опускаючи ноги в IV позицію, відбувається розкриття обох ніг, а не тільки тієї, що виноситься вперед на каблук.

Кабріоль (cabriole) з ударом п’ятки об п’ятку

Cabriol – (з франц. – стрибок), коли одна нога підбиває іншу знизу до верху.

Примітка: рух виконується в характері польського, угорського академічного танцю.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – вільна I позиція або III позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 2 такти, (1 такт – музичний супровід; 2 такт – покласти обидві руки на станок).

Затакт 1/8: “i” – права нога, піднімаючись над підлогою, виводиться вперед навхрест лівої.

“1” – невеликий крок на праву ногу, згинаючи коліно навхрест лівої ноги. Одночасно ліва нога, витягнута в коліні та ступні, відкривається вбік на 45° у виворітному положенні. Корпус відхиляється праворуч, голова повертається вліво.

“i” – на 1/16 – сильно відштовхуючись правою ногою від підлоги, виконується стрибок, під час якого права нога, витягуючись в коліні та підйомі, підбиває ліву ногу, яка не повинна змінювати свого положення. Ноги з легким ударом п’ятками (підйом обох ніг витягнутий) з’єднуються в повітрі. Корпус, максимально підтягнутий, зберігає своє положення. Голова зберігає поворот ліворуч. На 2/16 – права нога опускається в

напівприсідання на підлогу, ліва нога залишається відкритою в сторону на 45°. Положення голови та корпусу зберігається.

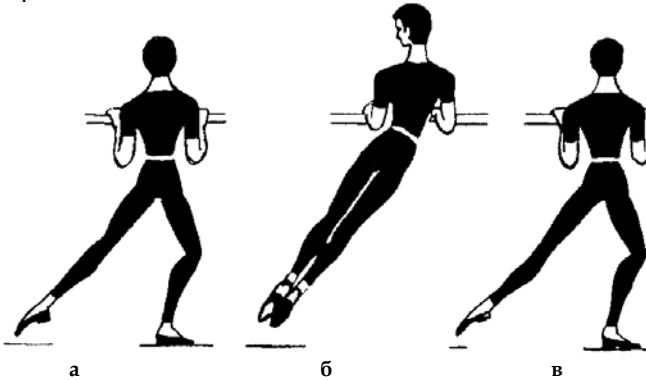
“2і” – пауза або рух повторюється з лівої ноги (мал.27).

Правила виконання: виконуючи рух, потрібно слідкувати, щоб нога, яка відштовхується від підлоги, підбивала відкриту ногу на 45°, а не навпаки. Ноги в повітрі максимально витягнуті.

Вправа може ускладнюватись:

а) виконанням потрійного кабріоля з однієї ноги, що йдуть підряд один за одним на 2 такти 2/4.

б) виконанням подвійного кабріоля – двічі вдарити п'ятками обох ніг в повітрі на “і”.



Мал. 27

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Балет: Енциклопедія. – М.: Советская энциклопедия, 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.