

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

Кафедра хореографії

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ
(вправи біля станка – 1 - 4 рік навчання)**

*Навчально-методичний посібник
для підготовки фахівців галузі знань: 02 Кльтура і мистецтво
спеціальності: 024 Хореографія*

Рівне – 2018

УДК 793.31 (477) (07)

Г 68

Рекомендовано до друку Вченою радою художньо-педагогічного факультету РДГУ
(протокол № 2 від 26 лютого 2018 р.)

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

Рецензенти: *доцент кафедри хореографії РДГУ Пуїлова В.В.*

заслужений артист України, артист балету Рівненського обласного академічного Українського музично-драматичного театру Левашов О.В.

Навчально-методичний посібник містить методiku викладання вправ біля станка, які вивчаються протягом чотирьох курсів вузів культури і мистецтв. Подається музична розкладка, правила виконання рухів народного екзерсису та послідовність їх вивчення.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів та викладачів ВНЗ, працівників освіти і культури.

Затверджено на засіданні кафедри хореографії РДГУ,
протокол №2 від 14 лютого 2018 р.

Г 68 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 1-4 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордєєва. – Рівне: РДГУ, 2018. – 217 с.

УДК 793. 31 (477) (07)

ЗМІСТ

Вступ	5
Опис предмета навчального курсу	8
Основні поняття, положення та позиції народно-сценічного танцю.....	12
Програма для першого року навчання	
(екзерсис біля станка)	20
Ехерсис біля станка (перший рік навчання).....	22
Підготовка до початку вправи (preparation)	22
Присідання (plie).....	24
Вправи на розвиток рухливості ступні (battement tendu).....	27
Маленькі кидки (battement tendu jete).....	32
Вправи ногою по колу (rond de jambe)	36
Повороти ступні (pas tortille).....	39
Низькі розвертання ноги (battement fondu)	41
Вправи на вистукування	44
Вправи для стегна (підготовка до „вірвочки”).....	51
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	56
Відкривання ноги на 90° (battement developpe)	59
Великі кидки (grand battement jete).....	61
Технічні вправи	65
Програма для другого року навчання	
(екзерсис біля станка)	70
Ехерсис біля станка (другий рік навчання)	72
Підготовка до початку вправи (preparation)	72
Присідання (plie).....	74
Вправи на розвиток рухливості ступні (battement tendu).....	79
Маленькі кидки (battement tendu jete).....	85
Вправи ногою по колу (rond de jambe)	89
Повороти ступні (pas tortille).....	94
Низькі розвертання ноги (battement fondu)	97
Вправи на вистукування	100
Вправи для стегна (підготовка до „вірвочки”).....	104

Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	109
Відкривання ноги на 90° (battement developpe)	114
Великі кидки (grand battement jete)	116
Технічні вправи.....	118

Програма для третього року навчання

(екзерсис біля станка)	128
Ехерсис біля станка (третій рік навчання).....	130
Підготовка до початку вправи (preparation)	130
Присідання (plie).....	132
Вправи на розвиток рухливості ступні (battement tendu).....	135
Маленькі кидки (battement tendu jete).....	138
Вправи ногою по колу (rond de jambe)	141
Повороти ступні (pas tortille).....	147
Високі розвертання ноги (battement fondu)	150
Вправи на вистукування	154
Вправи для стегна (підготовка до „вірьовочки”).....	160
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	164
Відкривання ноги на 90° (battement developpe)	169
Великі кидки (grand battement jete)	176
Технічні вправи.....	181

Програма для четвертого року навчання

(екзерсис біля станка)	186
Ехерсис біля станка (четвертий рік навчання)	188
Присідання (plie).....	188
Каблучний battement на 90°	190
Вправи ногою по колу (rond de jambe)	191
Повороти ступні (pas tortille).....	198
Високі розвертання ноги (battement fondu)	199
Вправи з ненапруженою ступнею (flic-flac).....	204
Відкривання ноги на 90° (battement developpe)	205
Великі кидки (grand battement jete)	208
Технічні вправи.....	214

Рекомендована література	216
---------------------------------------	------------

ВСТУП

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

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

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

Урок народно-сценічного танцю складається, як правило, з трьох частин:

1. Екзерсис (вправи) біля станка.
2. Заняття на середині залу – вивчення основних рухів тієї чи іншої народності, особливостей характеру та манери їх виконання.
3. Вивчення танцювальних комбінацій та етюдів, цілісних хореографічних номерів.

Запропонований навчально-методичний посібник направлений на розширення теоретичних знань в області народно-сценічного танцю, а саме: розкриває особливості та методику вивчення народно-сценічного тренажу.

Попередньою умовою успішного засвоєння народно-сценічного екзерсису є оволодіння основами класичного танцю.

Народно-сценічний екзерсис, як засіб розвитку студентів, готує їх до виконання характерних народних хореографічних номерів, розвиває потрібну для цих танців техніку. Однак було б неправильно вважати його тільки допоміжним, другорядним засобом. Це великий спеціальний танцювальний тренінг, який відрізняється від класичного екзерсису та продовжує розвиток рухомого (фізичного) апарату виконавця саме в специфіці пластики народного танцю.

Народно-сценічний екзерсис розвиває м'язи, суглоби та зв'язки, які були не повністю розвинуті вправами класичного екзерсису. В першу чергу це відноситься до гомілко-ступневого та колінного суглобу і відповідних м'язів.

Важливою особливістю народно-сценічного екзерсису є активність рухів на опорній нозі та значне вдосконалення (розширення) функцій, як нижніх кінцівок - опорна, ресорна, відштовхуюча, обертальна, так і верхнього апарату м'язів, які приводять до руху плечовий пояс та верхні кінцівки - характерні, різноманітні *port de bras*.

Всі рухи, відповідно до їх цільового призначення, розділені на розділи (присідання, вправи на розвиток рухливості ступні, каблучні вправи, малі кидки, кругообертальні рухи, повороти ступні, низькі й високі розвороти ноги, дрібні вистукування, підготовчі вправи до "вірвовочки", розкриття ноги на 90°, вправи з ненапруженою ступнею, великі кидки, технічні вправи). Усі вправи розташовані в порядку зростання їх складності.

Запропонований навчально-методичний посібник призначений для студентів 1-3-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 1-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напрямку 024 Хореографія освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр, заплановано 68 год. практичних занять. З них на вправи біля станка виділяють 38 год. (I семестр – 20 год., II – семестр – 18 год.).

На 2-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напрямку 024 Хореографія освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр, заплановано 68 год. практичних занять. З них на вправи біля станка виділяють 34 год. (I семестр – 18 год., II – семестр – 16 год.).

На 3-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напрямку 024 Хореографія освітньо-кваліфікаційного рівня – бакалавр, заплановано 68 год. практичних занять. З них на вправи біля станка виділяють 30 год. (III семестр – 15 год., IV – семестр – 15 год.).

На 4-й курс, відповідно до навчальних планів підготовки фахівців напрямку 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.).

Даний навчально-методичний посібник містить опис рухів народно-сценічного екзерсису, які входять в програму курсу “Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю”, їх музичну розкладку, методика 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.

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

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

ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
Предмет „Теорія та методика викладання
народно-сценічного танцю” 1р.н.

Курс: підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 8</p> <p>Модулів: 8</p> <p>Змістових модулів: 8</p> <p>Загальна кількість годин: 240</p> <p>Тижневих годин: 4</p>	<p>02 Культура і мистецтво</p> <p>024 Хореографія бакалавр</p>	<p>Обов'язковий. Рік підготовки: 1</p> <p>Семестр: 1-2</p> <p>Лекції: 8 годин</p> <p>Практичні заняття: 68 годин</p> <p>Індивідуальні заняття: 20 годин</p> <p>Самостійна робота: 144 годин</p> <p>Вид контролю: I сем. – іспит; II сем. - залік</p>

ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
Предмет „Теорія та методика викладання
народно-сценічного танцю” 2р.н.

Курс: підготовка бакалаврів	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 8</p> <p>Модулів: 8</p> <p>Змістових модулів: 8</p> <p>Загальна кількість годин: 240</p> <p>Тижневих годин: 4</p>	<p>02 Культура і мистецтво</p> <p>024 Хореографія бакалавр</p>	<p>Обов'язковий. Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3-4</p> <p>Лекції: 8 годин</p> <p>Практичні заняття: 68 годин</p> <p>Індивідуальні заняття: 20 годин</p> <p>Самостійна робота: 144 годин</p> <p>Вид контролю: III сем. – іспит; IV сем. – іспит</p>

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

Курс: підготовка бакалаврів	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 8</p> <p>Модулів: 8</p> <p>Змістових модулів: 8</p> <p>Загальна кількість годин: 240</p> <p>Тижневих годин: 4</p>	<p>02 Культура і мистецтво</p> <p>024 Хореографія бакалавр</p>	<p>Обов'язковий. Рік підготовки: 3</p> <p>Семестр: 5-6</p> <p>Лекції 8 годин</p> <p>Практичні заняття: 68 годин</p> <p>Індивідуальні заняття: 20 годин</p> <p>Самостійна робота: 144 годин</p> <p>Вид контролю: V сем. – залік; VI сем. – іспит</p>

ОПИС ПРЕДМЕТА НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ
Предмет „Теорія та методика викладання
народно-сценічного танцю” 4р.н.

Курс: підготовка бакалаврів	Напря́м, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 8</p> <p>Модулів: 8</p> <p>Змістових модулів: 8</p> <p>Загальна кількість годин: 300</p> <p>Тижневих годин: 4</p>	<p>02 Культура і мистецтво</p> <p>024 Хореографія бакалавр</p>	<p>Обов'язковий. Рік підготовки: 2</p> <p>Семестр: 3-4</p> <p>Лекції: 4 годин</p> <p>Практичні заняття: 78 годин</p> <p>Індивідуальні заняття: 22 годин</p> <p>Самостійна робота: 180 годин</p> <p>Вид контролю: VII сем. – залік, к/р; VIII сем. – іспит</p>

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ, ПОЛОЖЕННЯ ТА ПОЗИЦІЇ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ

Постановка корпусу

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

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

Постановку корпусу відпрацьовують, стоячи обличчям до станка, далі тримаючись однією рукою за станок та на середині залу, виконуючи найпростіші *port de bras*.

Починаючи працювати над правильною постановкою корпусу, потрібно стати обличчям до станка у першу позицію, руки покласти на станок на відстані плечей, лікті злегка зігнуті, опущені вниз та розміщені перед корпусом, не торкаючись його, долоні вільно лежать на станку, усі пальці зверху. Коліна витягнуті, стегнова частина тіла та шлунок втягнуті, діафрагма піднята, лопатки зібрані так, щоб грудна клітина була повністю розкрита, спина закріплена, плечі розкриті та опущені вниз, підборіддя підняте, погляд спрямований перед собою. Це і є правильним положенням корпусу.

Зафіксувавши таке положення у “м'язовій пам'яті”, потрібно виконати **вправу для постановки корпусу**:

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – I позиція ніг.

1 такт – поступово напружуючи м'язи знизу вгору, корпус підтягується до того положення, яке було зафіксоване у “м'язовій пам'яті”.

2-3 такти – положення зберігається.

4 такт – поступове розслаблення м'язів.

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу рівномірно розподіляється на ступні обох ніг, без завалення на великі пальці. Потрібно відчувати всю ступню на підлозі. Прогинання корпусу в попереку, його відхилення вперед або назад неприпустиме.

Характер музичного супроводу повинен бути плавним, легатованим.

Цю вправу слід повторити 6-8 разів і на першому етапі навчання повторювати на кожному уроці.

Примітка: звичка тримати корпус підтягнутим має стати виконавським вмінням, однією з умов професійної майстерності у хореографічному мистецтві.

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

Під час виконання екзерсису корпус повинен триматися прямо на опорній нозі (зберігаючи положення, про яке говорилося вище) так, щоб у будь-який момент можна було відпустити руку зі станка, не втративши рівноваги. Ступня опорної ноги не повинна опиратися на великий палець чи завалюватись на п'ятку, а вага тіла повинна рівномірно розподілятися по всій її поверхні. Корпус, який не розміщений прямо перпендикулярно на опорній нозі, а нахилиється до станка, та корпус, який осідає на стегно опорної ноги, не виробляє *aplomb*.

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

Позиції ніг

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

Виворітні позиції:

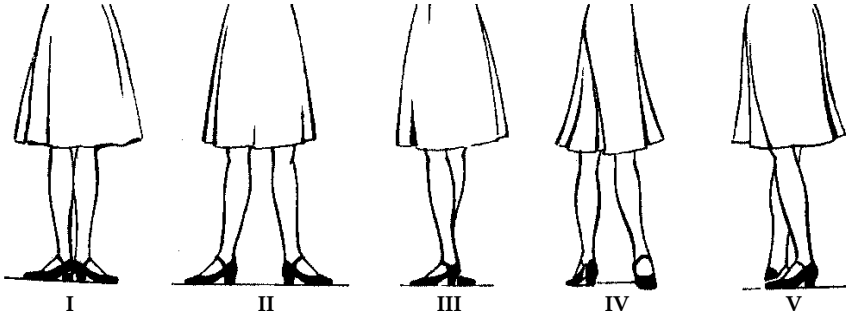
I позиція – п'ятки зімкнуті, носки розведені в сторони, ступні створюють одну пряму лінію.

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

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

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

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



Мал. 1
Прямі позиції:

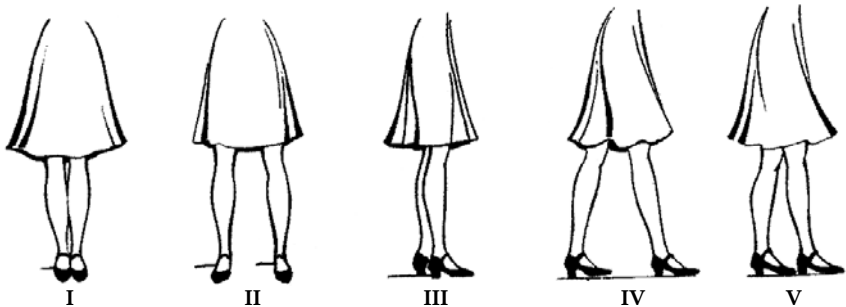
I позиція – дві ступні розташовані поряд і торкаються одна одної внутрішніми сторонами. Цю позицію ще називають шостою.

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

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

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

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

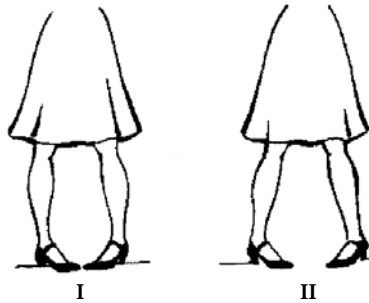


Мал. 2

Зворотні позиції:

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

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



Мал. 3

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

Способи переводу ніг з позиції в позицію:

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

Позиції та положення рук

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

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

Позиції рук:

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

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

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

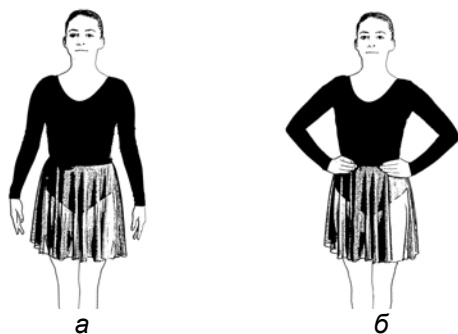


Мал. 4

Положення рук:

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

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



Мал. 5

Положення ніг характерні для народно-сценічного танцю

Нога в народно-сценічному танці може знаходитись або рухатись:

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

Положення ноги: (мал. 6)

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

Нога призігнута – положення на напівприсіданні (б).

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

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

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

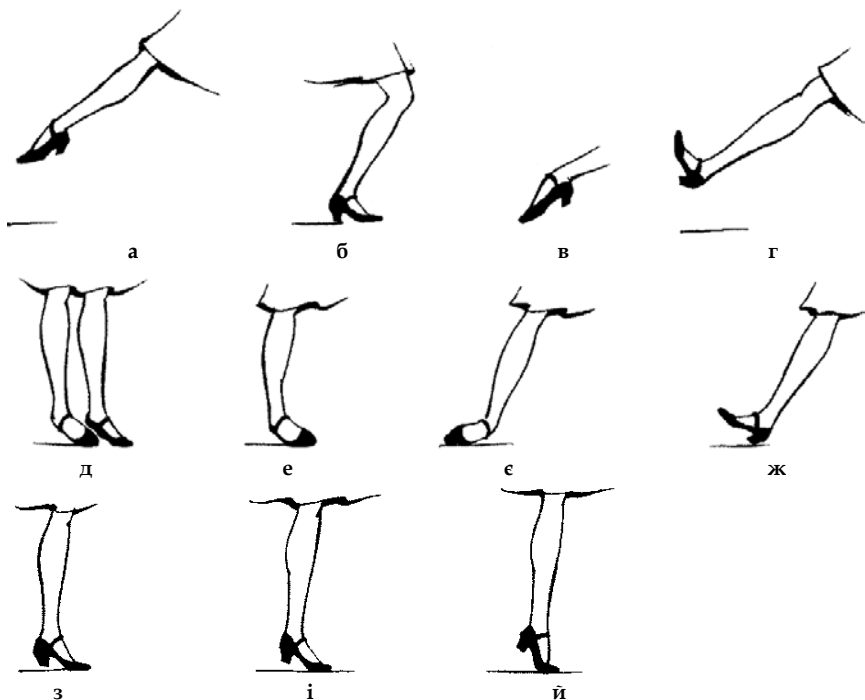
Положення ноги на ребрі ступні – положення, коли нога опускається на ребро зовнішньої чи внутрішньої сторони ступні (е, є).

Нога на каблучі – зігнута в підйомі ступня торкається підлоги ребром каблучка (ж).

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

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

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



Мал. 6

Положення корпусу (мал. 7)



Мал. 7

Положення кисті (мал. 8)



Кисть піднята доверху



Кисть припіднята



Кисть пряма



Кисть злегка опущена



Кисть "скинута" (зігнута донизу)

Мал. 8

ПРОГРАМА ДЛЯ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ (екзерсис біля станка)

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

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

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

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

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

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

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

EXERCISE БІЛЯ СТАНКА

ПІДГОТОВКА ДО ПОЧАТКУ ВПРАВИ (PREPARATION)

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

Вміння правильно працювати руками та головою досягається не тільки різноманітними *port de bras*, а й, в певній мірі, розкриттям та закриттям рук перед початком вправи. Це є вкрай важливим, цьому потрібно приділяти велику увагу і на першому році навчання виділяти багато часу.

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

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

Вихідне положення – I, III, V позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти

1 такт: – музичний супровід.

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

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

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

“4і” – голова піднімається вгору із піднятим підборіддям.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти

1, 2 такти: – музичний супровід.

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

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

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

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

Музичний розмір – 3/4 – 8 тактів

1-4 такти: – музичний супровід.

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

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

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

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

“2i3i” – пауза.

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

1, 2 такти: – музичний супровід.

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

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

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

“456” – голова піднімається вгору із піднятим підборіддям.

У тому випадку, якщо рух ніг починається не з вихідної позиції, а з положення ноги, відкритої вперед, в сторону чи назад, або з положення ноги на *sur le cou-de-pied*, підготовка до початку вправи (*preparation*) включає в себе не тільки рух рукою та головою, а й відкриття ноги в

потрібному напрямку або підведення її до щиколотки опорної ноги. В даному випадку робоча нога відкривається, ковзаючи всією ступнею по підлозі на носок, після чого піднімається на 30°, 45° чи 90° або підводиться на *sur le cou-de-pied* одночасно з відкриттям руки в II позицію.

ПРИСІДАННЯ (PLIE)

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

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

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

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

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

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

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

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

Напівприсідання (*demi plie*)

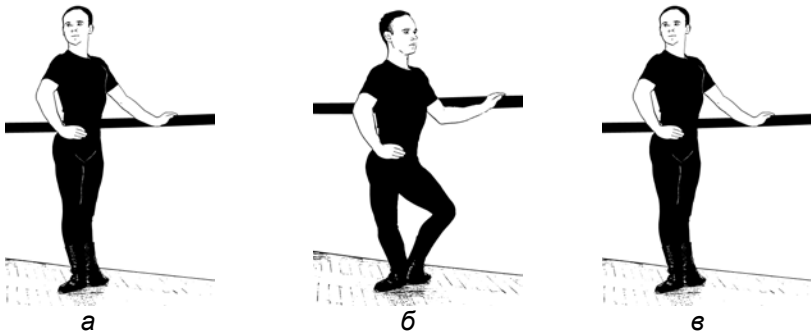
Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

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

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



Мал. 9

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

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

Повне присідання (*grand plie*)

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

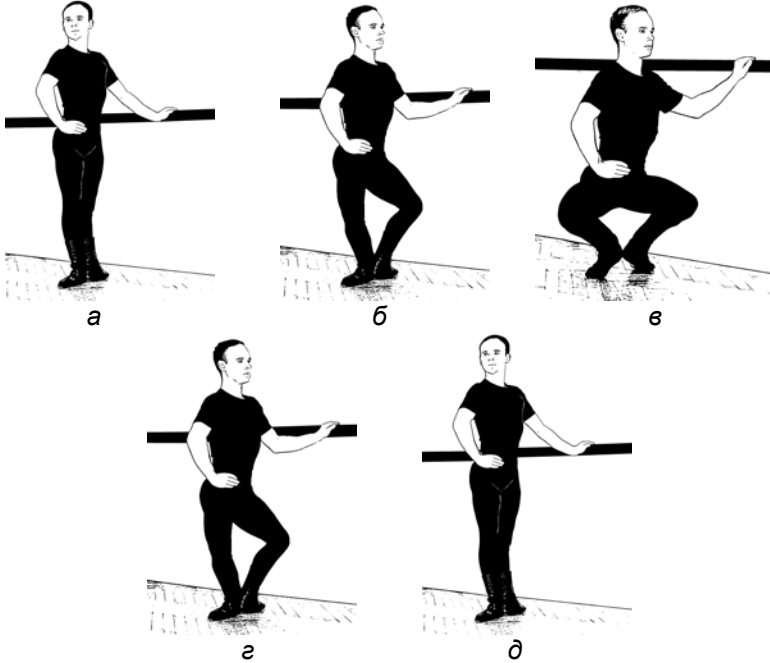
1 такт: “1i2i” – плавно опуститися в напівприсідання.

“3i4i” – плавно, продовжуючи присідання та відокремлюючи в останній момент п'ятки від підлоги, опуститися в повне присідання.

Присідання продовжується до нижньої межі, яку дозволяють максимально розкриті в сторону коліна і втягнуті сідниці.

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

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



Мал. 10

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

Засвоївши grand plie на 2 такти 4/4, можна перейти до виконання

руху на 1 такт 4/4.

Присідання доповнюється роботою руки:

Plie 2 такти 4/4:

Варіант 1. 1 такт: опустити руку вниз.

2 такт: розкрити руку через I позицію в II.

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

2 такт: розкрити руку в II позицію.

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

2 такт: розкрити руку в II позицію.

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

2 такт: розкрити руку через I позицію в II.

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

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ СТУПНІ (BATTLEMENT TENDU)

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

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

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

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

Батtement tendu з переведенням ступні з носка на каблук

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2і” – пауза.

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

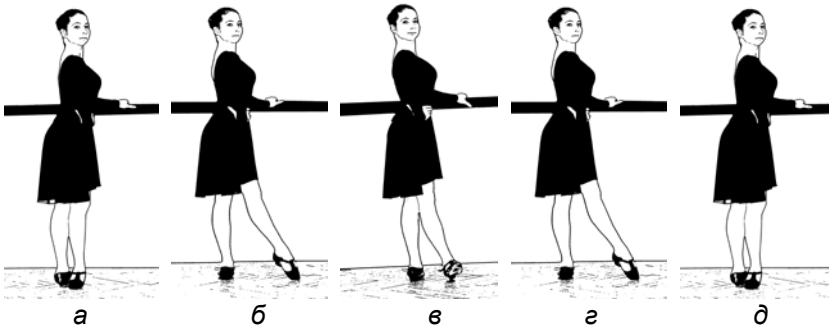
“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза (мал. 11).



Мал. 11

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

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

відбувається найкоротшим шляхом.

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

Вправа може ускладнюватись:

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

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

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

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

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

Battement tendu з підняттям п’ятки опорної ноги

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2i” – пауза.

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

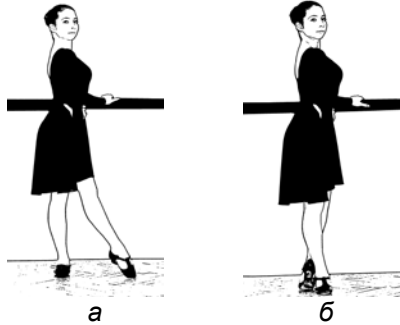
“2i” – пауза.

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

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: *усі правила, описані вище, зберігаються, але цей вид має деякі доповнення до правил. Дуже важливо, щоб корпус не реагував на роботу ноги, особливо під час підняття п’ятки опорної ноги. Це досягається правильною роботою опорної ноги, а саме: не піднімається на*

ній на *releve* та опускається з нього під час підняття п'ятки (корпус буде підніматись то вгору то вниз), а тільки випускати вбік коліно опорної ноги та втягувати його. Також важливо під час приведення ноги та підняття опорної п'ятки відчувати вагу корпусу рівномірно розподіленою на всю ступню робочої ноги та подушечку опорної ноги, а не переносити вагу корпусу тільки на подушечку однієї ноги чи на ступню іншої.



Мал. 12

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

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

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

“i2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

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

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

Каблучний *battement tendu*

Примітка: цей вид *battement tendu* зовсім не схожий на усі інші. В ньому немає положення витягнутої ноги на носок, тобто принцип *tendu* втрачається, а залишається тільки принцип *battement*, що означає

виведення та приведення ноги. Тому цей вид battement tendu належить до каблучних вправ.

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

Вправа виконується на призігнутих ногах.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

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

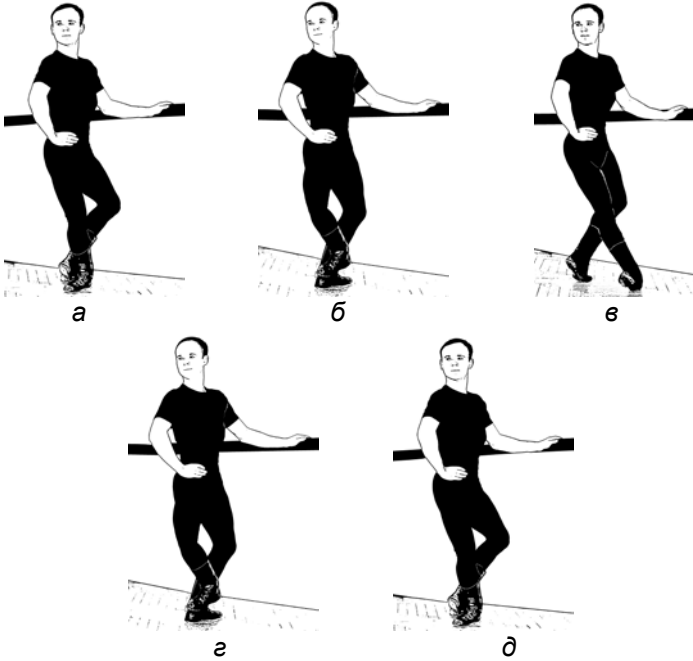
“2i” – пауза (мал. 13).

Рух виконується у всі напрямки.

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

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 2/4, рух виконується на 2

такти 2/4 (без пауз) або на 1 такт, починаючи із “затакту”.



Мал. 13

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

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

МАЛЕНЬКІ КИДКИ (BATTEMENT TENDU JETE)

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

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

Вправи цього розділу розвивають силу ніг, чіткість і різкість рухів

ноги, рухливість тазостегнового, колінного та гомілкоступневого суглобів, зміцнюють м'язи стегна та гомілки.

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

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

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза.

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

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

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

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

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

ногу і втягуючи її в V позицію, кожен раз повинен відбуватись ковзний удар носком по підлозі (*roulante*).

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

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

Battement tendu jete з напівприсіданням під час кидка

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2і” – пауза.

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

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

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

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

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

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

“і2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

Battement tendu jete з напівприсіданням по V позиції

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2i” – пауза.

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

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

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

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

Затакт 1/8: “i” – кидок робочої ноги.

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

“i2” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

Battement tendu jete з підняттям п'ятки опорної ноги

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2i” – пауза.

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

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

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

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

Затакт 1/8: “i” – кидок робочої ноги.

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

“12” – пауза.

Надалі рух виконується без пауз.

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

ВПРАВИ НОГОЮ ПО КОЛУ (ROND DE JAMBE)

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

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

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

Музичний розмір 3/4, 2/4.

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

Rond de jambe par terre

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

Затакт 1/8: “i” – ступня робочої ноги робить так званий “обхват”

опорної ноги – коли коліно і носок робочої ноги починає повертатися у невворітне положення, п'ятка при цьому знаходиться позаду опорної ноги, носок – попереду зі спущеними на підлогу пальцями.

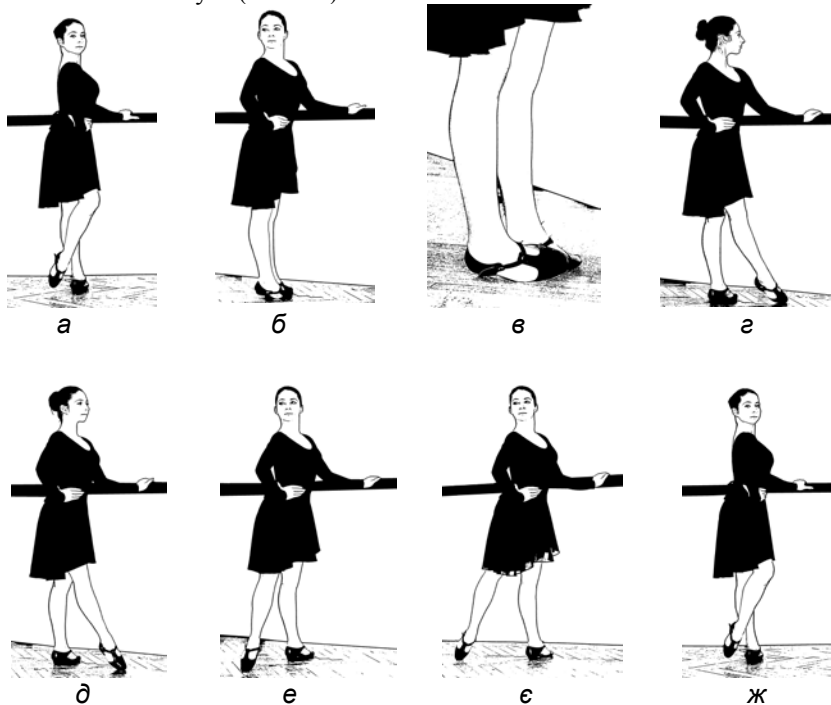
1-2 такт: – робоча нога, витягуючись в коліні, опускається у невворітному положенні, зовнішньою стороною ступні на підлогу попереду опорної ступні, і в такому скошеному положенні, ковзаючи зовнішнім боком ступні уздовж опорної, виводиться в напрямку до станка (*croise*), поступово відділяючи п'ятку від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

3-4 такт: – пауза.

5-6 такт: – робоча нога, розвертаючись у тазостегновому суглобі, переходить у вворітне положення, описуючи носком по підлозі коло через II позицію до положення IV позиції позаду.

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

8 такт: – пауза (мал. 14).



Мал. 14

Rond de pied par terre

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

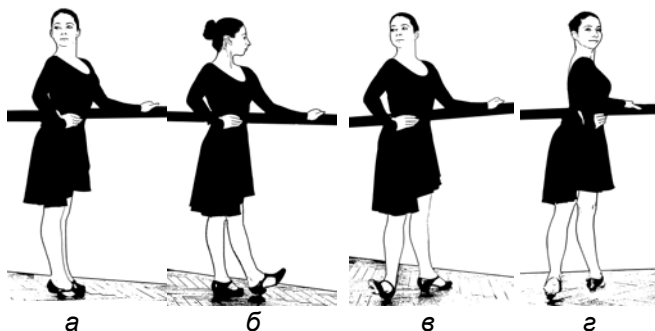
Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається вільно; корпус максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік, особливо під час виконання *rond de pied par terre*, корпус не реагує на роботу робочої ноги: в жодному разі не допускається поворот таза або плеча за робочою ногою; робоча нога рухається по колу у максимально виворотному положенні; рух ноги супроводжується поворотом голови зі сторони в сторону, не нахиляючи її вниз, а під час приведення ноги на положення *sur le cou-de-pied* підборіддя трішки піднімається догори. Характер виконання руху плавний, рівномірний, „слитний”, за винятком підведення ступні на положення *sur le cou-de-pied*, яке виконується різко, ривком.

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

Вправа може ускладнюватись:

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

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



Мал. 15

ПОВОРОТИ СТУПНІ (PAS TORTILLE)

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

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

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

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

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

Одинарне pas tortille

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза.

3 такт: “1і” – 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.

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза (мал.16).

Правила виконання: виконуючи рух, потрібно слідкувати за вагою корпусу, а саме: коли виконується мазок та заворот ноги у завернуте положення, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, а коли робоча нога розвертається знову у виворітне положення і поглиблюється присідання, вага корпусу розподіляється на обидві ноги; мазок подушечкою ступні виконується різко, не відриваючи робочої ноги від підлоги; корпус під час мазка ногою нахилиється від талії точно вбік, а не вперед; виконуючи рух, корпус не реагує на роботу робочої ноги, а саме: в жодному разі не допускаються повороти таза або плеча за робочою ногою; повороти ступні виконуються зливо, поступово збільшуючи присідання, не шаркаючи всією ступнею по підлозі, а з опорою на каблук, піднімаючи подушечку ступні або з опорою на подушечку ступні, піднімаючи каблук. Важливо слідкувати за траєкторією руху зверху до низу, тобто поступово поглиблювати присідання і в жодному разі не пружинитись уверх-вниз, уверх-вниз.

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



Мал. 16

Одинарне pas tortille (ударна форма)

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“2” – пауза.

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

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

“2” – пауза.

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

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

“2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

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

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

НИЗЬКІ РОЗВЕРТАННЯ НОГИ (BATTLEMENT FONDU)

Fondu (фондю, франц., – танути).

Battement fondu – м'який, танучий рух. До вправ цього розділу належать повороти зігнутої робочої ноги з виворітного в невиворітне положення та знову у виворітне і відкривання робочої ноги в заданому

напрямку. Рух супроводжується напівприсіданням на опорній нозі та витягуванням коліна опорної ноги.

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

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

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

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

М'яке *battement fondu* на 45°

Музичний розмір – $3/4$ – 8 тактів.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

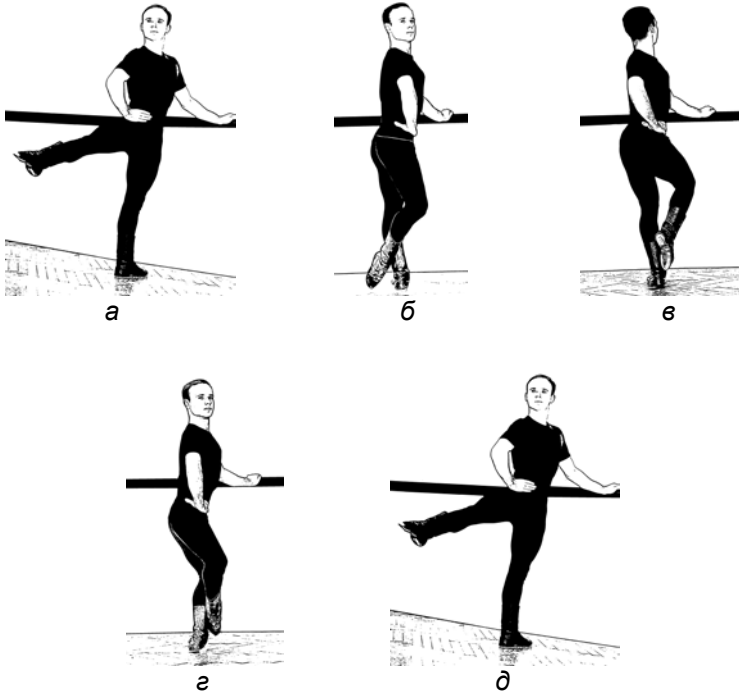
2 такт: – пауза.

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

4 такт: – напівприсідання продовжується.

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

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



Мал. 17

Рух може виконуватись також у напрямку вперед.

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

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

Різке battement fondu на 45°

Музичний розмір – $3/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 8 тактів (1-4 такт – музичний супровід; 5 такт – рука піднімається в I поз.; 6 такт – рука відкривається в II поз., одночасно

робоча нога виводиться вбік на носок у відкрите положення; 7-8 такти – рука закривається на пояс, одночасно нога піднімається з витягнутим носком вбік на 45°, голова повертається вбік від станка).

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

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

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

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

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

Рух може виконуватись також у напрямку вперед.

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

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

ВПРАВИ НА ВИСТУКУВАННЯ

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

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

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

Вправи на вистукування виконуються по I прямій позиції або III чи

V виворітній позиції. Музичний розмір: 2/4, 3/4.

Вистукування в російському характері

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

1. Притупи всією ступнею

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

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

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

“i” – пауза.

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

“i” – пауза.

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

2. Притупи з подвійним ударом однією ногою

Вихідне положення – I пряма позиція ніг.

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

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

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

“i” – пауза.

2 такт: – рух повторюється з іншої ноги.

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

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

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

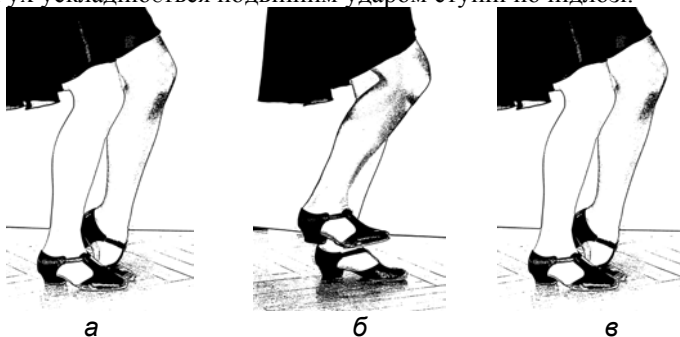
“i” – пауза.

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

“i” – пауза (мал.18).

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

Рух ускладнюється подвійним ударом ступні по підлозі.



Мал. 18

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

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

“і” – пауза.

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

“і” – пауза.

Надалі рух виконується на $1/4$ такта.

5. *Підготовка до “ключа”*

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

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

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

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

“і” – положення “затакт”.

2 такт: – рух повторюється з лівої ноги.

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

6. *“Одинарний ключ”*

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт $1/8$: “і” – права нога невисоко піднімається в скороченому

вигляді поруч з лівою ногою.

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

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

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

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

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

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

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

“i” – пауза.

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

7. “Подвійний ключ”

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

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

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

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

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

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

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

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

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

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

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

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

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

“і” – пауза.

2 такт: – рух повторюється в зворотному напрямку.

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

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

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

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

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

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

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

“і” – пауза.

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

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

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

“і” – пауза (мал. 19).

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

11. Подвійні удари каблуком і півпальцями ступні

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

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

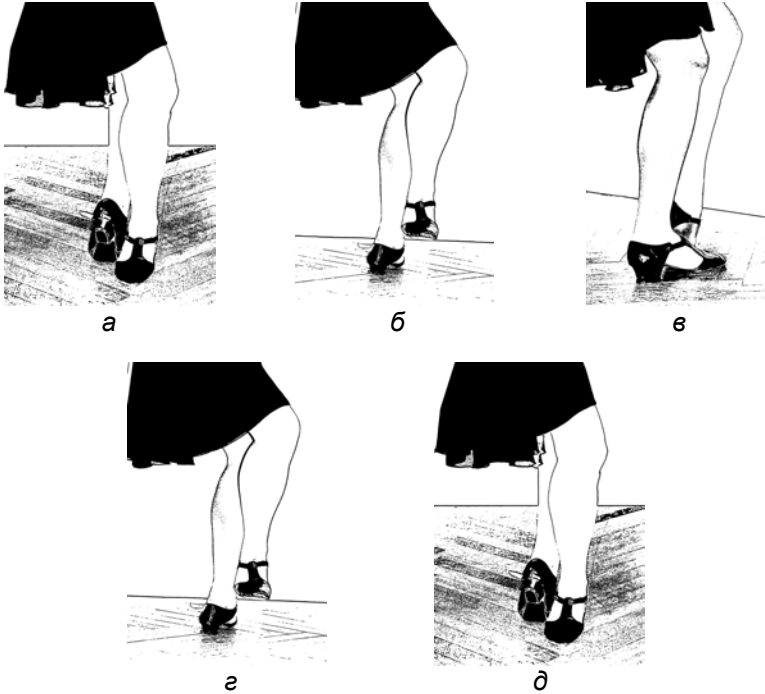
“1” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно ступня правої ноги в скороченому вигляді піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

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

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

“і” – пауза.

Надалі рух можна виконувати на 1/2 такту.



Мал. 19

12. Подвійні удари півпальцями та каблуком ступні

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

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

Усі вправи комбінуються між собою в різних варіантах.

Вистукування в іспанському характері (zapateado)

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

1. Удари каблуками

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

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

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

“3i” – пауза.

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

Вправа може виконуватись на високих півпальцях (коліна призігнуті).

2. Удари півпальцями

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

3. Удари каблуком і півпальцями.

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

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

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

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

Далі рух продовжується, починаючи з лівої ноги.

Вправа може виконуватись на високих півпальцях.

4. Удари каблуком робочої та п'яткою опорної ступні

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

Затакт 1/8: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому

вигляді поруч з лівою ногою.

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

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

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

“3і” – удар п’яткою правої ступні.

Далі рух продовжується, починаючи з лівої ноги.

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

5. Удари півпальцями, п’яткою та каблуком

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

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

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

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

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА (ПІДГОТОВКА ДО “ВІРЬОВЧКИ”)

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

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

На першому році навчання вивчаються основний вид вправи, повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виворітне положення та повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та

навпаки: на витягнутій в коліні опорній нозі.

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

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

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

Основний вид підготовки до “вірьовочки”

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

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

“i” – пауза.

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

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

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

“i” – пауза (мал. 20).

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

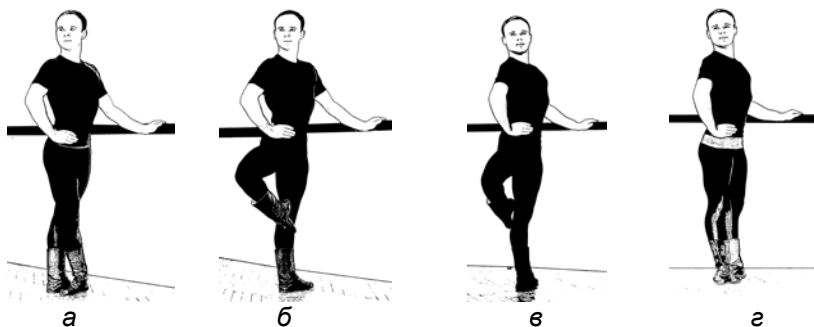
Засвоївши виконання вправи на 4 такти, рух виконують на 2 такти 2/4 та на 1 такт, починаючи із “затакту”:

Затакт 1/8: “i” – робоча нога різко піднімається вверх і

переноситься назад.

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

“і” – рух повторюється в зворотному напрямку.

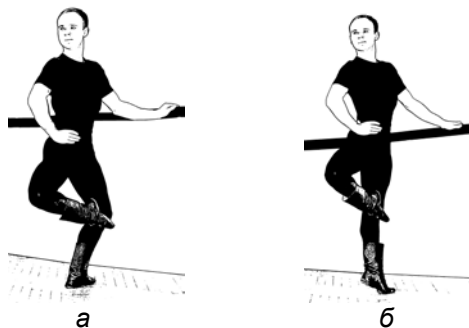


Мал. 20

В II семестрі вправа може ускладнюватись:

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

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



Мал. 21

Повороти зігнутої в коліні робочої ноги в завернуте і виверітне положення

Музичний розмір – $2/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

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

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

В II семестрі вправа може ускладнюватись:

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

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

Повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне та навпаки

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

повороті від станка.

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

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

“2i” – пауза.

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

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

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

“2i” – пауза (мал. 22).

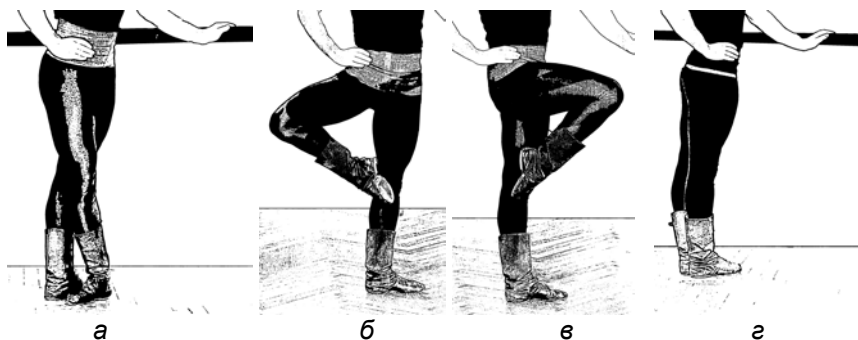
Правила виконання: усі правила характерні для розділу “вправи для стегна”, описані вище, зберігаються.

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

В II семестрі *вправа може ускладнюватись:*

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

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



Мал. 22

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО FLIC-FLAC (СЕРЕДНІЙ БАТТЕМЕНТ)

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

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

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

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

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

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

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

Середній battement

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“1” – пауза.

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

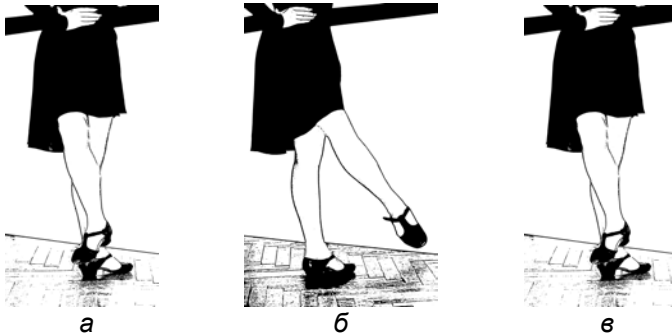
ступня розслаблена.

“1” пауза (мал. 23).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи вправу, вага корпусу розміщена на опорній нозі, корпус максимально підтягнутий; виконуючи рух, слідкувати, щоб мазок виконувався не витягнутим носком і не подушечкою напруженої ступні із піднятими доверху пальцями, а подушечкою повністю розслабленої ступні; виконуючи рух, потрібно зафіксувати стегно робочої ноги у виворотному положенні, а нижня частина ноги від коліна до ступні повинна розгойдуватись, як маятник; під час виконання руху в напрямку назад нога виноситься не точно назад, а в діагональне положення (*ecartee назад*). Рух доповнюється поворотом голови: виконуючи у напрямку вперед і назад, голова в повороті від станка, виконуючи рух вбік – голова прямо.

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



Мал. 23

Середній *battement* з ударом подушечкою робочої ноги по підлозі

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

“2” – робоча нога з ударом подушечкою ступні опускається на

підлогу в III або V поз.

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

Рух виконується у всі напрямки.

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

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

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

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

Середній battement із зіскоком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

каблук невисоко відділяється від підлоги.)

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

“1” – підскок на подушечці опорної ноги.

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

“1” – підскок на опорній нозі.

Рух виконується у всі напрямки.

Середній battement з ударом ступні по підлозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

Рух виконується у всі напрямки.

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

ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (BATTEMENT DEVELOPPE)

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

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

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

опорній нозі.

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

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

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

Battement developpe (legato)

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

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

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

2 такт: “1i,2i” – пауза.

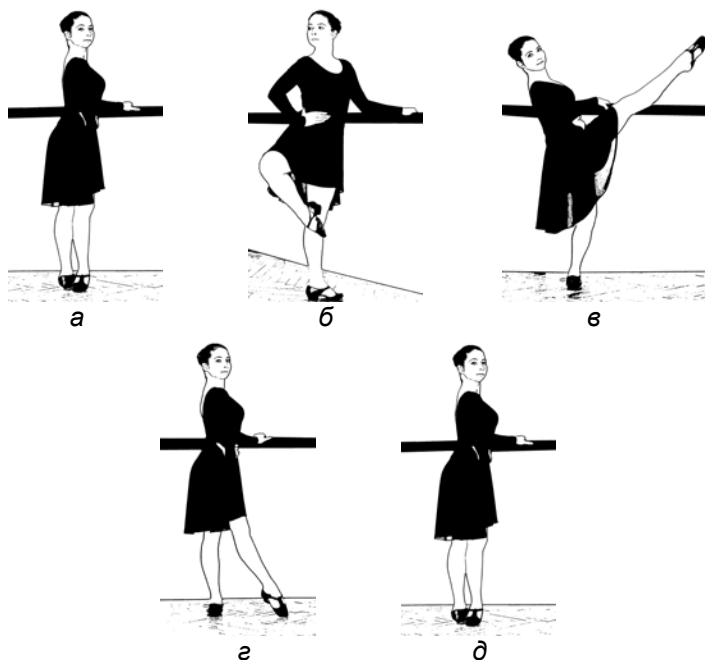
“3i4” – робоча нога стримано опускається на носок, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

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

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи вправу, корпус повинен бути максимально підтягнутий, щоб стегно опорної ноги не випускалося вбік; коли виконуємо рух вперед, потрібно тримати верх (стегно) робочої ноги та відкривати ногу п'яткою, стримуючи коліно робочої ноги, одночасно корпус від лопаток злегка нахилиється назад; виконуючи рух вбік, потрібно відкривати ногу виворітно, максимально подаючи п'ятку робочої ноги вперед, корпус прямий; виконуючи рух назад: а) робоча нога ковзним рухом п'ятки та внутрішньої сторони ступні піднімає носок до “ямочки” під коліном (носок розміщений позаду опорної ноги), б) робоча нога, піднімаючи стегно, розкривається від коліна, одночасно корпус від діафрагми злегка зміщується вперед, ніби звільняючи п'ятку та переміщуючи вагу на пальці (при цьому грудна клітка та плечі не опускаються вниз, а навпаки піднімаються і тягнуться до відкритої позаду ноги). Потрібно слідувати за синхронністю обох ніг та корпуса: робоча нога відкривається – одночасно присідання на опорній нозі та зміщення у корпусі, робоча нога опускається – одночасно коліно опорної ноги витягується, корпус

вирівнюється.



Мал. 24

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

Засвоївши роботу ніг та корпусу, вправа доповнюється роботою руки:

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

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

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

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

ВЕЛИКІ КИДКИ (GRAND BATTLEMENT JETE)

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

сутність руху.

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

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

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

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

Grand battement jete з напівприсіданням на опорній нозі під час кидка

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

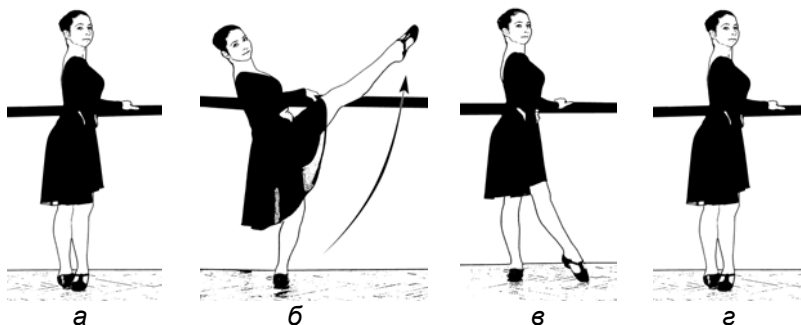
2 такт: “1і” – робоча нога, ковзаючи ступнею по підлозі, приводиться в V позицію.

“2і” – пауза (мал. 25).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідкувати, щоб корпус ніяк не реагував на роботу ніг, а був максимально підтягнутим та залишався спокійним, нерухомим. Це досягається, якщо нога буде рухатись самостійно, проходячи усі стадії відкривання та закривання ноги за правилами *battement tendu*; шия, плечі, руки не повинні напружуватись чи підніматися разом із кидком; за характером виконання кидок ноги – сильний і легкий, а повернення стримане – нога чітко через *pointe* закривається усією ступнею у вихідну позицію, переміщуючи вагу корпусу в цей момент на обидві ноги; кидок виконується низом ноги – кінчиком натягнутого пальця, а не стегном; виконуючи кидок вперед, потрібно тримати попереk, не випускаючи його назад; коли кидок виконується назад – потрібно максимально

підтримувати верхню частину ноги у виворотному положенні – коліно не повинно опускатися вниз і втрачати виворотність; також слідкувати за тим, щоб робоча нога не відводилась в сторону, а була на одній лінії з п'яткою опорної ноги, для цього потрібно виконувати кидок ніби навхрест – подаючи ногу до протилежного плеча; під час кидка назад корпус злегка від діафрагми зміщується вперед, не скидаючи при цьому плечі та вирівнюється під час повернення ноги в V позицію.



Мал. 25

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

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

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

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

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

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

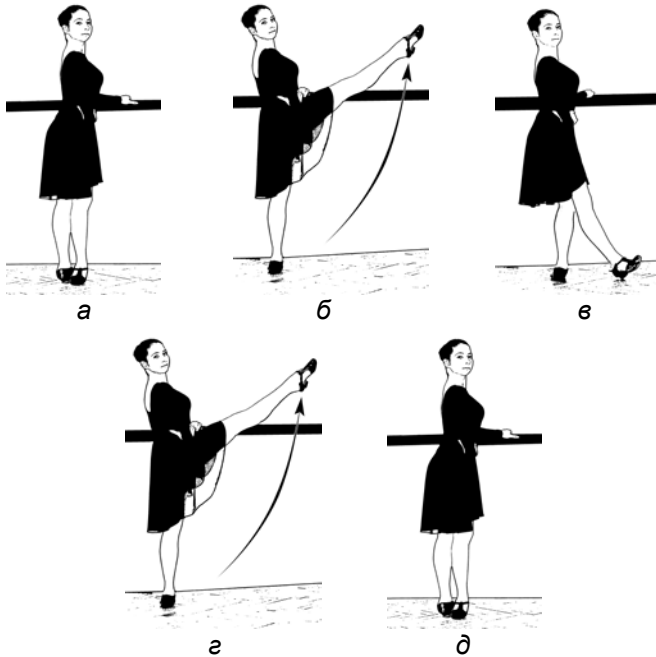
1 такт: “1i” – робоча нога виконує великий кидок вперед на 90° і вище.

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

2 такт: “1i” – робоча нога, натягуючи підйом, виконує великий

кидок вверх, одночасно опорна нога витягує коліно.

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



Мал. 26

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

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

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

“і” – робоча нога, натягуючи підйом, виконує кидок вверх, одночасно опорна нога витягує коліно.

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

ТЕХНІЧНІ ВПРАВИ

ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ ДО ПРИСЯДОК ТА ПРИСЯДКИ

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

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

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

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

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

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

Підготовча вправа до присядок “м'ячик”

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – І позиція ніг, обличчям до станка.

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

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

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

“i2” – повторення “i1”.

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

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

Присядка з виведенням ноги вбік на каблук

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

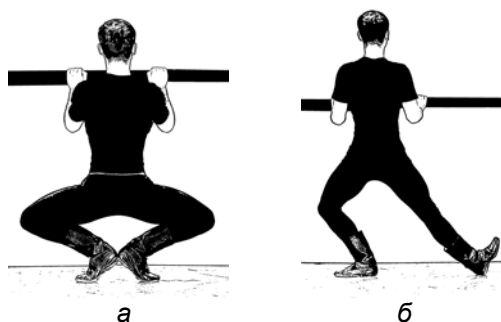
Вихідне положення – І позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

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

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

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



Мал. 27

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Вправа ускладнюється:

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

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

Присядка з виведенням ніг на каблук

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – І позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

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

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

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Присядка з виходом на півпальці в завернуте положення

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг, обличчям до станка.

Preparation – 4 такти;

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

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

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Присядка з переведенням ніг з носків на каблуки

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

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

Preparation – 4 такти;

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

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

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

“1” – пауза.

Рух повторюють 8-16 разів.

Далі рух виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Присядка та зіскок на каблук однієї ноги

Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

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

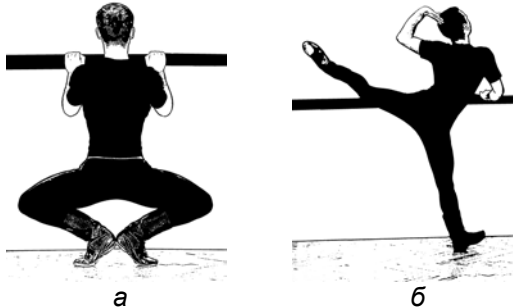
Preparation – 4 такти;

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

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

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

Рух повторюють 8-16 разів.



Мал. 28

Присядки з виносом ноги назад на підйом

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

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

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

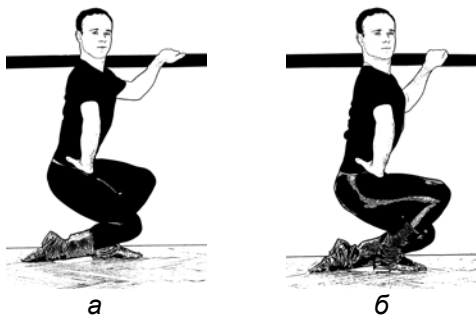
“1і” – після легкого пружного підскоку ліва нога опускається у вихідне положення, а права відводить ступню назад, доторкаючись до підлоги скошеним підйомом. Коліно правої ноги знаходиться біля носка лівої і до підлоги не доторкається.

“2і” – не підводячись з присідання, перескочити з лівої ноги на праву – ноги міняються положеннями (мал.29).

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

просуванні вперед.

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



Мал. 29

ПРОГРАМА ДЛЯ ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ (екзерсис біля станка)

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

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

EXERCISE БІЛЯ СТАНКА

ПІДГОТОВКА ДО ПОЧАТКУ ВПРАВИ (PREPARATION)

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

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

Вихідне положення – I, III, V позиція ніг.

Музичний розмір – 4/4 – 2 такти.

1 такт: “1i2i3i4” – музичний супровід.

“i” – рука через підхват пальцями, заокруглюючись в лікті, 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 її частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

“i2” – пауза.

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

“3” – голова піднімається вгору із піднятим підборіддям.

“i4i” – пауза.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

1 такт: – музичний супровід.

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

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

3 такт: “1” – імпульс руху йде від пальців, і рука відкривається в нижній своїй частині – від кисті до ліктя вбік, у II позицію, а верхня її частина залишається нерухомою. Причому висота руки, задана першою

позицією, зберігається. Голова повертається вбік відкритої руки, супроводжуючи кисть поглядом.

“i2” – пауза.

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

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

“i2i” – пауза.

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

1 такт: – музичний супровід.

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

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

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

“2i3i” – пауза.

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

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

“3i” – пауза.

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

1 такт: “12345” – музичний супровід.

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

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

“23” – пауза.

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

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

“6” – пауза.

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

ПРИСІДАННЯ (PLIE)

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

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

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

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

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

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

Різке напівприсідання (demi plie)

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

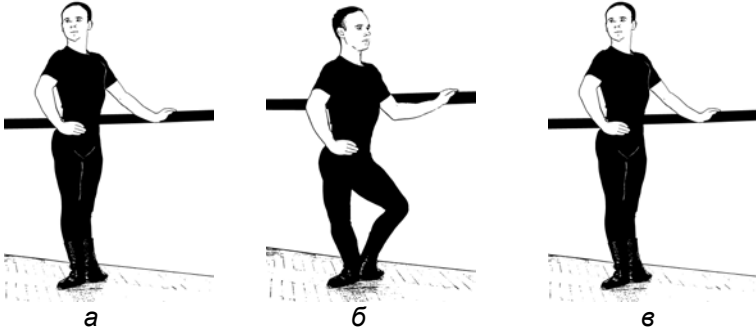
Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

“i2” – пауза (мал. 1).



Мал. 1

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *demi plie* зберігаються, різниця тільки в характері виконання – виконувати присідання потрібно різко та рвучко, доставшись нижньої межі, не затримуючись, починається різке підведення з напівприсідання.

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

“1” – опуститися в напівприсідання.

“i” – підвестися з напівприсідання.

“2i” – пауза.

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

Надалі присідання доповнюється роботою руки.

Різке повне присідання (*grand plie*)

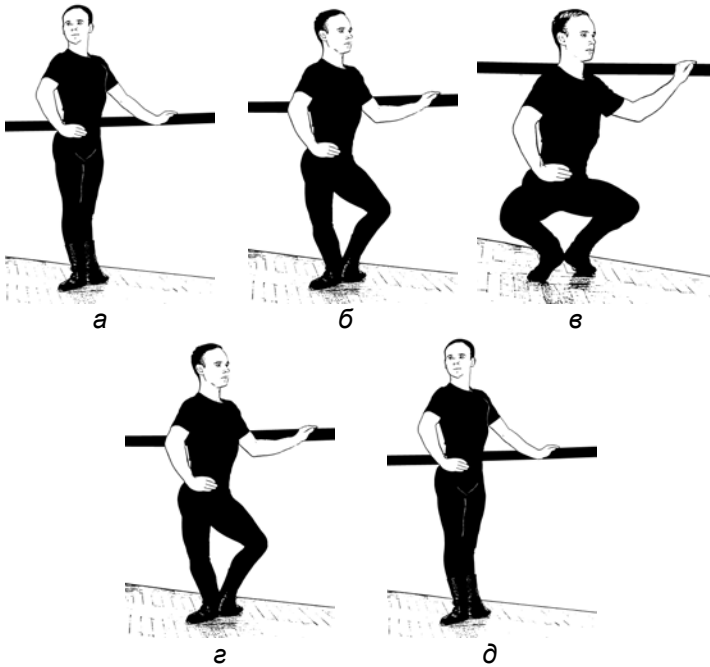
Музичний розмір – $2/4$ – 1 такт.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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



Мал. 2

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

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

Надалі присідання доповнюється роботою руки.

Плавне напівприсідання (*demi plié*) на півпальцях (*relevé*)

Примітка: на другому році навчання в рух *plié* доцільно вводити *relevé*.

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

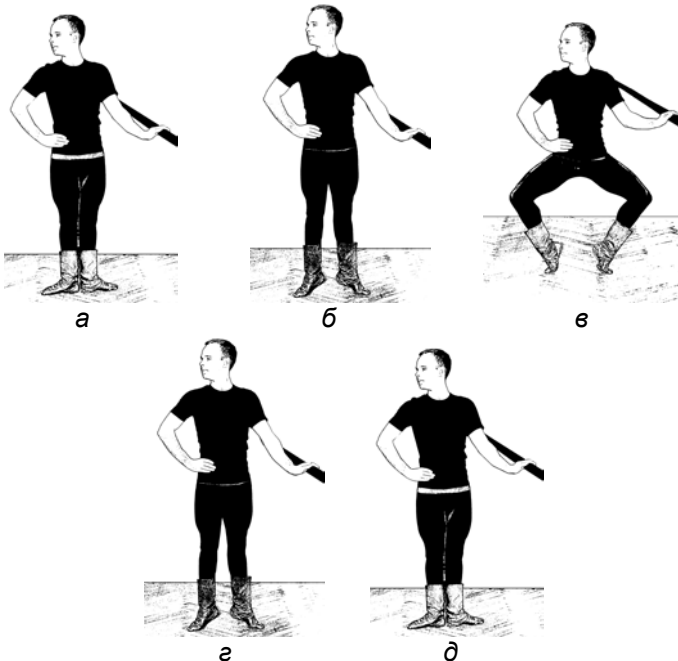
1 такт: – згинаючи коліна та розкриваючи їх в сторони, плавно опуститись в напівприсідання, не опускаючи п’ятки на підлогу.

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

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

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

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



Мал. 3

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

- “1” – *releve*.
- “i” – *demi plie*.
- “2” – вихід з *demi plie*
- “i” – вихід з *releve*

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

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

Плавне напівприсідання (*demi plie*) з нахилами корпусу

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

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

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

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

2 такт: “1i2i” – рух продовжується.

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

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

4 такт: “1i” – рух продовжується.

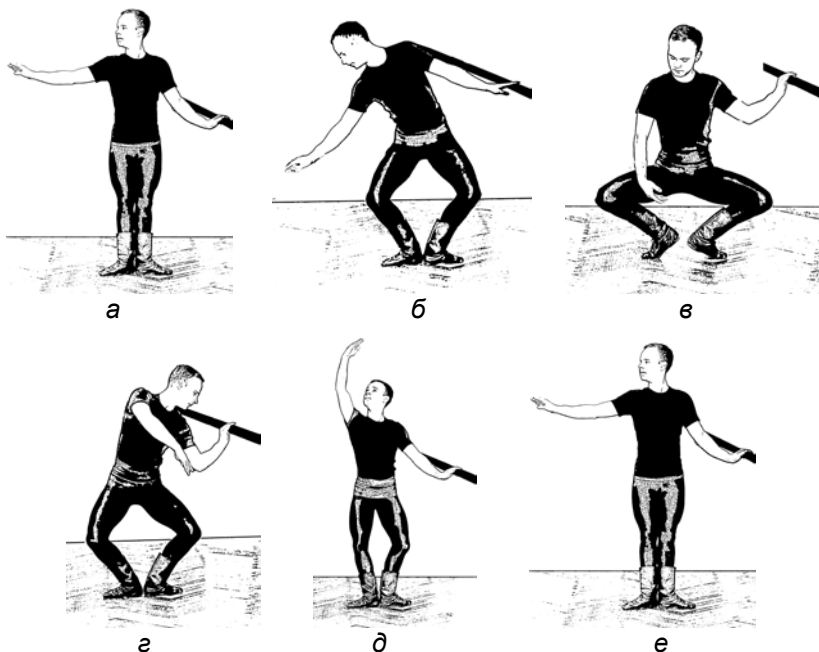
“2i3i” – втягування колін і одночасне вирівнювання корпусу та розкриття руки з III в II поз. долонею доверху. Голова в повороті від станка з ледь піднятим підборіддям.

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

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

ноги та слідкувати, щоб тазостегнові кістки не випускались вбік.

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



Мал. 4

Повне присідання (*grand plie*) з нахилами корпусу

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

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ СТУПІНІ (*BATTEMENT TENDU*)

На другому році навчання вивчаються такі види *battement tendu*: *battement tendu* з *tombe coupe*, каблучний *battement tendu* із заворотом

та розворотом стегна і *battement tendu* з ударом робочої підлозі по підлозі. Музичний розмір 2/4, 3/4, 6/8.

Battement tendu з tombe coupe

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

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

Примітка: вивчаючи дану вправу, спочатку доцільно виконувати *battement tendu та tombe* окремо:

1 такт: “1і” – робоча нога виводиться вперед на носок.

“2і” – пауза.

2 такт: “1і” – робоча нога приводиться в V позицію.

“2і” – *tombe* на робочу ногу одночасно опорна нога піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду.

Надалі рух вивчається таким чином:

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“2і” – пауза.

2 такт: “1і” – робоча нога, витягнута в коліні, ковзаючи всією ступнею по підлозі, приводиться в V позицію, після чого вага корпусу переноситься на робочу ногу, яка згинається в коліні (*tombe*), і одночасно опорна нога, згинаючись в коліні піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду із натягнутою ступнею. Корпус в рівному положенні від талії нахилиється вперед. Голова в повороті від станка.

“2і” – пауза.

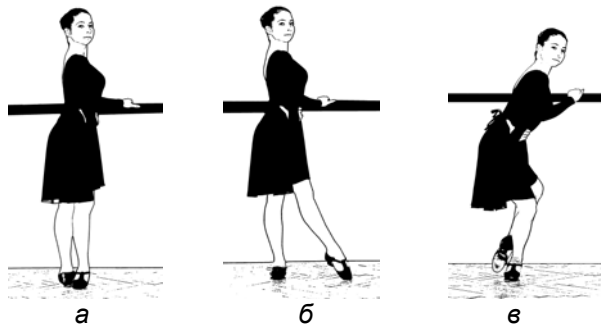
Повторюючи рух, на “1і” – ступня опорної ноги різко з ударом опускається на підлогу (*coupe*), ніби вибиваючи робочу ногу, яка чітко виводиться в заданому напрямку (мал. 5).

Рух виконується у всі напрямки.

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

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement tendu*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Дуже важливо правильно виконувати *tombe*, тобто вчасно переносити вагу

корпуса на робочу ногу, а саме: *tombe* виконується тільки після того, як робоча нога закрилась в V позицію. Важливо слідкувати, щоб тазостегновий суглоб під час нахилу корпусу не зміщувався з опорної ноги. Під час виконання вправи зберігати рівність плечей і тазових кісток.



Мал. 5

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

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

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

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

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

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару опорною ногою. В цьому випадку перший удар виконується подушечкою робочої ступні, а другий – всією ступнею:

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

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

“i” – опорна нога різко з ударом подушечкою ступні опускається на підлогу та одразу знову піднімається на *cou-de-pied* ззаду.

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

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

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

році навчання.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

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

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

“1” – пауза.

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

Вправа може виконуватись у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *battement tendu*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Вкрай важливо правильно підводити робочу ногу до положення *sur le cou-de-pied* – ступню робочої ноги не відривати одразу від підлоги, а якомога довше, ковзним рухом проводити її по підлозі, приблизно до рівня IV позиції. Потрібно слідкувати, щоб робоча нога, кожного разу піднімаючись до положення *sur le cou-de-pied* спереду, щільно притулялася зовнішньою частиною ступні до опорної ноги, а, піднімаючись до положення *sur le cou-de-pied* ззаду – внутрішньою частиною ступні.

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

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного удару робочою ногою:

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

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

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

присідаючи на опорній нозі.

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

Каблучний *battement tendu* із заворотом та розворотом стегна

Примітка: цей вид *battement tendu* належить до **каблучних вправ**. Каблучний *battement* із заворотом та розворотом стегна виконується тільки в сторону. Рух виконується на призігнутих ногах.

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

4 такт: “1” – п’ятка опорної ноги з ударом опускається на підлогу,

одночасно робоча нога, згинаючи коліно, у виворітному положенні, приводиться зі скороченою ступнею до положення *sur le cou-de-pied* спереду.

“1” – пауза.

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

“1” – пауза (мал. 6).

Рух виконується тільки в сторону.



Мал. 6

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

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

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

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

МАЛЕНЬКІ КИДКИ (BATTEMENT TENDU JETE)

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

Battement tendu jete pique

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

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

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“1” – пауза.

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

“1” – пауза.

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

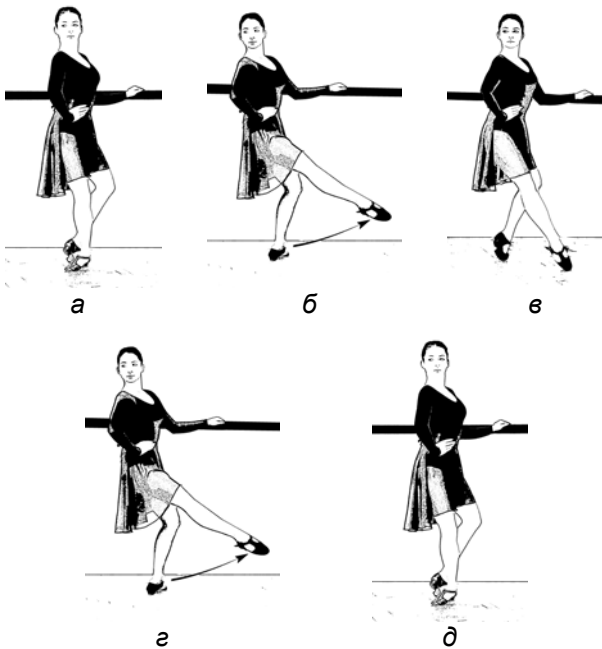
“1” – пауза.

“2” – робоча нога через *pointe*, згинаючи коліно втягується в V позицію, одночасно п’ятка опорної ноги піднімається (мал. 7).

“1” – пауза.

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

Рух виконується у всі напрямки.



Мал. 7

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

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

Затакт 1/8: “i” – на першу 1/16 – кидок робочою ногою вперед та удар п’яткою опорної ноги; на 2/16 – опускання робочої ноги на носок та підняття опорної п’ятки.

“1” – кидок робочої ноги вверх та удар п’яткою опорної ноги.

“i” – закриття робочої ноги в V позицію та підняття опорної п’ятки.

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

Вправа може ускладнюватись додаванням подвійного *riche*:

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

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

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

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

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

“i” – пауза.

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

“i” – пауза.

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

Battement tendu jete z tombe coupe

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

Battement tendu jete balance

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

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

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза.

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

“2і” – пауза (мал. 8).

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



а



б



в



г

Мал. 8

ВПРАВИ НОГОЮ ПО КОЛУ (ROND DE JAMBE)

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

Спочатку вивчаються *demi rond de jambe* та *rond de pied par terre* – коли нога описує півколо до сторони. Надалі рух ноги по півколу продовжується до положення “назад”.

Музичний розмір 3/4, 2/4.

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

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

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

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

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

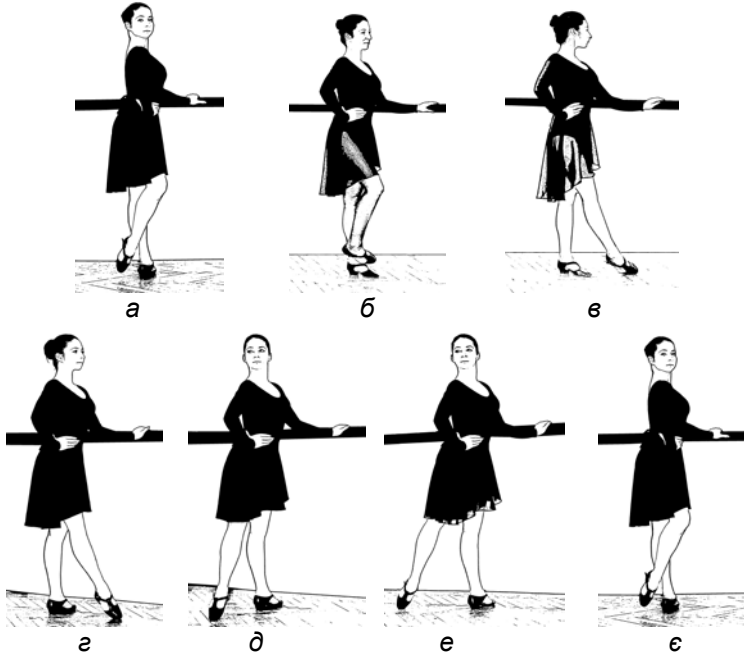
2 такт: – пауза.

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

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

“2і3” – пауза.

“1” – положення “затакт” (мал. 9).



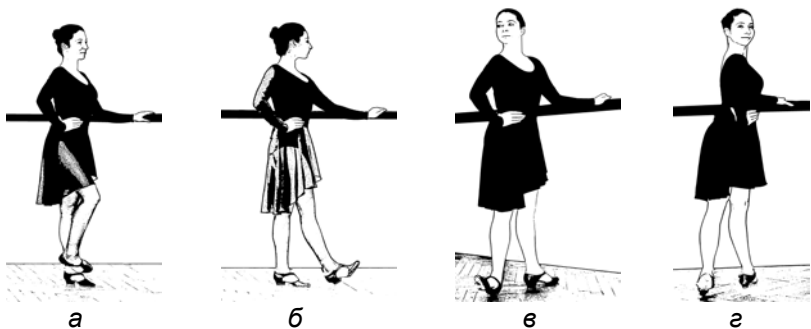
Мал. 9

Rond de pied par terre з поворотом п’ятки опорної ноги

Ця вправа виконується за тим самим принципом, тільки, по-перше, робоча нога виводиться в напрямку до станка (*croise*) на каблук і описує коло каблук по підлозі, по-друге, робоча нога не доходить до положення IV позиції позаду, а зупиняється трохи раніше у діагональному положенні (*ecartee назад*), по-третє, робоча нога, підтягуючись до положення *sur le cou-de-pied*, позаду виконує мазок (*flac*) подушечкою ступні (мал. 10).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *rond de jambe*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси.

Виконуючи вправу, п'ятка опорної ноги повинна рухатися вільно – для цього вагу корпусу потрібно змістити на подушечку опорної ноги. Опорна п'ятка повинна підніматися над підлогою ледь помітно. Виконуючи рух, потрібно слідкувати, щоб повороти ступні опорної ноги виконувались в основному за рахунок гомілки, мінімально вводячи в рух стегно. Ступня робочої ноги рухається по опорній, начебто “перерізає” її, ковзаючи по підйому, а не по пальцях. Під час виконання руху ноги по колу п'ятка опорної ноги весь час злегка піднята над підлогою, і лише з приведенням ноги в положення *cou-de-pied* опорна п'ятка з невеликим ударом опускається на підлогу. Рух ноги супроводжується поворотом голови зі сторони в сторону, не нахилиючи її вниз, а під час приведення ноги на положення *sur le cou-de-pied* підборіддя трішки піднімається догори. Характер виконання руху плавний, рівномірний, “слитний”, за винятком підведення ступні на положення *sur le cou-de-pied* та опускання п'ятки опорної ноги, яке виконується різко, ривком.



Мал. 10

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

Вправа може ускладнюватись:

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

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

Rond de jambe en l'air з витягнутою ступнею

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

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

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

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

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

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

2 такт: – пауза.

3 такт: – робоча нога, розвертаючись у тазостегновому суглобі, переходить у виворітне положення, описуючи витягнутим носком коло в повітрі до сторони або до положення ноги “назад”.

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

“2i3” – пауза.

“i” – положення “затакт” (мал. 11).

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

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

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

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

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

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

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

2 такт: – пауза.

3 такт: – робоча нога, розвертаючись у тазостегновому суглобі, переходить у виворітне положення, описуючи коло витягнутим носком в повітрі до положення ноги в сторону або “назад”. Одночасно п'ятка опорної ноги поступово повертається у виворітне положення.

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

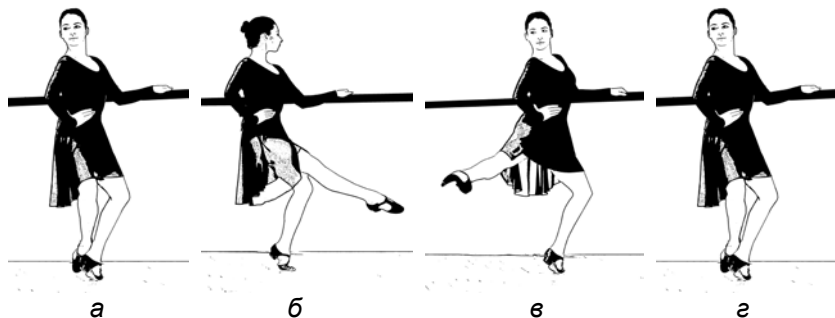
“2i3” – пауза.

“i” – положення “*zatakt*” .

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

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

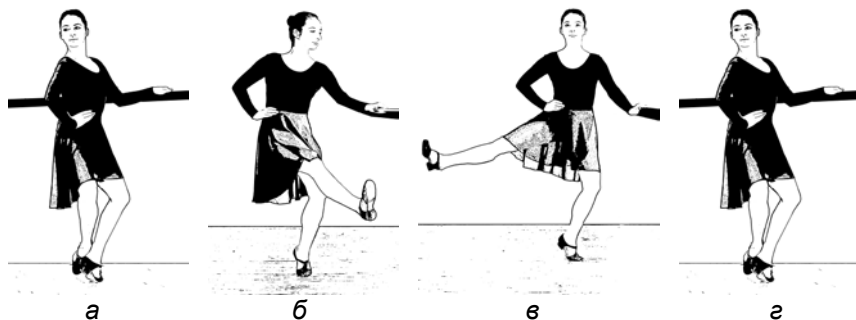
Вправа може ускладнюватись виконанням всього руху на *plie*, для цього в *preparation* на 4 такт, закриваючи робочу ногу на *sur le cou-de-pied* позаду, одночасно коліно опорної ноги згинається.



Мал. 11

Rond de jambe en l'air зі скороченою ступнею

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



Мал. 12

ПОВОРОТИ СТУПІНІ (PAS TORTILLE)

На другому році навчання вивчається подвійне *pas tortille* та ударна форма подвійного *pas tortille*. Також вивчаються усі види *pas tortille* з підняттям на півпальці.

Музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

Подвійне pas tortille

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

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

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

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

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

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

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

“2i” – пауза (мал.13).

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *pas tortille*, зберігаються, але в даному випадку існують деякі нюанси. Виконуючи вправу, потрібно слідкувати за вагою корпусу, а саме: коли виконується мазок та повороти ступні, вага корпусу знаходиться на опорній нозі, а коли робоча нога розвертається у II виворітну позицію, лише тоді вага

корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги; повороти ступні виконуються злітно, поступово збільшуючи присідання, не шаркаючи всією ступнею по підлозі, а з опорою на каблук, піднімаючи подушечку ступні або з опорою на подушечку ступні, піднімаючи каблук. Важливо слідувати за траєкторією руху зверху донизу, тобто поступово поглиблювати присідання і в жодному разі не пружинитись уверх-вниз, уверх-вниз.



Мал. 13

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

Подвійне pas tortille (ударна форма)

Музичний розмір – $2/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, як у попередній вправі.

1 такт: “1” – робоча нога у виворотному положенні різко, згинаючись в коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, проводиться вздовж опорної ступні і заводиться за носок опорної ступні

попереду. Корпус через бік нахилиється в сторону до станка, голова повертається до станка, погляд спрямований на носок робочої ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

“12i” – пауза.

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

“2i” – пауза.

Правила виконання: такі ж, як у попередній вправі.

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

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

НИЗЬКІ РОЗВЕРТАННЯ НОГИ (BATTEMENT FONDU)

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

М'яке *battement fondu* на 45° з підняттям на півпальці

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“2i3i” – ступня робочої ноги підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом, одночасно п'ятка опорної ноги плавно піднімається над підлогою. Голова зберігає попереднє положення.

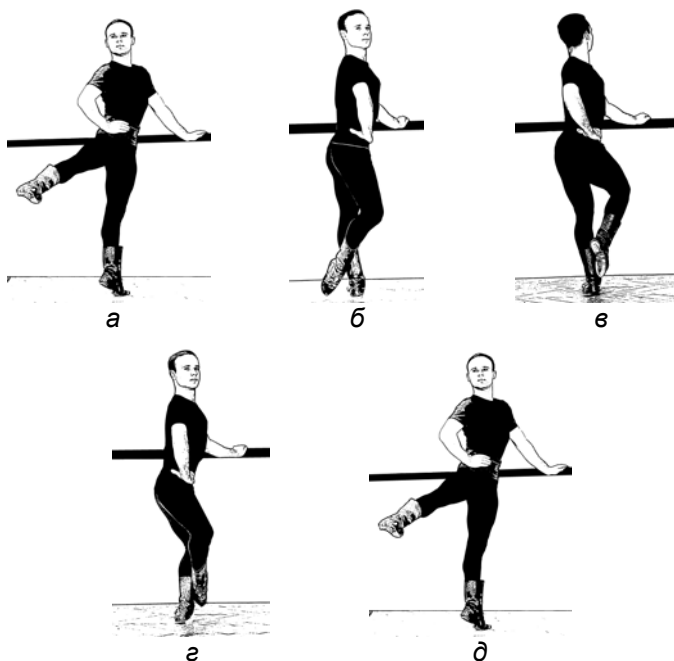
2 такт: – робоча нога, не відділяючи ступні від опорної ноги, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка в закрите положення, носок натягнутий; одночасно опорна нога, не опускаючи п'ятку на підлогу, пом'якшується в коліні (починає виконувати напівприсідання). Голова повертається вбік до станка.

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

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

Рух може виконуватись у напрямку вперед.

Правила виконання: усі правила, характерні для *battement fondu*, зберігаються, але є ще деякі доповнення, так як вправа виконується на півпальцях. Виконуючи мазок робочою ногою, обов'язково потрібно опуститись з півпальців, а в момент приведення ноги на *sur le cou-de-pied* позаду знову підняти – це призводить до максимального навантаження на м'язи литки; дуже важливо правильно виконувати присідання на опорній нозі: в момент поглиблення рліє спочатку стримано опускається п'ятка, і лише тоді виконується напівприсідання, а під час підняття з рліє спочатку витягується коліно і лише тоді – зведення на півпальці опорної ноги. Характер виконання руху: м'який, плавний, “слитний”.



Мал. 14

Різке battement fondu на 45° з підняттям на півпальці

Примітка: цей рух починається лише із затакту.

Музичний розмір – 3/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

Затакт 2/8: “3” – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись у коліні та виконуючи мазок подушечкою ступні по підлозі, підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом, одночасно опорна нога під час мазка опускається на всю ступню, після чого одразу знову піднімається на півпальці. Голова зберігає попереднє положення;

“i” – робоча нога, не відділяючи ступні від опорної ноги,

переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в закриті положення, носок натягнутий, одночасно опорна нога, не опускаючи п'ятку на підлогу, пом'якшується в коліні (починає виконувати напівприсідання). Голова повертається вбік до станка.

1-2 такт: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у виворітне положення, витягнута ступня в положенні *sur le cou-de-pied* спереду; одночасно опорна нога, опускаючи п'ятку на підлогу поглиблює напівприсідання. Голова, злегка нахилившись вперед, повертається *en face*.

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

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

Рух може виконуватись у напрямку вперед.

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

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

ВПРАВИ НА ВИСТУКУВАННЯ

Вистукування притаманні танцям різних народів, але найбільшого розвитку вони набули у російському (дрібушки) та іспанському (*zapateado*) танцях.

На другому році навчання вивчаються вправи на вистукування в іспанському характері.

Вистукування в іспанському характері (*zapateado*)

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

1. Удари ступнею та півпальцями за V позицією

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

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

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

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

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

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

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

2. З кроком і ударом півпальцями та фіксацією положень корпусу

Вихідне положення – V виворітна поз. ніг.

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

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

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

“2i3” – пауза.

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

3 такт: – відштовхуючись від правої ступні, ковзний крок за носком лівої ступні назад – вздовж станка, на пряму ногу. Опорна права нога, витягуючись у коліні та підйомі, поступово підтягується на носку за

корпусом. Права рука поступово закривається на стегно – характерне положення рук для іспанського танцю. Голова в повороті до правого плеча.

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

“2і3і” – пауза.

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

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

Надалі рух можна виконувати на 2 такти.

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

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

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

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

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

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

“2і” – п’ятка лівої ноги з ударом опускається на підлогу.

“3і” – пауза.

Далі рух продовжується з лівої ноги.

Надалі рух можна виконувати на 1 такт.

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

Вихідне положення – І пряма поз. ніг.

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

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

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

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

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

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

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

Рух виконується у всі напрямки.

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

Надалі рух можна виконувати на 1 такт.

5. П’яtkово-носкове вистукування навхрест з роботою корпусу

Вихідне положення – I пряма поз. ніг.

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

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

“2і” – удар правою ступнею по підлозі за I прямою поз., одночасно п’ятка лівої ступні відділяється від підлоги.

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

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

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

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

Далі рух продовжується з лівої ноги.

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

Надалі рух можна виконувати на 1 такт.
Усі надані вправи комбінуються між собою в різних варіантах.

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА (ПІДГОТОВКА ДО „ВІРЬОВОЧКИ“)

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

Музичний розмір 2/4.

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

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

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

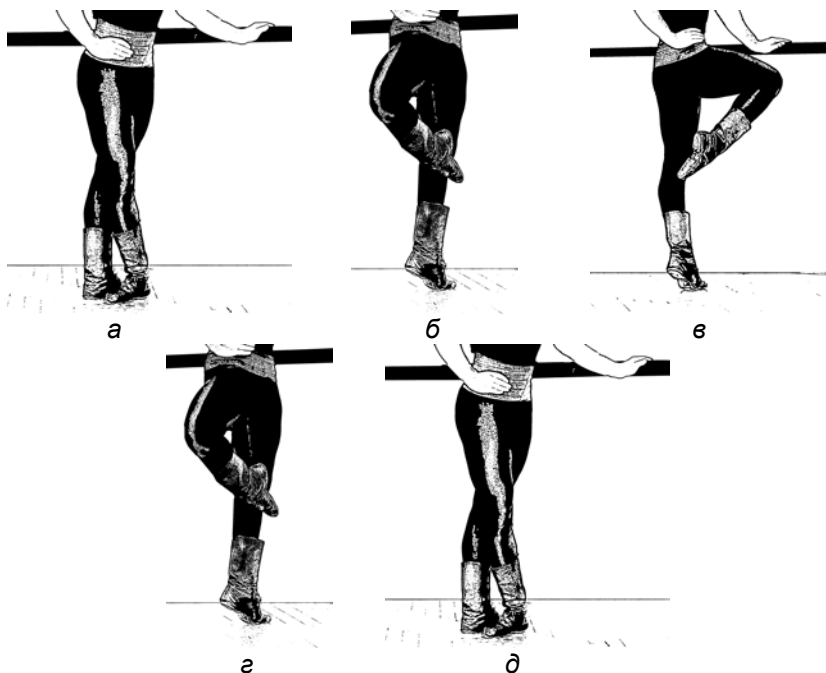
“2і” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду. Одночасно п’ятка опорної ноги опускається на підлогу. Голова зберігає попереднє положення (мал. 15).

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

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

Вправа може ускладнюватись додаванням напівприсідання на півпальцях опорної ноги в момент повороту робочої ноги в завернуте

положення. Тобто на “2ї” першого такту виконується *demi plie* на опорній нозі, п’ятка при цьому залишається максимально піднятою.



Мал. 15

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

Музичний розмір – 2/4 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

2 такт: “1ї” – робоча нога опускається ковзним рухом по опорній нозі внутрішньою стороною ступні на підлогу у I пряму позицію.

Одночасно п'ятка опорної ноги опускається на підлогу. Голова, зберігаючи попереднє положення, злегка нахилиється донизу. Погляд спрямований донизу.

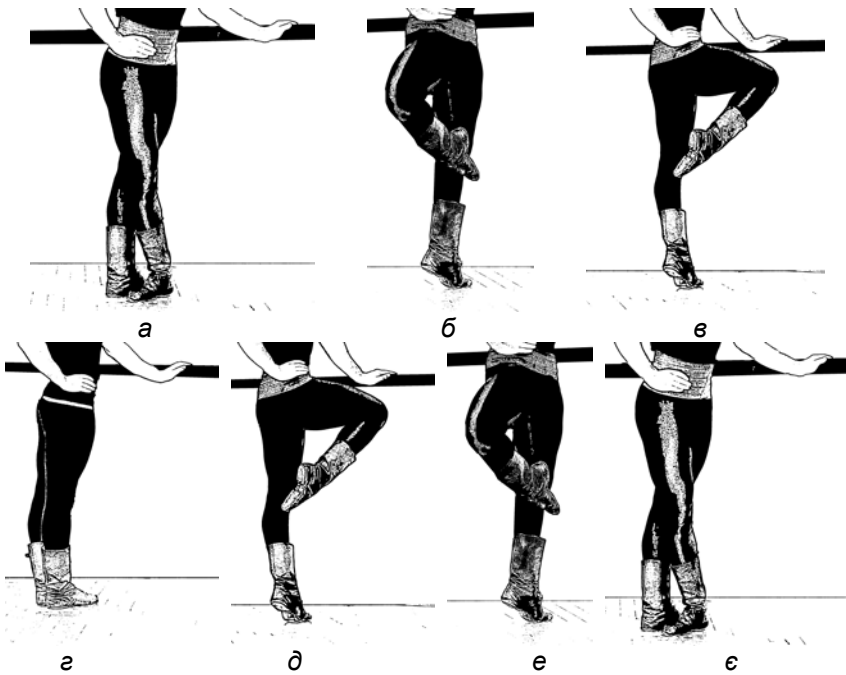
“2і” – пауза.

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

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

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

“2і” – пауза (мал.16).

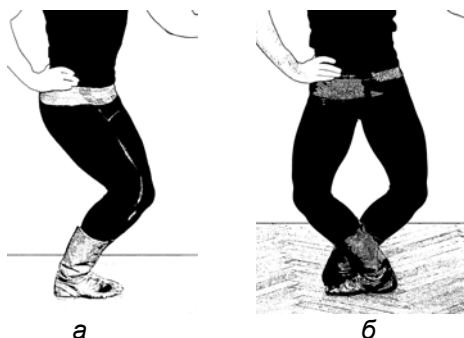


Мал. 16

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

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

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



Мал. 17

Вправа "Вінт"

Музичний розмір – $2/4$ – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

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

"2i" – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі носком, а далі зовнішньою стороною ступні опускається в V поз. попереду (як варіант робочу ногу можна опустити в V поз. позаду). Голова зберігає попереднє положення.

3 такт: "1i" – робоча нога у виворотному положенні, згинаючись у коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду та ковзним

рухом по опорній нозі зовнішньою стороною ступні, а далі носком доводиться до коліна спереду. Голова зберігає попереднє положення.

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

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

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



а



б



в



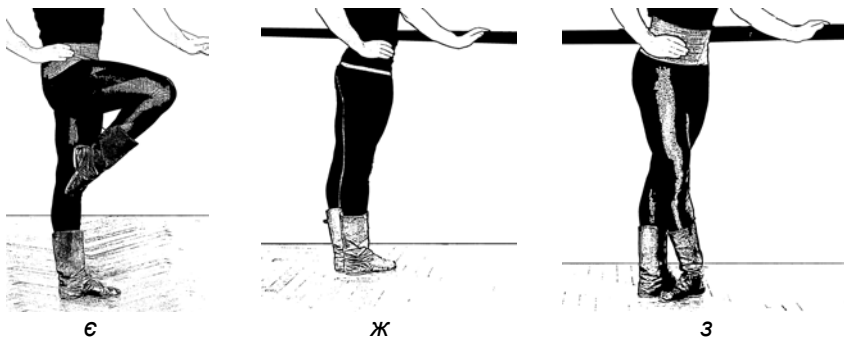
г



д



е



Мал. 18

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

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

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

“1” – робоча нога ковзним рухом по опорній нозі опускається в V поз. попереду (або позаду).

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

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

ВПРАВИ З НЕНАПРУЖЕНОЮ СТУПНЕЮ (FLIC-FLAC)

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

Flic-flac на другому курсі вивчається в чистому вигляді, з

переступанням, із зіскоком на опорній нозі, із заворотом у завернуте та розворотом у виворітне положення, з перенесенням ваги корпусу на робочу ногу та нахилами корпусу.

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

Flic- flac

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

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

“i2” – пауза.

Рух виконується у всі напрямки.

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

Надалі рух виконується вдвоє швидше:

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

“1” – пауза.

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

“2” – пауза.

В подальшому рух може виконуватись на кожен 8-му долю такту.

Flic- flac з переступанням

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти, (тільки на “i2” четвертого такту робоча ступня з розслабленою ступнею піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно коліно опорної ноги трішки згинається та п’ятка опорної ноги відділяється невисоко від підлоги).

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

“1” – пауза.

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

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

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

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

“1” – переступання на опорну ногу.

Flic- flac із зіскоком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

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

“i2” – пауза.

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

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

flac.

Flic- flac із заворотом та розворотом ступні

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

“i2” – пауза.

Рух виконується в напрямку вперед.

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

В подальшому рух виконують на 1/2 такту:

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

“1” – пауза.

Flic- flac з перенесенням ваги корпусу на робочу ногу та нахилами корпусу

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 4 такти;

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

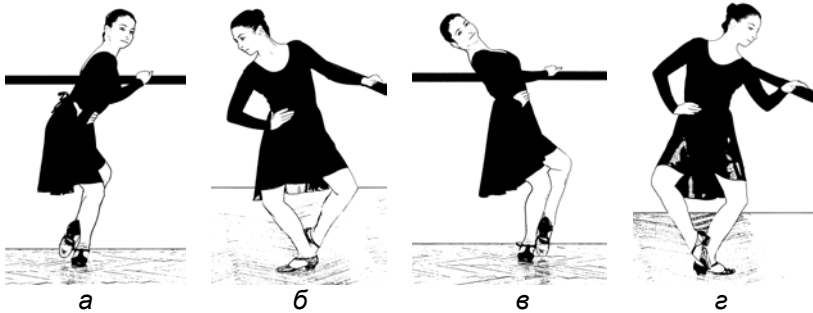
“1” – робоча нога опускається всією ступнею на підлогу в III або V поз. попереду опорної ноги. Коліно робочої ноги зігнуте (*tombe*). Одночасно опорна нога піднімається до положення *sur le cou-de-pied* ззаду із розслабленою ступнею. Вага корпусу переноситься на робочу ногу. Корпус в рівному положенні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

“i” – пауза.

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

Рух виконується у всі напрямки.

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



Мал. 19

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

В подальшому рух може виконуватись в швидшому темпі. Для зручності використовується музичний розмір 3/4. Рух виконується на 1 такт:

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

"1" – *tombe* на робочу ногу.

"2і3" – опорна нога опускається на півпальці в III або V поз. позаду робочої ноги. Корпус вирівнюється.

"і" – "затакт" – робоча нога виконує наступний *flic-flac* вперед.

Вправа може ускладнюватись додаванням удару півпальцями опорної ноги. В даному випадку опорна нога після *tombe* опускається на підлогу не м'яко, а з подвійним ударом півпальцями:

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

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

"1" – *tombe* на робочу ногу.

"і" – удар півпальцями в підлогу після чого нога знову піднімається на положення *sur le cou-de-pied*.

"2" – опорна нога більш чітко з ударом подушечкою ступні опускається на підлогу в III або V поз. позаду робочої ноги. Корпус вирівнюється.

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

ВІДКРИВАННЯ НОГИ НА 90° (BATTEMENT DEVELOPPE)

В народно-сценічному танці *battement developpe* за характером виконання поділяється на плавне (*legato*) та різке (*staccato*). На другому році навчання вивчається плавне *battement developpe* з підняттям на півпальці та різке *battement developpe* з ударом п'ятки опорної ноги.

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

Battement developpe (legato) з підняттям на півпальці

Музичний розмір – 4/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

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

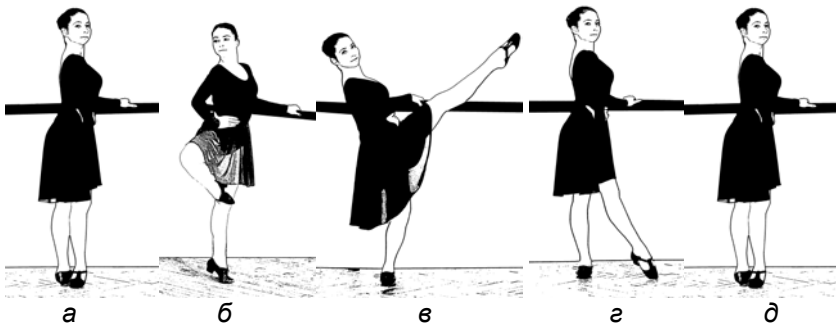
“2і” – робоча нога плавно, м'яко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога, плавно опускаючи п'ятку на підлогу, виконує напівприсідання.

“3” – робоча нога трішки підвищується.

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

“і” – робоча нога по принципу *battement tendu* закривається в V позицію (мал. 20).

Рух виконується у всі напрямки.



Мал. 20

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

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

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

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

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

“2” – робоча нога закривається в V позицію.

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

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

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

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

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

“i2” – пауза.

“i” – робоча нога трішки підвищується.

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

“2” – робоча нога закривається в V позицію.

“i” – положення “затакт”.

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

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

Надалі рух доповнюється роботою руки.

ВЕЛИКІ КИДКИ (GRAND BATTEMENT JETE)

Група великих кидків дуже широко представлена в народно-сценічному *exercice*. На другому році навчання вивчається *grand battement jete* з *tombe coupe* та *grand battement jete* з опусканням на підйом. Виконуються великі кидки з I, III чи V виворітної позиції. Музичний розмір 2/4, 3/4.

Grand battement jete з tombe coupe

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – V позиція ніг.

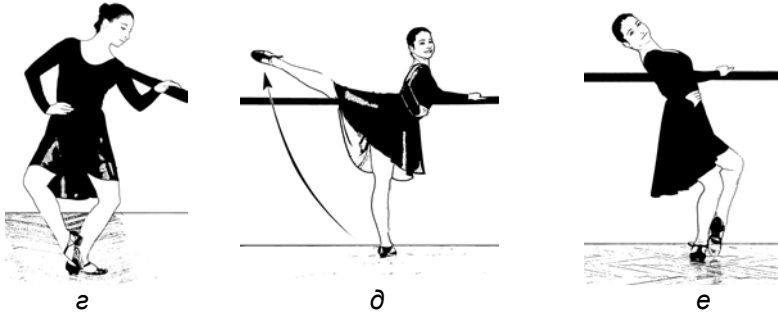
Preparation – 4 такти;

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

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

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





Мал. 21

Рух виконується у всі напрямки.

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

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

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

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

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

Або ж для виконання руху в більш швидшому темпі для зручності використовують музичний розмір 3/4, починаючи рух із затакту. В цьому випадку рух займає 1 такт.

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

Grand battement jete з опусканням на підйом

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

опусканням на підйом, потрібно вивчити окремо опускання на підйом.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

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

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

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

2 такт: “1i” – опускання на підйом.

“2i” – вихід з цього положення

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

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

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

ТЕХНІЧНІ ВПРАВИ

ОПУСКАННЯ НА ПІДЙОМ

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

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

Цей рух комбінується з великими *battements*.

Опускання на підйом з корпусом паралельним станку

Вихідне положення – I позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

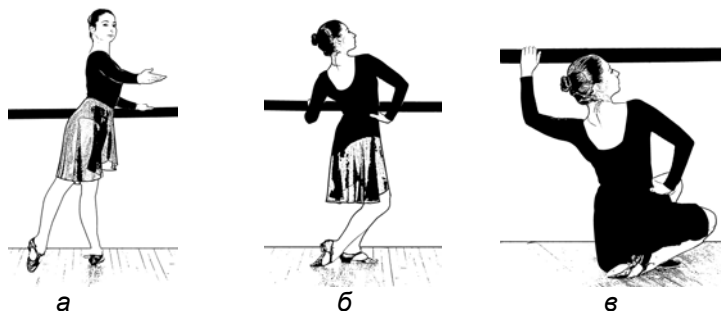
Preparation – 4 такти, (на “2i” четвертого такту – робоча нога виводиться назад носком по підлозі).

1 такт: “1i” – опорна нога починає присідання, рухаючи свою ступню у невиворітне положення – п’яткою назад, одночасно робоча нога,

згинаючись в коліні та повертаючи його в невиворітне положення, підводиться носком по підлозі до опорної ноги. Корпус починає повертатися до станка.

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

2 такт: – підняття з глибокого присідання на опорній нозі, одночасно розвертання обох ніг у виворітне положення та виведення робочої ноги назад носком по підлозі. Корпус одночасно розвертається *en face*. Голова в повороті вбік від станка (мал. 22).



Мал. 22

У подальшому рух виконується на 1 такт 2/4.

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

Опускання на підйом з поворотом корпуса до станка

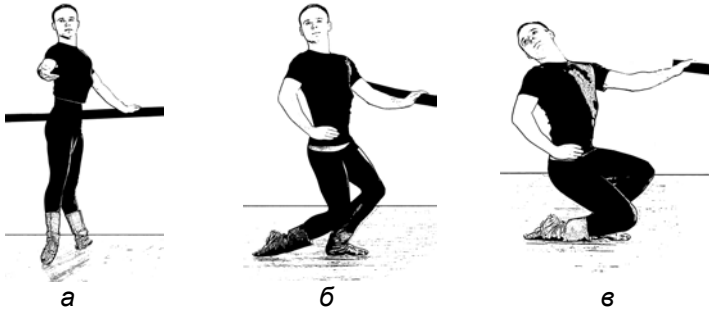
Вихідне положення – I позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

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

1 такт: – опорна нога виконує глибоке присідання, не відриваючи п’ятку від підлоги; одночасно з поворотом корпуса до станка на 90° витягнута робоча нога повертається на носку в закриті положення і, згинаючись в коліні, поступово опускається на підйомі ступні донизу.

Обидва коліна направлені до станка; коліно робочої ноги – біля носка опорної ступні, не доторкається до підлоги. Корпус від талії злегка прогинається назад. Голова в повороті до правого плеча.



Мал. 23

2 такт: – підняття з глибокого присідання на опорній нозі, одночасно з поворотом корпуса *en face* робоча нога, витягуючись в коліні, виводиться в сторону, поступово розвертаючись у виворітне положення. Голова в повороті до правого плеча (мал. 23).

Надалі рух може виконуватись на 1 такт 2/4.

ОБЕРТИ

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

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

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

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

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

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

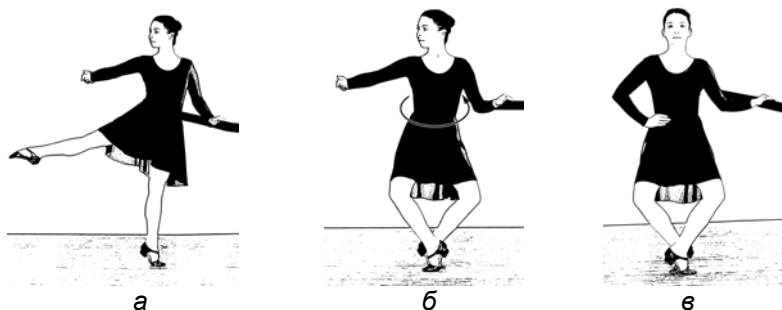
ноги на високі півпальці витягнута робоча нога піднімається на 45° у виворітному положенні).

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

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

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

“3i” – робоча нога, витягуючись в коліні, відкривається вбік на 45° , одночасно опорна виходить з *demi plie*. Права рука відкривається в II позицію, а ліва опускається на станок (мал. 24).



Мал. 24

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

Вправа може ускладнюватись:

а) виконанням оберт у координації з нахилами корпусу, тобто під час напівоберт у виконується легкий нахил корпусу вправо, який поступово переходить в нахил корпусу від лопаток назад, і по закінченню оберт у корпус злегка нахиляється вліво.

б) виконанням глибокого присідання під час оберт у.

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

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

ПРИСЯДКИ

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

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

Присядка з виведенням ноги вперед на каблук

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

Вихідне положення – I пряма позиція, боком до станка.

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

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

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

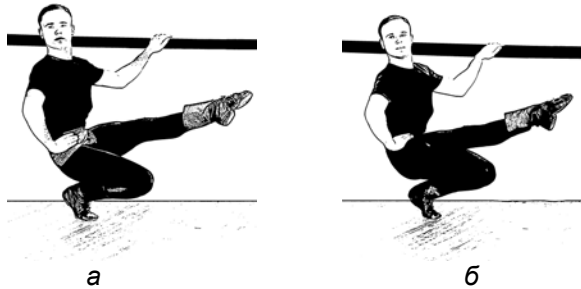
Рух виконується 8-16 разів.

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

Присядка з виведенням ноги вперед на повітря

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Цей рух відрізняється від попереднього лише тим, що та нога, яка виводиться вперед, не торкається каблуком підлоги, а піднімається над нею (ступня може бути натягнутою або скороченою). В цьому полягає складність вправи, але і її сценічний ефект (мал.25).



Мал. 25

Рух виконується 8-16 разів.

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

Присядка з винесенням ноги вбік

Примітка: рух виконується на повному присіданні.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

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

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

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

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

Рух виконується 8 -16 разів.

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

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

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти.

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

Preparation – 4 такти;

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

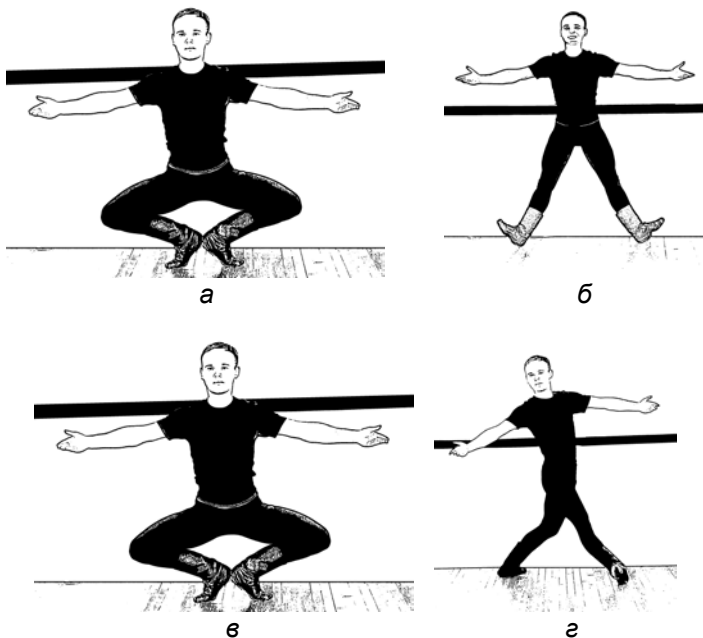
“2i” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання на каблук обох ніг в широку II позицію.

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

“2i” – виконавши пружний підскок, звестися з глибокого присідання, розкриваючи обидві ноги в широку IV позицію – праву ногу вперед на *croise* на каблук, а ліву ногу назад на *croise* на півпальці. Коліно лівої ноги призігнуте (мал.26).

У подальшому весь рух виконується з лівої ноги.

Рух виконується 8 разів.



Мал. 26

Присядка зі зміною ніг в стрибку

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

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

Preparation – 4 такти;

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

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

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

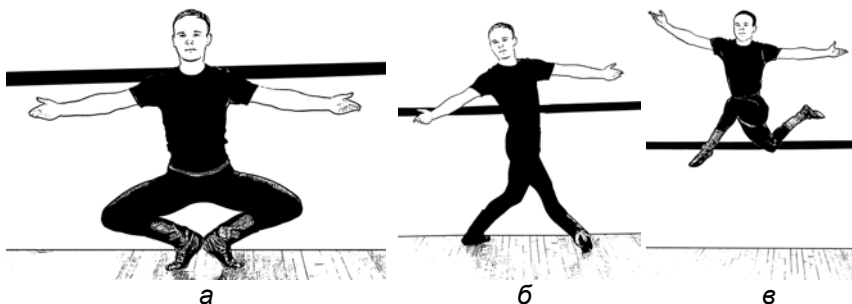
2 такт: “1” – після зміни та повороту в повітрі ноги опускаються в широку IV позицію – ліва нога вперед на *croise* на каблук, а права нога назад на *croise* на півпальці. Коліно правої ноги призігнуте.

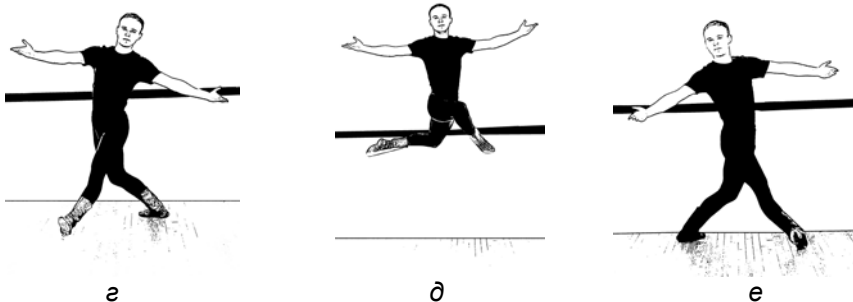
“1” – знову відбувається зміна ніг в повітрі, як описано вище, але в зворотньому напрямку.

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

“1” – пауза (мал.27).

Рух виконується 4 рази.





Мал. 27

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

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

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

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

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

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

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

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

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

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

Голова зберігає поворот ліворуч. На 2/16 – права нога опускається в напівприсідання на підлогу, ліва нога залишається відкритою в сторону на 45°. Положення голови та корпусу зберігається.

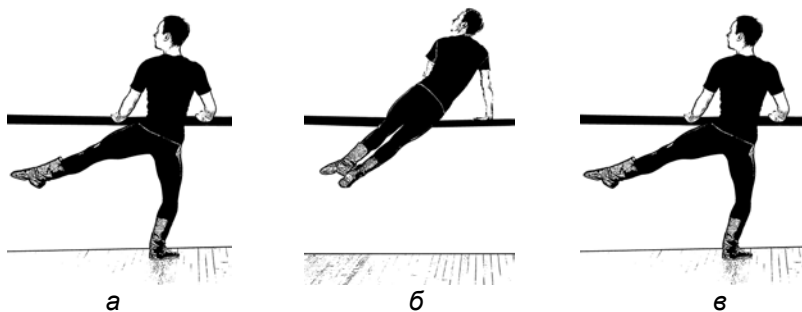
“2і” – пауза або рух повторюється з лівої ноги (мал.28).

Правила виконання: виконуючи рух, потрібно слідувати, щоб нога, яка відштовхується від підлоги (опорна), підбивала відкриту ногу а не навпаки. Удар ноги об ногу повинен здійснюватись не нище 45°. Ноги в повітрі максимально витягнуті.

Вправа може ускладнюватись:

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

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



Мал. 28

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 та поворотом п’ятки опорної ноги з витягнутою ступнею;
 - *rond de jambe en l’air* із зіскоком та поворотом 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 “вірьовочки”):
 - 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 БІЛЯ СТАНКА

ПІДГОТОВКА ДО ПОЧАТКУ ВПРАВИ (PREPARATION)

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 супровід.

“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 вгору з піднятим підборіддям.

“1” – пауза.

Музичний розмір – $2/4$ – 2 такти

1 такт:

“1 і 2” – музичний супровід.

“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 супровід.

“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 супровід.

“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)

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

Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4, 6/8.

Примітка: на третьому році навчання вже не потрібно кожному нову вправу проучувати обличчям до станка. Це стосується тільки надскладних рухів які поєднуються 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 слідувати, 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 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: “і” – 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 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.

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

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

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

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

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

“4 i” – 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 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).

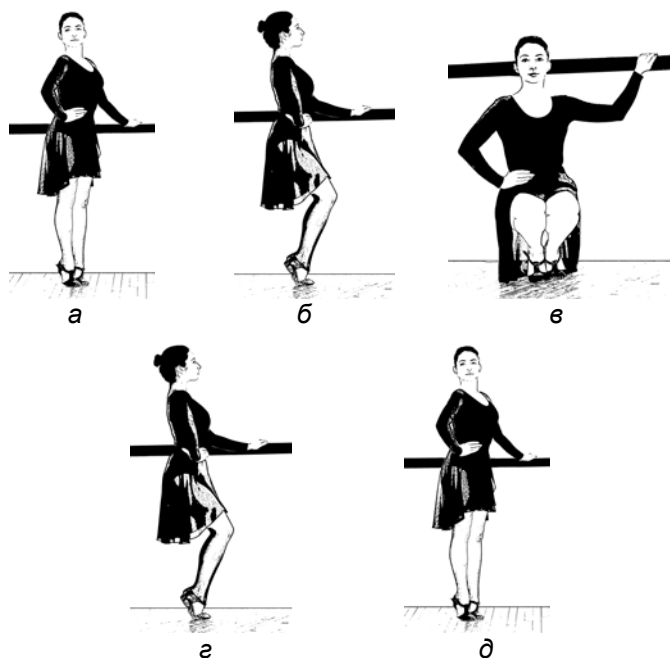
Затактм 1/8: “i” – ноги та корпус повертаються вправо – від станка на 45°, голова зберігає поворот від станка.

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: – підняти 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 паралельній позиції.

Надалі присідання доповнюється роботою руки в різноманітних варіантах.

ВПРАВИ НА РОЗВИТОК РУХЛИВОСТІ СТУПНІ (BATTEMENT TENDU)

На третьому році навчання вивчаються такі види *battement tendu*: *battement tendu* з поворотом ступні в закриті 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 свойства 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 невिवорітне 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:

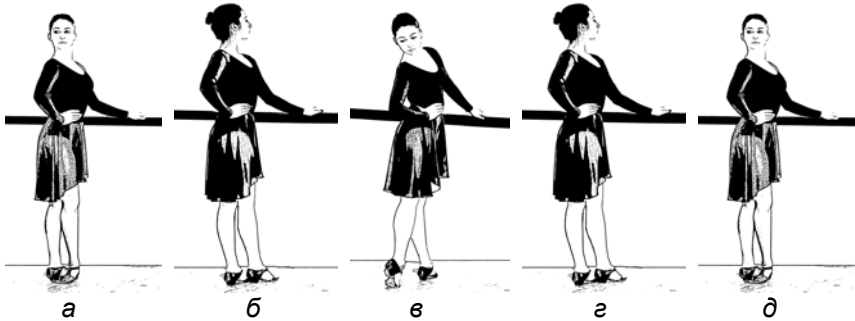
“1” – продовжуючи рух, робоча нога витягнута в коліні, ледь спираючись на каблук, розвертається, ковзаючись всією ступнею по підлозі в V виворітну позицію. Голова повертається від станка, піднімаючи підборіддя.

“i 2 i” – пауза (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 слідкувати, 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).



Мал. 2

Вправа може ускладнюватись:

- а) додаванням напівприсідання на опорній нозі в момент виведення ноги вбік на півпальці в закрите положення;
- в) додаванням напівприсідання на обох ногах під час повернення ноги у вихідну V позицію.

Каблучний battement tendu з мазком подушечкою ступні робочої ноги

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.

“і” – 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.

“і” – 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 нахиляється вбік – до робочої ноги, голова в повороті від станка, погляд спрямований на ступню; під час виконання руху назад, корпус у рівному положенні від талії злегка нахиляється вперед.

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

МАЛЕНЬКІ КИДКИ (BATTEMENT TENDU JETE)

На третьому році навчання вивчаються такі види *battement tendu jete*: *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:

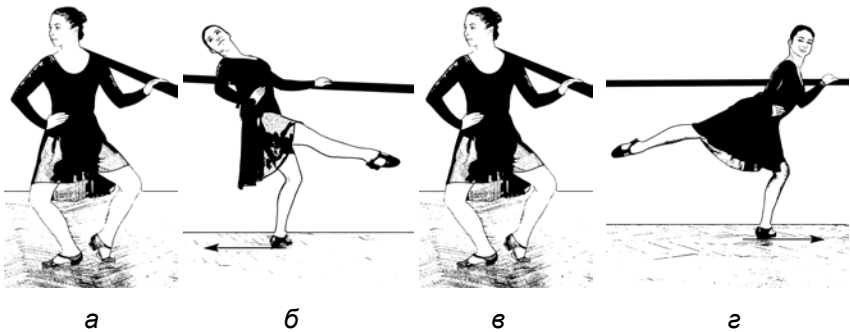
“1 і” – робоча нога, ковзаючи всією ступнею по підлозі, різко виконує кидок вперед на 25°- 30°, одночасно опорна нога виконує проскок всією ступнею по підлозі в напрямку назад. Корпус від лопаток прогинається назад, голова в повороті від станка.

“2 і” – робоча нога через *pouinte*, 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 нахилиється в рівному положенні вперед. Голова зберігає попереднє положення.

“2 і” – робоча нога через *pouinte*, 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 виворітність 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° – 30° з витягнутою ступнею та коліном, одночасно коліно опорної ноги витягується. Корпус вирівнюється. Голова в повороті вбік від станка.

“і” – пауза .

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° – 30°.

“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° – 30°.

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)

На третьому році навчання вивчається так звана вправа “Вісімка”, а також *gond 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 поворотом п’ятки опорної ноги.

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 вгору 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 в тазостегновому суглобі 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 нахилиється через правий бік, голова зберігає поворот до правого плеча, погляд спрямований вниз.

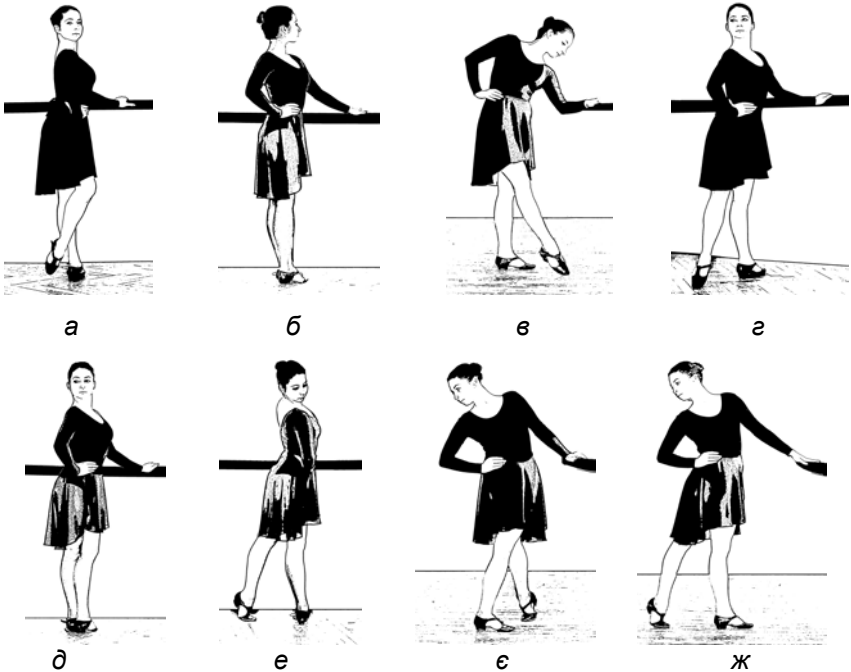
4 такт: – робоча нога, описуючи півколо півпальцями, рухається до сторони в напрямку *en dedans*, повертаючись у завернуте положення п’яткою назовні. Корпус вирівнюється, голова зберігає попереднє положення з піднятим підборіддям (мал.4).

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.

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



Мал. 4

1 такт:

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

“3 і” – 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 і” – робоча нога, описуючи півколо, рухається до сторони, повертаючись у завернуте положення п’яткою назвні.

“3 і” – 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 назвні, коліна обох ніг поступово витягуються.

Пізніше рух виконується в координації з роботою рук: під час виконання півкола до сторони в напрямку *en dehors* рука відкривається

через I або III поз. в II поз., а під час виконання півкола в напрямку *en dedans* закривається на пояс.

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

Примітка: *вправа виконується на півпальцях 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 і” 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: “і” – 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°.

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

“і” – 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.

“і 2 і 3” – пауза.

“і” – положення “затакт”.

Правила виконання: *виконуючи вправу, потрібно слідкувати 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°.

“i2” – робоча нога, розвертаючись у виворітне положення, описує коло в повітрі до сторони або до положення ноги “назад”.

“i3” – 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” – 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 поворотом п’ятки опорної ноги з витягнутою ступнею

Музичний розмір – 3/4 – 2 такти.

Вихідне положення – I позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

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, 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 в тазостегновому суглобі 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

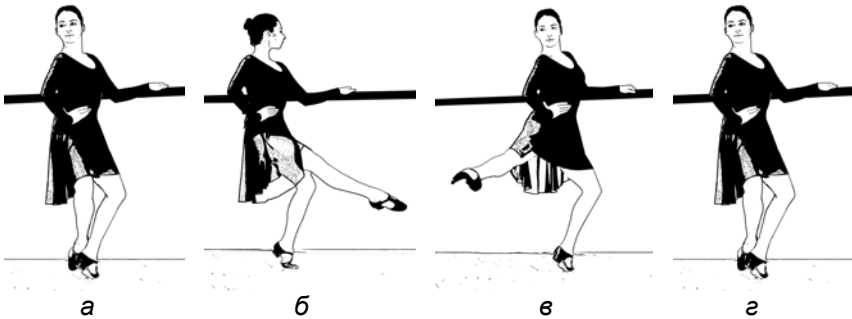
підводиться до положення *sur le cou-de-pied* позаду із витягнутим підйомом.

“і 2 і 3” – пауза.

“і” – положення “затакт” (мал. 5).

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.

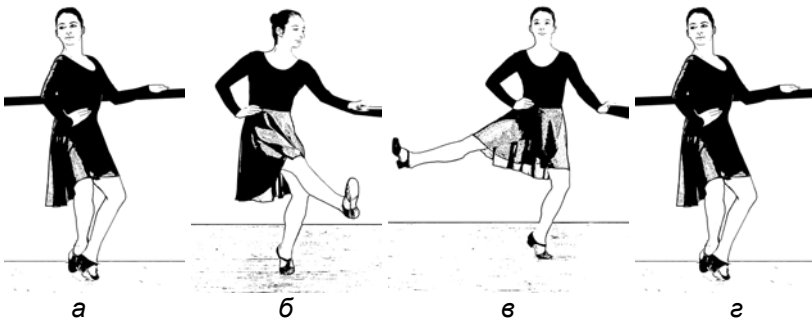
Засвоївши виконання вправи на 2 такти 3/4, рух виконують на 1 такт 3/4.



Мал. 5

Rond de jambe en l'air із зіскоком на опорній нозі та поворотом 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. 6).



Мал. 6

ПОВОРОТИ СТУПНІ (PAS TORTILLE)

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

Музичний розмір 2/4, 3/4, 4/4.

Одинарне *pas tortille* із стрибком на опорній нозі

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт:

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

“1” – 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.

2 такт:

“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.

“1” – 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.

“1” – вихід з напівприсідання.

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 2 такти 2/4, рух виконують на 1 такт, починаючи із затакту:

Затакт 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°.

“1” – опорна нога опускається на підлогу, злегка згинаючись в коліні, одночасно робоча нога у виворітному положенні різко заводиться за носок опорної ступні попереду.

“i” – робоча нога, повертаючись у завернуте положення коліном до станка, опускається на всю ступню в III пряму позицію, присідання трішки поглиблюється.

“2” – робоча нога розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у III виворітну позицію. Одночасно присідання поглиблюється до напівприсідання.

“i” – положення “затакт”.

Засвоївши виконання вправи на 1 такт 2/4, рух може виконуватись 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 – 4 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

1 такт:

“1 і 2 і 3” – коліна обох ніг згинаються до напівприсідання.

“i” – 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.

2 такт:

“1i” – 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.

“2i” – 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.

“3i” – 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.

3 такт:

“1i” – 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.

“2 і 3 i” – робоча нога, відділяючи носок від підлоги, на п'ятці розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у II виворітну позицію. Одночасно присідання поступово ще поглиблюється до *demi plie*, вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги. Голова повертається вбік від станка.

4 такт:

“1i” – обидві ноги вирівнюються, одночасно вага корпусу переноситься на опорну ногу, підйом робочої ноги витягується.

“2i” – робоча нога заводиться в V позицію.

“3i” – пауза.

Засвоївши виконання вправи на 4 такти 3/4, рух виконують на 2 такти 3/4, здійснюючи повороти ступнею на 1/4 долю та на 1 такт 3/4, здійснюючи повороти ступнею на 1/8 долю, починаючи із затакту:

Zataktn 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°.

“1” – опорна нога опускається на підлогу, злегка згинаючись в коліні, одночасно робоча нога різко, згинаючись в коліні, заводиться за носок опорної ступні попереду.

“i” – нога, повертаючись у завернуте положення коліном до станка, опускається на всю ступню в III пряму позицію, присідання трішки поглиблюється.

“2” – робоча нога розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у III виворітну позицію. Одночасно присідання ще трішки поглиблюється.

“І” – робоча нога повертається у невворітне положення (п’яткою назовні) та опускається на всю ступню. Присідання поглиблюється.

“З” – робоча нога розвертається у виворітне положення та опускається всією ступнею у II виворітну позицію. Одночасно присідання ще поглиблюється до *demi plie*, вага корпусу рівномірно розподіляється на обидві ноги.

“І” – положення “затакт” з II поз.

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 може виконуватись за рахунок збільшення швидкості 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)

На третьому році навчання вивчається *battement fondu* на 90°, а саме *battement fondu tire-bouchon*. 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 цей вид *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 невеликим 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.

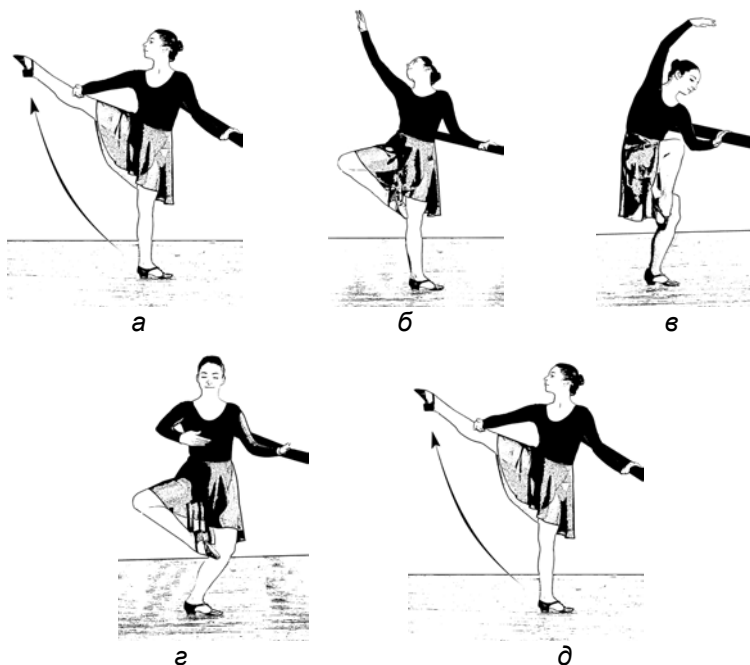
3 такт: – робоча нога, не розгинаючи коліно, повільно розвертається у відкрите положення, одночасно присідання на опорній нозі поглиблюється. Корпус вирівнюється. Одночасно рука опускається в I позицію, голова трішки нахилиється вперед, погляд спрямований в руку.

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. 7).

Як варіант, рух може виконуватись і в напрямку вперед або назад.

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”.

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 в заданому напрямку на 90°, опорна нога, вирівнюючись в коліні, знову зводиться на високі півпальці.



Мал. 7

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.

“1” – одночасно з невеликим 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 І позицію, голова трішки нахиляється вперед, погляд спрямований в руку.

2 такт:

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

“3 і” – положення *затакт*.

Як варіант рух може виконуватись і в напрямку вперед і назад.

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’які розвертання 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 з положення відкритої ноги вбік на викоту 90°, опускається та 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.

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 з положення відкритої ноги вбік на викоту 90°, 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.

“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).

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

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

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 *sapateado*, ноги потрібно піднімати над підлогою на 10-15 см., залежно від зросту виконавця.

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

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

“3 і” – пауза.

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

Правила виконання: удари півпальцями та п'яткою чіткі та акцентовані в підлогу. Надалі 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: “і” – 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.

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

“2 і” – повторний удар каблуком.

“3 і” – 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: “і” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт:

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

“і” – 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.

“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.

Правила виконання: усі удари чіткі та акцентовані в підлогу. Надалі рух виконується з ударами на кожну 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 i” – 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. Надалі рух виконується з ударами на кожну 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: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт:

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

“i” – 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.

“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.

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

Вихідне положення – І 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 І прямою поз.

“1” – 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.

“1” – п’ятка правої ноги піднімається над підлогою.

“3 1” – 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: “i” – права нога невисоко піднімається в скороченому вигляді поруч з лівою ногою.

1 такт:

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

“1” – 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., одночасно п’ятка правої ступні піднімається над підлогою.

“1” – 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.

“1” – 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 – І 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 І прямою поз.

“1” – 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.

“1” – 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.

“1” – 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: “1” – права нога невисоко піднімається поруч з лівою ногою.

1 такт:

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

“1” – 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.

“1” – 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.

“1” – 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.

“1” – 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.

“1” – 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 і” – пауза.

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

Ковзний крок

Вихідне положення – І 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.

“і” – 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.

Надалі 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 вверху, 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 “ВІРЬОВочки”)

На третьому році навчання вивчаються: основний вид підготовки до “вірвовочки”, повороти робочої ноги із виворітного положення у невиворітне і навпаки та вправа “Вінт” зі стрибком на опорній нозі.

Музичний розмір 2/4.

Примітка: спочатку доцільно оволодіти рухом *retire* із стрибком – без переведення ноги спереду назад чи ззаду наперед, і вже лиш 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.

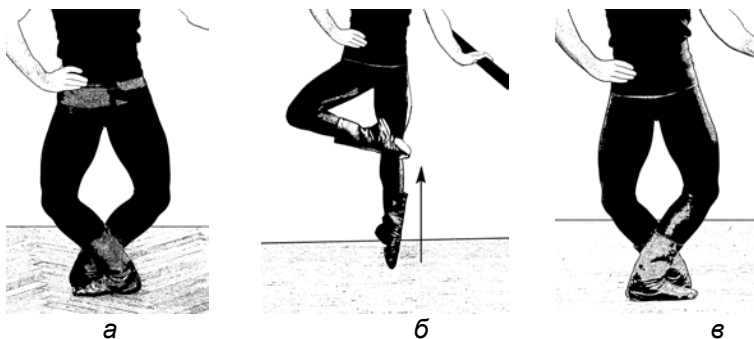
“і” – відштовхуючись від обох ніг, виконується стрибок вертикально вгору, одночасно опорна нога витягує коліно та підйом, а робоча, згинаючись в коліні, різко ковзним рухом піднімається вгору по опорній на 90° та не відділяючи носка від опорної ноги, переводиться назад, під коліно .

2 такт:

“1” – робоча нога 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. 8).



Мал. 8

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: “i” – 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, різко ковзним рухом піднімається ввєрх по опорній на 90° та переводиться назад, під коліно.

1 такт:

“1” – робоча нога одразу опускається разом з опорною ногою на підлогу, в напівприсідання по V позиції.

“i 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.

“i” – 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 ввєрх 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 I 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 ввєрх 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 витягаються.

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 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 ввєрх по опорній на 90°. На другу 1/16 – робоча нога, зберігаючи висоту, розвертається у виворітне положення.

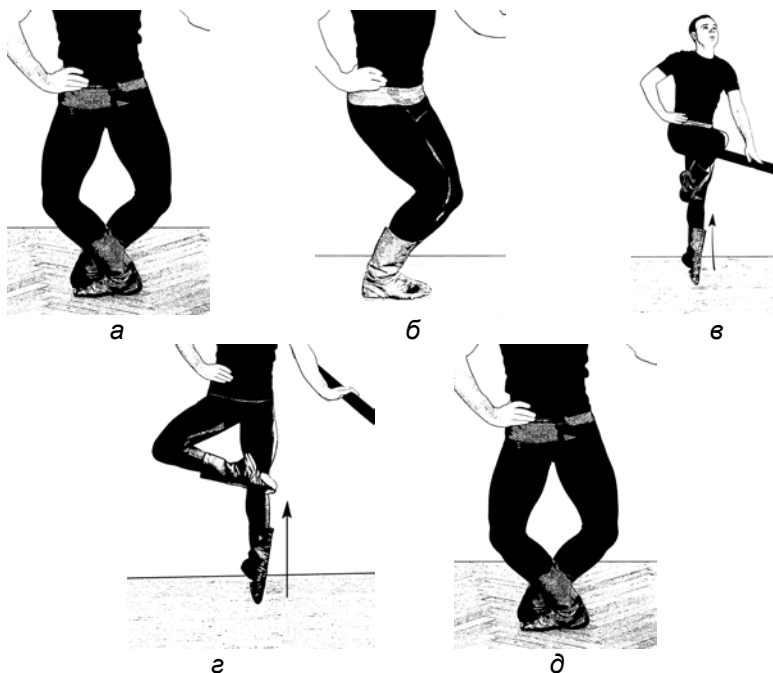
2 такт:

“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 витягаються.

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. 9).



Мал. 9

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).

“1 2” – коліна обох ніг витягуються.

2 такт: – рух повторюється в зворотньому напрямку.

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

ВПРАВИ З НЕНАПРУЖЕНОЮ СТУПНЕЮ (FLIC-FLAC)

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: “1” – 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*).

“1” – пауза.

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

“1” пауза (мал. 10).

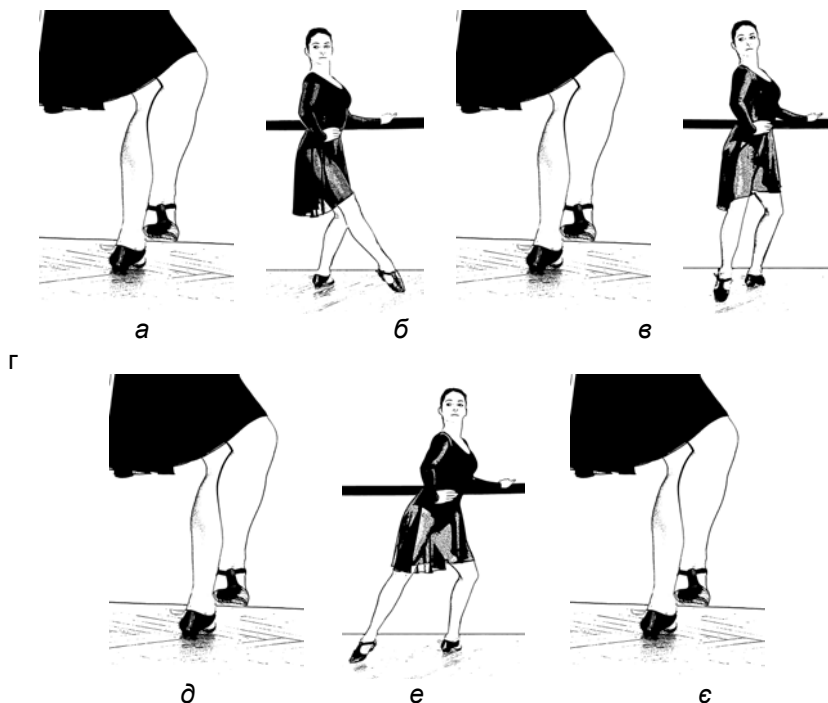
Рух виконується у всі напрямки.

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.

В подальшому рух виконується вдвоє швидше, на кожному четверть такту (без пауз).

Вправа може ускладнюватись виконанням всього руху на *plie*. Для цього на *затакт* – робоча нога у виворітному положенні, згинаючись в

колiні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* спереду, одночасно коліно робочої ноги згинається до напівприсідання.



Мал. 10

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*.

“1” – 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 зігнуте.

“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 призигнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 1/2 такту.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти.

Zamakt 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 це 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 призигнутих ногах.*

Музичний розмір – 2/4 – 1/2 такту.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

Zamakt 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.

“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, 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 в рівному положенні 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 в рівному положенні 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 не з пристукуванням п'ятки, а з підняттям п'ятки опорної ноги в момент виконання робочою ногою *double flic*.*

“Віяло” в повітря

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, 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 виворітне 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 ta* “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 “Віяло”.

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” в повітря 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, “і” – 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, відділяючи п’ятку від підлоги (середні півпальці), 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 закриті 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.

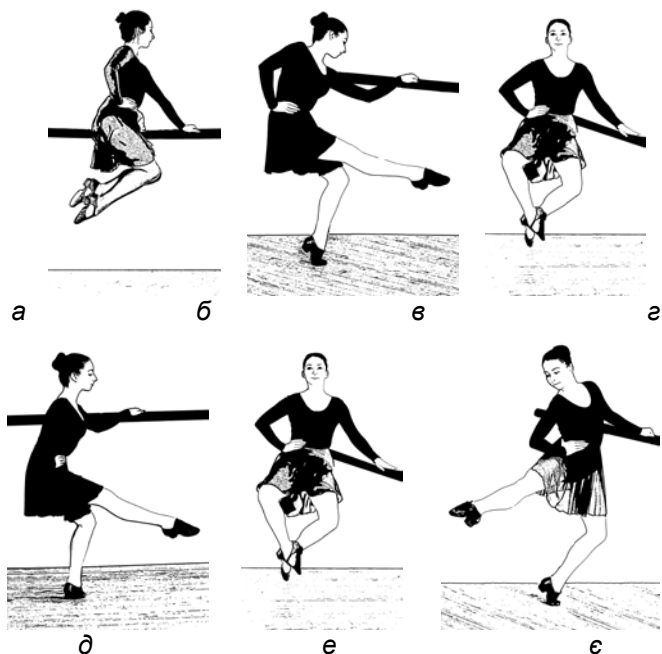
“і 2” – *1 варіант*: зіскок на опорній нозі, одночасно робоча нога закривається на положення *sur le cou-de-pied* позаду. *2 варіант*: зіскок на півпальці обох ніг по V позиції – робоча нога позаду.

“і” – положення *затакт* (мал. 11).

Правила виконання: виконуючи *вправо*, 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° (BATTLEMENT DEVELOPPE)

На третому 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.



Мал. 11

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 каблук опірної 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 і” – 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 і” – опорна нога виконує один чи два коротких удара каблуком в підлогу, зберігаючи напівприсідання. Робоча нога та корпус зберігає попереднє положення.

“3” – робоча нога трішки підвищується.

“і” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“і” – положення *затакт*.

Рух виконується у всі напрямки.

Вправа може виконуватись дещо на інший рахунок:

Затакт, “1 і” та “2 і” – так, як описано вище.

“3 і” – робоча нога стримано опускається на підлогу та через *rouinte* втягується в V позицію, одночасно опорна нога витягує коліно.

“4” – пауза.

“і” – 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.

Пізніше вправа виконується в координації з відкриттям руки в II позицію та закриттям її на пояс або приведенням руки у підготовче положення.

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: “і” – 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

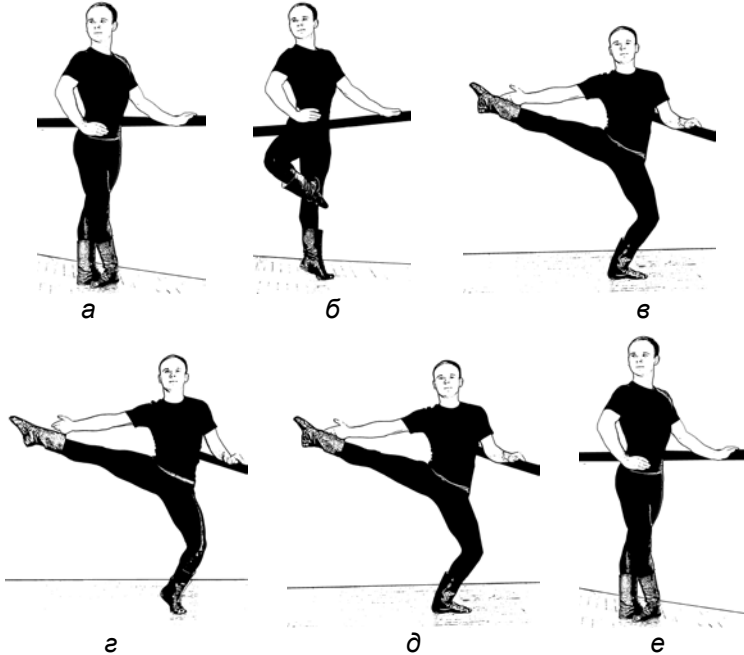
підлогу, зберігаючи напівприсідання. Робоча нога та корпус зберігає попереднє положення.

“1” – робоча нога трішки підвищується.

“3i” – робоча нога опускається носком в підлогу, одночасно опорна нога підводиться з напівприсідання, витягуючи коліно.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“i” – положення *затакт* (мал. 12).



Мал. 12

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 і” – 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.

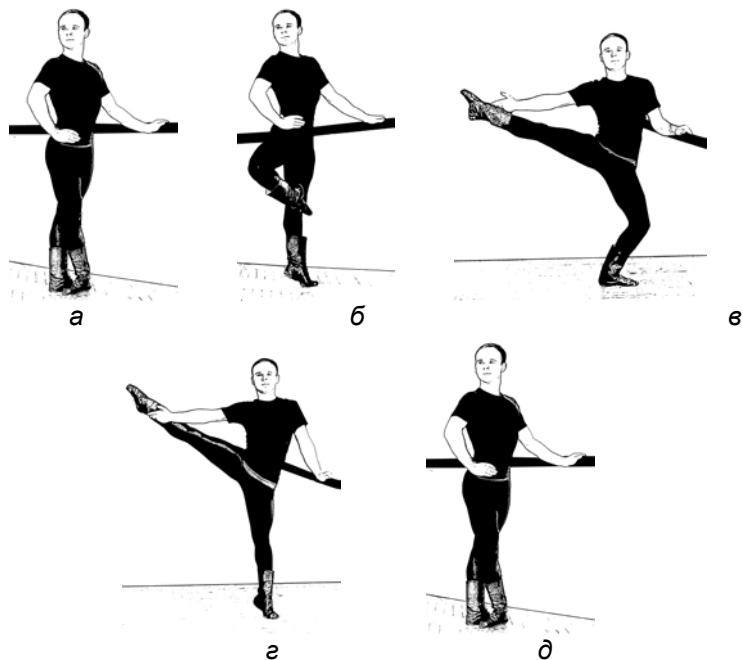
“2” – опорна нога, витягуючи коліно, піднімається на високі півпальці. Робоча нога зберігає попереднє положення. Корпус вирівнюється.

“і” – робоча нога трішки підвищується.

“3 і” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно п’ятка опорної ноги стримано опускається на підлогу.

“4” – робоча нога закривається в V позицію.

“і” – положення *затакт* (мал. 13).



Мал. 13

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 *pointe* 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:

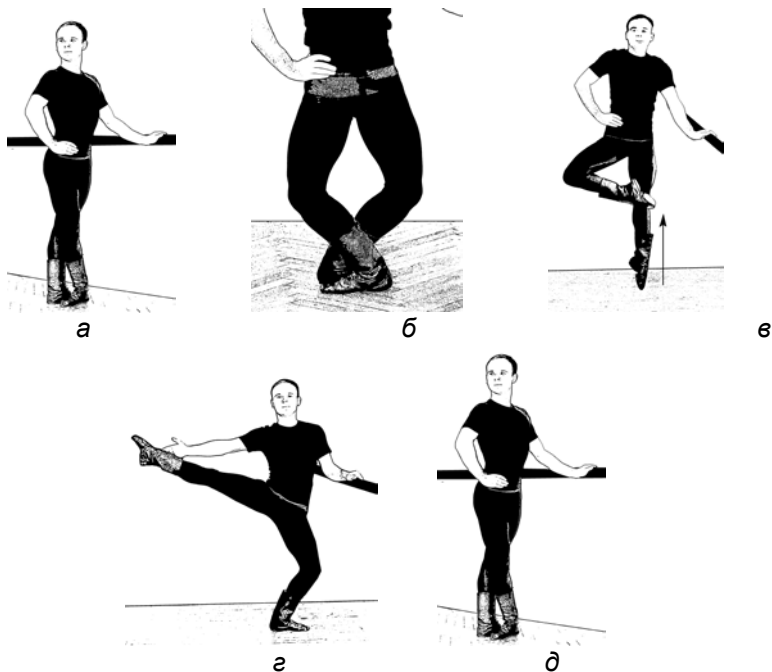
“1 і” – робоча нога відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога опускається на підлогу, в напівприсідання.

“2 і 3” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

“і” – робоча нога трішки підвищується.

3 такт: – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно коліно опорної ноги витягується.

4 такт: – робоча нога закривається в V позицію (мал. 14).



Мал. 14

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для *battement developpé*, 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 3/4, починаючи із *затакту*:

Затакт 2/8: “3” – напівприсідання на обох ногах.

“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.

1 такт:

“1 i” – робоча нога різко відкривається вперед на 90° і вище, одночасно опорна нога опускається на підлогу, в напівприсідання.

“2 і 3 i” – пауза, зберігаючи положення відкритої ноги на 90° і вище.

2 такт:

“1 i” – робоча нога стримано опускається носком в підлогу, одночасно коліно опорної ноги витягується.

“2 i” – робоча нога втягується в V позицію.

“3 i” – *затакт*.

Примітка: як варіант, рух може виконуватись, згинаючи обидва коліна під час стрибка вертикально вгору.

ВЕЛИКІ КИДКИ (GRAND BATTLEMENT JETE)

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, “i” – рука піднімається в I поз.; 2 такт: – “1” – рука відкривається в II поз.; “i2 i” –

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:

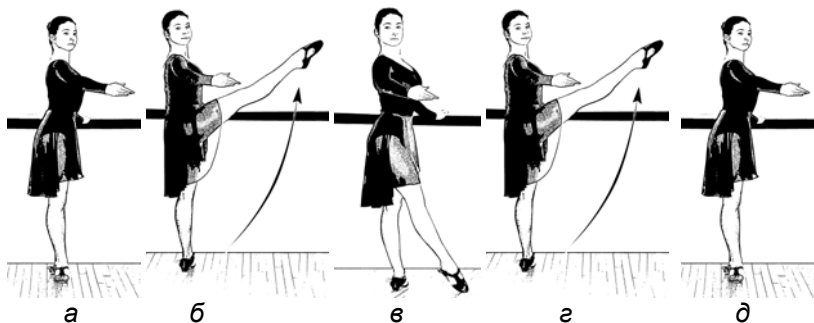
“1 і” – робоча нога знову повторює кидок вверх на 90° і вище.

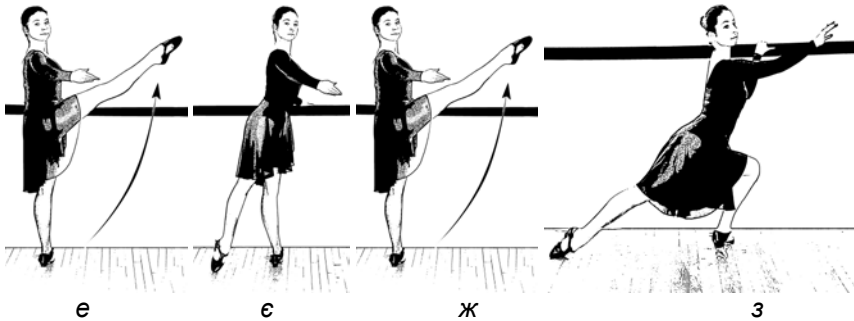
“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, заводиться на носок в IV позицію позаду.

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’ятку від підлоги. При цьому ступня робочої ноги, поступово рухаючись натягнутим носком, переходить на каблук. Ступня скорочена. Корпус рівний. Рука, як варіант, може підніматись в III позицію або залишатись в II позиції.

Правила виконання: виконуючи вправу, потрібно слідувати, 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”.

Для виконання вправи у швидшому темпі для зручності використовують музичний розмір 3/4 починаючи із “затакту”. В цьому випадку рух займає 4 такти.

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, якій широко використовується в *exercice* як самостійний вид *grand battement jete*.

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

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, 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 носком по підлозі. 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”. Або для зручності, використовуючи музичний розмір 3/4, рух виконують на 4 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 широко використовується *grand battement jete balancoir* з роботою корпусу, яке характерне для класичного танцю.

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, одночасно корпус від талії нахиляється назад. Рука в II позиції, голова в повороті до правого плеча.

“2 і” – робоча нога опускається на підлогу та, ковзаючи всією ступнею через I позицію, здійснює кидок на 90° і вище, в напрямку назад, одночасно корпус від талії нахиляється вперед. Рука відкрита в II позицію та поворот голови зберігають своє положення протягом усього руху (мал.).

Правила виконання: усі правила, характерні для *grand battement jete*, зберігаються, незалежно від положення корпусу. Опорна нога повинна зберігати натягнутість та виворітність на протязі усього руху. Виконуючи кидок, робочу ногу потрібно кожен раз фіксувати на максимальній висоті нерухомою. Необхідно добиватися від виконавців рівномірного нахилу корпусу вперед і особливо відхилення назад, при цьому корпус повинен бути підтягнутим і повністю прямим, без прогинання. На протязі усього руху рука на пальці не змінює свого положення і не рухається по станку.

В народно-сценічному танці *grand battement jete balancoir* може виконуватись і без роботи корпусу.

Музичний розмір – 2/4 – 1 такт.

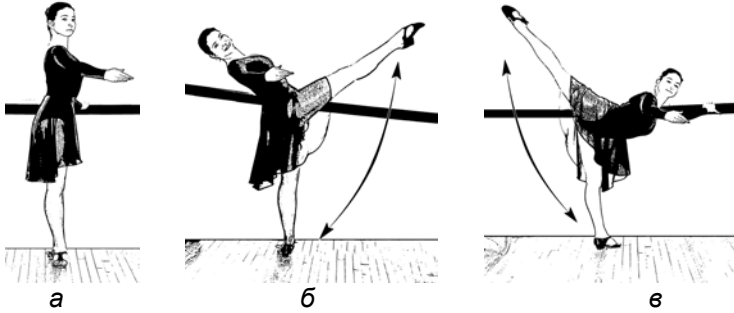
Вихідне положення – I позиція ніг.

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. Лише під час кидка ноги назад корпус, як зазвичай, злегка від діафрагми зміщується вперед, не скидаючи при цьому плечі. Голова в повороті від станка рухається по загально прийнятним 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.

Вправа може ускладнюватись:

- а) додаванням *releve* на опорній нозі під час кидка робочою ногою.
- б) додаванням *demi plie* на опорній нозі під час кидка робочою ногою.

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

втягнуту 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).

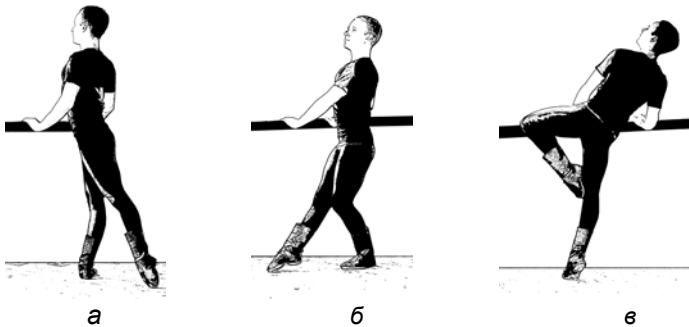
Затактм 1/8: “i” – ліва нога відкривається носком по підлозі назад в IV позицію.

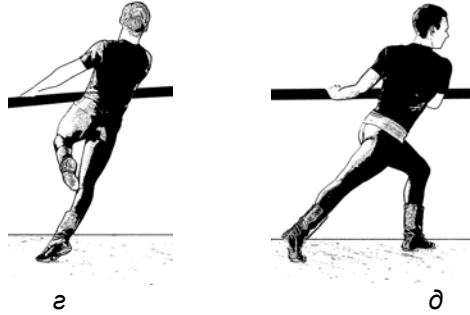
“1” – ліва нога, згинаючись в коліні, ставиться на місце правої ноги, ніби підбиваючи, виштовхуючи її (*coupe*), всією ступнею на підлогу у виворітне положення в напівприсідання. Одночасно втягнута права нога у виворітному положенні різко відкривається вліво в перехрещене положення, паралельно до станка, 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 переносючи вагу корпусу на півпальці правої ноги.

“2” – ліва нога, на тій самій висоті переноситься через коліно правої ноги спереду, повертаючись в закрите 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 втягнутою в коліні, повертається в завернуте положення – каблук спрямований вгору. Корпус втягується. Голова повертається прямо.

“i” – 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 нахилитись 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.

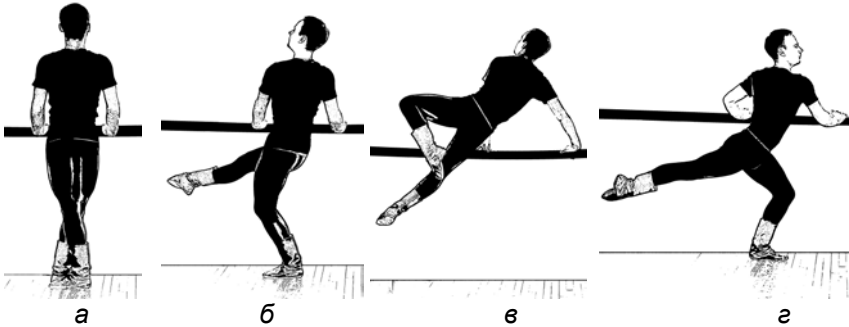
Preparation – 2 такти, (1 такт – музичний супровід; 2 такт – покласти обидві руки на станок).

“1” – права нога виконує *flic* вліво в перехрещене положення, залишаючись з витягнутим носком в повітрі. Ліва нога напівзігнута.

“1” – 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.

“1” – 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.

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 напівзігнутих 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... танцях.

**ПРОГРАМА ДЛЯ ЧЕТВЕРТОГО РОКУ НАВЧАННЯ
(ЕКЗЕРСИС БЛЯ 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° (*legato*) 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 “кільцеве” присідання.

Музичний розмір 4/4, 3/4, 2/4, 6/8.

“Кільцеве” присідання по I прямій позиції

Примітка: цей вид *plie* виконується обличчям до станка.

Музичний розмір – 3/4 – 8 тактів.

Вихідне положення – I паралельна позиція ніг.

Preparation – 2 такти; (1 такт: “1i2i” – музичний супровід, “3i” – обидві руки піднімаються перед собою на рівні I поз. долонями вниз; 2 такт: - обидві руки опускаються на станок).

Zatakt 1/8: “i” – піднімання на півпальці обох ніг.

1 такт: – плавне напівприсідання по I 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 I 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 I прямій позиції на високих півпальцях, одночасно вирівнюючи корпус.

7,8 такт: – звестись 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 праворуч чи ліворуч. 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.

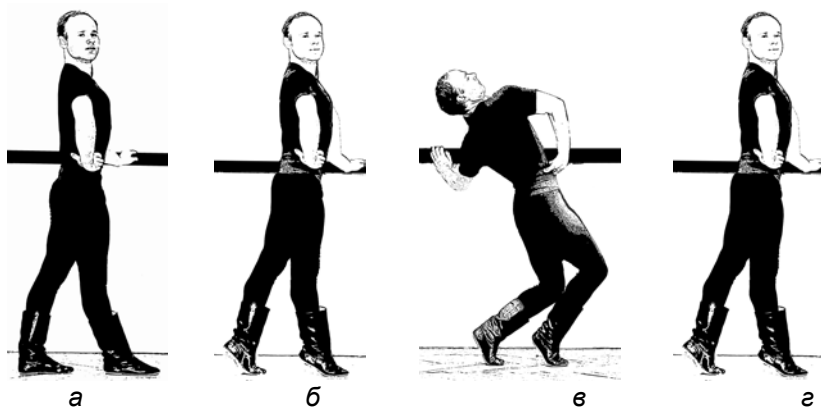
Preparation – 2 такти;

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).

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.



Мал. 1

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 відокремлюється від підлоги.

2 такт: “1i” – каблук опорної ноги з ударом опускається на підлогу, одночасно робоча нога зі скороченою ступнею піднімається вгору 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 нахилиється 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 нахилиється 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 вгору 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 нахилиється 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 нахилиється 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.

“1” – 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.

“1” – 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 вгору 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).

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;

“1” – одночасно з напівприсіданням на опорній нозі робоча нога, не відділяючи витягнутого носка від підлоги, витягується вперед.

“2” – опорна нога, відділяючи п'ятку від підлоги, опускається до повного присідання, одночасно ступня робочої ноги переводиться з носка на каблук.

“3” – опорна нога витягується в коліні до напівприсідання, робоча нога підтягуючись поступово переводиться з каблука на носок.

“4” – 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;

“1” – 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.

“2” – робоча нога, описуючи $\frac{1}{4}$ кола каблуком по підлозі, відводиться в сторону, не згинаючись в коліні. Голова поступово перево-



а



б



в



г



д



е



е



ж

Мал. 3

диться в положення *en face*.

“3і” – 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.

“4і” – опорна нога, витягується в коліні, одночасно робоча втягується у вихідне положення (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 *plie* – дуже важко віднайти рівновагу корпуса таку потрібну для виконання даної вправи. Тому недопустимим є нахил корпуса вперед, його не підтягнутість або розгойдування ним в пошуках рівноваги. Вага корпуса повинна розміщуватись лише на опорній нозі, тому не потрібно дозволяти учням опиратись на робочу ногу під час *rond*, 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).



а



б



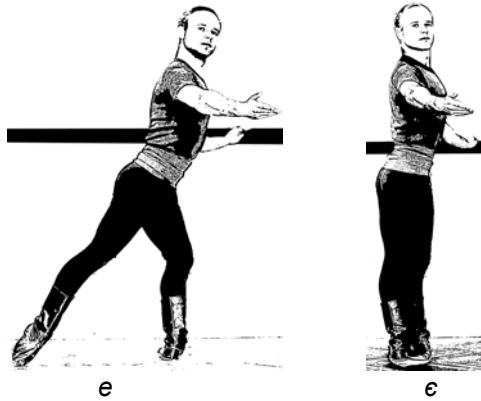
в



г



д



Мал. 4

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 нахиляється 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 (BATTLEMENT FONDU)

На четвертому році навчання вивчається *battlement fondu tire-bouchon* у сполученні з нахилами та перегинаннями корпусу, *battlement fondu* на 90° та *petite fondu* на 45° зі стрибком.

Музичний розмір: 4/4, 2/4, 3/4, 6/8.

Battlement 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°. 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 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.

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 нахиляється вперед, погляд спрямований в руку.

2 такт: – 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 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°. Рука, в положенні *allonge*, через підготовче положення піднімається вперед до рівня I позиції долонею вниз. Корпус, заокруглюючи спину, нахиляється 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°, 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°, в) усі нахили та перегинання корпусу виконуються, при максимально піднятій діафрагмі, від лопаток, зафіксувавши таз і стегна. Характер виконання всього руху: м'який, плавний, "слитный".

*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°

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°.

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° обов'язково спочатку доводилась до коліна опорної ноги. Характер виконання всього руху: м'який, плавний.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.

Різде *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.

“і” – одночасно з пом’якшенням опорного коліна, робоча нога не відділяючи ступні від опорної, переводиться вперед, повертаючи коліно до станка, в завернуте положення.

1 такт: “1i2i3” – робоча нога повільно розвертається у виворітне положення, одночасно опорна нога поглиблює напівприсідання.

“і” – 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: “1i2i3” – 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.

“і” – 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.



а



б



в



г



д

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.

Flic-flac 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 робоча 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: “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.

“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. 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. В жодному разі не можна порушувати рівність тазостегнових суглобів, частково переносити вагу корпусу на каблук робочої ноги та випускати поперек, порушуючи тим самим пряму лінію спини.*



а



б



в



г



д



е

Мал. 6

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: “1” – виконується, як у варіант 1.

“1i” – виконується, як у варіант 1.

“2i” – виконується, як у варіант 1.

“3” – опорна нога підводиться з *grand plie*, одночасно робоча нога, витягуючи підйом піднімається знову вперед на 90°.

“4” – робоча нога опускаючись втягується в V позицію.

“Г” – положення *затакт.* (мал. 7).

Рух виконується у всі напрямки.

Правила виконання: усі правила, характерні для руху *vattement developpe (legato)* на повному присіданні варіант 1 – зберігаються.

Вправа може ускладнюватись підняттям на півпальці опорної ноги.



а



б



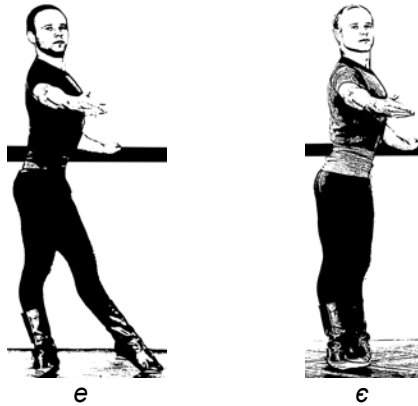
в



г



д



Мал. 7

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 iz povоротом корпуса в epaulement*, *grand battement jete y сполученні з “ножицями”*, *grand battement jete зі стрибком*, *grand battement jete z напівобертотом корпуса*.

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 *pointe* в V позицію, після чого вага корпусу переноситься на робочу ногу, яка згинається в коліні (*tombe*), одночасно опорна нога, згинаючись в коліні, піднімається до положення *sur le cou-de-pied* 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 нахиляється 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*.

Надалі 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 *epaulement*.

Grand rond de jambe jete з tombe coupe з поворотом корпусу в epaulement

Музичний розмір – 2/4 – 2 такти.

Вихідне положення – V позиція ніг.

Preparation – 2 такти;

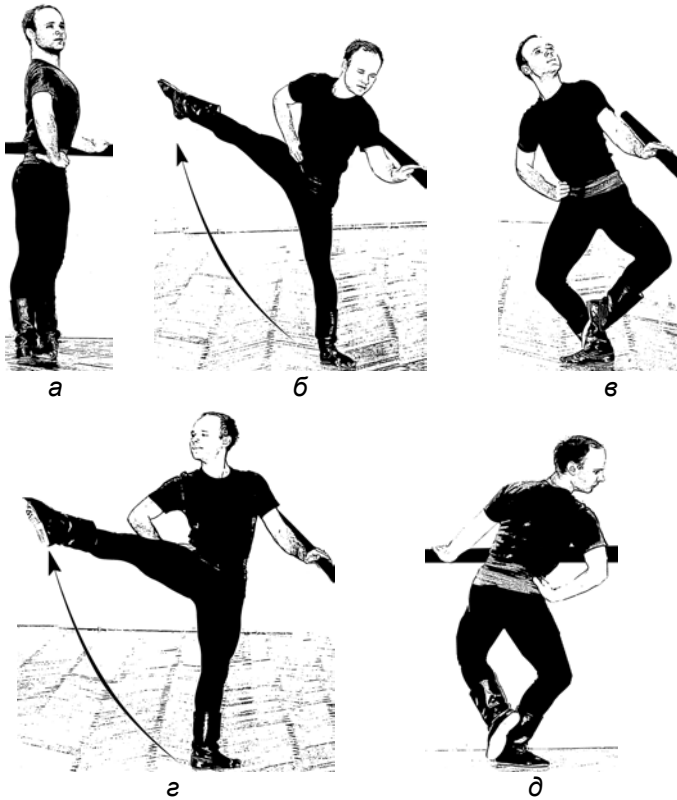
Затакт 1/8: “i” – робоча нога виконує кидок на 90° і вище в напрямку другої точки та на тому ж рівні по півколу переводиться через третю точку до четвертої.

1 такт: “1i2” – робоча нога, опускаючись, закривається через *rouinte* 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 нахиляється через правий бік назад. Голова в повороті до лівого плеча.

“i” – 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: “1i2” – виконується *tombe*. Корпус в талії повертається ліворуч і нахиляється через правий бік вперед. Голова в повороті до правого плеча.

“1” – 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.

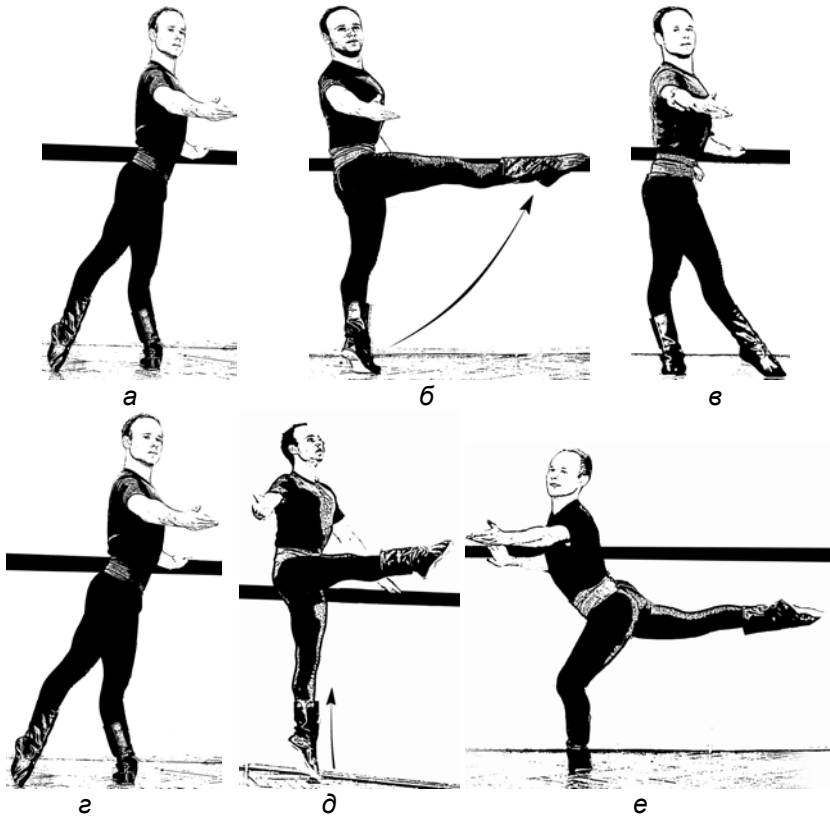
2 такт: “1” – одночасно з невеликим *plie* та стрибком на опорній нозі робоча знову виконує великий кидок вперед на 90°.

“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.).

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



Мал. 9

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 академічних танців. 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. I 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: “1i” – ступня правої ноги опускається в прямому 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 нахилиється назад через правий бік. Голова в повороті до лівого плеча з піднятим підборіддям. Ліва рука закривається на пояс.

“2i” – 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: “i” – 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.

“i” – 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 зали із введенням роботи рук та положень корпусу характерних для польського та угорського академічних танців.

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.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Балет: Енциклопедія. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 623 с.
2. Бойко О.С. Хореографічний образ як естетичний вияв національного характеру // Вісник КНУКіМ: Зб. наук. праць. – К., 2005. – №12. – Серія Мистецтвознавство. – С. 18-26.
3. Бойко О.С. Художній образ у народно-сценічній хореографії як предмет мистецтвознавчого дослідження // Культура і сучасність: Альманах. – К.: ДАКККІМ, 2005. – С. 103-108.
4. Бондаренко Л. Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях. – К.: Музична Україна, 1985. – 218 с.
5. Бойко О.С. Роль уяви у створенні хореографічного образу // Вісник КНУКіМ: Зб. наук. праць. – К., 2004. – №11. Серія Мистецтвознавство. – С. 42-47.
6. Бесіди про танець: Методичні розробки на допомогу керівникам хореографічних колективів шкіл і позашкільних установ /Укл. А.П. Тараканова. – К.: ІЗМН, 1996. – 20 с.
7. Василенко К. Український народний танець / К.Василенко. – К.: ІПК ПК, 1997. – 281 с.
8. Василенко К. Лексика українського народно-сценічного танцю. – К.: Мистецтво, 1996. – 494 с.
9. Володько В. Народно-сценічний танець як один із основних засобів виразності хореографічного мистецтва // Стан народної хореографії в Україні та перспективи її розвитку: Матер. наук.-практ. конф. Київ, 28 лютого 2002 р. – К., 2002. С. 71-77.
10. Володько В. Методика викладання народно-сценічного танцю. – К.: ДАКККІМ, 2002. – 80 с.
11. Верховинець В. Теорія українського народного танцю. – К.: Музична Україна, 1990. – 150 с.
12. Гусев Г. Методика преподавания народного танца (упражнения у станка) / Г. Гусев. – М.: Владос, 2002. – 206 с.
13. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю / Є. Зайцев, Ю. Колесниченко. – Вінниця: Нова книга, 2009. – 413 с.
14. 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. – 224 с.
15. Купленник В. Нариси до історії українського народного танцю. – К.: Мистецтво, 1967. – 63 с.
 16. Кривохижа А. Проблеми народно-сценічного танцю та шляхи їх вирішення // Стан народної хореографії в Україні та перспективи її розвитку: Матер. наук.-практ. конф. Київ, 28 лютого 2002 р. – К., 2002. – С. 62-64.
 17. Лопухов А., Шыряев А., Бочаров А. Основы характерного танца / А. Лопухов, А. Шыряев, А. Бочаров. – Санкт-Петербург: Лань, 2010. – 344 с.
 18. Легка С. Традиції народної культури в українській хореографії. – Питання культурології. Вип. 17. – К.: КНУКіМ, 2001. – С. 6-11.
 19. Пуйов В., Пуйова В. Основи народно-сценічного танцю (вправи біля станка) / В. Пуйов, В.Пуйова. – Рівне, 2001. – 41 с.
 20. Стуколкина Н. Четыре экзерсиса: уроки характерного танца / Н. Стуколкина. – М.: Всероссийское театральное общество, 1972. – 397 с.
 21. Стасюк В. Стан народної хореографії в Україні // Стан народної хореографії в Україні та перспективи її розвитку: Матер. наук.-практ. конф. Київ, 28 лютого 2002 р. – К., 2002. – С. 5-8.
 22. Ткаченко Т. Народный танец / Т. Ткаченко. – М.: Искусство, 1967. – 656 с.
 23. Шкоріненко В. Світоглядні засади української хореографії // Питання культурології. Вип. 18. – К.: КНУКіМ, 2002. – С. 146-153.

Методичне видання

**МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТАНЦЮ
(вправи біля станка – 1 - 4 рік навчання)**

*Навчально-методичний посібник
для підготовки фахівців галузі знань: 02 Культура і мистецтво
спеціальності: 024 Хореографія*

Укладач:

Гордєєва О.Ю., викладач кафедри хореографії РДГУ

Редагування: Парфенюк Вікторії

Комп'ютерна верстка та макет: Кравчук Вікторії

Підписано до друку – 27.04.2018 р. Замовлення № 338/2.
Формат 60x84. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Ум. друк. арк. – 10. Наклад 100 примірників

Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету
33027, Рівне, вул. С.Бандери, 12

Г 68 Методика викладання народно-сценічного танцю (вправи біля станка – 1-4 рік навчання) / Уклад. О.Ю. Гордєєва. – Рівне: РДГУ, 2018. – 217 с.

УДК 793.31(477) (07)