

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут мистецтв

Кафедра хореографії

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ (вправи біля станка – 3 рік навчання)

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

Рівне – 2013

ББК 85.325 р.
М 54
УДК 792.83(07)

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

Рецензенти: *заслужений артист України Левашов О.В.;*
доцент кафедри хореографії РДГУ Пуїлов В.М.

Методичні рекомендації містять методику викладання вправ біля станка, які вивчаються на третьому 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 № 8 від 13 березня 2013 р.

М 54 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 3 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордеева. – Рівне: РДГУ, 2013. – 66 с.

ББК 85.325 р.
УДК 792.83(07)

ЗМІСТ

Вступ	4
Опис предмету навчального курсу	6
Програма для третього року навчання (екзерсис біля станка)	7
Ехерсис біля станка.....	9
Підготовка до початку вправи (preparation)	9
Присідання (plie)	11
Вправи на розвиток рухливості ступні (battement tendu)	15
Маленькі кидки (battement tendu jete)	18
Вправи ногою по колу (rond de jambe)	22
Повороти ступні (pas tortille)	27
Високі розвертання ноги (battement fondu).....	30
Вправи на вистукування	35
Вправи для стегна (підготовка до “вірьовочки”).....	40
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	45
Відкривання ноги на 90° (battement developpe)	51
Великі кидки (grand battement jete)	56
Технічні вправи.....	61
Рекомендована література	66

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 3-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 3-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 36 год. (III семестр – 18 год., IV – семестр – 18 год.).

Ця методична розробка є продовженням попередніх, які були призначені для студентів 1-го та 2-го курсів.

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 третьому курсі навчальною програмою з “Теорії та методики викладання народно-сценічного танцю” передбачається відпрацювання студентами вміння виконувати технічно складні рухи, комбінації та етюди в більш складних ритмічних малюнках та в прискорених темпах. Особлива увага надається виразності виконання та манері і характеру виконання того чи іншого народного танцю.

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

Методичні рекомендації “Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 3 рік навчання)” є третьою частиною, які в подальшому будуть розроблятися на весь період навчання.

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

ОПИС ПРЕДМЕТУ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

Предмет: “Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю”

Курс: підготовка бакалаврів	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 8	0202 “Мистецтво” 7. 020202 “Хореографія” бакалавр	Обов’язковий рік підготовки: 3 Семестр: 5-6
Модулів: 8		Лекції: 8 годин
Змістових модулів: 8		Практичні заняття: 94 години
Загальна кількість годин: 284		Індивідуальні заняття: 24 години
Тижневих годин: 5 сем. – 3 6 сем. – 4		Самостійна робота: 158 годин
		Вид контролю: іспит

ПРОГРАМА ДЛЯ ТРЕТЬОГО РОКУ НАВЧАННЯ (ЕКЗЕРСИС БІЛЯ СТАНКА)

1. Підготовка до початку вправи (*preparation*).
2. Напівприсідання та повне присідання (*demi plie i grand plie*):
 - напівприсідання по I прямій позиції з поворотом колін (варіант 1);
 - повне присідання по I прямій позиції з поворотом колін (варіант 1);
 - напівприсідання по I прямій позиції з поворотом колін (варіант 2);
 - повне присідання по I прямій позиції з поворотом колін (варіант 2).
3. Вправи на розвиток рухливості ступні (*battement tendu*):
 - з поворотом ступні в закрите положення;
 - каблучний *battement tendu* з мазком подушечкою ступні робочої ноги.
4. Маленькі кидки (*battement tendu jete*):
 - *jete balance* з проскоком на опорній нозі (варіант 1);
 - *jete balance* з проскоком на опорній нозі (варіант 2);
 - з ударом ступні по V позиції.
5. Вправи ногою по колу (*rond de jambe par terre ma rond de pied par terre*):
 - “вісімка”;
 - *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі з витягнутою ступнею;
 - *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі зі скороченою ступнею;
 - *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі та роботою п'ятки опорної ноги з витягнутою ступнею;
 - *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі та роботою п'ятки опорної ноги зі скороченою ступнею.
6. Повороти ступні (*pas tortille*):
 - одинарні повороти ступні зі стрибком на опорній нозі;
 - одинарні повороти ступні зі стрибком на опорній нозі (ударна форма);
 - подвійні повороти ступні зі стрибком на опорній нозі;
 - подвійні повороти ступні зі стрибком на опорній нозі (ударна форма).

7. Високі розвертання ноги (*battement fondu tire-bouchon*):
 - м'яке розвертання ноги на 90° (варіант 1);
 - різке розвертання ноги на 90° (варіант 1);
 - м'яке розвертання ноги на 90° (варіант 2);
 - різке розвертання ноги на 90° (варіант 2).
8. Вправи на вистукування:
 - в характері танцю Фламенко.
9. Вправи для стегна (підготовка до “вірвовочки”):
 - основний вид зі стрибком на опорній нозі;
 - повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки зі стрибком на опорній нозі;
 - “вінт” зі стрибком.
10. Вправи з ненапруженою ступнею (*flic-flac*):
 - *double flic*;
 - *double flic* з наступним ударом півпальцями по підлозі;
 - *double flic* з “пристукуванням” п'яткою опорної ноги;
 - *double flic* з підняттям п'ятки опорної ноги;
 - підготовка до “віяла”;
 - “віяло”;
 - “віяло” із зіскоком на опорній нозі.
11. Відкривання ноги на 90° (*battement developpe*):
 - відкривання ноги на 90° (*legato*) з наступним ударом каблуком опорної ноги;
 - відкривання ноги на 90° (*staccato*) з наступним ударом каблуком опорної ноги;
 - відкривання ноги на 90° з *releve* на опорній нозі;
 - відкривання ноги на 90° зі стрибком.
12. Великі кидки (*grand battement jete*):
 - зі збільшенням розмаху;
 - з розтяжкою;
 - *grand jete balancoir*.
13. Технічні вправи:
 - *revoltade*;
 - *pirouettes*.

EXERCISE БЛЯ 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 третьому році навчання підготовка до початку вправи потребує меншу кількість тактів музичного розміру, ніж на другому та першому курсі. При музичному розмірі 4/4 та 6/8 повільного темпу підготовка до початку вправи займає 1 такт, а при музичному розмірі 2/4, 3/4 та 6/8 швидкого темпу – 2 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 від станка, підборіддя ледь підняте.

Вихідне положення – I, III, V позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт

“1 і 2” – музичний вступ.

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

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

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

“4” – голова піднімається вверх з піднятим підборіддям.

“1” – пауза.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти

1 такт:

“1 і 2” – музичний вступ.

“1” – рука через підхват пальцями піднімається в I позицію, голова нахилиється 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 частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

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

“2” – голова різко піднімається вгору з піднятим підборіддям.

“1” – пауза.

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти

1 такт:

“1 і 2 і” – музичний вступ.

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

2 такт:

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

“2 і” – рука поступово, повертаючи долоню вниз, рухаючись через I позицію, закривається на пояс. Голова поглядом супроводжує роботу руки.

“3” – голова різко піднімається вгору з піднятим підборіддям.

“1” – пауза.

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

1 такт:

“1 2 3” – музичний вступ.

“4 5 6” – рука через підхват пальцями піднімається в I позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисть руки.

2 такт:

“1 2 3” – імпульс руху йде від пальців, і рука відкривається в нижній своїй частині – від кисті до ліктя вбік, у II позицію, а верхня частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

“4 5” – рука поступово, повертаючи долоню вниз, рухаючись через I позицію, закривається на пояс. Голова поглядом супроводжує роботу руки.

“6” – голова різко піднімається вгору з піднятим підборіддям.

В тому випадку, якщо рух ніг починається не з вихідної позиції, а з положення ноги, відкритої вперед, вбік 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 відкривання 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 всім позиціям 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 суглобу, силу ніг та м'якість руху; сприяють розвитку стрибучості. Тому екзерсис біля станка потрібно починати саме з цього руху.

На третьому році навчання вивчаються *demi plie* та *grand plie* з поворотом колін. Ці присідання виконуються по I, II та IV паралельній позиції на півпальцях.

Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4, 6/8.

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

Примітка: на третьому році навчання вже не потрібно кожену нову вправу проучувати обличчям до станка. Це стосується тільки надскладних рухів у поєднанні зі стрибком на опорній нозі.

В народно-сценічному танці існує два варіанти виконання *plie* з поворотом колін.

Варіант 1

Напівприсідання (*demi plie*) по I прямій позиції з поворотом колін

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I паралельна позиція ніг.

Preparation – 1 такт (“1 і 2” – музичний супровід, “і3” – права рука через I поз. відкривається в II поз., “і” – рука закривається на пояс, одночасно обидві ноги, витягнуті в колінах, піднімаються на високі півпальці, “4” – підборіддя піднімається).

Затакт 1/8: “і” – ноги та корпус повертаються до станка на 45°, голова зберігає поворот від станка.

“1 і” – плавне напівприсідання по I прямій позиції на високих півпальцях. Голова в повороті від станка.

“2 і” – плавний поворот колін обох ніг від станка по I прямій позиції на високих півпальцях, одночасно корпус повертається разом із колінами на 90° (чверть кола). Голова через невеликий нахил вперед повертається вбік до станка.

“3 і” – коліна обох ніг поступово витягуються, високі півпальці та поворот голови зберігаються.

“4 і” – ноги та корпус повертаються знову до станка на 45°, голова повертається від станка, злегка піднімаючи підборіддя.

Правила виконання: виконуючи рух, потрібно слідкувати, щоб під час присідання та повороту колін, п'ятки не опускались – півпальці залишались максимально високими; під час виконання всього руху коліна обох ніг залишаються з'єднаними.

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

Як варіант, рух може виконуватись по II та IV паралельній позиції.

Надалі присідання доповнюється роботою руки в різноманітних варіантах.

Повне присідання (*grand plie*) по I прямій позиції з поворотом колін

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I паралельна позиція ніг.

Preparation – 2 такти; (на передостанню чверть другого такту “2 і” – рука закривається на пояс, одночасно обидві ноги, витягнуті в колінах, піднімаються на високі півпальці).

Затакт 1/8: “і” – ноги та корпус повертаються до станка на 45°, голова зберігає поворот від станка.

1 такт: – плавне повне присідання по I прямій позиції на високих півпальцях. Корпус від лопаток злегка прогинається назад. Голова в повороті від станка.

2 такт: – плавний поворот колін обох ніг від станка по I прямій позиції на високих півпальцях, одночасно корпус випрямляється та повертається разом із колінами на 90° (чверть кола). Голова через невеликий нахил вперед повертається в бік до станка.

3 такт: – коліна обох ніг поступово витягуються, високі півпальці зберігаються.

4 такт: – ноги та корпус повертається знову до станка на 45°, голова повертається від станка, злегка піднімаючи підборіддя.

Правила виконання: ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими ж правилами, що і попередня, тільки з однією різницею, що присідання продовжується до найнижчої межі.

Засвоївши *grand plie* на 4 такти 3/4, можна перейти до виконання руху на 2 такти 3/4:

Затакт 1/8: “i” – ноги та корпус повертаються до станка на 45°, голова зберігає поворот від станка.

1 такт:

“1 і 2” – плавне повне присідання по I прямій позиції на високих півпальцях.

“і 3 і” – плавний поворот корпусу та колін обох ніг від станка по I прямій позиції.

2 такт:

“1 і 2” – коліна обох ніг поступово витягуються.

“і 3 і” – ноги та корпус повертається знову до станка на 45°.

Як варіант, рух може виконуватись по II та IV паралельній позиції.

Надалі присідання доповнюється роботою руки в різноманітних варіантах.

Варіант 2

Напівприсідання (*demi plie*) по I прямій позиції з поворотом колін

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I паралельна позиція ніг.

Preparation – 1 такт – виконується, як у вправі на *demi plie* (варіант 1).

Затакт 1/8: “i” – ноги та корпус повертаються вправо – від станка на 45°, голова зберігає поворот від станка.

“1 і” – плавне присідання по I прямій позиції на високих півпальцях, повертаючи коліна та корпус вліво. Голова повертається вліво – до станка.

“2 і” – продовження присідання до рівня *demi plie* одночасно, повертаючи коліна, корпус та голову вправо.

“3 і” – поступово витягуючи коліна, корпус та голова повертаються вліво.

“4 і” – вихід з напівприсідання, одночасно повертаючи коліна, корпус та голову вправо.

Правила виконання: усі правила, характерні для *demi plie* та *grand plie* з поворотом колін, зберігаються, окрім руху голови, яка повертається за напрямком руху колін.

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

Як варіант, рух може виконуватись по II та IV паралельній позиції.

Надалі присідання доповнюється роботою руки в різноманітних варіантах.

Повне присідання (*grand plie*) по I прямій позиції з поворотом колін

Музичний розмір – $3/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – I паралельна позиція ніг.

Preparation – 2 такти – виконується, як у вправі на *grand plie* (варіант 1).

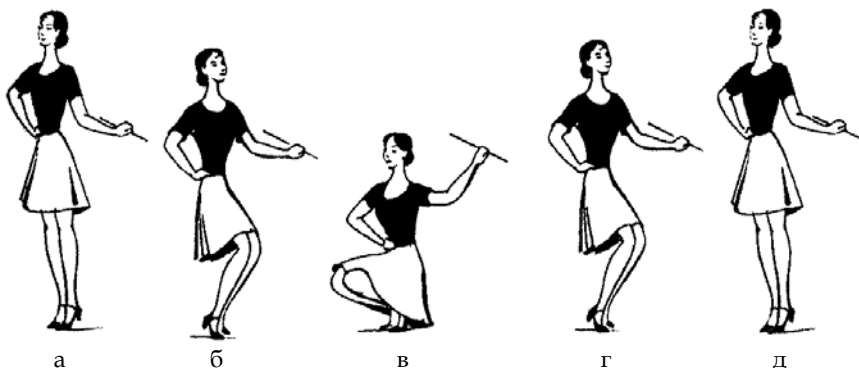
Затакт 1/8: “i” – ноги та корпус повертаються вправо – від станка на 45° , голова зберігає поворот від станка.

1 такт: – опуститись в напівприсідання, повертаючи коліна, корпус та голову вліво.

2 такт: – опуститись в повне присідання, повертаючи коліна, корпус та голову вправо.

3 такт: – піднятись до напівприсідання, повертаючи коліна, корпус та голову вліво.

4 такт: – піднятись з напівприсідання, повертаючи коліна, корпус та голову вправо (мал. 1).



Мал. 1

Засвоївши *grand plie* на 4 такти $3/4$, рух виконують на 2 такти $3/4$:

Як варіант, рух може виконуватись по II та IV паралельній позиції.

Надалі присідання доповнюється роботою руки в різноманітних варіантах.

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 суглобу 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 третьому році навчання вивчаються такі види: *battement tendu* з поворотом ступні в закрите положення та каблучний *battement tendu* з мазком робочої ноги. Музичний розмір 2/4, 3/4.

Battement tendu з поворотом ступні в закрите положення

Примітка: цей вид *battement tendu* розвиває здатність ступні рухатись по колу (вращательные свойсва стопы).

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Затакт 1/8: “i” – робоча нога, витягнута в коліні, ледь спираючись на каблук, повертається, ковзаючи всією ступнею по підлозі, носком до станка у невиворітне положення. Тобто носки обох ніг направлені до станка, внутрішня сторона каблука робочої ноги доторкається до носка опорної. Голова повертається до станка.

1 такт:

“1” – робоча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією ступнею по підлозі вздовж опорної ступні (внутрішні сторони ступнів доторкаються одна до одної) виводиться в сторону на півпальці в закрите положення. Голова, нахилиючись вперед, повертається від станка, погляд спрямований на ступню робочої ноги.

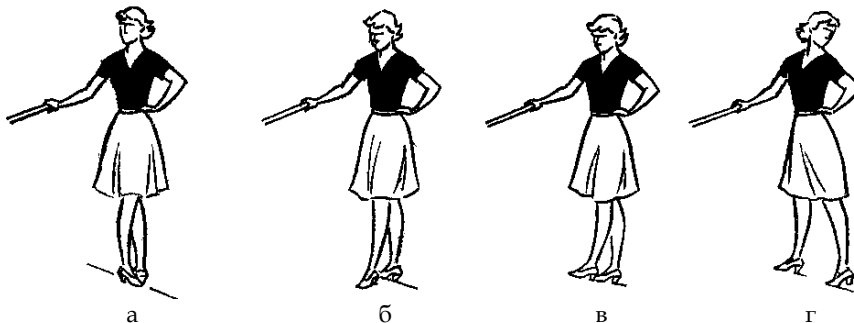
“i 2” – пауза.

“i” – робоча нога, витягнута в коліні, в закритому положенні ковзає всією ступнею по підлозі в напрямку до станка вздовж опорної ступні (внутрішні сторони ступнів доторкаються одна до одної) і доводиться внутрішньою стороною каблука до носка опорної ноги. Голова, зберігаючи нахил, повертається до станка.

2 такт:

“1” – продовжуючи рух, робоча нога витягнута в коліні, ледь спираючись на каблук, розвертається, ковзаючись всією ступнею по підлозі в V виворотну позицію. Голова повертається від станка, піднімаючи підборіддя.

“і 2 і” – пауза (мал.2).



Мал. 2

Вправа виконується тільки в напрямку вбік.

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається вільно, а закриваючи ногу в V позицію, вага корпусу розподіляється на дві ноги. Корпус максимально підтягнутий. Під час виконання руху потрібно слідувати, щоб стегна та корпус не повертались до станка. Не потрібно максимально вивертати стегно робочої ноги назовні для підсилення ефекту повороту носка всередину, адже основне завдання цього руху – досягнути правильного повороту носка, а не стегна. Тому корпус повинен бути нерухомим.

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

Вправа може ускладнюватись:

а) додаванням напівприсідання на опорній нозі в момент виведення ноги вбік на півпальці в закриті положення;

в) додаванням напівприсідання на обох ногах під час повернення ноги у вихідну V позицію.

Каблучний battement tendu з мазком подушечкою ступні робочої ноги

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* відносять до **каблучних вправ**.

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

Вправа виконується на призігнутих ногах.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти (на останню четверть 2 такту музичного вступу “2 і” – напівприсідання на двох ногах з одночасним підняттям п'ятки опорної ноги).

1 такт:

“1 і” – п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога зі скорченою ступнею піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

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

“і” – робоча нога, витягуючи ступню та відриваючи п'ятку від підлоги, виконує мазок подушечкою та півпальцями ступні по підлозі “до себе”, після чого, згинаючи коліно, починає рухатись до щиколотки опорної ноги.

2 такт:

“1 і” – каблук опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, скорочуючи ступню, приводиться у виворітному положенні, на *sur le cou-de-pied* спереду.

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

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для каблучної вправи, зберігаються, але є ще деякі доповнення, так як вправа виконується із мазком. Мазок виконується вільною ступнею, ніби мазок пензликом, функції якого виконують півпальці розслабленої ступні.

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

“1” – п'ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, зі скорченою ступнею, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“i” – на першу 1/16 робоча нога виноситься вперед на каблук, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги. На другу 1/16 робоча нога виконує мазок подушечкою та півпальцями ступні по підлозі “до себе”, після чого, згинаючи коліно, починає рухатись до щиколотки опорної ноги.

“2” – каблук опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога, скорочуючи ступню, приводиться у виворітному положенні, на *sur le cou-de-pied* спереду.

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

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

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

МАЛЕНЬКІ КИДКИ (BATTEMENT TENDU JETE)

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

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

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

В народно-сценічному танці широко використовується *battement tendu jete*, характерне класичному танцю, але народний танець має цілу низку *battement tendu jete*, притаманних тільки йому. На третьому році навчання вивчаються такі види: *battement tendu jete balance* з проскоком на опорній нозі та *battement tendu jete* з ударом ступнею по V позиції. Музичний розмір 2/4, 3/4, 6/8.

В народно-сценічному танці існує два варіанти виконання *battement tendu jete balance* з проскоком на опорній нозі.

Варіант 1

Battement tendu jete balance з проскоком на опорній нозі

Примітка: цей рух обличчям до станка не вивчається.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти; (на останню четверть 2-го такту музичного вступу “2 і” – напівприсідання на обох ногах).

1 такт:

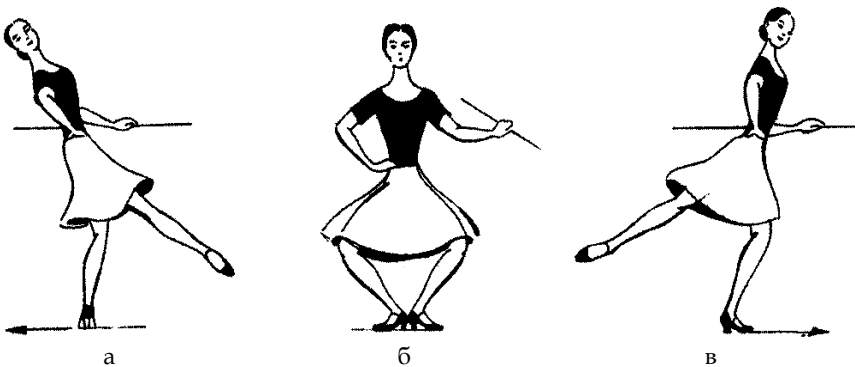
“1 і” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25°- 30°, одночасно опорна нога виконує проскок всією ступнею по підлозі в напрямку назад. Корпус від лопаток прогинається назад, голова в повороті від станка.

“2 і” – робоча нога через *pointe*, згинаючись в коліні та ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в I позицію, одночасно корпус вирівнюється. Голова зберігає попереднє положення.

2 такт:

“1 і” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок назад на 25°- 30°, одночасно опорна нога виконує проскок, всією ступнею по підлозі у зворотному напрямку – вперед. Корпус від талії злегка нахиляється в рівному положенні вперед. Голова зберігає попереднє положення.

“2 і” – робоча нога через *pointe*, згинаючись в коліні та ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в I позицію, одночасно корпус вирівнюється. Голова зберігає попереднє положення (мал. 3).



Мал. 3

Цей рух може виконуватись ззаду – наперед. Вправа виконується від 4 до 8 разів.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement tendu jete balance*, зберігаються, але є ще деякі доповнення, так як у вправі присутній просок на опорній нозі. Незважаючи на нього, потрібно зберігати один рівень напівприсідання. Проскок виконується всією ступнею по підлозі, зберігаючи максимальну виворотність опорної ноги.

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

Варіант 2

Battement tendu jete balance з проскоком на опорній нозі

Примітка: цей рух обличчям до станка не вивчається.

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти (на останню четверть 2-го такту музичного вступу “2 і” – напівприсідання на обох ногах).

1 такт:

“1 і” – виконується, як варіант 1.

“2 і” – робоча нога через *rouinte*, згинаючись в коліні та ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в I позицію, одночасно опорна нога виконує просок в зворотному напрямку – вперед. Корпус вирівнюється.

2 такт:

“1 і” – виконується, як варіант 1.

“2 і” – робоча нога через *rouinte*, згинаючись в коліні та ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в I позицію, одночасно опорна нога виконує просок всією ступнею по підлозі, в напрямку назад. Корпус вирівнюється.

Battement tendu jete з ударом ступнею по V позиції

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Затакт 2/8: “2” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25° – 30° . Голова в повороті вбік від станка.

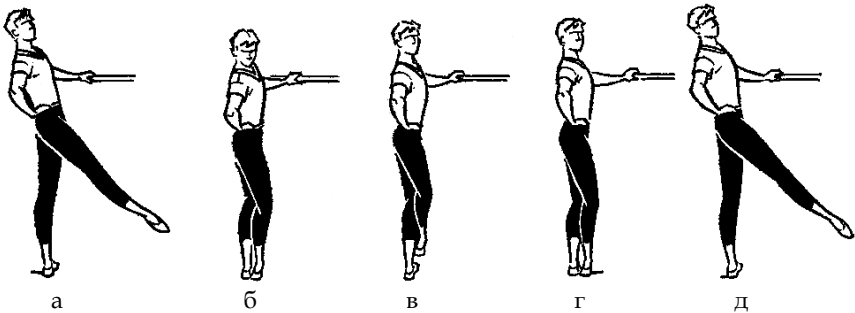
“і” – пауза.

“1” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, приводиться в V позицію одночасно з напівприсіданням на двох ногах. Корпус від талії та голова злегка нахилиються до робочої ноги.

“1” – робоча нога, згинаючись в коліні, піднімається у виворітному положенні, зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду. Напівприсідання зберігається.

“2” – робоча нога, виконуючи ковзний удар всією ступнею по V позиції, різко виноситься вперед на $25^{\circ} - 30^{\circ}$ з витягнутою ступнею та коліном, одночасно коліно опорної ноги витягується. Корпус вирівнюється. Голова в повороті вбік від станка.

“і” – пауза (мал. 4).



Мал. 4

Рух виконується у всі напрямки.

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

Засвоївши виконання вправи на 1 такт $2/4$, рух виконують на $1/2$ такту $2/4$, починаючи із затакту або з сильної долі:

“і” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на $25^{\circ} - 30^{\circ}$.

“1” – робоча нога через *rouinte* приводиться в V позицію одночасно з напівприсіданням на двох ногах, після чого одразу піднімається зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду. Напівприсідання зберігається

“і” – робоча нога, виконуючи ковзний удар всією ступнею по V позиції, різко виноситься в заданому напрямку на $25^{\circ} - 30^{\circ}$.

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару ступнею по V позиції. В цьому випадку перший удар ступнею виконується на першу слабку долю такту “і”, після чого нога знову піднімається до положення *sur le cou-de-pied*, наступний сквозний удар виконується разом із кидком робочої ноги на останню сильну долю такту “2”.

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 третьому році навчання вивчається так звана вправа “Вісімка”, а також *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі з витягнутою ступнею та *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі зі скороченою ступнею в чистому вигляді та з роботою п'ятки опорної ноги.

Вправи цього розділу розвивають виворітність та рухливість тазостегнового суглоба, рухливість гомілко-ступневого та колінного суглобів, еластичність і силу м'язів, зв'язків 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'язків зовнішньої сторони ступні та м'язів та зв'язків, що знаходяться на зовнішній стороні гомілки.

Спочатку вивчаються *demi rond de jambe* та *rond de pied en l'air* – коли нога описує півколо до сторони. В подальшому рух ноги по півколу продовжується до положення “назад”.

Музичний розмір 3/4, 2/4.

“Вісімка”

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

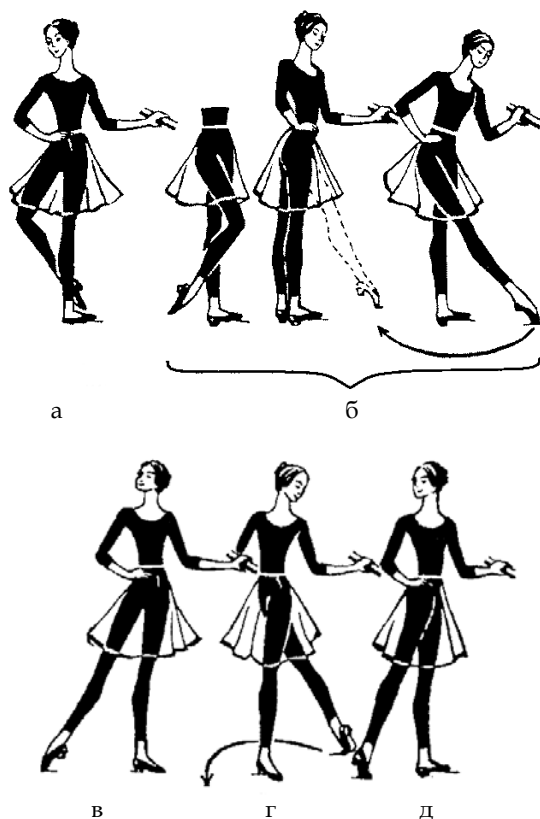
Затакт 1/8: “і” – робоча нога починає повертатись у завернуте положення – коліном до станка, ступня переводиться попереду опорної ноги.

1 такт: – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі вздовж опорної ступні, виводиться в напрямку до станка (*croise*) на носок. Одночасно корпус злегка нахилиється через лівий бік, голова повертається до лівого плеча, погляд спрямований вниз.

2 такт: – робоча нога, розвертаючись у виворітне положення та описуючи півколо, рухається носком по підлозі до сторони. Одночасно корпус вирівнюється, голова повертається до правого плеча з ледь піднятим підборіддям.

3 такт: – робоча нога закривається всією ступнею в V позицію та, не зупиняючись, продовжує рухатись за опорну ногу, зберігаючи виворітність, злегка відриваючи п'ятку від підлоги. Одночасно корпус нахилиється через правий бік, голова зберігає поворот до правого плеча, погляд спрямований вниз.

4 такт: – робоча нога, описуючи півколо, рухається до сторони, повертаючись у завернуте положення п'яткою назовні. Корпус вирівнюється, голова зберігає попереднє положення з піднятим підборіддям (мал.5).



Мал. 5

Правила виконання: під час виконання вправи вага корпусу знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається вільно; корпус максимально підтягнутий – виконуючи нахили, слідкувати, щоб стегна не випускались вбік; в жодному разі не допускається поворот таза або плеча за робочою ногою – корпус рухається в одній площині; описуючи півколо п'яткою назовні, робоча нога максимально завертається у невиворітне положення в тазостегновому суглобі і доводиться до II позиції – робоча нога на одній лінії з опорною. Характер виконання руху плавний, рівномірний, “слитний”.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 3/4, рух виконують на 2 такти 3/4, починаючи на сильну долю або із *затакту*:

Затакт 2/8: “3” – робоча нога починає повертатись у завернуте положення – коліном до станка.

“i” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі вздовж опорної ступні, виводиться в напрямку до станка (*croise*) на носок.

1 такт:

“1 і 2 i” – робоча нога, розвертаючись у виворітне положення та описуючи півколо, рухається носком по підлозі до сторони.

“3 i” – робоча нога закривається всією ступнею в V позицію та, не зупиняючись, продовжує рухатись за опорну ногу, зберігаючи виворітність, злегка відриваючи п'ятку від підлоги.

2 такт:

“1 і 2 i” – робоча нога, описуючи півколо, рухається до сторони, повертаючись у завернуте положення п'яткою назовні.

“3 i” – повторення руху.

Вправа може ускладнюватись додаванням напівприсідання на обох ногах. У цьому випадку перший раз присідання виконується на 1 такт, причому робоча нога після присідання, рухаючись до станка витягується в коліні та підйомі, опорна ж залишається призігнутою. На 2 такт опорна нога витягується в коліні. Другий раз присідання виконується на 3 такт. На 4 такт, описуючи півколо п'яткою назовні, коліна обох ніг поступово витягуються.

Rond de jambe en l'air із зіскоком на опорній нозі з витягнутою ступнею

Примітка: вправа виконується на півальцях зігнутої в коліні опорної ноги.

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти (виконується, як у попередній вправі тільки на “2 i” 2-го такту – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога,

ковзнувши півпальцями по підлозі, закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду, а опорна нога згинається в коліні)

Затакт 1/8: “i” – робоча нога починає повертатись у завернуте положення – коліном до станка, ступня, витягнута в підйомі, переводиться попереду опорної ноги, одночасно п’ятка опорної ноги відділяється від підлоги (середні півпальці) і опорна нога починає виконувати зіскок.

1 такт:

“1” – опорна нога виконує зіскок на середніх півпальцях, одночасно робоча нога різко витягується в коліні в напрямку до станка (*croise*) на 35°.

“i 2 і 3” – робоча нога з витягнутим підйомом, розвертаючись у виворітне положення, описує коло в повітрі до сторони або до положення ноги “назад”.

“i” – опорна нога починає виконувати зіскок.

2 такт:

“1” – опорна нога виконує зіскок на середніх півпальцях, одночасно робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“i 2 і 3” – пауза.

“i” – положення “затакт”.

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідувати за збереженням висоти 35° під час руху ноги по колу. Зіскок на опорній нозі виконується на середніх півпальцях, з акцентом в підлогу, причому корпус не повинен реагувати на нього – підніматися вгору. Іншими словами, зіскок виконується тільки за рахунок згинання опорної ноги в коліні. За характером виконання, рух опорної ноги – різкий, уривчастий. Рух ноги супроводжується поворотом голови зі сторони в сторону, не нахилиючи її вниз, а під час приведення її на положення *sur le cou-de-pied* підборіддя трішки піднімається догори.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 3/4, рух виконують на 1 такт:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога починає повертатись у завернуте положення, одночасно п’ятка опорної ноги відділяється від підлоги (середні півпальці) і опорна нога починає виконувати зіскок.

“1” – опорна нога виконує зіскок, одночасно робоча нога різко витягується в коліні в напрямку до станка (*croise*) на 35°.

“i” – робоча нога, розвертаючись у виворітне положення, описує коло в повітрі до сторони або до положення ноги “назад”.

“2” – опорна нога виконує зіскок, одночасно робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“i 3” – пауза.

“i” – положення “затакт”.

Rond de jambe en l'air із зіскоком на опорній нозі зі скороченою ступнею

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими ж 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.

Rond de jambe en l'air із зіскоком на опорній нозі та роботою п'ятки опорної ноги з витягнутою ступнею

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Zатакт 1/8: “i” – робоча нога починає повертатись у завернуте положення – коліном до станка, ступня витягнута в підйомі, переводиться попереду опорної ноги, одночасно п'ятка опорної ноги відділяється від підлоги (середні півпальці) і опорна нога починає виконувати зіскок.

1 такт:

“1” – опорна нога виконує зіскок на середніх півпальцях, повертаючи п'ятку назад у невиворітне положення, одночасно робоча нога різко витягується в коліні в напрямку до станка (*croise*) на 35°.

“i 2 і 3” – робоча нога з витягнутим підйомом, розвертаючись у виворітне положення, описує коло в повітрі до сторони або до положення ноги “назад”, одночасно п'ятка опорної ноги поступово подається вперед у виворітне положення.

“i” – опорна нога починає виконувати зіскок.

2 такт:

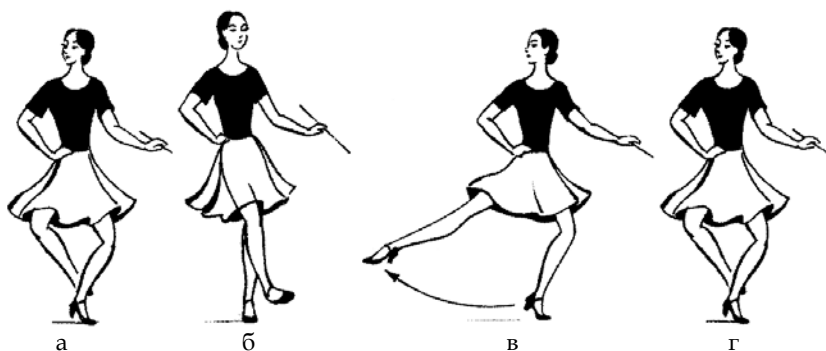
“1” – опорна нога виконує зіскок на середніх півпальцях, одночасно робоча нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні різким рухом підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“i 2 і 3” – пауза.

“i” – положення “затакт” (мал. 6).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *rond de jambe en l'air* із зіскоком на опорній нозі зберігаються, але існують деякі доповнення, так як присутній поворот п'ятки опорної ноги. Виконуючи рух, потрібно слідкувати, щоб поворот п'ятки виконувався в основному за рахунок гомілки, мінімально вводячи в рух стегно.

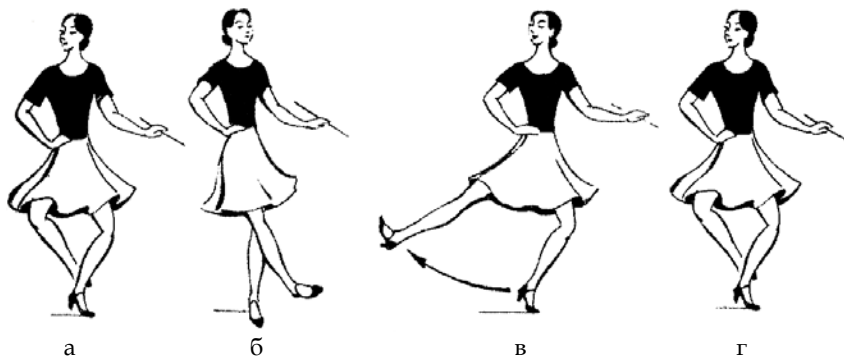
Засвоївши виконання вправи на 2 такти 3/4, рух виконують на 1 такт 3/4.



Мал. 6

Rond de jambe en l'air із зіскоком на опорній нозі та роботою п'ятки опорної ноги зі скороченою ступнею

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими ж 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. 7).



Мал. 7

ПОВОРОТИ СТУПІНІ (PAS TORTILLE)

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

Вправи цього розділу розвивають рухливість в гомілко-ступневому, колінному та тазостегновому суглобі.

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

На третьому році навчання вивчається одинарне та подвійне *pas tortille* та їх ударна форма зі стрибком на опорній нозі.

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

Одинарне *pas tortille* із стрибком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Zатакт 1/8: “i” – на першу 1/16 коліна обох ніг злегка згинаються.

На другу 1/16 опорна нога, відштовхуючись всією ступнею від підлоги, виконує стрибок вертикально вгору, витягуючи коліно та підйом. Одночасно робоча, витягуючи коліно та підйом, виконує кидок вбік на 35°, голова в повороті від станка.

“1” – опорна нога у виворітному положенні опускається на підлогу, злегка згинаючись в коліні, одночасно робоча нога у виворітному положенні різко, згинаючись в коліні, заводиться за носок опорної ступні попереду. Корпус через бік нахиляється до станка, голова також повертається до станка, погляд спрямований на носок робочої ноги.

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

“2” – робоча нога на п’ятці розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у III виворітну позицію. Одночасно присідання поглиблюється до напівприсідання. Голова повертається вбік від станка.

“i” – положення “затакт”.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *pas tortille* зберігаються, але існують деякі доповнення, так як рух виконується зі стрибком. Стрибок повинен виконуватись вертикально вгору; добиватись найвищої висоти стрибка не потрібно, достатньо буде положення витягнутої ступні над підлогою. Не слід робити ривки корпусом, які нібито збільшують висоту стрибка – корпус під час стрибка повинен зберігати рівність та підтягнутість. В даному випадку мазок подушечкою робочої ступні повз опорну ногу відсутній, так як опускання опорної ноги на підлогу, після стрибка, співпадає з опусканням робочої ноги носком на підлогу за опорну ногу.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт 2/4, рух виконують на 1/2 такту, збільшуючи швидкість поворотів ступні (рухаючись по шістнадцятим і тридцять другим долям).

Одинарне pas tortille (ударна форма) зі стрибком на опорній нозі

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими ж правилами, що і попередня, з однією різницею, що робоча нога виконує повороти ступні, опускаючи робочу ногу з ударом по підлозі в пряму та виворітну III позицію.

Подвійне pas tortille із стрибком на опорній нозі

Музичний розмір – 3/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Zatakt 1/8: “i” – на першу 1/16 коліна обох ніг злегка згинаються.

На другу 1/16 опорна нога, відштовхуючись всією ступнею від підлоги, виконує стрибок вертикально вгору, витягуючи коліно та підйом. Одночасно робоча, витягуючи коліно та підйом, виконує кидок вбік на 35°, голова в повороті від станка.

“1” – опорна нога у виворітному положенні опускається на підлогу, злегка згинаючись в коліні, одночасно робоча нога у виворітному положенні різко, згинаючись в коліні, заводиться за носок опорної ступні попереду. Корпус через бік нахилиється в сторону до станка, голова повертається до станка, погляд спрямований на носок робочої ноги.

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

“2” – 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. Голова повертається вбік від станка.

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

“3” – робоча нога, відділяючи носок від підлоги, на п’ятці розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у II

вिवорітну позицію. Одночасно присідання ще поглиблюється до *demi plie*, вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги. Голова повертається вбік від станка.

“і” – положення “затакт”.

Правила виконання: усі правила, характерні для одинарного *pas tortille* із стрибком на опорній нозі, зберігаються і для подвійного *pas tortille*.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт 3/4, рух виконують за рахунок збільшення поворотів ступнею на 1 такт 2/4.

Подвійне *pas tortille* (ударна форма) зі стрибком на опорній нозі

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими ж правилами, що і попередня, з однією різницею, що робоча нога виконує повороти ступні, опускаючи робочу ногу з ударом по підлозі в завернуті та виворітні положення.

ВИСОКІ РОЗВЕРТАННЯ НОГИ (BATTEMENT FONDU)

Fondu (фондю, франц., – танути).

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

Вправи цього розділу розвивають м'якість руху, рухливість в 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 третьому році навчання вивчається *battement fondu* на 90° . 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.

Примітка: так як повороти робочої ноги із виворітного у завернуте положення і назад у виворітне виконуються на 90°, ми отримуємо *battement fondu* в поєднанні з тірбушоном, тому *battement fondu* на 90° ще називають *battement fondu tire-bouchon*. Дана вправа обличчям до станка не вивчається.

В народно-сценічному танці існує два варіанти виконання *battement fondu tire-bouchon*.

Варіант 1

М'яке *battement fondu* на 90° (*battement fondu tire-bouchon*)

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти; (1 такт: “1 і 2 і” – музичний вступ, “3 і” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: – рука плавно відкривається в II поз. одночасно робоча нога у виворітному положенні виводиться вбік та піднімається на 90°. голова повертається вбік від станка).

1 такт: – робоча нога, згинаючись в коліні, підводиться витягнутою ступнею до коліна опорної (носок робочої ноги знаходиться збоку коліна опорної ноги), зберігаючи відкрите положення. Корпус від лопаток злегка прогинається назад. Одночасно рука в положенні альянже піднімається до рівня III позиції, погляд супроводжує рух кисті.

2 такт: – одночасно з присіданням на опорній нозі робоча нога, зігнута в коліні, повертається в закрите положення коліном до станка (носок робочої ноги знаходиться біля коліна опорної ноги спереду). Корпус, вирівнюючись, від талії нахиляється до станка. Одночасно рука заокруглюється в III позицію, голова повертається до лівого плеча, погляд спрямований вниз.

3 такт: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у відкрите положення, одночасно присідання на опорній нозі поглиблюється. Корпус вирівнюється. Одночасно рука опускається в I позицію, голова трішки нахиляється вперед, погляд спрямований в руку.

4 такт: – робоча нога, витягуючись в коліні, м'яко відкривається вбік на 90°, одночасно коліно опорної ноги витягується. Рука відкривається в II позицію, голова повертається до правого плеча злегка з піднятим підборіддям (мал. 8).

Як варіант, рух може виконуватись і в напрямку вперед.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement fondu* на 45°, зберігаються, але існують деякі доповнення: виконуючи рух,

слідкувати, щоб корпус (таз і плече) не повертався за ногою; під час повороту коліна робочої ноги із відкритого положення в закрите і навпаки: а) носок робочої ноги не відривається від коліна опорної, б) коліно робочої ноги має зберігати одну і ту ж висоту – 90°. Характер виконання всього руху: м'який, плавний, “слитний”.



Мал. 8

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги. В цьому випадку, в *preparation*, одночасно з виведенням ноги на 90° опорна нога піднімається на високі півпальці; на 2 такт – одночасно із поворотом робочої ноги в закрите положення опорна нога виконує невелике напівприсідання, не опускаючи п'ятку на підлогу; і тільки на 3

такт, коли робоча нога розвертається у відкрите положення, опорна нога, опускаючи п'ятку на підлогу, поглиблює присідання; далі, відкриваючи ногу вбік чи вперед на 90°, опорна нога, вирівнюючись в коліні, знову зводиться на високі півпальці.

Різке *battement fondu* на 90° (*battement fondu tire-bouchon*)

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Затакт 2/8: “3” – робоча нога, згинаючись в коліні, підводиться витягнутою ступнею до коліна опорної (носок робочої ноги знаходиться збоку коліна опорної ноги), зберігаючи відкрите положення. Корпус від лопаток злегка прогинається назад. Одночасно рука, в положенні *allonge*, піднімається до рівня III позиції, погляд супроводжує рух кисті.

“i” – одночасно з присіданням на опорній нозі, робоча нога, зігнута в коліні, повертається в закрите положення, коліном до станка (носок робочої ноги знаходиться біля коліна опорної ноги спереду). Корпус, вирівнюючись, від талії нахилиється до станка. Одночасно рука заокруглюється в III позицію, голова повертається до лівого плеча, погляд спрямований вниз.

1 такт: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у відкрите положення, одночасно присідання на опорній нозі поглиблюється. Корпус вирівнюється. Одночасно рука опускається в I позицію, голова трішки нахилиється вперед, погляд спрямований в руку.

2 такт:

“1 і 2 i” – робоча нога, витягуючись в коліні, м'яко відкривається в сторону на 90°, одночасно коліно опорної ноги витягується. Рука відкривається в II позицію, голова повертається до правого плеча злегка піднятим підборіддям.

“3 i” – положення *затакт*.

Як варіант рух може виконуватись і в напрямку вперед.

Правила виконання: *різке *battement fondu* на 90° 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 різке приведення ноги до опорного коліна і чіткий заворот робочої ноги плавно перейшов у м'який розворот ноги та присідання на опорній нозі.*

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги. Виконується за тим самим принципом, що і м'який розворот ноги на 90°.

Варіант 2

М'яке battement fondu на 90° (battement fondu tire-bouchon)

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт:

“1 і” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, підводиться до опорної ноги в V позицію позаду.

“2 і 3 і” – робоча нога піднімається, через положення *sur le cou-de-pied* позаду, до коліна опорної ноги.

2, 3, 4 такти виконуються, як у варіант 1.

Корпус руки та голова рухаються ідентично першому варіанту.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement fondu tire-bouchon* варіант 1 – зберігаються.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.

В цьому випадку на 1 такт, коли робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, підводиться в V позицію позаду, п'ятка опорної ноги одночасно опускається на підлогу, а коли робоча нога піднімається по опорній на 90° – опорна нога знову піднімається на високі півпальці.

Різде battement fondu на 90° (battement fondu tire-bouchon)

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Затакт 2/8: “3” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, підводиться до опорної ноги в V позицію позаду та одразу піднімається через положення *sur le cou-de-pied* позаду до коліна опорної ноги.

“і” – одночасно з присіданням на опорній нозі робоча нога, зігнута в коліні, повертається в закриті положення коліном до станка (носок робочої ноги знаходиться біля коліна опорної ноги спереду).

1 та 2 такти виконуються, як у варіант 1.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement fondu tire-bouchon* варіант 1 – зберігаються.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.

Виконується за тим самим принципом, що і м'які розвертання ноги на 90°.

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 (дрібущки), мексиканському та іспанському (zapateado) танцях.

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

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

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

Примітка: на третьому році навчання рекомендується вивчати вправи на вистукування в характері танцю фламенко.

Вистукування в характері танцю фламенко

До всіх вправ даного розділу музичний розмір – 3/4 або 6/8; *preparation* – 4 такти (1-2 такти – музичний вступ; 3 такт – рука, 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).

Вистукування в сапатеадо для засвоєння мілкої дробі з “пробіжкою”(карретільї)

Примітка: виконуючи вправи *zapateado*, ноги потрібно підняти над підлогою на 10-15 см., залежно від зросту виконавця.

1. Удари півпальцями – п'яткою

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1 i” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за I прямою поз.

“2 i” – удар п'яткою правої ступні по підлозі.

“3 i” – пауза.

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

Правила виконання: удари півпальцями та п'яткою чіткі та акцентовані в підлозі. В подальшому рух виконується на кожну четверть, по черзі з двох ніг до тих пір, поки не відпрацюється вільність та швидкість виконання.

2. Подвійний удар каблуком та ступнею, яка опускається з каблука

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар каблуком правої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за І прямою поз.

“i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

“2 i” – повторний удар каблуком.

“3 i” – не зрушуючи ногу, опустити всю ступню з ударом на підлогу.

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

3. Удари ступнею-каблуком-п’яткою

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар ступнею правої ноги по підлозі за І прямою поз.

“i” – ліва нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з правою ногою.

“2” – удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за І прямою поз.

“i” – п’ятка правої ступні піднімається над підлогою.

“3 i” – удар п’яткою правої ступні по підлозі.

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

Правила виконання: усі удари чіткі та акцентовані в підлогу. В подальшому рух виконується з ударами на кожену 1/8 або 1/16 долю, по черзі з двох ніг, до тих пір поки не відпрацюється вільність та швидкість виконання.

4. Удари півпальцями-п’яткою та каблуком

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1 i” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за І прямою поз.

“2” – удар п’яткою правої ступні по підлозі.

“i” – ліва нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з правою.

“3 і” – удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за І прямою поз.

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

Правила виконання: усі удари чіткі та акцентовані в підлогу. В подальшому рух виконується з ударами на кожен 1/8 долю, по черзі з двох ніг, до тих пір поки не відпрацюється вільність та швидкість виконання. Цей рух може виконуватись з просуванням (карретілья).

5. Удари півпальцями-п'яткою-каблуком-п'яткою

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за І прямою поз.

“і” – удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з правою.

“2” – удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за І прямою поз.

“і” – п'ятка правої ступні піднімається над підлогою.

“3 і” – удар п'яткою правої ступні по підлозі.

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

6. Удари півпальцями-п'яткою-носком навхрест опорної ноги та п'яткою

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за І прямою поз.

“і” – удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога, згинаючись в коліні, піднімається назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

“2” – удар натягнутим носком лівої ноги по підлозі ззаду навхрест правій.

“і” – п'ятка правої ноги піднімається над підлогою.

“3 і” – не змінюючи положення ніг, удар п'яткою правої ступні.

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

7. Удари півпальцями-п'яткою-каблуком-п'яткою-носком-п'яткою

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за I прямою поз.

“і” – удар п’яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з правою.

“2” – удар каблуком лівої ноги, максимально скорочуючи ступню, по підлозі за I прямою поз., одночасно п’ятка правої ступні піднімається над підлогою.

“і” – удар п’яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога, згинаючись в коліні, піднімається назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

“3” – удар натягнутим носком лівої ноги по підлозі ззаду навхрест правій, одночасно п’ятка правої ноги піднімається над підлогою.

“і” – не змінюючи положення ніг, удар п’яткою правої ступні.

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

***Примітка:** з цих основних вправ можна скласти нескінченну кількість варіантів *zarateado* і виконувати їх в різних ритмах та під різний музичний розмір.*

**Вистукування в сапатеадо
для засвоєння “метелки” (ескобілья)**

1. Удари півпальцями-п’яткою та мазковий удар вперед і назад з ударами п’яткою

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за I прямою поз.

“і” – удар п’яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога, згинаючись в коліні, піднімається назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

“2” – легкий мазковий удар всією ступнею, витягуючи ногу невисоко вперед.

“і” – на 1/16 – п’ятка правої ступні піднімається над підлогою, на 2/16 – удар п’яткою правої ступні по підлозі.

“3” – легкий мазковий удар всією ступнею назад, злегка згинаючи коліно.

“і” – на 1/16 – п’ятка правої ступні піднімається над підлогою, на 2/16 – удар п’яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога опускається на підлогу поряд з правою.

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

2. Удари півпальцями-п'яткою та мазкові удари вперед, навхрест і назад з ударами п'яткою

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

1 такт:

“1” – удар півпальцями правої ступні по підлозі за I прямою поз.

“i” – удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва нога, згинаючись в коліні, піднімається назад. Коліна обох ніг знаходяться поруч.

“2” – легкий мазковий удар всією ступнею, витягуючи ногу невисоко вперед.

“i” – на 1/16 – п'ятка правої ступні піднімається над підлогою, на 2/16 – удар п'яткою правої ступні по підлозі.

“3” – легкий мазковий удар всією ступнею попереду навхрест правої ноги, злегка згинаючи коліно лівої ноги та залишаючи її в повітрі.

“i” – на 1/16 – п'ятка правої ступні піднімається над підлогою, на 2/16 – удар п'яткою правої ступні по підлозі.

2 такт:

“1” – легкий зворотній мазковий удар всією ступнею, витягуючи ногу невисоко вперед.

“i” – на 1/16 – п'ятка правої ступні піднімається над підлогою, на 2/16 – удар п'яткою правої ступні по підлозі.

“2” – легкий мазковий удар всією ступнею назад, злегка згинаючи коліно.

“i” – на 1/16 – п'ятка правої ступні піднімається над підлогою, на 2/16 – удар п'яткою правої ступні по підлозі, одночасно ліва ступня опускається на підлогу поряд з правою.

“3 i” – пауза.

Примітка: *вправа може ускладнюватись додаванням на “3” 2-го такту удару натягнутим носком лівої ноги по підлозі ззаду та на “i” – удар п'яткою правої ноги.*

Ковзний крок

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

“1” – підскок на правій нозі, ковзаючи вперед на передній частині ступні, (п'ятка ледь помітно піднімається над підлогою). Одночасно ліва нога, згинаючись в коліні, невисоко піднімається над підлогою поруч з правою ступнею.

“i” – закінчуючи ковзний рух, одразу опустити п'ятку з ударом на підлогу.

“2” – ліва ступня опускається з ударом на підлогу поряд з правою.

Надалі рух виконується, починаючи з лівої ноги.

В подальшому рух виконується на 1/4.

Примітка: рух виконується суто чоловіками і є підготовкою до вправи, яка буде описуватись далі.

Вправа “цапл” – крок цаплі

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

“1” – удар всією ступнею правої ноги по підлозі за І прямою позицією.

“і” – після удару права нога різко згинаючи коліно піднімається наверх, ніби відскакує від підлоги, як м’яч. Витягнутий носок правої ступні знаходиться на рівні коліна лівої ноги.

Далі опустити праву ногу і виконати рух з лівої ноги.

Примітка: цей рух є також підготовкою для швидкого повороту на одній нозі.

Крок “синкопована цапля”

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “і” – удар всією ступнею правої ноги за І прямою позицією; після чого права нога одразу піднімається вгору, згинаючи коліно та витягуючи носок, а ліва одночасно виконує ковзний крок вперед на передній частині ступні.

“1” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу.

Примітка: це короткий синкопований крок, який залежно від ритму танцю може подвоюватись і потроюватись.

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА (ПІДГОТОВКА ДО “ВІРЬОВЧКИ”)

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

Підготовка до “вірвовочки” – це цілий комплекс вправ, до якого відносяться: основний вид підготовки до “вірвовочки” – переведення робочої ноги спереду назад та ззаду наперед, повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення, повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне і навпаки та вправа “Вінт”. Усі ці вправи можуть виконуватись на витягнутій в коліні опорній нозі, з напівприсіданням на опорній нозі, з підніманням на півпальці опорної ноги. А основний вид підготовки до “вірвовочки” та вправа “Вінт” можуть ускладнюватись стрибком на опорній нозі.

На третьому році навчання вивчаються основний вид підготовки до “вірвовочки” зі стрибком та вправа “Вінт” з підняттям на півпальці.

Вправи для стегна виконуються по III або V виворітній позиції. Комбінуються між собою, з “вірвовочкою”, з відкриванням ноги на 90°, з великими кидками і т.д. Музичний розмір 2/4.

Примітка: спочатку доцільно оволодіти рухом *retire* із стрибком – без переведення ноги спереду назад чи ззаду наперед, і вже лише потім, переходити безпосередньо до вивчення самої “вірвовочки” зі стрибком.

Основний вид підготовки до “вірвовочки” зі стрибком

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт:

“1 і 2” – коліна обох ніг згинаються до напівприсідання.

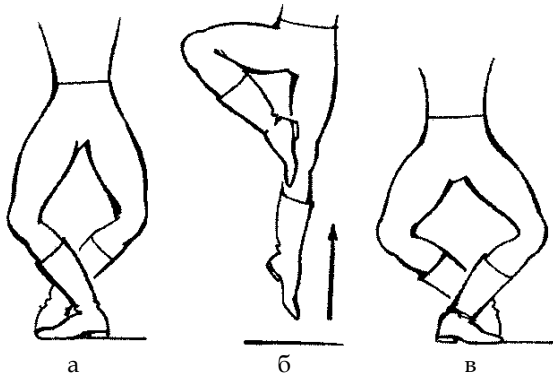
“і” – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90°.

2 такт:

“1” – робоча нога, не відділяючи носка від опорної ноги, переводиться назад, під коліно та одразу опускається разом з опорною ногою на підлогу, в напівприсідання по V позиції.

“і 2 і” – коліна обох ніг витягуються.

3, 4 такти: – рух повторюється в зворотньому напрямку, переводячи робочу ногу ззаду-наперед (мал. 9).



Мал. 9

Правила виконання: усі правила, характерні для підготовки до “вірвовочки, зберігаються, але існують деякі доповнення, так як рух виконується зі стрибком. Стрибок повинен виконуватись вертикально вгору; добиватись найвищої висоти стрибка не потрібно, достатньо буде положення витягнутої ступні над підлогою. Не слід робити ривки корпусом, які нібито збільшують висоту стрибка – корпус, під час стрибка, повинен зберігати рівність та підтягнутість. Повернення на підлогу опорної та робочої ступні, після стрибка, повинно співпадати. Під час підняття та опускання робочої ноги в жодному разі не відводити ступню від опорної ноги.

Засвоївши виконання руху на 4 такти 2/4, рух виконують на 2 такти, починаючи із *затакту*:

Затакт 1/8: “і” – на першу 1/16 коліна обох ніг згинаються до напівприсідання. На другу 1/16 – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90°.

1 такт:

“1” – робоча нога, не відділяючи носка від опорної ноги, переводиться назад, під коліно та одразу опускається разом з опорною ногою на підлогу, в напівприсідання по V позиції.

“і 2” – коліна обох ніг витягуються.

2 такт: – рух повторюється в зворотньому напрямку, переводячи робочу ногу ззаду-наперед.

В кінцевому варіанті рух виконують на 1 такт, стрибаючи на кожну четверть. Максимальна кількість повторень підготовки до “вірвовочки” зі стрибком – 4 рази.

Повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки зі стрибком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт:

“1 і 2” – коліна обох ніг згинаються до напівприсідання.

“і” – на першу 1/16 – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90°. На другу 1/16 – робоча нога, зберігаючи висоту та не відриваючи натягнутого носка від коліна, повертається в завернуте положення до станка.

2 такт:

“1” – робоча нога, рухаючись ковзним рухом по опорній, опускається разом з опорною ногою на підлогу в напівприсідання по І прямій позиції.

3 такт:

“1 і 2” – коліна обох ніг згинаються до напівприсідання.

“і” – на першу 1/16 – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, в невиворітному положенні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90°. На другу 1/16 – робоча нога, зберігаючи висоту, розвертається у виворітне положення.

4 такт:

“1” – робоча нога, рухаючись ковзним рухом по опорній, опускається разом з опорною ногою на підлогу в напівприсідання по V позиції спереду (як варіант робочу ногу можна опустити в V позицію позаду).

“і 2 і” – коліна обох ніг витягуються.

Правила виконання: усі правила, характерні для розділу вправи для стегна та підготовки до “вірвовочки” зі стрибком, зберігаються.

Засвоївши виконання руху на 4 такти 2/4, рух виконують на 2 такти і 1 такт, починаючи із *затакту* та стрибаючи на кожну четверть. Максимальна кількість повторень вправи зі стрибком – 2 рази.

“Вінт” зі стрибком

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт:

“1 і 2” – коліна обох ніг згинаються до напівприсідання.

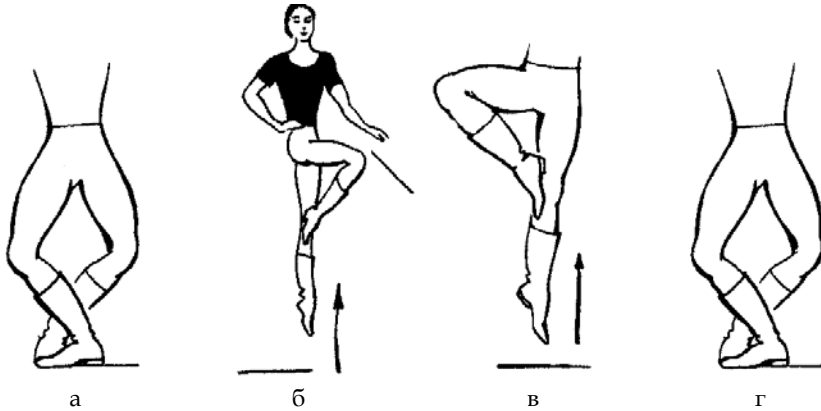
“і” – на першу 1/16 – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, повертається носком до станка у завернуте положення в І пряму позицію, після чого, відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, в невиворітному положенні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90°. На другу 1/16 – робоча нога, зберігаючи висоту, розвертається у виворітне положення.

2 такт:

“1” – робоча нога, рухаючись по опорній, опускається разом з опорною ногою на підлогу в напівприсідання по V позиції спереду (як варіант робочу ногу можна опустити в V позицію позаду).

“і 2 і” – коліна обох ніг витягуються.

3, 4 такти: – рух повторюється в зворотньому напрямку, тобто робоча нога рухається по опорній спочатку виворітно, після чого одразу повертається у завернуте положення, зберігаючи висоту 90°. Далі робоча нога, опускаючись на підлогу, ковзним рухом всієї ступні знову розвертається у виворітну V позицію спереду (мал. 10).



Мал. 10

Правила виконання: усі правила, характерні для руху “вінт” та підготовки до “вірвовочки” зі стрибком, зберігаються.

Засвоївши виконання руху на 4 такти 2/4, рух виконують на 2 такти, починаючи із *затакту*:

Затакт 1/8: “і” – на першу 1/16 – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, повертається носком до станка у завернуте положення в I пряму позицію, після чого, відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, в невиворітному положенні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90°. На другу 1/16 – робоча нога, зберігаючи висоту, розвертається у виворітне положення.

1 такт:

“1” – робоча нога, рухаючись по опорній, опускається разом з опорною ногою на підлогу в напівприсідання по V позиції спереду (як варіант робочу ногу можна опустити в V позицію позаду).

“і 2” – коліна обох ніг витягаються.

2 такт: – рух повторюється в зворотньому напрямку.

В кінцевому варіанті рух виконують на 1 такт, стрибаючи на кожен четверть. Максимальна кількість повторень вправи зі стрибком – 2 рази.

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 даного розділу готують танцівників до виконання мазкових, шаркаючих, чечіточних рухів на середині залу.

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

Рух розвиває рухливість у гомілкоступневому та колінному суглобах, зміцнюють м'язи гомілки та ахіллесове сухожилля.

Під час виконання цих рухів м'язи ступні та гомілки повинні бути повністю розслаблені. Основна ціль цих вправ – привчити ногу рухатись у розслабленому стані та звільнити кінцівку, гранично напружену попередніми вправами.

Ці рухи повинні виконуватись на добре розігріті ноги. До цієї групи рухів потрібно підходити обережно, не зловживати кількістю повторень. На занятті рекомендується після цих вправ виконувати рухи з напруженою ступнею, що заспокоюють м'язи коліна.

На третьому році навчання вивчаються *double flic* та вправа “віяло” з різними варіантами виконання.

Музичний розмір 2/4.

Double flic

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, ступня розслаблена.

“1” – робоча нога, витягуючись в коліні, виконує різкий кидок в підлогу в напрямку вперед, одночасно при цьому, виконавши подвійний удар (мазок) по підлозі: перший – ковзний мазок подушечкою робочої ступні; другий – легкий удар півпальцями робочої ступні (*double flic*).

“i” – пауза.

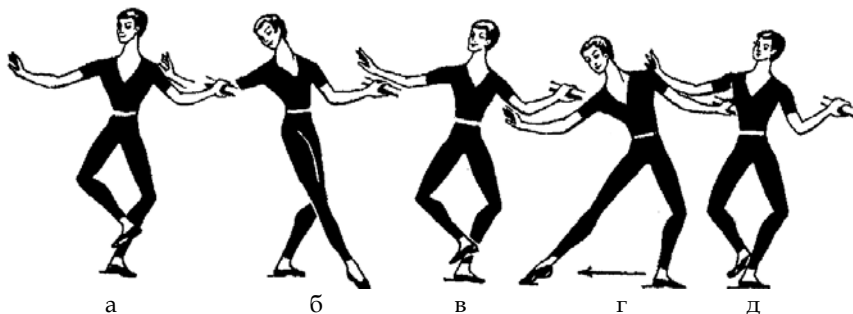
“2” – робоча нога, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереди, ступня розслаблена.

“i” пауза (мал. 11).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для середнього батману та *flic-flac*, зберігаються. В цьому випадку необхідно добиватись

звукової чіткості обох ударів: мазка по підлозі та слідуючого за ним удару півпальцями в підлогу. Це і є *double flic*. На підставі звукової чіткості і потрібно судити про ступінь розслабленості ступні, тобто про успішність оволодіння цим рухом. Рух доповнюється поворотом голови: виконуючи у напрямку вперед і назад, голова в повороті від станка, виконуючи рух вбік, голова – прямо.



Мал. 11

В подальшому рух виконується вдвоє швидше, на кожну четверть такту (без пауз).

Вправа може ускладнюватись виконанням всього руху на *plie*. Для цього на *затакт* – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно коліно робочої ноги згинається до напівприсідання.

Double flic з наступним ударом півпальцями по підлозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, ступня розслаблена.

“1” – *double flic*.

“i” – робоча нога підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“2” – робоча нога з ударом півпальцями опускається на підлогу в III поз. Коліно робочої ноги зігнуто.

“i” – робоча нога піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, ступня розслаблена.

Рух виконується у всі напрямки.

Вправа може ускладнюватись виконанням всього руху на plie.

Double flic з “пристуканням” п’яткою опорної ноги

Примітка: *вправа виконується на призігнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 1/2 такту.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно коліно опорної ноги трішки згинається.

“1” – *double flic*.

“i” – робоча нога, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно п’ятка опорної ноги, невисоко відірвавшись від підлоги, з ударом знову опускається на підлогу.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: *усі правила, характерні для середнього батману flic-flac та double flic, зберігаються. Але в цьому випадку ще дуже важливо, щоб корпус не реагував на роботу опорної п’ятки – зберігався один рівень напівприсідання.*

Double flic з підняттям п’ятки опорної ноги

Примітка: *вправа виконується на призігнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 1/2 такту.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно коліно опорної ноги трішки згинається.

“1” – *double flic*, одночасно піднімаючи п’ятку опорної ноги.

“i” – робоча нога, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно п’ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу у виворітне положення.

Рух виконується у всі напрямки.

Підготовка до “віяла”

Примітка: *вправа виконується на призігнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога, відділяючись від підлоги та згинаючись в коліні, повертається у завернуте положення. Ступня в розслабленому стані знаходиться біля щиколотки опорної ноги. Одночасно коліно опорної ноги трішки згинається.

1 такт:

“1” – робоча нога виконує *double flic* в напрямку до станка (*croise*). Одночасно корпус нахилиється через лівий бік до станка, голова повертається ліворуч, погляд спрямований на ступню робочої ноги.

“i” – робоча нога підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду, розвертаючи ногу у виворітне положення, одночасно п’ятка опорної ноги, невисоко відірвавшись від підлоги, з ударом знову опускається на підлогу.

“2” – робоча нога виконує *double flic* в напрямку вперед. Одночасно корпус, зберігаючи рівність, злегка нахилиється до робочої ноги, голова повертається прямо, погляд спрямований на ступню робочої ноги.

“i” – робоча нога підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно п’ятка опорної ноги, невисоко відірвавшись від підлоги, з ударом знову опускається на підлогу.

2 такт:

“1” – робоча нога виконує *double flic* вбік. Одночасно корпус нахилиється через правий бік, голова повертається праворуч, погляд спрямований на ступню робочої ноги.

“i” – робоча нога підводиться до положення *sur le cou-de-pied* ззаду, одночасно п’ятка опорної ноги, невисоко відірвавшись від підлоги, з ударом знову опускається на підлогу.

“2” – робоча нога з ударом півпальцями опускається на підлогу позаду опорної. Коліна обох ніг зберігають напівприсідання.

“i” – п’ятка опорної ноги, невисоко відірвавшись від підлоги, з ударом знову опускається на підлогу, робоча нога піднімається в положення *затакт*.

Правила виконання: правила такі ж, як описано вище. В даному випадку дуже важлива правильна робота корпусу та голови, які ніби є продовженням руху робочої ноги.

Примітка: як варіант рух може виконуватись з підняттям п’ятки опорної ноги в момент виконання робочою ногою *double flic*.

“Віяло”

Примітка: *вправа виконується на призигнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога, відділяючись від підлоги та згинаючись в коліні, з витягнутим підйомом повертається у завернуте положення. Ступня знаходиться біля щиколотки опорної ноги. Одночасно коліно опорної ноги трішки згинається.

1 такт:

“1” – робоча нога різко, витягуючи коліно, виконує кидок до станка в закрите положення (*croise*) на висоту 25-30°.

“i” – робоча нога, різко згинаючись в коліні та повертаючись у виворотне положення, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“2” – робоча нога різко виконує кидок вперед у відкрите положення на висоту 25-30°.

“i” – робоча нога, різко згинаючись в коліні, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

2 такт:

“1” – робоча нога різко, витягуючи коліно, виконує кидок в сторону на висоту 25-30°.

“i” – робоча нога різко, згинаючись в коліні, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* ззаду.

“2” – робоча нога з ударом півпальцями опускається на підлогу позаду опорної. Коліна обох ніг зберігають напівприсідання.

“i” – положення *затакт*.

Правила виконання: усі правила, характерні для *double flic* та підготовки до “віяла”, зберігаються. Важливо, щоб незалежно від напрямку кидка робочої ноги зберігалась одна і та ж висота -25-30°. Рух корпусу та голови повністю співпадають з вправою підготовка до “віяла”.

Примітка: як варіант, рух може виконуватись, здійснюючи кидок робочою ногою сім разів підряд, з поступовим відведенням робочої ноги вбік, що створює враження, ніби поступово розкривається віяло.

В II семестрі вправа може ускладнюватись:

а) додаванням акцентуючих ударів п'яткою опорної ноги по підлозі одночасно з кидками робочої ноги на 25-30°.

б) виконанням руху із зіскоком на опорній нозі.

“Віяло” із зіскоком на опорній нозі

Примітка: *вправа виконується на призігнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти; (1 такт: “1 і 2” – музичний вступ, “i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: “1 і” – рука відкривається в II поз. одночасно

робоча нога у виворітному положенні виводиться вбік на носок; “2” – рука закривається на пояс, одночасно робоча нога, ковзнувши півпальцями по підлозі, закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду, а опорна нога згинається в коліні).

Затакт 1/8: “і” – робоча нога повертається у завернуте положення – коліном до станка, ступня, витягнута в підйомі, переводиться попереду опорної ноги, одночасно п’ятка опорної ноги відділяється від підлоги (середні півпальці) і опорна нога починає виконувати зіскок.

1 такт:

“1” – робоча нога різко, витягуючи коліно, виконує кидок до станка в закрите положення (*croise*) на висоту 25-30°, одночасно опорна нога приземлюється на підлогу на півпальці.

“і” – робоча нога різко, згинаючись в коліні та повертаючись у виворітне положення, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно опорна нога починає виконувати зіскок.

“2” – повторення “1” тільки нога відкривається вперед.

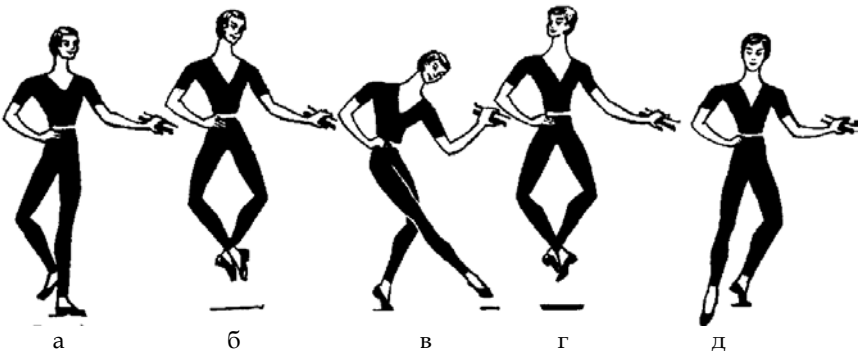
“і” – повторення “і”.

2 такт:

“1” – повторення “1” 1 такту, тільки нога відкривається вбік.

“і 2” – *1 варіант:* зіскок на опорній нозі, одночасно робоча нога закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду. *2 варіант:* зіскок на півпальці обох ніг по V позиції – робоча нога позаду.

“і” – положення *затакт* (мал. 12).



Мал. 12

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідкувати за збереженням висоти 25-30° під час руху ноги в повітрі. Зіскок на опорній нозі виконується на середніх півпальцях, з акцентом в підлогу, причому корпус не повинен реагувати на нього – підніматися вгору. Іншими

словами, зіскок виконується тільки за рахунок згинання опорної ноги в коліні. За характером виконання, рух опорної та робочої ноги – різкий, уривчастий. Рух корпусу та голови повністю співпадають з вправою підготовка до “віяла”.

ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (BATTEMENT DEVELOPPE)

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

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

В народно-сценічному танці широко використовується *battement developpe* в чистому вигляді, 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 в колінному та тазостегновому суглобі, 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 третьому році навчання вивчається плавне та різке *battement developpe* з наступним одинарним або подвійним ударом п'ятки опорної ноги, *battement developpe* з *releve* на опорній нозі та *battement developpe* зі стрибком.

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

Примітка: на третьому році навчання вже вивчені на 1 і 2 курсі *battement developpe (legato)* та *battement developpe (staccato)* комбінуються з підготовкою до “вірьовочки”, із заворотами та розворотами стегна на 90°, із вправою “Вінт”, із опусканнями ноги на коліно та з розтяжками. В комбінацію вводяться різного роду положення рук, корпусу та голови, характерні тій чи іншій народності.

Battement developpe (legato) з наступним ударом каблуком опорної ноги

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 1 такт.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в 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.

“1 i” – робоча нога плавно, м’яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п’ятку на підлогу, виконує напівприсідання. Корпус від лопаток злегка прогинається назад.

“2 i” – опорна нога виконує один чи два коротких удара каблуком в підлогу, зберігаючи напівприсідання. Робоча нога та корпус зберігає попереднє положення.

“3” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

“i” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“i” – положення *затакт*.

Рух виконується у всі напрямки.

Вправа може виконуватись дещо на інший рахунок:

Затакт, “1 i” та “2 i” – так, як описано вище.

“3 i” – робоча нога стримано опускається на підлогу та через *pouinte* втягується в V позицію, одночасно опорна нога витягує коліно.

“4” – пауза.

“i” – положення *затакт*.

Правила виконання: усі правила, характерні для плавного та різкого *battement developpe*, зберігаються. Але в цьому випадку ще дуже важливо, щоб корпус не реагував на роботу опорної п’ятки – зберігався один рівень напівприсідання і, не дивлячись на удари опорною п’яткою, носок робочої ноги на висоті 90° і вище був нерухомий.

Battement developpe (staccato) з наступним ударом каблуком опорної ноги

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 1 такт.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні, різко, ковзним рухом піднімається до коліна опорної ноги спереду. Одночасно опорна нога піднімається на високі півпальці.

“1” – робоча нога різко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, чітко, з ударом опускаючи п’ятку на підлогу, виконує різке напівприсідання. Корпус від лопаток злегка прогинається назад.

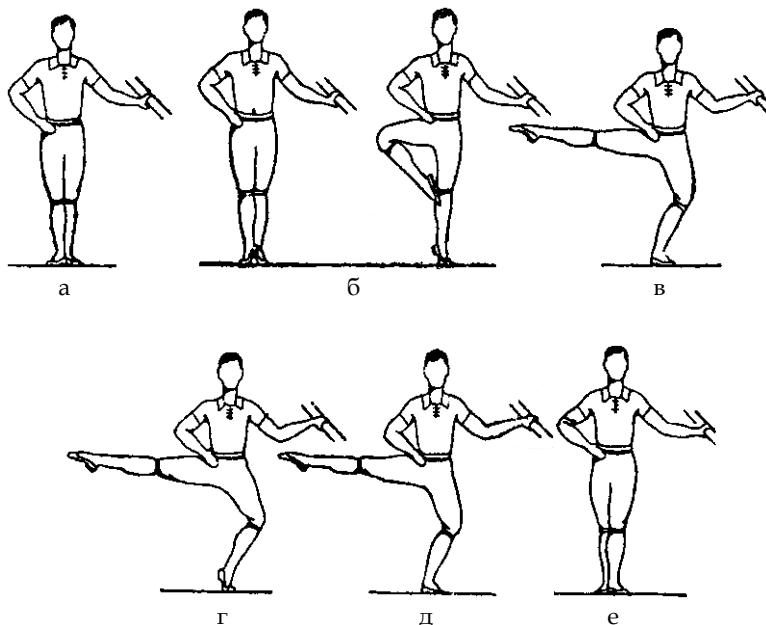
“і 2” – опорна нога виконує один чи два коротких удара каблуком в підлогу, зберігаючи напівприсідання. Робоча нога та корпус зберігає попереднє положення.

“і 3” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

“і” – робоча нога опускається носком в підлогу, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“і” – положення *затакт* (мал. 13).



Мал. 13

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: правила такі ж, як описано вище, різниця тільки в характері виконання руху: різкий, чіткий, уривчастий.

Battement developpe z releve на опорній нозі

Музичний розмір – $4/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 1 такт.

Затакт 1/8: “i” – робоча нога 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.

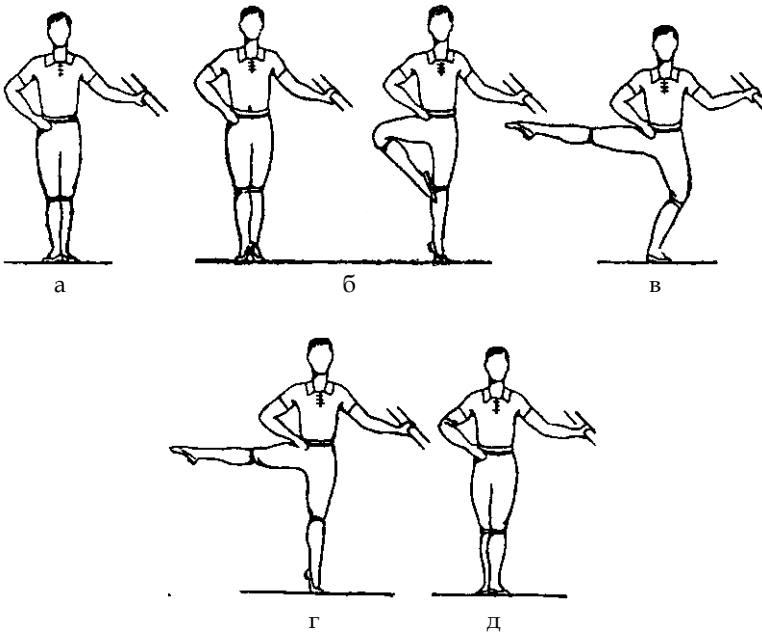
“1 i” – робоча нога плавно, м’яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п’ятку на підлогу, виконує напівприсідання. Корпус від лопаток злегка прогинається назад.

“2 i” – опорна нога, витягуючи коліно, піднімається на високі півпальці. Робоча нога зберігає попереднє положення. Корпус вирівнюється.

“3 i” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно п’ятка опорної ноги стримано опускається на підлогу.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“i” – положення *затакт* (мал. 14).



Мал. 14

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement developpe*, зберігаються.

В подальшому вправа може виконуватись дещо на інший рахунок:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в 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.

“1 i” – робоча нога плавно, м’яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п’ятку на підлогу, виконує напівприсідання. Корпус від лопаток злегка прогинається назад.

“2 i” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

“3” – опорна нога, витягуючи коліно, піднімається на високі півпальці. Робоча нога зберігає попереднє положення. Корпус вирівнюється.

“i” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно п’ятка опорної ноги стримано опускається на підлогу.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“i” – положення *затакт*.

В закінченому вигляді (в старших класах) рух виконується на 1/2 такту 4/4:

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

“1” – робоча нога плавно, м’яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п’ятку на підлогу, виконує напівприсідання. Корпус від лопаток злегка прогинається назад.

“i” – опорна нога, витягуючи коліно, піднімається на високі півпальці. Робоча нога зберігає попереднє положення. Корпус вирівнюється.

“2” – п’ятка опорної ноги стримано опускається на підлогу, одночасно робоча нога, опускаючись на підлогу, через *rouinte* втягується в V позицію.

Примітка: як варіант, рух може комбінуватись з одинарним або подвійним ударом п’ятки опорної ноги.

Battement developpe зі стрибком

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

1 такт:

“1 і 2 i” – коліна обох ніг згинаються до напівприсідання.

“3 i” – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, різко ковзним рухом піднімається вгору до коліна опорної ноги.

2 такт:

“1 і” – робоча нога відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога опускається на підлогу, в напівприсідання.

“2 і 3 і” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

3 такт: – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно коліно опорної ноги витягується.

4 такт: – робоча нога закривається в V позицію.

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для *battement developpe*, зберігаються, але існують деякі доповнення, так як рух виконується зі стрибком. Стрибок повинен виконуватись вертикально вгору; добиватись найвищої висоти стрибка не потрібно, достатньо буде положення витягнутої ступні над підлогою. Не слід робити ривки корпусом, які нібито збільшують висоту стрибка – корпус під час стрибка повинен зберігати рівність та підтягнутість. Повернення на підлогу опорної ноги здійснюється м'яко, опускаючись через півпальці на всю ступню, і лише тоді з'являється напівприсідання. Вправа виконується з роботою рук: в момент стрибка рука піднімається в I позицію; в момент приземлення – відкривається в II; під час закриття робочої ноги в V позицію рука через *allonge* опускається в підготовче положення. Голова поглядом супроводжує рух руки.

В подальшому рух виконується на 2 такти 2/4, починаючи із *затакту*:

Затакт 2/8: “3” – напівприсідання на обох ногах.

“і” – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, різко ковзним рухом піднімається вгору до коліна опорної ноги.

1 такт:

“1 і” – робоча нога різко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога опускається на підлогу, в напівприсідання.

“2 і 3 і” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

2 такт:

“1 і” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно коліно опорної ноги витягується.

“2 і” – робоча нога втягується в V позицію.

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 в тазостегновому суглобі.

Група великих кидків дуже широко представлена в народно-сценічному *exercice*. На третьому році навчання вивчається *grand battement jete* зі збільшенням розмаху, *grand battement jete* з розтяжкою та *grand battement jete balancoir*.

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

Grand battement jete зі збільшенням розмаху

Примітка: основна ціль вправи – розвинути амплітуду розмаху ноги, поступово збільшуючи “крок”. Рух обличчям до станка не вивчається.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти, (1 такт: “1 і 2” – музичний вступ, “і” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: – “1” – рука відкривається в II поз.; “і2 і” – пауза).

1 такт:

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

“2 і” – робоча нога опускається на носок в IV позицію попереду.

2 такт:

“1 і” – робоча нога знову виконує великий кидок вверх на 90° і вище.

“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та через *pointe* закривається в I позицію.

3 такт:

“1 і” – робоча нога знову повторює кидок вверх на 90° і вище.

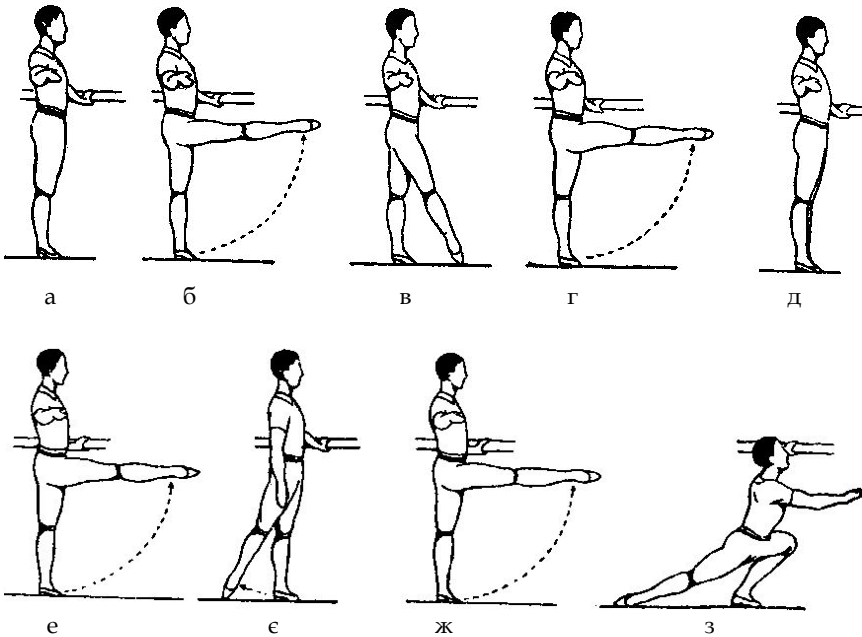
“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію позаду.

4 такт:

“1 і” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею через I позицію, виконує великий кидок вперед на 90° і вище.

“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію позаду.

Одночасно опорна нога виконує глибоке присідання, не відриваючи п'ятки від підлоги. Корпус злегка, в діафрагмі подається вперед, щоб його вага розміщувалась на опорній нозі (розтяжка). Одночасно рука, яка весь цей час була відкрита в II позицію, опускаючись вниз, піднімається вперед в положення, характерне класичному II *arabesque*. Голова поглядом супроводжує хід руки, закінчуючи своє положення в повороті до правого плеча з ледь піднятим підборіддям (мал. 15).



Мал. 15

Рух може виконуватись у зворотному напрямку, тобто з кидками робочої ноги назад. В цьому випадку на "2 і" 4-го такту – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію спереду. Одночасно опорна нога виконує глибоке присідання, відриваючи п'ятки від підлоги. При цьому ступня робочої ноги, поступово рухаючись на мизинці, переходить на каблук. Ступня натягнута. Корпус рівний. Рука, як варіант, може підніматись в III позицію або залишатись в II позиції.

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідкувати, щоб корпус ніяк не реагував на роботу робочої ноги, а був максимально підтягнутим та залишався спокійним, нерухомим. Виконуючи рух у

зворотному напрямку, потрібно враховувати складність виконання останнього положення. Тому рекомендується його застосовувати тільки в чоловічому класі. Для жіночого класу це положення замінюється розтяжкою вперед або великим батманом вперед з одночасним *plie* чи *releve* на опорній нозі. В цей момент корпус злегка від лопаток прогинається назад.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти $2/4$, рух виконують на 2 такти, починаючи із “затакту”.

Grand battement jete з розтяжкою

Примітка: цей вид великих кидків є складовою частиною вправи *grand battement jete* зі збільшенням розмаху, а саме: момент закінчення цієї вправи і є *grand battement jete* з розтяжкою.

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти, (1 такт: “1 і 2” – музичний вступ, “і” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: – “1” – рука відкривається в II поз.; “і2 і” – пауза).

1 такт:

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

“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію позаду. Одночасно опорна нога виконує глибоке присідання, не відриваючи п’ятки від підлоги. Корпус злегка, в діафрагмі подається вперед, щоб його вага розміщувалась на опорній нозі (розтяжка). Одночасно рука, яка була відкрита в II позицію, опускаючись вниз, піднімається вперед в положення, характерне класичному *II arabesque*. Голова поглядом супроводжує хід руки, закінчуючи своє положення в повороті до правого плеча з ледь піднятим підборіддям.

2 такт:

“1 і” – пауза.

“2 і” – опорна нога витягується, одночасно робоча закривається в V позицію. Рука відкривається в II позицію.

3 такт:

“1 і” – робоча нога виконує кидок назад на 90° і вище.

“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію спереду. Одночасно опорна нога виконує напівприсідання, не відриваючи п’ятки від підлоги. При цьому ступня робочої ноги поступово ковзається по підлозі на мизинці. Вага корпусу на опорній нозі. Рука, як варіант, може підніматись в III позицію або залишатись в II позиції.

4 такт:

“1 і” – пауза.

“2 і” – опорна нога витягується, одночасно робоча закривається в V позицію. Рука відкривається в II позицію.

Правила виконання: усі правила, характерні для *grand battement jete*, зберігаються.

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

Вправа може ускладнюватись:

а) додаванням *releve* на опорній нозі під час кидка робочою ногою.

б) додаванням стрибка під час кидка робочою ногою (рекомендується додавати стрибок не раніше четвертого року навчання).

Grand battement jete balancoir

Balancoir – (балансуар, з франц. – гойдалка). *Grand battement jete balancoir* – розгойдування ногою в межах двох крайніх положень ноги на висоті 90° і вище.

В народно-сценічному танці *grand battement jete balancoir* має свої особливості виконання, а саме: на відміну від класичного танцю, рух виконується без роботи корпусу.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

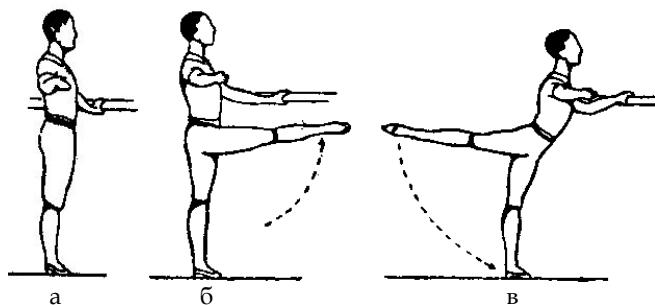
Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

1 такт:

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

“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, здійснює кидок на 90° і вище, в напрямку назад (мал. 16).



Мал. 16

Як варіант, наскрізні кидки можна виконувати, починаючи рух назад.

Правила виконання: усі правила, характерні для *grand battement jete*, зберігаються, але існують деякі доповнення. Корпус необхідно зберігати нерухомим, щоб *battement balancoir* виконувався тільки завдяки силі кидка робочої ноги, без розгойдування корпусом. Голова в повороті від станка рухається по загально прийнятим правилам: коли робоча нога здійснює кидок вперед, підборіддя трішки піднімається, коли назад – голова злегка нахилиється до протилежного плеча.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт $2/4$, рух виконують на $1/2$ такту, починаючи з сильної долі чи із “затакту”.

Найбільш оптимальна кількість повторень вправи – 4 рази.

Примітка: *grand battement jete balancoir* вдало комбінується з *grand battement jete* з розтяжкою: виконавши 3 рази *grand battement* через I позицію, за четвертим разом виконати розтяжку.

ТЕХНІЧНІ ВПРАВИ

Револьтади (*revoltade*)

Revoltade – (револьтад, з італ. *rivoltare* – перевертати). Це стрибок з перенесенням ноги через ногу та поворотом в повітрі. Це стрибок через витягнуту ногу.

Підготовка до *revoltade*

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – III позиція ніг, обличчям до станка.

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

Затакт 1/8: “i” – ліва нога відкривається носком по підлозі назад в IV позицію.

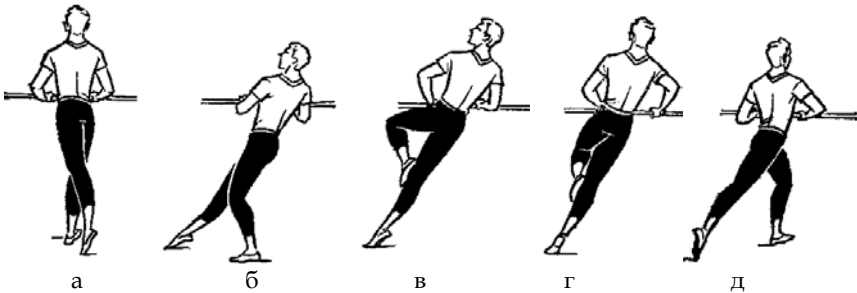
“1” – ліва нога, згинаючись в коліні, ставиться на місце правої ноги, ніби підбиваючи, виштовхуючи її (*coupe*), всією ступнею на підлогу у виворітне положення в напівприсідання. Одночасно витягнута права нога у виворітному положенні різко відкривається вліво в перехрещене положення, паралельно до станка, упираючись носком в підлогу. Одночасно корпус злегка, але різко нахилиється вправо, а голова повертається вліво.

“i” – ліва нога, згинаючись в коліні, у виворітному положенні піднімається вгору на 90° до коліна правої ноги, одночасно спираючись

двома руками на станок та переносячи вагу корпусу на півпальці правої ноги.

“2” – ліва нога, на тій самій висоті переноситься через коліно правої ноги спереду, повертаючись в закриті положення та різко опускається на всю ступню в завернутому положенні на підлогу. Вага корпусу в цей момент переноситься на напівзігнуту ліву ногу. Одночасно права нога, залишаючись витягнутою в коліні, повертається в завернуте положення – каблук спрямований вгору. Корпус витягується. Голова повертається прямо.

“і” – пауза (мал.17).



Мал. 17

Далі рух повторюється з іншої ноги, тобто права нога повторює рух лівої на “1” і т.д.

Рух виконується 8-16 разів в уповільненому темпі.

Примітка: це найпростіша форма револьтада, яка заключається в перенесенні однієї ноги через іншу. Цей рух дає можливість учневі зрозуміти без технічного ускладнення саму механіку револьтада.

Правила виконання: основним у виконанні цієї вправи є перенесення зігнутої ноги через витягнуту ногу. Під час виконання вправи потрібно слідкувати за збереженням паралельного положення корпусу (стегон, плечей) до станка. Корпус не повинен нахилитися вперед. Коліно ноги, яка впирається носком в підлогу, не згинається. Нога яка переноситься через іншу ногу рухалась ступнею на рівні коліна опорної ноги.

Flic-revoltade

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – III позиція ніг, обличчям до станка.

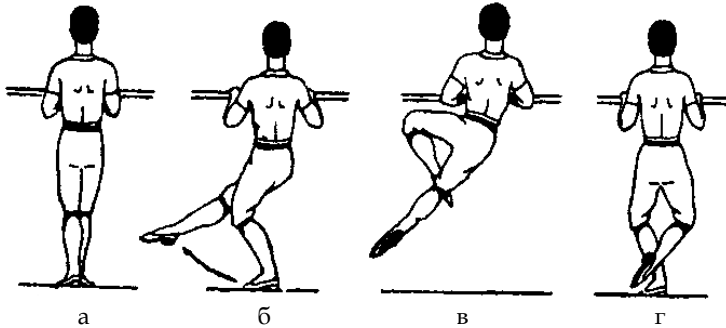
Preparation – 2 такти, (1 такт – музичний супровід; 2 такт – покласти обидві руки на станок).

“1” – права нога виконує *flic* вліво в перехрещене положення, залишаючись з витягнутим носком в повітрі. Ліва нога напівзігнута.

“і” – стрибок вгору, під час якого ліва нога виконує револьтад, а права не змінюючи висоти та залишаючись витягнутою повертається в завернуте положення.

“2” – виконавець опускається на підлогу на призігнуту ліву ногу. Права нога підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду лівої ноги.

“ї” – пауза (мал.18).



Мал. 18

Далі рух повторюється з іншої ноги.

Рух виконується 8 разів. Спочатку в уповільненому темпі після чого поступово прискорюючи його.

В подальшому *вправа ускладнюється* – під час виконання *flic* додається зіскок на опорній нозі.

Примітка: цей рух технічно доволі важкий, так як перенесення ноги виконується під час стрибка і вже немає підтримки збоку ноги яка впирається в підлогу. Тому на початку вивчення допускається єдина допомога – упор на станок.

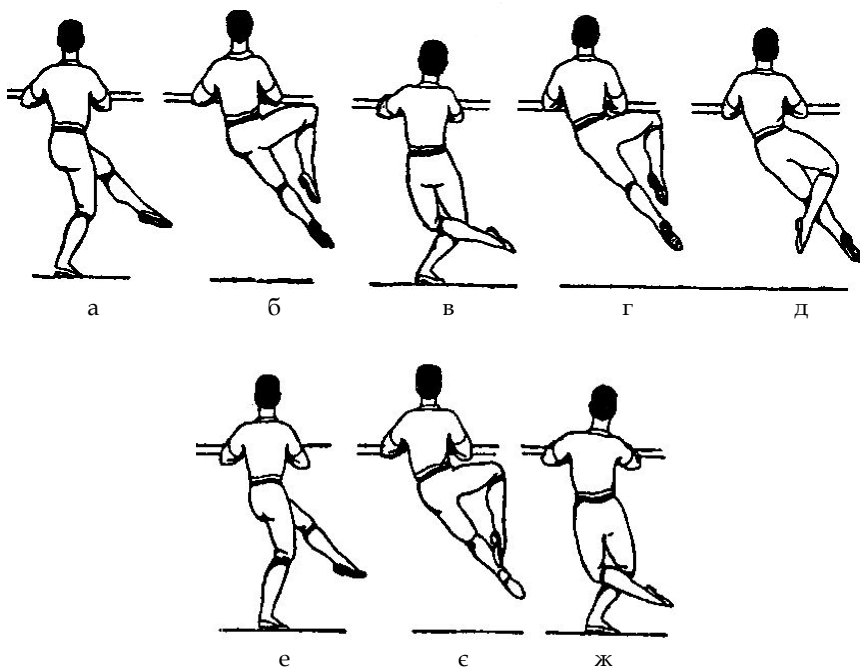
Правила виконання: у цій вправі, як і в будь якому іншому стрибковому русі, важливо виховати пряму вісь спини. Від неї залежить можливість виконувати рух на середині зали. Стрибок виконується за рахунок *plie* на тій самій нозі, яка пізніше виконує револьтад. Тому відштовхування для стрибка повинно виконуватись коротким ривком, що допомагає стрибку. Типовою для револьтада помилкою є підгинання або забирання ноги, через яку потрібно перескочити. Ефект цього руху більший, чим вище піднімається нога, через яку виконується стрибок.

Потрійний flic-revoltade

Ця вправа виконується за тим самим принципом і за тими правилами, що і попередня, з однією різницею що револьтад виконується тричі: після першого стрибка одразу виконується другий у зворотному напрямку, а далі знову повторюється перший револьтад.

Весь рух складається з одного *flic* та трьох револьтадів.

Цей рух вивчається на четвертому році навчання, а на середині на п'ятому (мал.19).



Мал. 19

Піруети (pirouettes)

Pirouette – це обертання виконавця по підлозі на одній нозі навколо своєї осі. Вони зустрічаються майже у всіх народних танцях, та виконуються у різноманітних позах та положеннях. В народно-сценічних танцях часто піруети виконуються на напівігнутих ногах або на повному присіданні, наприклад в українському та російському танцях.

Принцип обертання такий самий, як і в класичному танці. Відмінність головним чином в позі яку приймає виконавець під час піруету.

Під час оберту, треба зберігати єдність вісі тіла – прямий корпус. Кількість обертів залежить повністю від форсу та збереження єдності вісі тіла. Вже з моменту підготовки до піруету очі фіксують точку, яка зберігається під час всього оберту. Голова – невід’ємна частина вісі тіла – не повинна змінювати свого положення та зміщуватись в сторони.

В народно-сценічних, та і в академічних танцях, поряд з піруетом, тобто довгим обертом на запасі форсу, широко зустрічаються різноманітні обертання, коли за кожним обертом виконується поштовх, (крок, підскок) який сприяє подальшому обертанню. Найчастіше вони зустрічаються в італійських, іспанських, молдавських, російських, угорських, польських, циганських, грузинських....

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.

Методичне видання

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ НАРОДНО-
СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ
(вправи біля станка – 3 рік навчання)**

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

Укладач:

Гордеева О.Ю., викладач кафедри хореографії РДГУ

Комп'ютерна верстка та макет: Кравчук Вікторії

Підписано до друку – 13.03.2013 р. Замовлення № 378/2.
Формат 60x84. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. – 3,05. Наклад 100 примірників

Редакційно-видавничий відділ

Рівненського державного гуманітарного університету
33027, Рівне, вул. С.Бандери, 12; тел.: 0362-26-48-83

М 54 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 3 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордеева. – Рівне: РДГУ, 2013. – 66 с.

ББК 85.325 р.
УДК 792.83(07)

