

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет

**Кафедра хореографії**

**Гордєєва О.Ю.**

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ  
(вправи біля станка – 4 рік навчання)**

*Методичні рекомендації  
для підготовки фахівців галузі знань: 02 Культура і мистецтво  
спеціальності: 024 Хореографія*

Рівне – 2017

ББК 85.32 р.  
Г 68  
УДК 793.3(07)

**Автор:** *Гордєєва О.Ю., викладач кафедри хореографії РДГУ*

**Рецензенти:** *художній керівник заслуженого самодіяльного ансамблю танцю України „Полісянка” Рівненського міського будинку культури, Заслужений діяч мистецтв України, Народний артист України Маруцак В.С.;*

*доцент кафедри хореографії РДГУ Пуїлов В.М.*

*Методичні рекомендації містять методику викладання вправ біля станка, які вивчаються на четвертому курсі вузів культури і мистецтв. Подається музична розкладка вправ, 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 № 5 від 10 березня 2017 р.

Г 68 Гордєєва О.Ю. Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 4 рік навчання). – Рівне : РДГУ, 2017. – 39 с.

ББК 85.32 р.  
УДК 793.3(07)

## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Опис предмету навчального курсу .....	6
Програма для четвертого року навчання (екзерсис біля станка).....	7
Присідання (plie).....	9
Каблучний battement на 90° .....	11
Вправи ногою по колу (rond de jambe) .....	13
Повороти ступні (pas tortille).....	20
Високі розвертання ноги (battement fondu) .....	21
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	26
Відкривання ноги на 90° (battement developpe) .....	27
Великі кидки (grand battement jete) .....	30
Технічні вправи.....	36
Рекомендована література .....	39

## 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 4-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 4-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напряму 024 “Хореографія” освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр, заплановано 78 год. практичних занять. З них на вправи біля станка виділяють 30 год. (VII семестр – 15 год., VIII – семестр – 15 год.).

Ця методична розробка є продовженням попередніх, які були призначені для студентів 1-го, 2-го та 3-го курсів.

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

Опис рухів подається у чистому вигляді, поза комбінаціями. Опису рухів 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 четвертому 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 – 4 рік навчання)” є четвертою заключною частиною, яка завершує методичку вивчення народно-сценічного тренажу.

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	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS: <b>7.5</b>	02 Культура і мистецтво  024 Хореографія  бакалавр	Обов’язковий. Рік підготовки: <b>4</b> Семестр: <b>7-8</b>
Модулів: <b>7</b>		
Змістових модулів: <b>7</b>		Лекції: <b>6 годин</b>
Загальна кількість годин: <b>270</b>		
Тижневих годин: VII сем. – <b>3</b> VIII сем. – <b>4</b>		Практичні заняття: <b>78 години</b>
	Індивідуальні заняття: <b>22 години</b>	
	Самостійна робота: <b>164 годин</b>	
		Вид контролю: VII сем. – <b>залік, к/р;</b> VIII сем. – <b>іспит</b>

## ПРОГРАМА ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО РОКУ НАВЧАННЯ (ЕКЗЕРСИС БІЛЯ СТАНКА)

1. Напівприсідання та повне присідання (*demi plie i grand plie*):

- “Кільцеве” присідання по I прямій позиції;
- напівприсідання по IV прямій позиції з прогинанням корпусу назад.

2. Каблучний *battement tendu* на 90°.

3. Вправи ногою по колу (*rond de jambe*):

- “вісімка” у сполученні з “розтяжкою”;
- “вісімка” на 45°;
- *grand rond de jambe par terre* на повному присіданні (*en dehors* та *en dedans* ).

4. Повороти ступні (*pas tortille*):

- одинарні повороти ступні *варіант 2*;
- одинарні повороти ступні *варіант 2* (ударна форма);
- подвійні повороти ступні *варіант 2*;
- подвійні повороти ступні *варіант 2* (ударна форма).

5. Високі розвертання ноги (*battement fondu*):

- *battement fondu tire-bouchon* у сполученні з нахилами та перегинаннями корпусу;
- м’яке розвертання ноги на 90°;
- різке розвертання ноги на 90°;
- *petite fondu* на 45° зі стрибком.

6. Вправи з ненапруженою ступнею (*flic-flac*):

- *flic-flac* з винесенням робочої ноги в положення *attitude*.

7. Відкривання ноги на 90°(*battement developpe*):

- відкривання ноги на 90° (*le120 gato*) на повному присіданні (варіант 1);

- відкривання ноги на 90° (*legato*) на повному присіданні (варіант 2).

8. Великі кидки (*grand battement jete*):

- *grand rond de jambe jete z tombe coupe*;
- *grand rond de jambe jete z tombe coupe* із поворотом корпусу в *epaulement*;
- *grand battement jete* у сполученні з “ножицями”;
- *grand battement jete* зі стрибком;
- *grand battement jete* з напівобертом корпусу.

9. Технічні вправи:

- опускання на підйом зі стрибка в довжину;
- опускання на підйом зі стрибка з двох ніг вгору;
- голубець одинарний в стрибку;
- голубець подвійний в стрибку.



## EXERCISE БІЛЯ СТАНКА

### ПРИСІДАННЯ (PLIE)

На четвертому році навчання вивчаються *demi plie* та *grand plie* з прогинанням корпусу назад у різноманітних варіантах та “кінцеве” присідання.

Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4, 6/8.

#### “Кільцеве” присідання по І прямій позиції

**Примітка:** цей вид *plie* виконується обличчям до станка.

Музичний розмір – 3/4 – 8 тактів.

Вихідне положення – І мал. □ лельна позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти; (1 такт: “1i2i” – музичний супровід, “3i” – обидві руки піднімаються перед собою на рівні І поз. долонями вниз; 2 такт: - обидві руки опускаються на станок).

*Zamak* 1/8: “i” – піднімання на півпальці обох ніг.

1 такт: – плавне напівприсідання по І прямій позиції на високих півпальцях, одночасно, прогинаючи якомога більше голову та корпус назад ніби намагаючись маківкою голови дістатись до п’яток ніг.

2 такт: – повне присідання по І прямій позиції на високих півпальцях, одночасно вирівнюючи корпус.

3 такт: – піднімаючись з повного присідання відтягнутись від станка назад на витягнутих руках, не згинаючи колін та опускаючи п’ятки на підлогу.

4 такт: – згинаючи руки у ліктях, підтягнутись до станка, одночасно звестись на високі півпальці.

Далі рух виконується у зворотному порядку:

5 такт: – відтягнутись від станка назад на витягнутих руках, не згинаючи колін та опускаючи п’ятки на підлогу.

6 такт: – повне присідання по І прямій позиції на високих півпальцях, одночасно вирівнюючи корпус.

7,8 такт: – звестися з глибокого присідання, одночасно прогинаючи якомога більше голову та корпус назад ніби намагаючись маківкою голови дістатись до п’яток ніг. Після чого поступово вирівняти спочатку корпус а тоді голову.

**Правила виконання:** виконуючи рух, потрібно слідкувати, щоб під час виконання “кільця” – півпальці залишались максимально високими та коліна обох ніг залишались з’єднаними.

Засвоївши “кільцеве” присідання на 8 тактів  $3/4$ , його можна виконувати на 4 такти  $3/4$ .

### Напівприсідання(*demi plie*) по IV прямій позиції з прогинанням корпусу назад

**Примітка:** в народно-сценічному танці існує безліч варіантів нахилів та прогинання корпусу під час присідань. Перегинання корпусу можливо виконувати як зберігаючи рівність обох плечей, так і повертаючи верхню частину корпусу вправо чи вліво тоді нахил корпусу буде виконуватись через відповідний бік. При цьому руки можуть розміщуватись у різноманітних положеннях. Розписаний рух поданий як приклад.

Музичний розмір –  $3/4$  – 4 такти.

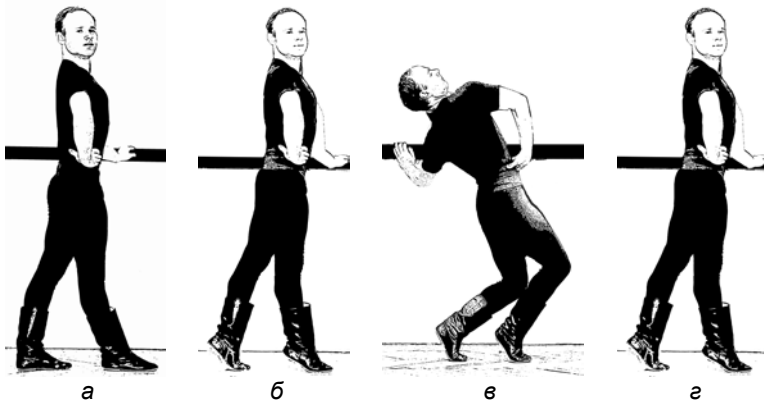
Вихідне положення – IV паралельна позиція ніг, права нога попереду.

*Preparation* – 2 такти;

*Затакт*  $1/8$ : “i” – піднімання на півпальці обох ніг.

1 такт: – плавне напівприсідання по IV прямій позиції на високих півпальцях. Одночасно верхня частина корпусу поступово розвертається до станка (обидва плеча паралельні станку) та прогинається через лівий бік максимально назад. Голова повертається до правого плеча.

2 такт: – коліна обох ніг поступово витягуються, високі півпальці зберігаються. Одночасно корпус вирівнюється і розвертається до положення *en face*. Голова зберігає своє положення (мал.. 1).



Мал. 1

**Правила виконання:** виконуючи присідання з прогинанням, важливо зберігати вагу корпусу рівномірно розподілену на обидві ноги, та не випускати і не завалюватись на будь-яке стегно. Для цього потрібно пам'ятати, що перегинання виконується у верхній частині корпусу з максимально піднятою діафрагмою.

Надалі присідання доповнюється роботою руки в різноманітних варіантах залежно від характеру в якому ми виконуємо рух.

**Примітка:** як варіант поворот корпусу може здійснюватись у напрямку від станка. Відповідно і нахил буде відбуватись через правий бік (мал. 2).



а  
Мал. 2

## КАБЛУЧНИЙ БАТТЕМЕНТ НА 90°

На четвертому році навчання вивчається каблучний *battement* на 90°, а також широко використовується поєднання та комбінування каблучного *battement* з дрібними вистукуваннями, маленькими кидками, “вірвовочкою”, “гойдалкою”. Музичний розмір 2/4, 3/4.

### Каблучний *battement tendu* на 90°

**Примітка:** 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 “2i” – напівприсідання на двох ногах з одночасним підняттям п’ятки опорної ноги).

1 такт: “1i” – п’ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога зі скорченою ступнею піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та ковзним рухом по опорній нозі зовнішньою стороною ступні доводиться до коліна спереду, зберігаючи максимальну виворітність.

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

2 такт: “1i” – каблук опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога зі скорченою ступнею піднімається вверх на 90°, та згинаючись в коліні і зберігаючи виворітність підводиться до коліна опорної ноги спереду.

“2i” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі та з ударом ступні опускається на підлогу в V позицію.

**Правила виконання:** виконуючи рух, потрібно слідкувати щоб робоча нога обов’язково доводилась до коліна опорної, та відкриваючись у заданому напрямку, обов’язково підвищувалась. Слідкувати також за опорною ногою, яка не повинна витягуватись під час відкриття робочої ноги через верх, а повинна зберігати рівень присідання.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконують на 1 такт, починаючи із затакту або з сильної долі.

*Вправа може ускладнюватись* додаванням подвійного удару ступнею робочої ноги по V позиції. В цьому випадку на останню четверть 2-го такту робоча ступня опускається на підлогу виконуючи подвійний удар.

Як варіант рух може виконуватись по I прямій поз. в напрямку вперед.

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

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

## ВПРАВИ НОГОЮ ПО КОЛУ (ROND DE JAMBE)

На четвертому році навчання вивчається вправа “вісімка” у сполученні з “розтяжкою”, “вісімка” на 45° та *grand rond de jambe par terre* на повному присіданні (*en dehors* та *en dedans*). Також широко використовується поєднання вправ ногою по колу з нахилами та перегинаннями корпусу, з вправами на розвиток рухливості ступні, з низькими та високими розворотами ноги, з одинарними та подвійними поворотами ступні.

Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4.

### “Вісімка” у сполученні з “розтяжкою”

Музичний розмір – 3/4 – 8 тактів.

Вихідне положення – I позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти (1 такт: “1i2i” – музичний вступ, “3i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: “1i” – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення, “2i” – 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: “i” – 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 нахиляється через лівий бік, голова повертається до лівого плеча, погляд спрямований вниз.

2 такт: – робоча нога, розвертаючись у виворітне положення та описуючи півколо носком по підлозі, рухається до сторони в напрямку *en dehors*. 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 нахиляється через правий бік, голова зберігає поворот до правого плеча, погляд спрямований вниз.

4 такт: – робоча нога, описуючи півколо півпальцями, рухається до сторони в напрямку *en dedans*, повертаючись у

завернуте положення п'яткою назовні. Корпус вирівнюючись від лопаток злегка прогинається назад, голова зберігає попереднє положення з піднятим підборіддям.

5 такт: – робоча нога, продовжуючи рух носком по підлозі в напрямку *en dedans*, заводиться вперед, не розвертаючись при цьому у виворітне положення в тазостегневому суглобі. Одночасно п'ятка опорної ноги, злегка відділяючись від підлоги рухається назад у не виворітне положення (до I прямої позиції). Корпус вирівнюється, голова в повороті до правого плеча.

6 такт: – виконується “розтяжка”: робоча нога, ковзаючи всією ступнею через I пряму позицію, заводиться назад; ступня робочої ноги переводиться на півпальці п'яткою наверх; одночасно опорна нога опускається до напівприсідання; вага корпусу розміщується на опорній нозі, голова в повороті до правого плеча.

7 такт: – вихід з “розтяжки” ковзаючи ступнею робочої ноги через I пряму позицію до III-ї прямої позиції.

8 такт: “1i” – розвертаючи обидві ступні в III виворітну позицію, вивести праву ногу вбік на носок. Вага корпусу переводиться на опорну ногу. Голова в повороті до правого плеча.

“2i” – пауза.

“3” – робоча нога, згинаючись в коліні, з мазком півпальцями по підлозі, підтягується до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“i” – положення “затакт”.

**Правила виконання:** усі правила характерні для руху “вісімка” та “розтяжка” зберігаються.

Засвоївши виконання вправи на 8 тактів 3/4, рух виконують на 4 такти 3/4, починаючи 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: “1i2i” – робоча нога, розвертаючись у виворітне положення та описуючи півколо, рухається носком по підлозі до сторони.

“3i” – 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: “1i2i” – робоча нога, описуючи півколо, рухається до сторони, повертаючись у завернуте положення п’яткою назовні.

“3i” – робоча нога, продовжуючи рух носком по підлозі в напрямку *en dedans*, заводиться вперед. Одночасно п’ятка опорної ноги, злегка відділяючись від підлоги рухається назад у не виворітне положення.

3 такт: – виконується “розтяжка” та вихід з “розтяжки”.

4 такт: “1i” – розвертаючи обидві ступні в III виворітну позицію, виконати *battement tendu* вбік.

“2i” – робоча нога підтягується до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“3i” – положення “затакт”.

*Вправа може ускладнюватись:*

а) додаванням напівприсідання на обох ногах під час “вісімки”. У цьому випадку перший раз присідання виконується на 1 такт, причому робоча нога після присідання, рухаючись до станка (*croise*) 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.

б) додаванням повного присідання на опорній нозі під час “розтяжки” (п’ятка опорної ноги відривається від підлоги). Цей варіант виконання рекомендується для чоловічого класу.

**Примітка:** як варіант рух можна виконувати, здійснюючи “вісімку” у зворотному напрямку – спочатку рухаючись робочою ногою в напрямку *en dedans* після чого виконати рух ногою по колу в напрямку *en dehors*.

### “Вісімка” на 45°

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти (1 такт: “1i2i” – музичний вступ, “3i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: “1i” – рука відкривається в II поз. одночасно робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення, “2i” – 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: "i"* – 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 та, продовжуючи рух, виноситься на висоту 45° в напрямку до станка (*croise*). Одночасно корпус злегка нахилиється через лівий бік, голова повертається до лівого плеча, погляд спрямований вниз.

2 такт: – робоча нога, розвертаючись у тазостеновому суглобі, переходить у виворітне положення, описуючи носком півколо в повітрі на висоті 45° до сторони в напрямку *en dehors*. Одночасно корпус вирівнюється, голова поступово повертається до правого плеча з ледь піднятим підборіддям.

3 такт: – робоча нога, опускаючись на підлогу, закривається всією ступнею в V позицію позаду та, не зупиняючись, продовжує рухатись за опорну ногу, зберігаючи виворітність, злегка відриваючи п'ятку від підлоги та піднімається на висоту 45° в напрямку до станка. Одночасно корпус злегка нахилиється через правий бік, голова зберігає поворот до правого плеча, погляд спрямований вниз.

4 такт: – робоча нога, описуючи півколо в повітрі на висоті 45°, рухається до сторони в напрямку *en dedans*, повертаючись у завернуте положення п'яткою назовні. Корпус вирівнюється та злегка прогинається від лопаток назад, голова зберігає попереднє положення з піднятим підборіддям.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для руху "Вісімка" носком по підлозі, зберігаються. В даному випадку потрібно слідкувати за збереженням висоти 45° під час руху ноги по колу.

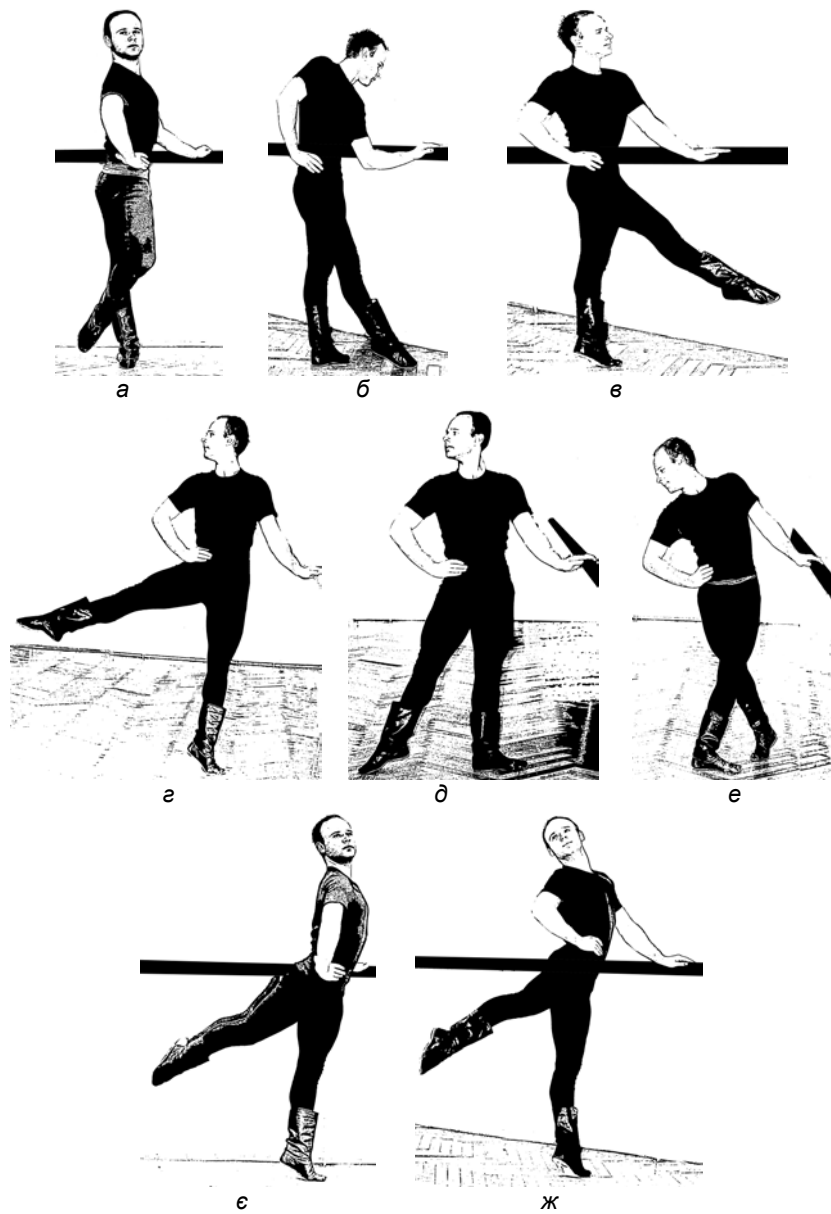
Засвоївши виконання вправи на 4 такти 3/4, рух виконують на 2 такти 3/4, починаючи із *затакту*.

*Вправа може ускладнюватись:*

а) додаванням напівприсідання на обох ногах під час руху ступнею робочої ноги вздовж опорної та під час закриття робочої ступні в V позицію позаду. В момент підняття робочої ноги на 45° коліна обох ніг поступово вирівнюються.

б) додаванням півпальців на опорній нозі з одочасним підняття робочої ноги на висоту 45° (мал. 3).





**Мал. 3**

## **Підготовчий рух до grand rond de jambe par terre на повному присіданні**

**Примітка:** техніка виконання вправи важка і потребує сильних натренованих м'язів ніг, тому рух рекомендується в основному для чоловічого класу.

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I або V позиція ніг.

*Preparation* – 1 такт;

“1i” – одночасно з напівприсіданням на опорній нозі робоча нога, не відділяючи витягнутого носка від підлоги, витягується вперед.

“2i” – опорна нога, відділяючи п'ятку від підлоги, опускається до повного присідання, одночасно ступня робочої ноги переводиться з носка на каблук.

“3i” – опорна нога витягується в коліні до напівприсідання, робоча нога підтягуючись поступово переводиться з каблука на носок.

“4i” – опорна нога, витягується в коліні, одночасно робоча втягується у вихідне положення.

Рух виконується у всі напрямки.

## **Grand rond de jambe par terre на повному присіданні (en dehors)**

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I або V позиція ніг.

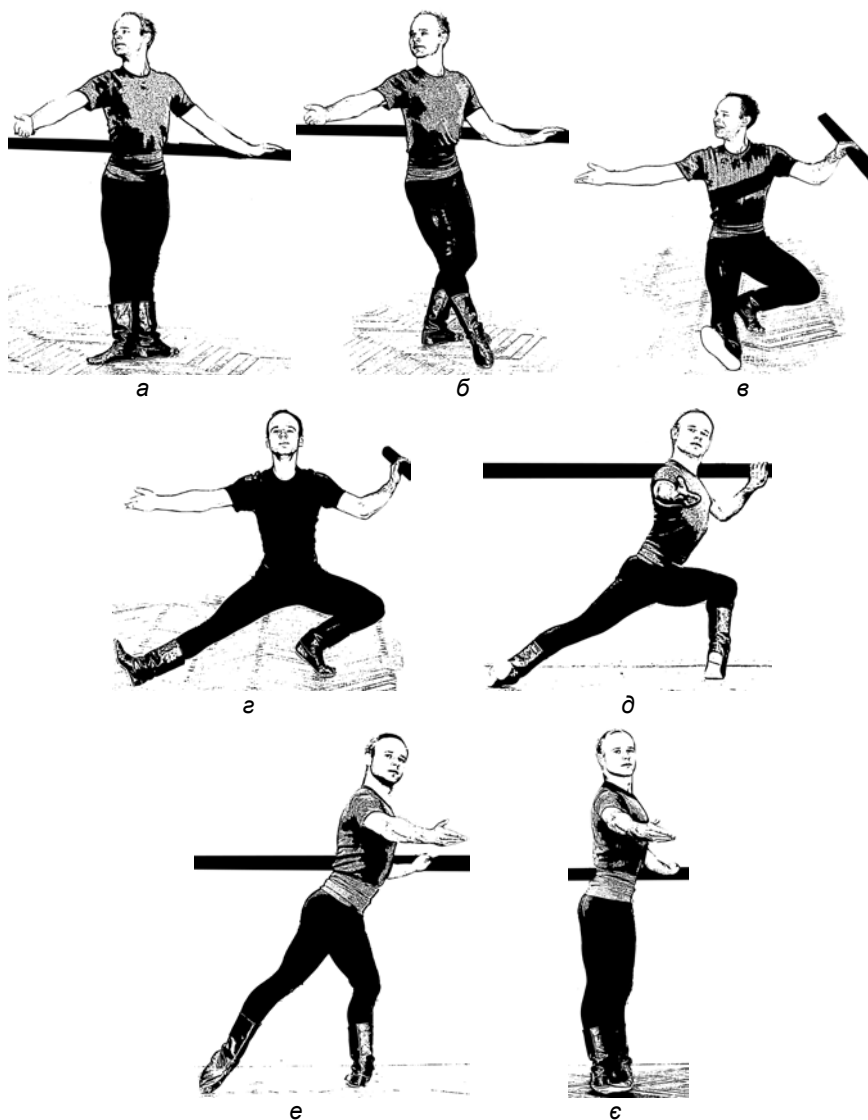
*Preparation* – 1 такт;

“1i” – одночасно з повним присіданням на опорній нозі робоча нога, не відділяючи як найдовше витягнутого носка від підлоги поступово переводить ступню з носка на каблук. П'ятка лівої ноги припіднята, корпус зберігає рівне положення, голова в повороті від станка.

“2i” – робоча нога, описуючи  $\frac{1}{4}$  кола каблуком по підлозі, відводиться в сторону, не згинаючись в коліні. Голова поступово переводиться в положення *en face*.

“3i” – робоча нога, продовжуючи рух по колу, відводиться назад. Її ступня витягуючись поступово переводиться з каблука на великий палець. Корпус зберігає рівне положення, голова в повороті від станка.

“4i” – опорна нога, витягується в коліні, одночасно робоча втягується у вихідне положення (мал. 4).



**Мал. 4**

Рух може виконуватись у зворотному напрямку (*en dedans*).

**Правила виконання:** виконуючи вправу корпус повинен бути максимально рівним, адже виконуючи рух робочої ноги по колу, перебуваючи при цьому на глибокому ріє – дуже важко віднайти

рівновагу корпусу таку потрібну для виконання даної вправи. Тому недопустимим є нахил корпусу вперед, його не підтягнутість або розгойдування ним в пошуках рівноваги. Вага корпусу повинна розміщуватись лише на опорній нозі, тому не потрібно дозволяти учням опиратись на робочу ногу під час ронду, не витягуючи її при цьому максимально в коліні. Виконання повного присідання та вихід з нього повинно виконуватись не за допомогою станка, а за рахунок сили опорної ноги (напруженням в передніх м'язах стегна – квадрицепсів).

## ПОВОРОТИ СТУПНІ (PAS TORTILLE)

На старших курсах вивчається одинарне та подвійне *pas tortille* варіант 2 який дещо відрізняється від відомого вже *pas tortille*.

Вправи цього розділу комбінуються з *battement tendu jete, rond de jambe, battement fondu, flic-flac*.

Музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

### Варіант 2

#### Одинарне *pas tortille*

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти (2 такт: “2i” – робоча нога піднімається з витягнутим носком вбік на 35°, голова повернута вбік від станка).

“1” – на 1/16 – робоча нога у виворітному положенні різко, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, проводиться вздовж опорної ступні і заводиться за носок опорної ступні попереду. І відразу на 2/16 – робоча нога повертається на носку в закрите положення коліном до станка. Корпус через бік нахилиється в сторону до станка, голова повертається до станка, погляд спрямований на носок робочої ноги.

“i2i” – далі рух виконується по всім правилам *pas tortille* вивченим раніше.

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

Засвоївши виконання вправи на 1 такт  $2/4$ , рух може виконуватись у старших класах на  $1/2$  такту - тобто на 1 чверть.

*Вправа може ускладнюватись:*

- а) додаванням півпальців.
- б) виконанням руху зі стрибком.

## **Варіант 2**

### **Одинарне pas tortille (ударна форма)**

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 на підлогу з ударом.

*Примітка:* за тим самим принципом виконується і подвійне pas tortille варіант 2 та його ударна форма.

## **ВИСОКІ РОЗВЕРТАННЯ НОГИ (BATTEMENT FONDU)**

На четвертому році навчання вивчається *battement fondu tire-bouchon* у сполученні з нахилами та перегинаннями корпусу, *battement fondu* на  $90^\circ$  та *petite fondu* на  $45^\circ$  зі стрибком.

Музичний розмір:  $4/4$ ,  $2/4$ ,  $3/4$ ,  $6/8$ .

### **Battement fondu tire-bouchon у сполученні з нахилами та перегинаннями корпусу**

Музичний розмір –  $3/4$  – 8 тактів.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти; (1 такт: “1i2i” – музичний вступ, “3i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: – рука плавно відкривається в II поз. одночасно робоча нога у виворітному положенні виводиться вбік та піднімається на  $90^\circ$ . голова повертається вбік від станка).

*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 закриті 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, опускаючи п’ятку на підлогу. Корпус вирівнюється. Одночасно рука опускається в I позицію, голова трішки нахилиється вперед, погляд спрямований в руку.

2 такт: – робоча нога, витягуючись в коліні, м’яко відкривається в сторону на  $90^\circ$ , одночасно коліно опорної ноги витягується. Рука відкривається в II позицію, голова повертається до правого плеча злегка піднятим підборіддям.

3 такт: – одночасно з напівприсіданням на опорній нозі, робоча нога, згинаючись в коліні та повертаючись в завернуте положення, підводиться витягнутою ступнею до коліна опорної спереду. Одночасно весь корпус повертається до станка на  $45^\circ$ . Рука, в положенні *allonge*, через підготовче положення піднімається вперед до рівня I позиції долонею вниз. Корпус, заокруглюючи спину, нахилиється вперед.

4 такт: – одночасно витягуючи коліно опорної ноги, корпус вирівнюється. Рука, в положенні *allonge*, піднімається в III позицію долонею донизу. Поворот до станка зберігається. Положення робочої ноги зберігається.

5 такт: – одночасно з присіданням на опорній нозі, корпус від лопаток перегинається максимально назад. Положення руки може залишатися незмінним, або ж рука опускається ліктем униз до рівня I позиції злегка відкидаючи зап’ястя. Положення робочої ноги зберігається.

6 такт: – одночасно витягуючи коліно опорної ноги, корпус вирівнюється.

7 такт: – одночасно з напівприсіданням на опорній нозі, корпус повертається *en face*, а, робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у відкрите положення. Рука заокруглюється в I позицію, погляд спрямований в долоню.

8 такт: – робоча нога, витягуючись в коліні, м’яко відкривається вбік на  $90^\circ$ , одночасно коліно опорної ноги витягується. Рука відкривається в II позицію, голова повертається до правого плеча злегка з піднятим підборіддям.

**Правила виконання:** під час виконання нахилів та перегинань корпусу: а) носок робочої ноги не відривається від коліна опорної, б) коліно робочої ноги має зберігати одну і ту ж висоту -  $90^\circ$ , в) усі нахили та перегинання корпусу виконуються, при максимально піднятій діафрагмі, від лопаток, зафіксувавши таз і стегна. Характер виконання всього руху: м'який, плавний, "слитний".

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги. В цьому випадку увесь рух виконується на високому *releve*, окрім 1-го такту.

### **М'яке *battement fondu* на $90^\circ$**

Музичний розмір –  $3/4$  – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти;

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

2 такт: – одночасно з пом'якшенням опорного коліна, робоча нога не відділяючи ступні від опорної, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в завернуте положення.

3 такт: "1i2i3" – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у виворітне положення, одночасно опорна нога поглиблює напівприсідання.

"i" – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі у виворітному положенні піднімається до коліна спереду. Одночасно коліно опорної ноги починає витягуватись.

4 такт: – одночасно витягуючи коліно опорної ноги, робоча нога, підвищуючи рівень верхньої частини, поступово відкривається в сторону не нище  $90^\circ$ .

Рух може виконуватись у всі напрямки.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для руху *battement fondu* зберігаються. В даному випадку потрібно слідкувати щоб робоча нога відкриваючись у всі напрямки на  $90^\circ$  обов'язково спочатку доводилась до коліна опорної ноги. Характер виконання всього руху: м'який, плавний.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.

### **Різке battement fondu на 90°**

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти;

*Затакт* 2/8: “3” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду.

“i” – одночасно з пом’якшенням опорного коліна, робоча нога не відділяючи ступні від опорної, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в завернуте положення.

1-2 такти: – як 3-4 такт м’яке battement fondu на 90°.

Рух може виконуватись у всі напрямки.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для руху battement fondu на 90° зберігаються.

*Вправа може ускладнюватись* підняттям на півпальці опорної ноги.

### **Battement fondu на 45° зі стрибком**

**Примітка:** стрибок на опорній нозі більш вдало поєднується з різким battement fondu.

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти;

*Затакт* 2/8: “3” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду.

“i” – одночасно з пом’якшенням опорного коліна, робоча нога не відділяючи ступні від опорної, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в завернуте положення.

1 такт: “i2i3” – робоча нога повільно розвертається у виворітне положення, одночасно опорна нога поглиблює напівприсідання.

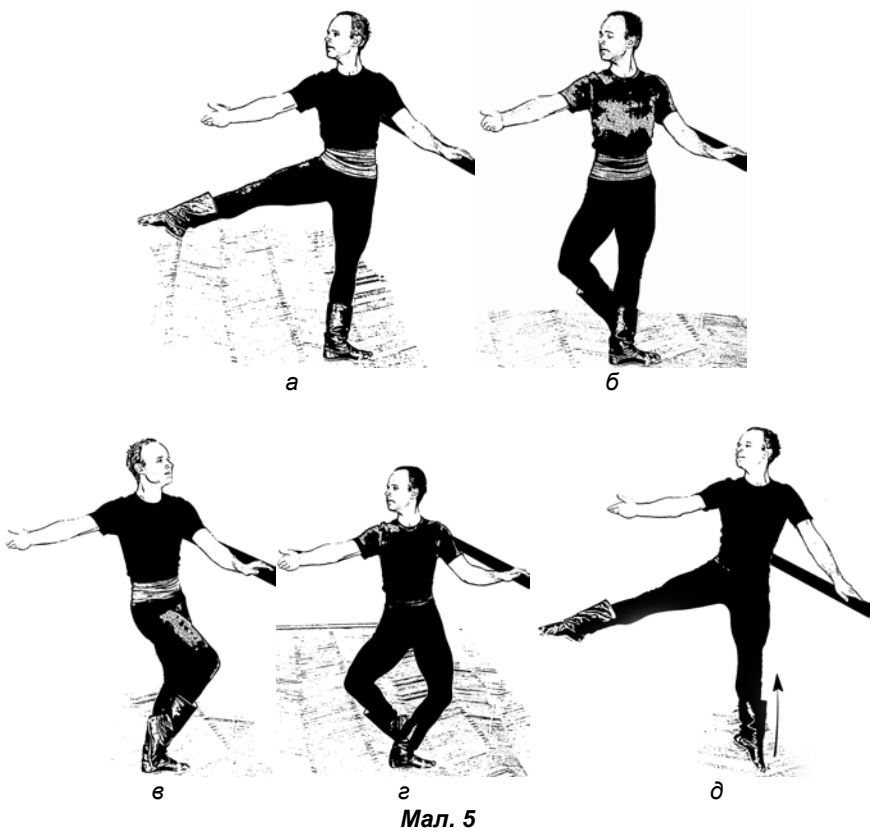
“i” – опорна нога, відштовхуючись всією ступнею від підлоги, виконує стрибок вертикально вгору, витягуючи коліно та підйом. Одночасно робоча, витягуючись в коліні, відкривається вбік на 45°, голова в повороті від станка.

1 такт: “i2i3” – опорна нога у виворітному положенні опускається на підлогу, згинаючись у коліні, одночасно робоча нога, зберігаючи виворітність та згинаючись в коліні підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду.



“Г” – положення “затакт” (мал. 5).

**Правила виконання:** усі правила, характерні для руху *battement fondu*, 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 ступні, після стрибка, повинно співпадати з підведенням робочої на *sur le cou-de-pied* позаду.



Мал. 5

## ВПРАВИ З НЕНАПРУЖЕНОЮ СТУПНЕЮ (FLIC-FLAC)

На четвертому році навчання вивчається *flic-flac* з винесенням робочої ноги в положення *attitude*.

Музичний розмір 2/4.

### **Flac-флак з винесенням робочої ноги в положення attitude**

**Примітка:** як правило, ця вправа виконується в характері циганського танцю, тому опис руху включає в себе характерне положення рук.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти; (1 такт: “1i2” – музичний вступ, “i1” – підняття на півпальці, одночасно рука, розвертаючи долоню від себе, піднімається перед корпусом, та заводиться долонею до лівого плеча, кисть відігнута, усі пальці розкриті, голова через невеликий нахил повертається вліво, одночасно корпус злегка від лопаток прогинається назад; “i2” – *demi plie* на опорній нозі, одночасно опорна піднімається до положення *sur le cou-de-pied*, ступня розслаблена, рука, рухаючись через низ піднімається в II позицію, лікоть пом’якшений, долоня повернута від корпусу, кисть зберігає своє положення, голова через невеликий нахил повертається вправо).

*Затакт* 1/8: “i” – робоча нога виконує *flic-flac* веред. Рука і голова зберігають своє положення.

“1i” – зіскок на півпальцях опорної ноги, одночасно робоча нога, не витягуючись в коліні, виконує різкий кидок в положенні *attitude* в напрямку назад на 90° і вище. Рука опускаючись донизу піднімається через I в III позицію, долоня повернута вгору. Одночасно корпус від лопаток прогинається максимально назад.

“2” – робоча нога опускається в V позицію попереду чи позаду на півпальці. Корпус вирівнюється, рука опускається в II позицію.

“i” – положення “затакт”.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для *flic-flac*, зберігаються. Весь рух виконується на пом’якшених ногах та середніх півпальцях. Зіскок виконується з акцентом в підлогу. Положення *attitude* максимально виворітне.

**Примітка:** як варіант, рух може виконуватись з *flic-flac* із заворотом та розворотом ступні.

## ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (BATTLEMENT DEVELOPPE)

На четвертому році навчання вивчається плавне *battement developpe (legato)* на повному присіданні.

Музичний розмір 3/4, 4/4.

**Примітка:** техніка виконання вправи важка, тому, враховуючи складність цього руху, рекомендується його застосовувати тільки в чоловічому класі та не зловживати кількістю повторень.

В народно-сценічному танці існує два варіанти виконання *battement developpe* на повному присіданні.

### Варіант 1

#### **Battement developpe (legato) на повному присіданні**

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 1 такт;

*Затакт 1/8:* “1” – 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.

“1i” – 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.

“2i” – опорна нога опускається до повного присідання, відділяючи п’ятку від підлоги. Одночасно робоча нога витягнута в коліні опускається п’яткою на підлогу в напрямку вперед. Корпус вирівнюється.

“3i” – опорна нога підводиться з *grand plie*, одночасно робоча нога, витягуючи підйом закривається в V позицію.

“4” – пауза.

“i” – положення *затакт* (мал. б).



**Мал. 6**

Рух виконується у всі напрямки.

**Правила виконання:** в даній вправі вага корпусу зосереджена на опорній нозі, опускання в *grand plie* та підйом виконується не ривком, а плавно і рівномірно. Виконуючи повне присідання, важливо згинати коліно максимально м'яко і поступово. Інакше, розслабивши та розпустивши м'язи коліна, виконавці не зможуть піднятися з *grand plie*. Ні в якому разі не потрібно порушувати рівність тазостегнових суглобів, частково переносити вагу корпусу на каблук робочої ноги та випускати поясицю, порушуючи тим самим пряму лінію спини.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.

## Варіант 2

### **Battement developpe (legato) на повному присіданні**

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 1 такт;

*Затакт 1/8*: “i” – виконується, як у варіант 1.

“1i” – виконується, як у варіант 1.

“2i” – виконується, як у варіант 1.

“3i” – опорна нога підводиться з *grand plie*, одночасно робоча нога, витягуючи підйом піднімається знову вперед на 90°.

“4” – робоча нога опускаючись втягується в V позицію.

“i” – положення *затакт.* (мал. 7).



а



б



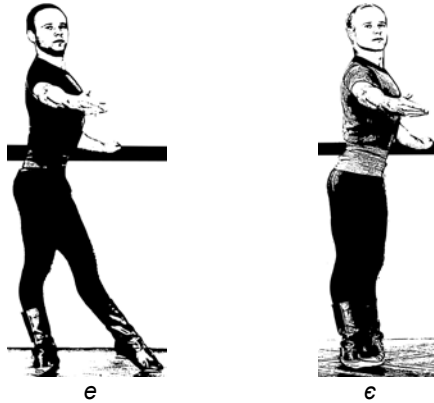
в



е



д



**Мал. 7**

Рух виконується у всі напрямки.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для руху *battement developpe (legato)* на повному присіданні варіант 1 – зберігаються.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.

## **ВЕЛИКІ КИДКИ (GRAND BATTEMENT JETE)**

Група великих кидків дуже широко представлена в народно-сценічному *exercice*. На четвертому році навчання вивчається *grand rond de jambe jete z tombe coupe*, *grand rond de jambe jete z tombe coupe із поворотом корпусу в epaulement*, *grand battement jete у сполученні з “ножицями”*, *grand battement jete зі стрибком*, *grand battement jete з напівобертотом корпусу*.

Музичний розмір 2/4, 3/4.

### **Grand rond de jambe jete z tombe coupe**

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти, (1 такт: “1i2” – музичний вступ, “i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: – “1” – рука відкривається в II поз.; “i2i” – пауза).

1 такт: “1i” – робоча нога виконує великий кидок вперед на 90° і вище та не затримуючись продовжує рух до сторони і назад, описуючи коло на 90°.

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

Повторюючи рух на “1i” наступного такту, ступня опорної ноги різко з ударом опускається на підлогу (*coupe*), ніби вибиваючи робочу ногу, яка чітко виконує кидок назад на 90° та описує коло в зворотному напрямку. Під час *tombe* вперед корпус від талії нахилиється вперед.

**Правила виконання:** дана вправа виконується одним єдиним ривком, корпус під час виконання *grand rond* – рівний та нерухомий. Висота ноги задана *grand battement* зберігається і під час *rond de jambe*.

В подальшому рух виконують на 1 такт, починаючи із “затакту” використовуючи для зручності музичний розмір 3/4.

*Вправа може ускладнюватись:*

а) додаванням удару півпальцями опорної ноги на четверту восьму кожного такту.

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

**Примітка:** як варіант цей рух може виконуватись з поворотом корпусу у *eпаulement*.

### **Grand rond de jambe jete з tombe coupe з поворотом корпусу в eпаulement**

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти;

*Затакт* 1/8: “i” – робоча нога виконує кидок на 90° і вище в напрямку другої точки та на тому ж рівні по півколу переводиться через третю точку до четвертої.

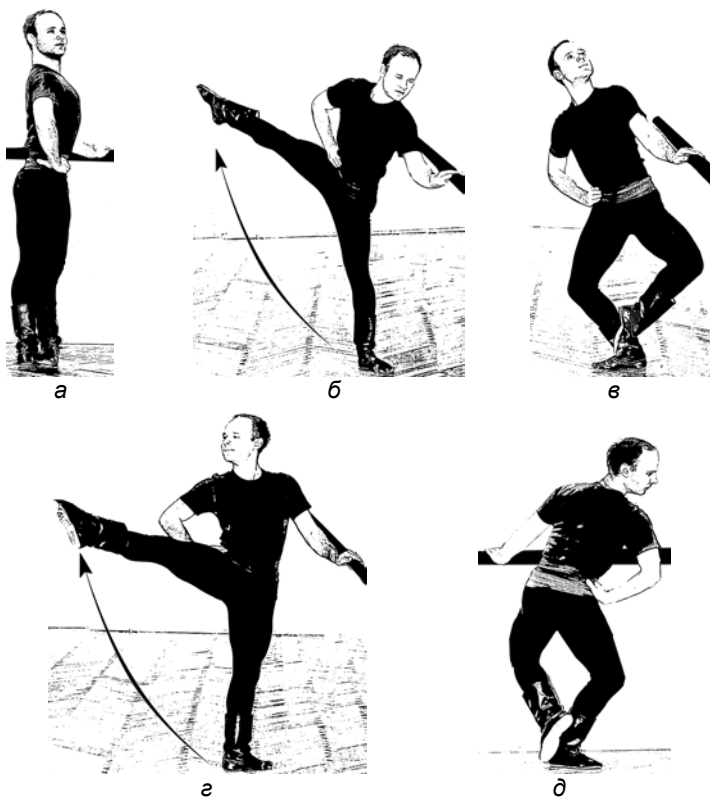
1 такт: “1i2” – робоча нога, опускаючись, закривається через *pouinte* в V позицію, після чого вага корпусу переноситься

на робочу ногу, яка згинається в коліні (*tombe*), одночасно опорна нога, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду із натягнутою ступнею. Коліна обох ніг у виворітному положенні. Корпус в талії повертається вправо та нахилиється через правий бік назад. Голова в повороті до лівого плеча.

“і” – опорна нога, різко витягуючись в коліні та з ударом ступні опускається на підлогу (*coupe*), одночасно робоча нога витягуючись в коліні виконує кидок в напрямку четвертої точки та на тому ж рівні переводиться через третю точку в другу.

2 такт: “іі2” – виконується *tombe*. Корпус в талії повертається вліво і нахилиється через правий бік вперед. Голова в повороті до правого плеча.

“і” – положення “затакт” (мал. 8).



Мал. 8



## **Grand battement jete у сполученні з “ножицями”**

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти, ( 2 такт – “i2” – робоча нога виводиться назад у IV позицію на носок ).

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

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

2 такт: “1” – одночасно з невеликим *plie* на опорній нозі робоча знову виконує великий кидок вперед на 90°.

“i” – опорна нога відштовхуючись від підлоги здійснює кидок вперед на 90°, а робоча повертається на підлогу пом’якшуючи коліно – зміна ніг на стрибку (ножиці).

“2i” – опорна нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію позаду. Коліно робочої ноги вирівнюється.

Рух може повторюватись, починаючи з лівої ноги.

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

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконують на 1 такт, починаючи із “затакту”, або використовуючи для зручності музичний розмір 3/4 - на 2 такти, починаючи із “затакту” .

*Вправа може ускладнюватись:*

а) додаванням додаткового стрибка під час кидка робочою ногою на першу четверть.

б) додаванням “розтяжки” одразу після “ножиць”. В цьому випадку на “2i” другого такту – опорна 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.

## **Grand battement jete зі стрибком**

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти; (на останню чверть 2 такту: “2i” – напівприсідання, одночасно опорна нога не високо відділяється від підлоги зі скороченим підйомом.

1 такт: “1i” – опорна нога, опускаючись на підлогу та відштовхуючись всією ступнею, виконує стрибок вертикально вгору, витягуючи коліно та підйом. Одночасно робоча, витягуючись в коліні виконує великий кидок вперед на 90°.

“2” – опорна нога у виворітному положенні опускається на підлогу, згинаючись у коліні, одночасно робоча нога, через *pointe* втягується в V позицію також пом’якшуючись в коліні.

“i” – опорна нога не високо відділяється від підлоги зі скороченим підйомом..

Рух виконується у всі напрямки.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для *grand battement jete*, зберігаються, але існують деякі доповнення, так як рух виконується зі стрибком. Стрибок повинен виконуватись вертикально вгору; потрібно добиватись витягнутого коліна та 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.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт 2/4, рух виконують на 1/2 такту, починаючи з сильної долі чи із “затакту”. Або використовуючи для зручності музичний розмір 3/4 – рух виконують на 1 такт, починаючи із “затакту” .

Найбільш оптимальна кількість повторень вправи – 2-4 рази.

## **Grand battement jete**

### **з напівобертом корпусу**

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

*Preparation* – 2 такти, (2 такт – “i2” – робоча нога виводиться назад у IV позицію на носок ).

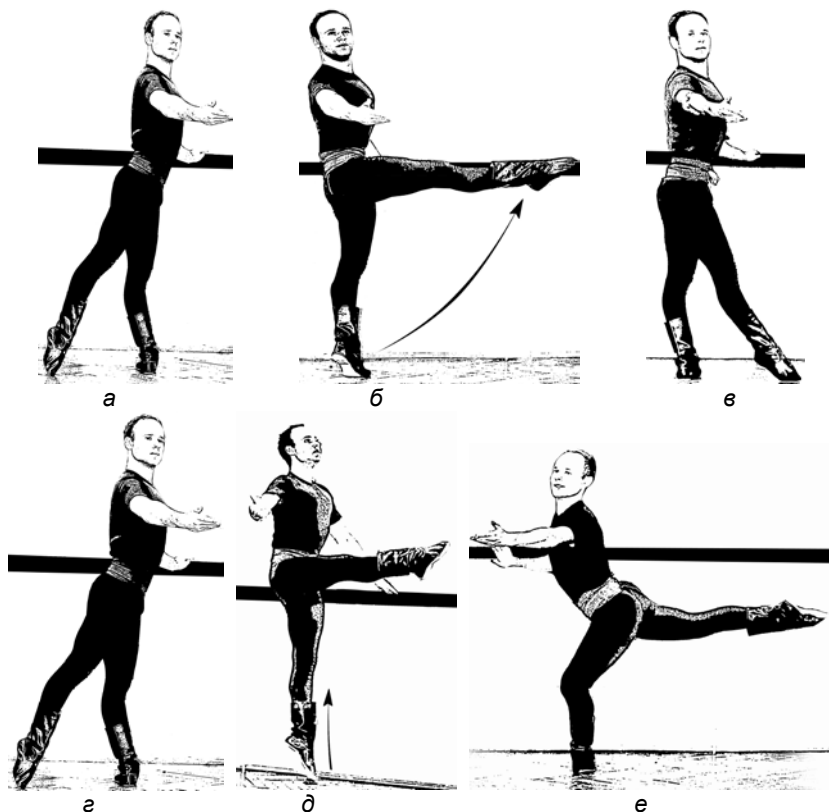
1 такт: “1i” – робоча нога виконує великий кидок вперед на 90° і вище.

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

2 такт: “1” – одночасно з невеликим *plie* та стрибком на опорній нозі робоча знову виконує великий кидок вперед на 90°.

“i” – корпус в повітрі виконує напівоберт до станка на 180°, після чого опорна нога у виворітному положенні опускається на підлогу, згинаючись у коліні, одночасно робоча нога залишається на висоті 90° позаду. Рука в II позиції.

“2” – поглиблення *demi plie* на опорній нозі (мал. 9.).



Мал. 9

Далі рух може продовжуватись, починаючи з початку, тільки напівоберт буде виконуватись – від станка на 180°.

**Правила виконання:** усі правила, характерні для *grand battement jete*, зберігаються, але існують деякі доповнення. Рух є складним так як виконується не тільки зі стрибком а й напівобертом. Напівоберт виконується завдяки наведенню та відведенню сторін у корпусі та роботі рук які і сприяють цьому – тобто відкрита у II поз. права рука під час оберту подається вперед в I поз. після чого ліва рука різко відкривається у II поз. допомагаючи цим самим корпусу закінчити оберт. Слідкувати, щоб висота ноги задана *grand battement jete* після напівоберту не знижувалась. Під час виконання напівоберту робоча нога на висоті 90° в тазостегновому суглобі спочатку подовжується, а закінчуючи поворот в корпусі, втягується.

Засвоївши виконання вправи на 2 такти 2/4, рух виконують на 1 такт, починаючи із “затакту”. Або використовуючи для зручності музичний розмір 3/4, – рух виконують на 2 такти, починаючи із “затакту”.

**Примітка:** як варіант, рух може виконуватись з опусканням на підйом. Тобто виконавши в стрибку напівоберт потрібно приземлитись на підйом робочої ноги.

## ТЕХНІЧНІ ВПРАВИ

### Опускання на підйом

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

На четвертому році навчання вивчається опускання на підйом зі стрибка в довжину та зі стрибка з двох ніг вгору.

### Опускання на підйом зі стрибка в довжину

Вихідне положення – I позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

*Preparation* – 2 такти, (на “i2” другого такту – робоча нога виводиться назад носком по підлозі, рука відкривається в II поз.).

*Затакт* 1/8: “i” – на 1/16 – коліно опорної лівої ноги пом’якшується, одночасно корпус виконує напівповорот від станка,

залишаючи носок правої ноги на тому ж місці. Права рука опускається на станок, а ліва заводиться в II поз. І одразу на 2/16 – відштовхуючись від опорної лівої ноги здійснюється стрибок вперед вздовж станка за носком робочої правої ноги. Права рука ковзає по станку.

1 такт: “1і” – ступня правої ноги опускається в пряму положенні на підлогу після чого виконується на ній повне присідання не відриваючи п’ятку від підлоги. Одночасно ліва нога, згинаючись в коліні, повертається у не виворітне положення – п’яткою догори, та підводиться ковзним рухом до правої опускаючись на підйом, не торкаючись коліном підлоги. Корпус в талії максимально повертається вправо до станка та нахиляється назад через правий бік. Голова в повороті до лівого плеча з піднятим підборіддям. Ліва рука закривається на пояс.

“2і” – пауза – збереження положення.

2 такт: – вихід з цього положення – підняття з глибокого присідання на правій нозі, одночасно розвертання обох ніг у виворітне положення та виведення вже лівої ноги назад носком по підлозі. Корпус одночасно розвертається *en face*. Голова в повороті вбік від станка. Ліва рука відкривається в II поз.

Рух може виконуватись на 1 такт 2/4 без паузи.

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

### **Опускання на підйом зі стрибка з двох ніг вгору**

Вихідне положення – V або I позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

*Preparation* – 2 такти;

*Затакт* 1/8: “і” – з короткого напівприсідання виконується стрибок під час якого ступні повертаються в пряме положення (I пряму поз.) і коліна обох ніг вирівнюються. Корпус повертається в діагональне положення до станка.

1 такт: – різке опускання на підйом правої ноги, не доторкаючись коліном до підлоги. Обидва коліна направлені до станка. Корпус від талії злегка прогинається назад. Голова в повороті до правого плеча.

2 такт: “1” – витягуючи опорну ногу одночасно робоча права нога ковзаючи підйомом по підлозі підводиться до щиколотки і рухається до коліна опорної ноги у не виворітному положенні.

“1” – робоча нога різко розвертається у виворітне положення на висоті 90°. Корпус розвертається *en face*. Голова в повороті вбік від станка.

“2” – робоча нога опускається, ковзаючи по опорній нозі, в V позицію.

“i” – пауза або положення “затакт”.

Рух може виконуватись на 1 такт 2/4.

### **Голубець одинарний в стрибку**

Вихідне положення – I вільна позиція обличчям до станка.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

*Preparation* – 2 такти;

*Затакт 1/8*: “i” – з короткого напівприсідання виконується стрибок під час якого обидві ноги трохи розкриваються в сторони і в момент опускання на підлогу виконується удар внутрішніми частинами стоп.

“1” – повернення ніг на підлогу у вихідне положення.

“i2” – пауза або положення “затакт”.

**Правила виконання:** у цій вправі, як і в будь-якому іншому стрибковому русі, важливо виховати пряму вісь спини. Ноги під час стрибка, перед ударом, повинні розкриватись приблизно на середину II позиції. Сам удар внутрішніми частинами стоп виконується в момент приземлення. Спочатку вправа вивчається обличчям до станка, а потім виноситься на середину зала із введенням роботи рук та положень корпуса характерних для польського та угорського академічного танцю.

### **Голубець подвійний в стрибку**

Цей рух виконується за тим самим принципом і за тими ж правилами, що і попередня, з однією різницею, що на “затакт” виконується подвійний удар внутрішніми частинами стоп (ступней).

## 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 – 4 рік навчання)**

*Методичні рекомендації  
для підготовки фахівців галузі знань: 02 Культура і мистецтво  
спеціальності: 024 Хореографія*

**Автор:**

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

*Комп'ютерна верстка та макет: Кравчук Вікторії*

Підписано до друку – 10.03.2017 р. Замовлення № 501/2.  
Формат 60x84. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. – 2,05. Наклад 100 примірників

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

Г 68 Гордеева О.Ю. Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 4 рік навчання). – Рівне : РДГУ, 2017. – 39 с.

ББК 85.32 р.  
УДК 793.3(07)