

Міністерство освіти і науки України  
Рівненський державний гуманітарний університет  
Інститут мистецтв

Кафедра хореографії

***В. Годовський***

***А. Геккель***

***АБЕТКА***  
***КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ***  
***(методика рухів)***

Навчально-методичний посібник

Рівне – 2009

Годовський В. М., Геккель А. В. Абетка класичного танцю (методика рухів): Навчально-методичний посібник для студентів І курсу галузі знань: 0202 "Мистецтво", напряму підготовки 6.020202 "Хореографія". – Рівне: РДГУ, 2009. – 76 с.

**Автори-упорядники:**

**Годовський В. М.** – завідувач кафедри хореографії РДГУ, кандидат педагогічних наук, професор;

**Геккель А. В.** – викладач кафедри хореографії РДГУ.

**Рецензенти:**

**Гладкіх Я. П.** – заслужена артистка України;

**Вишотравка Л. І.** – доцент кафедри хореографії Київського Національного університету культури і мистецтв.

*Методичний посібник розроблений для ознайомлення студентів із абеткою класичного танцю, із назвою рухів французькою мовою, із методичним виконанням рухів.*

*Подається опис рухів під музичний супровід, тезаурус певних частин опорно-рухової системи. Посібник стане у нагоді студентам для добросовісної теоретичної підготовки до здачі заліків та екзаменів по спеціальності.*

**Рекомендовано до друку на засіданні навчально-методичної ради РДГУ (протокол №3 від 12.02.2009 р.)**

## **УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ**

2/4, 3/4, 4/4 – розмір музичного супроводу.

Арабські цифри – позиції рук (1, 2, 3).

Римські цифри – позиції ніг (I, II, III, IV, V, VI).

В. п. – вихідне положення.

П. п. – підготовче положення.

П. р., л. р. – права рука, ліва рука.

П. н., л. н. – права нога, ліва нога.

1 т. – перший такт.

1 ч. – перша чверть.

1 в. – перша восьма.

## **ЗМІСТ**

Вступ.....	5
Історія розвитку шкіл .....	6
Завдання викладача .....	9
Програма першого року навчання .....	10
Основні поняття класичного танцю .....	10
Розділи уроку класичного танцю .....	15
Ехерсісе біля станка .....	16
Ехерсісе посеред зала .....	50
Allegro .....	63
Ехерсісе на пальцях .....	72
Список літератури .....	76

## **ВСТУП**

Методичний посібник призначений студентам хореографічних спеціальностей та майбутнім викладачам–хореографам.

У першій частині посібника “Абетка класичного танцю” запропоновано джерела виникнення школи класичного танцю. Описані вимоги, якими потрібно володіти хореографу, якості, які набуваються під час практичних занять. Акцентовано увагу на завданнях для майбутніх викладачів.

Запропонована програма першого року навчання. Особлива увага приділяється побудові тіла, рук, ніг та голови, що є основою для подальших надбань. Представлений тезаурус основних понять класичного танцю, описані усі рухи, що входять до програми 1-го року навчання.

У розділі “Методика вивчення рухів. Правила виконання” описана послідовність музичного виконання. Звертається увага на розвиток конкретних частин опорно-рухової системи при виконанні певних рухів. Використана французька термінологія у назвах рухів.

Подаються усі чотири розділи уроку:

- ехерсісе біля станка;
- ехерсісе на середині зали;
- allegro;
- ехерсісе на пальцях.

Лексика класичного танцю застосовується у спец. дисциплінах підготовки хореографа, а саме: Теорія та методика класичного танцю, Основи класичного танцю. Студенти повинні знати назви рухів, їх переклад, які групи м’язів розвиваються у даних вправах. Також вони мають вміти пояснити методику виконання тих чи інших рухів, правила їх виконання та музичне оформлення.

## **ІСТОРИЯ РОЗВИТКУ ШКІЛ**

Термін “класичний танець” виник наприкінці ХІХ ст. та витіснив попередні назви: “шляхетний”, “серйозний”, “академічний”. Вітчизняні теоретики хореографії стверджують, що епітет «класичний» бере свої історичні витoki від античної доби.

Так, російський хореограф Леонід Якобсон стверджував, що термін означає приналежність цього танцю певному стилю – класицизму. Тому, класичний танець, аналогічно класичній музиці, означає досконалий, вічний, позачасовий, закарбований у кращих витворах минулого, що зберігають цінність і дотепер, адже в ньому – втілення внутрішнього світу людини, найтонших душевних переживань.

Оволодіти навичками класичного танцю допоможе школа – її традиції, напрямок та майстерність викладачів. Авангардні, перші професійні школи класичного танцю – французька, італійська та російська – мають власні глибоко національні виконавські традиції, проте хореографічна основа усіх трьох шкіл одна.

Вважається, що для французької балетної школи притаманна висока виконавська техніка, стиль витончений, манера рухів м’яка, легка (граційна), але інколи занадто вишукана, що притаманно французькому мистецтву загалом.

Італійська школа ґрунтується на віртуозній техніці, суворому стилі, із деяким відхиленням у гротеск, стрімкій манері виконання рухів, поривчастій, дещо напруженій хореографії.

Російській школі властива досконала техніка, стиль академічний, манера рухів проста, стримана та м’яка, невимушена та вільна від зовнішніх впливів.

Іноземні хореографи вважають, що російська школа є поєднанням французьких та італійських традицій. Звісно, склад рухів класичного танцю та його термінологія затверджені не в Росії, а у Франції. Тому, безумовно взаємозв’язок шкіл існував. У минулому російські та іноземні майстри балету під час своїх закордонних гастролей переймали досвід колег та більш досконалі прийоми виконавської техніки, а іноземні хореографи навчали російських танцівників.

У дореволюційній Росії нав’язувалися стиль та манера французької та італійської шкіл. У той же час творча діяльність видатних російських хореографів: Є. Колосової, А. Істоміної, Є.

Санковської, Т. Бублікова, А. Несторова, А. Глушковського, С. Соколова, Ш. Дідло та багатьох інших – вказує на те, що вони боролись за розвиток російської школи класичного танцю, яка завжди сприймала кращі досягнення виконавської техніки іноземних шкіл, не трансформуючи при цьому своїх національних традицій.

А. Я. Ваганова пише, що «починаючи із перших десятиріч ХХ ст. в чистому вигляді на нашій сцені вже не зустрінеш ні французької, ні італійської шкіл». Таким чином, уже на початку 20-х років російська школа набула повної виконавської самостійності.

Основоположниця російської школи класичного танцю А. Ваганова розробила та запропонувала власну, чітку систему:

1. Постановка тіла (апломб).
2. Постановка рук.
3. Гнучкість.
4. Постановка голови.
5. Постановка ніг.

На уроках класичного танцю відбувається постановка, укріплення та розвиток усього рухового апарату учнів, виховання почуття пози та музичності.

Уроки класичного танцю – це надзвичайно складна робота, що сповнена безмежним відпрацюванням уже вивчених та дещо нових прикладів виконавської техніки.

Адже техніка танцю – це насамперед навчання, виховання усього організму людини – м'язів, психіки, нервової системи, що є неможливим без фізичних системних навантажень. Проте для натхнення необхідний творчий імпульс – мрія, яку до танцю зумовлює музика.

Відомо, що опорою тіла є скелет та його м'язово-суглобово-зв'язковий апарат, за допомогою якого людина рухається у просторі. Якщо цей апарат виявиться недостатньо гнучким, то тіло танцівника у русі буде скутим і маловиразним.

Вміння танцівника рухатись на сцені впевнено й чітко, не втрачаючи рівноваги, прийнято називати *aplomb*.

Виворітність ніг – це обов'язкова умова виконавської техніки класичного танцю. Вона сприяє вільному та пластично-завершеному руху ніг, збільшує площу опори, покращує стійкість.

Руки у класичному танці різноманітні у відповідності до пластичного малюнка, ритміки та характеру. Проте існує єдина просторова система рухів, порушення якої обмежує класичний танець

технічного та емоційного апломбу. Руки відображають різні за характером сценічні дії, але завжди на основі пунктуально відпрацьованої системи рухів.

Не менш важливими для відпрацювання апломбу є певні рухи голови. Її повороти та нахили співвідносяться з ритмом, силою й характером руху всієї фігури танцівника. Також важливим є відчуття простору, у якому відбувається певний рух.

Рухатись легко, вільно, без фізичних зусиль – означає вміння приховати від глядача усі труднощі своєї майстерності, те велике витрачання сил та енергії, яке при цьому відбувається.

Вимогливий та чіткий виконавський стиль – це невід’ємна національна риса та традиційний напрям російської школи класичного танцю.

Розвиток уваги учнів невід’ємно пов’язаний із вихованням волі. Основою виховання волі є свідома дисципліна, яка виховує характер, працьовитість, наполегливість, вміння витримувати великі фізичні та нервові напруження.

Усі рухи на уроках класичного танцю починають з *preparation* (підготовка), які налаштовують учнів на певний ритм та характер музики.

Навчальний матеріал викладач повинен показати та пояснити, таким чином, поступово розвиваючи у учнів візуальне та слухове сприйняття. Будувати рухи потрібно від простого до складного, від малого до великого, таким чином розвивається і техніка, і пластика руху одночасно із розумінням змісту музики.

Під час виконання навчального завдання зауваження потрібно робити своєчасно, щоб утримувати увагу учнів. Закінчення кожного руху потрібно чітко фіксувати адже при цьому розвивається культура.

У хореографії існує таке поняття як пам’ять, яка поділяється на слухову, зорову (візуальну) та моторну:

– Слухова пам’ять фіксує у свідомості все те, що ми чуємо. Виховується завдяки слову та музиці.

– Зорова (візуальна) пам’ять фіксує у свідомості все те, що ми бачимо. Виховується завдяки прикладу (показу).

– Моторна пам’ять фіксує у свідомості усі виконавські техніки рухів. Виховується та розвивається на основі точної виконавської техніки та багаторазових повторів. Розвиток моторної пам’яті студентів потребує від викладача значної витримки, а головне – відмінного знання школи класичного танцю.



## **ЗАВДАННЯ ВИКЛАДАЧА**

1. Розвинути у студентів зацікавлення до предмету.
2. Виховати у студентів увагу.
3. Навчити студентів володіти своїм тілом та відчуттями.
4. Навчити слухати та розуміти музику.
5. Навчити бачити помилки (головні та другорядні), уміти їх виправити.
6. Навчити досягти простоти виконання, виразності, вихованості.

Методикою називається знання виконання руху у підготовчій та завершеній формі, а також методи, завдяки яким розучується певний рух.

Основоположником методики є А. Я. Ваганова, яка випустила першу книгу «Основы классического танца». Продовжили діяльність А. Ваганової її учні: Н. П. Базарова, В. П. Мей, які видали книгу «Азбука классического танца».

## ПРОГРАМА ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Перший рік навчання передбачає організаційну модель практичних занять, що чітко конкретизує основи майбутніх танців, а саме – побудова тулубу, рук, ніг, голови за допомогою простих рухів класичного танцю, розвиток координації рухів.

### ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

#### ***Побудова тулубу лицем до станка***

Руки зігнуті в ліктях та долоньями донизу покласти на станок, всі 5 пальців лежать зверху на станку, відстань між кистями приблизно на ширині плечей, зап'ясток опущений донизу. Плечі та лопатки опущені, грудна клітка не виступає вперед, голова тягнеться доверху, поперек та живіт підтягнуті, м'язи сідниць втягнуті. Далі переходимо до ніг. Таз підтягнутий (відчуття тіла над ногами), стегна підтягнуті, коліна втягнуті. Ступні стоять у першій позиції (п'ятки разом, носки направлені в різні боки). Не завалюватись на великі пальці ніг, стояти на усій ступні (таким чином формується правильна постава ступні). Голова повернута прямо, погляд перед собою.

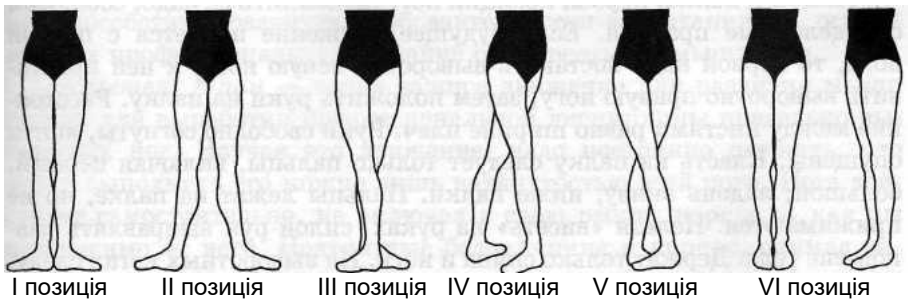
#### ***Позиції ніг***

У класичному танці існує п'ять виворітних позицій ніг, які починають вивчати біля станка, тримаючись за нього двома руками. Вправи призначені для ніг, сприяють поставі спини та розвитку координації.

I позиція – спочатку ставиться ліва нога на підлогу, а потім до неї приставляється права. П'ятки мають бути разом, а носки повернуті у різні боки. Обидві ноги знаходяться на одній лінії. Не завалюватись на великі пальці, тобто стояти на підлозі усією стопою.

II позиція – із першої позиції ковзним рухом (усією стопою тягнемо ногу вбік) на носок, при цьому п'ятка піднімається, але ноги знаходяться на одній лінії. Далі п'ятка правої ноги опускається на підлогу, руки при цьому пересуваються по станку у бік відкритої ноги, центр ваги тіла знаходиться на двох ногах. Відстань між стопами – довжина вашої ноги (стопи).

- III позиція – перехід з другої позиції в третю відбувається за такою схемою: права (робоча) нога витягується на носок (завдяки підйому п'ятки) та закривається до опорної ноги спереду, перекриваючи задню на половину стопи.
- V позиція – побудова переходу така: праву ногу витягуємо вбік на носок (стопа уся ковзає по підлозі, поступово піднімаючи п'ятку) та знову закриваємо її попереду лівої ноги, але тут уже передня нога повністю закриває задню, тобто носок правої знаходиться навпроти п'ятки лівої.
- IV позиція – вивчається останньою, так як вона найскладніша. Знаходячись у V позиції, права (робоча) нога ковзним рухом відкривається вперед на носок, при цьому виворотність п'ятки не порушується. Далі п'ятка опускається на підлогу, а носок трішки підтягується до себе і також опускається. Виходить, що носок правої ноги знаходиться навпроти п'ятки лівої, але відстань між ступнями дорівнює розміру вашої ноги (стопи).



У всіх позиціях центр ваги розподіляється на обидві ноги. Постава тулуба така, як описано вище.

### ***Побудова кисті та руки***

Великий палець спрямований до другої фаланги середнього (третього) пальця. Вказівний (другий), безіменний (четвертий) та мізинець (п'ятий) відводяться трішечки назад, при цьому всі пальці м'які, призигнуті у фалангах і не з'єднуються між собою, а знаходяться кожен окремо (між ними повітря). Зап'ясток (місце, де кисть з'єднується з рукою) не зламаний, форма заокруглена.

## Позиції рук

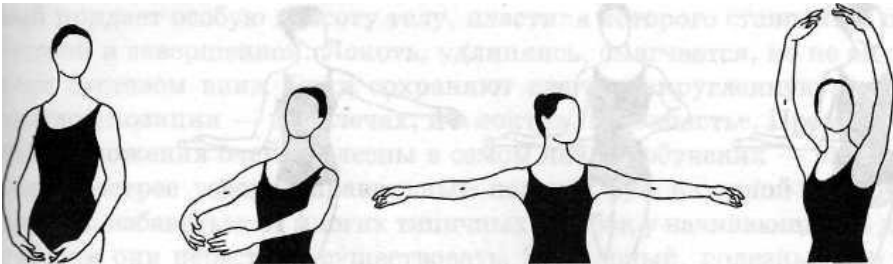
У класичному танці існує три позиції рук, не включаючи підготовчого положення. Вивчаються вони на середині класу.

Підготовче положення – руки опущені донизу, кисті направляються одна до одної, але не з'єднуються, між ними існує відстань. Долоні повернуті доверху. Відстань між кистями та ногами теж зберігається. Зап'ястки не зламані, лікті призігнуті та дивляться убік, при цьому відстань між тулубом та руками (ліктями) теж зберігається. Плечі не з'єднуються із тулубом, між ними теж існує відстань. Форма рук овальна.

Перша позиція – руки з підготовчого положення, зберігаючи цю форму, піднімаються доверху, зупиняються на рівні діафрагми.

Третя позиція – зберігаючи форму, руки піднімаються доверху та зупиняються над головою в такому положенні, щоб піднявши очі догори (не піднімаючи голову) побачити кінчики п'ятих пальців.

Друга позиція – вивчається останньою, так як є найскладнішою. З 3-ї позиції руки починаючи з пальців розкриваються вбік до рівня плеча, при цьому кисті поступово ребром повертаються донизу. Положення рук перед плечем, лікті не провалені донизу, а повернуті кісточкою назад. Лопатки не скуті. Всі суглоби руки, починаючи від плеча теж не скуті.



Підготовче положення

1 позиція

2 позиція

3 позиція

- Всі позиції рук будуються на відстані від тіла.
- Перехід однієї позиції у іншу починається обов'язково із пальців рук.

Завершуючий хід руки із 2-ї позиції в підготовчу. Кисті повертаються долонями донизу, лікоть подовжується і тільки тоді руки починають опускатись донизу. Далі лікоть підхоплюється, а кисті приймають підготовче положення.

### ***Повороти та нахили голови***

Спочатку починають повертатись очі, за ними включається шия, яка і повертає голову до правого чи лівого плеча.

Нахили голови в класичному танці бувають вперед, назад та убік. Голова окремо не нахиляється, тільки разом з тулубом.

### ***Поняття про опорну та робочу ногу***

Опорна нога – це та нога, на якій ми стоїмо.

Робоча нога – це та, яка виконує певний рух.

### ***Aplomb (апломб)***

Апломбом називають стійкість на ногах. Її виробляють із першого класу та до кінця навчання. Спочатку обличчям до станка, потім тримаючись за станок однією рукою і далі на середині зали.

Стійкість залежить від правильного положення тулуба, ніг та рук.

У положенні тулуба на двох ногах провідна задача – не завалюватись на великі пальці та чітко виконувати правила побудови тулубу.

У положенні тулуба на одній нозі – правильне положення рук у 2-й позиції та утримання центру ваги на опорній нозі завдяки витягнутому коліну. Не менш важливу роль відіграє виворітність ноги у кульшовому (тазостегновому) суглобі.

### ***Виворітність***

Виворітністю називається здібність відкриття ноги у кульшовому та гомілкоступневому суглобах.

### ***Координація***

Це відповідність, домовленість. Розвинути координацію можна завдяки вмінню поєднувати ті чи інші рухи.

### ***Epaulement (епальман)***

Поворот плеча. Існує два положення epaulement: croisee та efface.

## **Preparation (препарасьйон)**

Підготовчий рух рук чи ніг перед початком виконання основного руху. Для кожного руху є свій, власний preparation.

### **Поняття en dehors et en dedans**

- Це обертальні рухи ноги по колу.
- Повороти тулубу навколо своєї осі на одній нозі.

En dehors – рух робочої ноги від опорної по колу від себе.

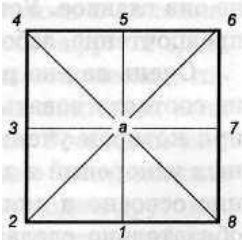
Якщо поворот навколо своєї осі, то в бік від опорної п'ятки.

En dedans – рух робочої ноги по колу до опорної.

Якщо поворот на одній нозі, то в бік опорної п'ятки.

### **Простір класу**

У цьому плані є чотири кути та чотири стіни. Кути позначені парними числами, завдяки цим кутам будуються діагоналі. Стіни позначені непарними числами та при з'єднанні їх утворюють лінії.



План класу за Вагановою

### **Рівні рухів ніг**

- носком в підлогу;
- носком в повітря;

15° – носок тільки відривається від підлоги;

25° – робоча нога піднімається до рівня нижньої третини гомілки (щиколотки) по відношенню до опорної;

45° – по відношенню до опорної ноги рівень середини гомілки;

90° – робоча та опорна утворюють прямий кут.

## РОЗДІЛИ УРОКУ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

**Урок класичного танцю складається з декількох розділів:**

1. Exercice біля станка.
2. Exercice на середині зали.
3. Allegro.
4. Exercice на пальцях.

**Exercice біля станка**, виконуються у певній послідовності з правої та лівої ніг:

1. Demi en grand plie.
2. Battement tendu.
3. Battement tendu jete.
4. Rond de jambe par terre.
5. Battement fondu або battement soutenu.
6. Battement frappe та double frappe.
7. Rond de jambe en l'air.
8. Petit battement sur le cou-de-pied.
9. Adajio: battement releve lent, battement developpe.
10. Grand battement jete.

**Exercice на середині зали:**

1. Всі рухи переносяться на середину.
2. Adajio виконується після grand battement jete.
3. Allegro – стрибки.
4. Exercice на пальцях (пуанти).

У перших класах урок починається із маршу, він виховує у учнів танцювальний крок.

Усі рухи починаються під музичний супровід, тому учні повинні знати, що існують музичні ритми:

- 2/4 – дві четверті (раз і два і);
- 3/4 – три четверті (раз і два і три і);
- 4/4 – чотири четверті (раз і два і три і чотири і);
- а кожна четверть має 2/8 – дві восьмі; а

Також рухи можуть починатись поза тактом:

- 3/8 – три восьмі (раз два три);
- 2/8 – дві восьмих (раз два);
- 1/8 – одна восьма (раз або і).

Комбінації будуються по квадратам:

- парна кількість тактів – 4, 8, 16;
- можна будувати і на 12, 24, 32 т.

## **EXERCISE БІЛЯ СТАНКА**

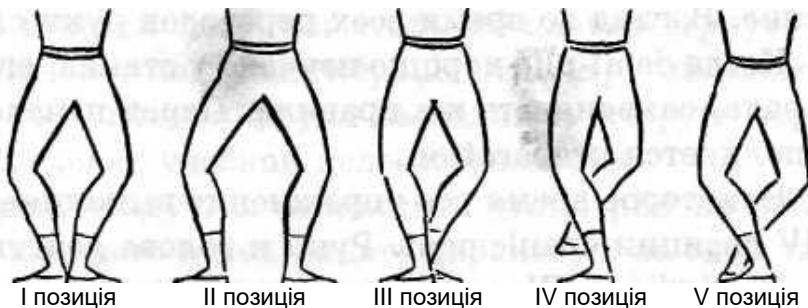
Вправи біля станка та посеред зали є необхідними для засвоєння та удосконалення танцювальної техніки. Усі рухи спочатку вивчаються обличчям до станка, а по мірі засвоєння – тримаючись однією рукою. Для більш досконалого виконання рухи виконують убік, потім уперед та назад.

### ***Demi plie (демі пліє) напівприсідання***

Виконується цей рух по усіх позиціях, не відриваючи п'ят від підлоги (I, II, III, V) останньою вивчається IV позиція. Розвиває виворотність ніг та еластичність зв'язок ахілова сухожилка та гомілкоступневого суглоба.

Demi plie є складовою частиною будь-якого стрибка, який починається з plie та закінчується plie. Цей рух виключно м'язевий, а не суглобовий.

Потрібно підтягнути м'язи сідниць, стегон та спини. Виворотність починається від розкриття ніг у (тазостегновому) кульшовому суглобі. Коліна відкриваються в бік паралельно стопі. Стопа повністю стоїть на підлозі. Присідання та підйом виконуються в одному темпоритмі – рівномірно. Центр ваги рівномірно розподіляється на обидві ноги. У III, IV, V п. особливу увагу потрібно звернути на коліно тієї ноги, що стоїть позаду. Зміна позицій виконується через *battement tendu*. Із другої в четверту через *demi rond* (пів кола). Музично змінюються позиції на 4/4, потім на 2/4, і на затакт.



Demi-plie по усіх позиціям



Сам рух виконується спочатку на 2 такти 4/4:

- 1 т. – присідаємо;
- 2 т. – піднімаємось.

Потім на 1 такт 4/4:

- 1 і 2 і – присідаємо;
- 3 і 4 і – піднімаємось.

### ***Grand plie (гранд пліє) велике присідання***

Виконується по усіх позиціях із відриванням п'ят від підлоги, крім II позиції.

Цей рух, як і *demi plie* – м'язевий. Розвиває силу та еластичність м'язів ніг та спини. Рух виконується за рахунок м'язів стегна та гомілки. П'ятки утримуються на підлозі якомога довше коли танцівник присідає, а коли піднімається – швидше ставить їх на підлогу. Піднімати п'яти сильно не потрібно. Темп виконання повільний. Усі правила виконання зберігаються як в *demi plie*, тільки ще включається у роботу рука.

2 т. 4/4:

- 1 т. 1–4 ч. – вниз;
- 2 т. 1–4 ч. – наверх.

Далі 1т. 4/4:

- 1–2 ч. – вниз;
- 3–4 ч. – наверх.

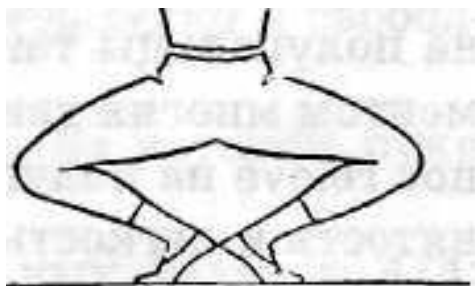
2 т. 4/4:

Вихідне положення – I позиція, ліва рука на станку, права – у підготовчому положенні. Голова повернута направо.

На 1т. 4/4 права рука відкривається у 2 позицію.

- 1т. 1–4 ч. Повернувши кисть донизу, починаємо *grand plie*, одночасно опускаючи праву руку у підготовче положення, голова супроводжує руку, погляд на кисть.
- 2 т. 1–4 ч. П'ятки поставити на підлогу, одночасно піднімаючи руку в 1 позицію. Продовжуючи рух ноги витягуються в колінах, а рука відкривається на 2 позицію. Голова далі супроводжує руку. Зміна позицій відбувається через *battement tendu*. В IV, V

позиціях необхідно слідкувати за коліном ноги, яка знаходиться позаду, воно (коліно) не повинно дивитись вперед. Коли ці рухи виконались окремо, тоді їх поєднують у комбінацію.



Grand plie no I позиції



Grand plie no II позиції

### ***Battement tendu***

*(батман тандю) відведення та приведення витягнутої ноги*

Використовується у багатьох рухах класичного танцю. Друге слово вказує на характер руху *tendu* – витягнуте. А нога витягнута якщо пальці, підйом та коліно витягнуті з найбільшою силою.

Ноги – це техніка танцю, а для техніки потрібно розвивати силу м'язів.

Розвиває м'язи ступні, силу ніг та підтягнутість всього тулуба. Цей підтягнутий стан дає можливість зняти вагу тіла з ніг, та дати можливість робочій нозі працювати самостійно.

Музична послідовність виконання:

- 2 т. 4/4;
- 1 т. 4/4;
- 1 т. 2/4, пауза 2/4;
- 1 т. 2/4.

### ***Battement tendu в бік – 2m. 4/4***

Вихідне положення I позиція в ногах.

- 1 т. 1–2 ч. Робоча нога ковзним рухом відкривається в бік (п'ятка піднімається від підлоги та переходить на носок) ноги знаходяться на одній лінії, центр ваги на опорній.  
3–4 ч. пауза.
- 2 т. 1–2 ч. Робоча нога повертається у I позицію (п'ятка поступово опускається) коліно при цьому не згинається.  
3–4 ч. пауза.

### ***Battement tendu вперед із I позиції – 2m. 4/4***

- 1 т. 1–2 ч. Робоча нога ковзним рухом, зберігаючи виворітність п'ятки та натягнутість коліна, всією ступнею по підлозі відкривається вперед на носок (п'ятка поступово піднімається). П'ятка робочої ноги знаходиться навпроти п'ятки опорної.  
3–4 ч. пауза.
- 2 т. 1–2 ч. Повернення робочої ноги у I позицію відбувається за такими правилами. Носок починає підтягуватись до себе, при цьому п'ятка залишається виворітною, поступово переходимо на всю стопу і ковзним рухом підтягуємо стопу у I позицію.  
3–4 ч. пауза.

### ***Battement tendu назад з I позиції – 1m. 4/4***

- 1 т. 1–2 ч. Робоча нога ковзним рухом всієї ступні відкривається назад на носок (п'ятка спочатку утримується, а потім поступово відривається від підлоги). Носок відводиться на великий палець. П'ятка опорної – навпроти п'ятки робочої.  
3–4 ч. Повертається нога в I позицію з поступовим опусканням п'ятки на підлогу. Носок при цьому приходиться останнім.

Центр ваги знаходиться на опорній нозі, робоча нога рухається самостійно, при цьому зберігаються 4 точки (2 плеча, 2 бедра). Виворітність ноги залежить від проведення ноги по підлозі усією стопою. Рекомендується робити не більше 8-ми рухів у кожен бік. Коли вивчаємо рухи тримаючись однією рукою за станок, то голова

спочатку утримується en face.

Пізніше включається і голова:

b.t. вперед – голова повернута до відкритої руки;

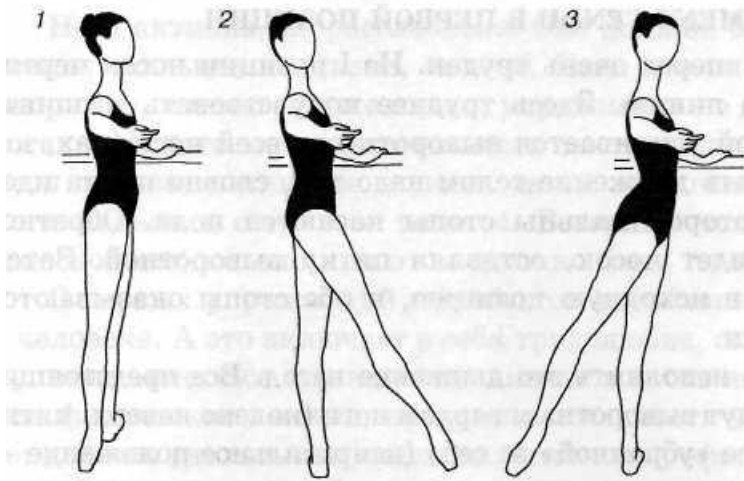
b.t. в бік – голова прямо;

b.t. назад – голова повернута у бік та трошки нахилена вперед.

### ***Battement tendu з V позиції***

Спочатку рухи вивчають обличчям до станка, потім – тримаючись однією рукою за станок і нарешті – посеред зали.

Усі правила виконання залишаються як в battement tendu із I позиції за виключенням того, що при русі ноги уперед та назад носок робочої ноги знаходиться навпроти п'ятки опорної.



Battement tendu:

1) у бік; 2) вперед; 3) назад

### ***Battement tendu з demi plie***

Порядок проучування як в попередньому русі, спочатку вбік, потім вперед, назад тримаючись двома руками за станок в I, потім в V позиції. Далі тримаючись однією рукою. Правила виконання такі, як описані вище в рухах plie та battement tendu.

Музично виконується:

- 2 т. 4/4;
- 1 т. 4/4;
- 1 т. 2/4;
- 1/4.

2 т. 4/4:

- 1 т. 1-2 ч. – b.t.
- 3-4 ч. – повернення в позицію.
- 2 т. 1-2 ч. – demi plie;
- 3-4 ч. – вихід з demi plie.

1 т. 4/4:

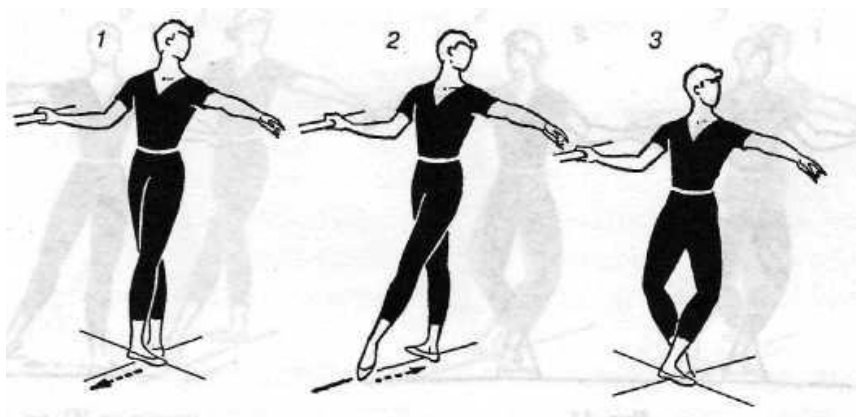
- 1 ч. – b.t.
- 2 ч. – пауза;
- 3 ч. – повернення в позицію і одночасно plie;
- 4 ч. – вихід з plie.

1 т. 2/4:

- 1 ч. – b.t.
- 2 ч. – повернення з одночасним plie.

1/4:

- i – b.t. на затакт;
- 1 ч. – plie.



Battement tendu demi-plie вперед

### **Battement tendu pour le pied**

(батман тандю пур ле п'є) – рівномірний рух робочої ноги із опусканням та підйомом стопи

Виконується у першому класі тільки убік, а в старших класах – вперед та назад. Вивчається як і усі рухи спочатку обличчям до станка із I та V позиції, потім тримаючись однією рукою за станок. Розвиває силу та еластичність гомілкоступневого суглоба.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4.

1 ч. – Р.н. ковзним рухом витягується на носок убік.

2 ч. – П'ятка опускається через фаланги пальців на підлогу при цьому стегно теж опускається, але центр ваги залишається на опорній нозі.

3 ч. – Сильним рухом п'ятка знову піднімається наверх, при цьому вона утримує свою виворітність.

4 ч. – Закривається у вихідну позицію.

При виконанні цього руху центр ваги залишається на опорній нозі (п'ятка разом із стегном опускається донизу). Виконується ще з demi plie по II позиції, при цьому центр ваги переноситься із опорної ноги на дві. Також опускання п'ятки може бути декілька разів підряд, але це робиться не одразу. Цей рух готує суглоб до стрибків.



Батtement tendu «із натиском» по II позиції

## ***Demi rond de jambe par terre***

*(демі ронд де жамб пар тер) півкола ногою по підлозі*

Розвиває виворітність кульшового (тазостегнового), гомілкоступневого суглобів. Центр ваги на опорній нозі, працює тільки робоча нога. Рухи виконуються із І позиції.

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

– 1 т. 4/4.

### 2 т. 4/4. Перша половина кола:

- 1 т. 1ч. – нога через *battement tendu* ковзним рухом відкривається вперед (п'ятка робоча навпроти п'ятки опорної)  
2 ч. – пауза  
3–4 ч. – далі носком малюємо пів кола вбік (від себе).
- 2 т. 1–2 ч. – закриваємо ногу в І позицію.  
3–4 ч. – пауза.

### 2т. 4/4. Друга половина кола:

- 1 т. 1–2 ч. – з І позиції ногу відкрити убік.  
3–4 ч. – далі носком малюємо по підлозі пів кола назад (п'ятка робоча навпроти п'ятки опорної).
- 2 т. 1–2 ч. – закриваємо ногу в І позицію.  
3–4 ч. – пауза.

Ці рухи виконуються і у зворотному напрямку, тобто робоча нога відкривається спочатку назад і проводиться у бік, а потім із бокового положення ведеться вперед.

## ***Rond de jambe par terre en dehors та en dedans***

*(ронд де жамб пар тер андеор та андедан) коло ногою по підлозі від себе та до себе*

Принцип виконання як і в попередньому русі, тільки малюємо повне коло. Проучуємо як і усі рухи спочатку обличчям до станка, потім тримаючись однією рукою.

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4;

– 1/4.

2 т. 4/4:

1 т. 1–2 ч. – battement tendu вперед.

3–4 ч. – ведемо ногу убік.

2 т. 1–2 ч. – продовжуємо рух назад по колу (en dehors).

3–4 ч. – закриваємо ногу в I позицію.

Цей рух виконується і у зворотному напрямку, тобто нога відкривається спочатку назад та рухається уперед (en dedans).

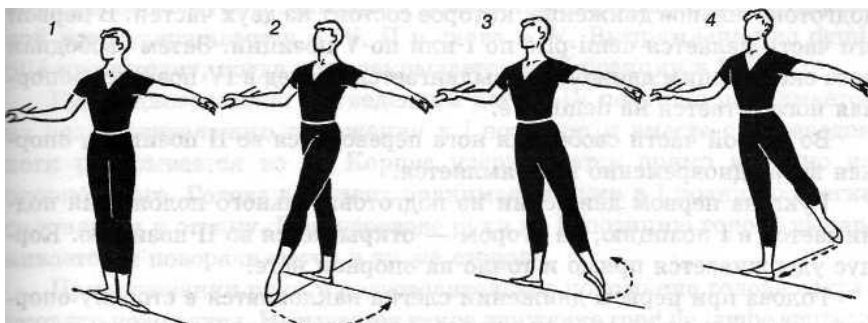
1 т. 4/4:

1 ч. – battement tendu назад.

2 ч. – в бік.

3 ч. – вперед.

4 ч. – закрити в I позицію



Rond de jambe par terre en dehors

### ***Passe par terre (паса пар тер) проходити***

Це зв'язний рух, прохід ноги через I позицію.

Робоча нога відкривається назад на носок, ковзним рухом, опускаючи п'ятку, проводимо ногу по I позиції всією стопою і відкриваємо її вперед на носок.

Музичне виконання:

2/4; 1/4.

Затакт – Нога відкривається назад.

1 ч. – нога закривається в I позицію.

2 ч. – відкривається вперед.



## **Temps releve par terre: en dehors, en dedans** (тан релєве пар тер) піднятися

Цей рух є підготовкою до rond de jambe par terre. Виконувати потрібно окремо від rond de jambe par terre. Рух виконується із руками та головою.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4.

Вихідне положення Ноги в I позиції. Права рука в підготовчому положенні. Голова повернута направо.

Затакт – Кисть привідкривається в бік.

1 ч. – в ногах demi plie, рука закривається в підготовчу, голова залишається направо.

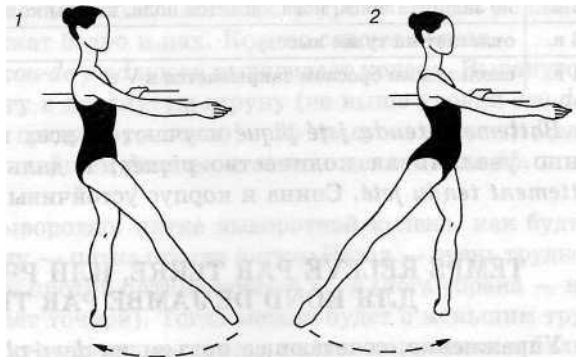
2 ч. – ліва нога залишається на plie, права ковзним рухом відкривається вперед на носок, рука піднімається у I позицію, голова нахилена до лівого плеча, погляд на долоню.

3 ч. – опорна нога витягується у коліні, робоча виконує demi rond, рука відкривається у другу позицію, голова повернута у бік правого плеча.

4 ч. – пауза.

Це був опис en dehors.

En dedans виконується за тим же принципом, тільки робоча нога відкривається спочатку назад.



Temps releve par terre:  
1) en dehors; 2) en dedans

## **Rond de jambe par terre en dehors та en dedans на plie** (обводка)

Виконується після основного руху *rond de jambe par terre* та комбінується із *port de bras*.

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

– 1 т. 4/4.

### En dehors 1 т. 4/4:

1 ч. – *demi plie* по I поз., рука в підготовчому положенні.

2 ч. – ліва залишається в *plie*, права відкривається ковзним рухом вперед на носок, рука піднімається в I поз., голова схилена до лівого плеча.

3 ч. – ліва залишається в *plie*, права робить пів кола вбік, рука разом з головою відкривається в 2 поз.

4 ч. – пауза.

### 2 т. 4/4:

1–2 т. р.н. з бокового положення робить пів кола назад, голова залишається в тому ж положенні.

3 т. опорна нога виходить з *plie*, одночасно робоча закривається в I поз., рука опускається в підготовчу.

4 т. пауза.

*En dedans* виконується за тим самим принципом, тільки нога відкривається спочатку назад.

### 1 т. 4/4:

1 ч. – *demi plie*.

і – п. н. відкривається вперед.

2 ч. – р. н. малює пів кола вбік.

3 ч. – р. н. з бокового положення робить пів кола назад.

4 ч. – пауза.

Обводку можна виконувати *en dehors* та *en dedans* без зупинок.

### 2 т. 4/4:

1 т. 1 ч. – *plie*.

і – р. н. вперед.

- 2 ч. – р. н. півкола вбік (en dehors).  
 3–4 ч. – р.н. півкола назад.
- 2 т. 1ч. – р. н. залишається ззаду.  
 2 ч. – р. н. півкола вбік (en dedans).  
 3 ч. – р. н. півкола вперед.  
 4 ч. – р. н. закривається в I поз.  
 Після обводки виконується port de bras.

**Releve lent**  
 (релеве лянт) повільний підйом ноги

Виконується цей рух спочатку на 45°, а потім на 90° із I та V позиції.

Розвиває силу та легкість ніг, танцювальний крок, виворітність. Послідовність виконання як і у всіх рухах, спочатку обличчям до станка, потім однією рукою за станок і врешті – посеред зали.

Музичне виконання:

- 2 т. 4/4;
- 1 т. 4/4.

2 т. 4/4:

- 1 т. 1–2 ч. Робоча нога ковзним рухом відкривається в бік на носок. Центр ваги залишається на о.н.  
 3–4 ч. Р. н. витягнутим носком піднімається наверх, при цьому зберігаючи виворітність ступні та кульшового суглоба.
- 2 т. 1–2 ч. Р. н. опускається знову на носок.  
 3–4 ч. Закривається в вихідну позицію.

1 т. 4/4:

- 1 т. 1 ч. р. н. ковзним рухом не фіксуючи положення на носок піднімається наверх.  
 2 ч. р. н. продовжує підніматись.  
 3 ч. р. н. опускається.  
 4 ч. закривається в вихідну позицію.

Цей рух вивчається перед battement tendu jete, так як є його складовою частиною.

Положення тулубу зберігається таким, як описано у побудові на початку. Ще досить важливим є утримання 4-х точок, тобто два плеча

знаходяться на одній лінії і два стегна теж на одній лінії, які і утворюють між собою квадрат. Ще важливий акцент потрібно зробити на рух ноги назад. Тут має бути відчуття протилежних сторін. Тобто п'ятка р.н. тягнеться до протилежного плеча.

**Battement tendu jete**  
(батман тандю жете) кидок витягнутої ноги

Розвиває силу м'язів ніг в повітрі, легкість. Виконується на 25° з I та V позицій. Напрямки: вбік, вперед, назад. Складається з руху battement tendu та releve lent.

Музичне виконання:

– 2 т. 2/4;

– 1 т. 2/4.

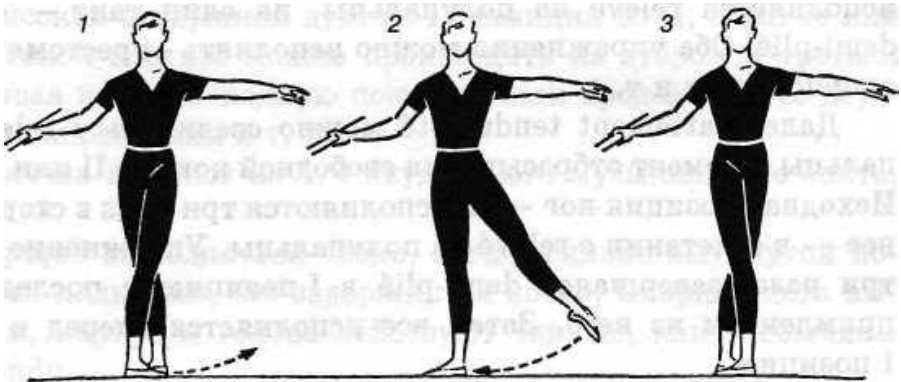
2 т. 2/4:

- 1т. 1 ч. Р. н. через b.t. відкривається на носок.
- 2 ч. носком кидається наверх
- 2 т. 1 ч. опускається знову на носок.
- 2 ч. закривається в вихідне положення.

1 т. 2/4:

1 ч. – Р. н. робить кидок наверх.

2 ч. – закривається в вихідне положення (через носок)



Battement tendu jete

Під час цього руху обидві ноги зберігають виворітність та витягнутість всієї ноги. Тулуб підтягнутий, плечі опущені, тримаємо 4 точки.

***Battement tendu jete pique***  
(батман тандю жете піке) кидок витягнутої ноги  
з уколом пальців об підлогу

Розвиває силу всієї ноги включаючи ступню та пальці. Правила виконання як в попередньому русі.

Музичне виконання:

– 2 т. 2/4;

– 1 т. 2/4.

2 т. 2/4

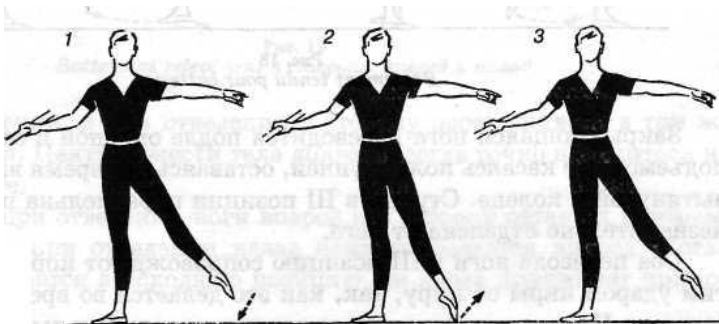
- 1 т. 1 ч. – Р. н. робить кидок із I позиції убік.  
2 ч. – Р. н. опускаючись на носок не затримується на підлозі, а доторкнувшись пальцями до підлоги, колючим рухом знову піднімається наверх.
- 2 т. 1 ч. – Р. н. опускається знову на носок.  
2 ч. – Закривається у вихідне положення.

1 т. 2/4:

Поза тактом і – кидок

1 ч. – pique

2 ч. – прихід в I позицію.



Battement tendu jete pique

### **Battement tendu jete pour le pied**

(батман тандю жете пур ле п'є) кидок витягнутої ноги зі скороченням ступні (гомілко ступневий суглоб)

Вивчається цей рух спочатку обличчям до станка, потім тримаючись однією рукою. Виконується із I та V позицій вбік, уперед, назад на 25°. Розвиває силу та еластичність стопи.

Музичне виконання:

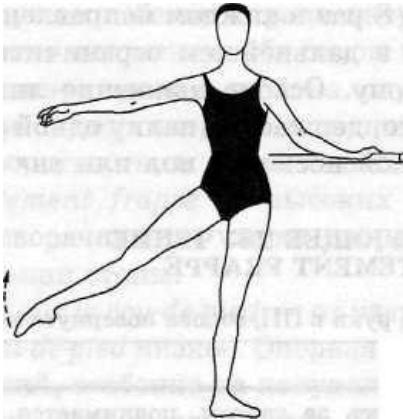
- 2 т. 2/4;
- 1 т. 2/4;
- поза тактом 2/4.

2 т. 2/4:

- 1 т. 1 ч. – b.t.j. (battement tendu jete);  
2 ч. – скорочення ступні шляхом притягнення носка на себе;
- 2 т. 1 ч. – витягування носка;  
2 ч. – опустити ногу через pointe в вихідне положення.

1 т. 2/4:

- 1 ч. – battement tendu jete;
- i – скорочення стопи;
- 2 ч. – витягування носка;
- i – закрити в позицію.



Battement tendu pour le pied

Поза тактом 1т. 2/4:

- i – b.t.j.
- 1 ч. – скорочення стопи;
- i – витягування носка;
- 2 ч. – закрити.

Усі правила постановки тулуба зберігаються, тримаємо квадрат, працює тільки робоча нога, опорна нерухомо стоїть усією стопою на підлозі. При скороченні стопи рівень ноги залишається незмінним, тобто 25°.

## **Положення ноги *sur le cou-de-pied*** (сюр ле ку-де-п'є). Положення робочої ноги по відношенню до опорної спереду та позаду

Попереду існує два положення:

Навчальне – охоплюючи, коли п'ятка р.н. знаходиться попереду нижньої третини гомілки, а носок охоплює цю гомілку, тобто знаходиться позаду.

Умовне – р.н. зігнута у коліні та відведена вбік витягнутим носком торкається опорної ноги у положенні над кісточкою, а п'ятка подається вперед та не торкається опорної ноги.

Задне положення тільки одне – умовне.

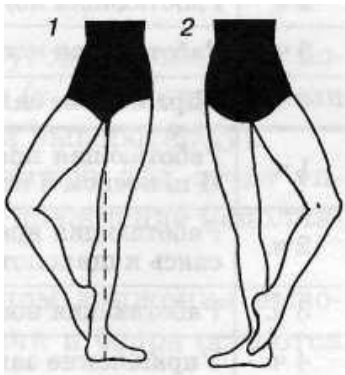
П'ятка р.н. торкається нижньої частини гомілки о.н. ззаду, а носок р.н. витягується та відводиться назад не торкаючись о.н.

Вивчаються ці положення із V позиції обличчям до станка.

Музичне виконання:

2 т. 4/4.

- 1 т. 1–2 ч. – р. н. відкривається через *battement tendu* вбік  
3–4 ч. – р. н. згинається в коліні підводиться до робочої і приймає положення *sur le cou-de-pied* учбове.
- 2 т. 1–2 ч. – р. н. відкривається вбік  
3–4 ч. – р. н. закривається в V позицію назад.



Положення ноги  
*sur le cou-de-pied*:  
1) спереду; 2) умовне ззаду

Далі в тому ж порядку виконується *sur le cou-de-pied* в положенні р.н. ззаду.

Умовне *sur le cou-de-pied* виконуємо у положенні р.н. пальцями над. Кісточкою.

При виконанні цього руху потрібно особливо звернути увагу на виворітність робочої ноги в колінному суглобі, підтягнутість на опорній нозі та у стегні.

Учбове положення використовується у таких рухах як:

1. *bat. frappe*
2. *double frappe*
3. *petit battement*

Умовне положення:

1. bat. fondu
2. bat. soutenu
3. bat. developpe
4. bat. battu
5. pas de bourre.

### **Battement fondu**

*(батман фондю) таючі, повільні, м'які рухи*

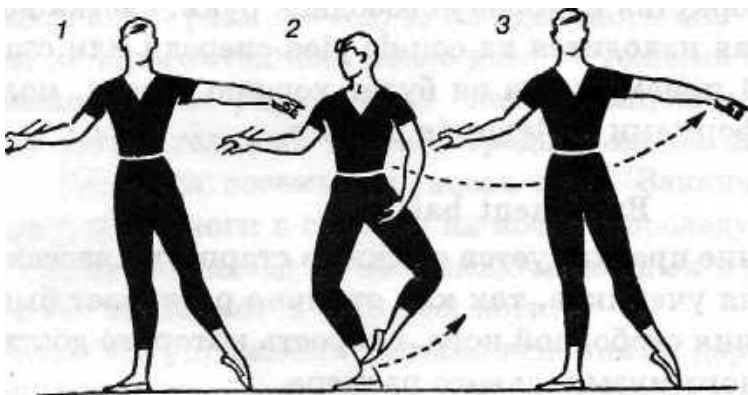
Спочатку цей рух вивчається обличчям до станка, відкривши р.н. у бік (preparation).

Preparation 2/4:

- 1 т. V позиція ніг.
- 2 т. Р.н. відкривається вбік.

Виконується р.н. в підлогу – вбік, вперед та назад. Р.н. на  $45^\circ$  у ті ж напрямки. Тримаючись однією рукою за станок теж в усі напрямки.

Цей рух виконується при одночасному згинанні в коліні опорної та робочої ноги. Одночасно виконується і розгинання. Розвиває силу ніг, виворітність, еластичність зв'язок.



Battement fondu

Музичне виконання:

- 1 т. 4/4;
- 1 т. 2/4.



Підготовчий рух на 2/4 р,н , відкривається вбік.

1 т. 4/4:

1 ч. – Р. н. відриваючись носком від підлоги, згинається в коліні та поступово ведеться на умовне *cou-de-pied*, а о.н. одночасно сідає в *plie*.

2 ч. – витримується у цьому ж положенні, поглиблюючи *plie*.

3–4 ч. – обидві ноги одночасно розгинаються, р.н. приходить вбік, опорна витягується з *plie*.

***Battement fondu вперед однією рукою за станок***

Вихідне положення V п. Ліва рука на станку, права у підготовчому положенні. Голова повернута направо.

Preparation

1–2 ч. – п. р. через 1 п. відкривається у 2 п. права нога відкривається вбік носком в підлогу.

1 ч. – Обидві ноги згинаються одночасно, р.н. в напрямку умовного *cou-de-pied*, опорна в *demi-plie*.

2 ч. – р. н. приймає положення умовного *cou-de-pied*, о.н. досягає кінцевого згину гомілкостопового суглоба в *demi-plie*.

3–4 ч. – обидві ноги не затримуючись, поступово витягуються зберігаючи виворітність. Р.н. відкривається вперед в підлогу.

*Battement fondu* назад виконується за тими ж правилами, тільки р. н. відкривається назад.

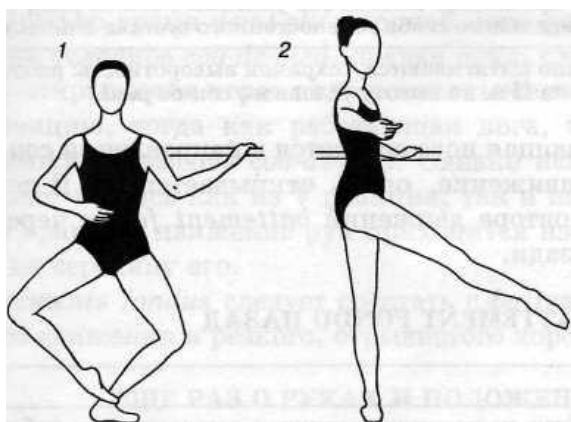
При згинанні ноги на *cou-de-pied* із положення вперед чи назад, спочатку забирається коліно вбік, при розгинанні із *cou-de-pied* вперед чи назад коліно потрібно затримати виворітним.

Коли рух починає вивчатися у всіх напрямках голова тримається en face. При подальшому вивченні поступово включається поворот голови:

- коли нога відкрита вперед, голова повернута до відкритої руки;
- коли нога відкрита вбік, голова повернута вперед;
- коли нога відкрита назад, голова повернута до відкритої руки

та трішки нахилена вперед.

Комбінується цей рух з *battement frappe*. Контраст повільного руху та різкого відмінно тренує м'язи.



Battement fondou

### ***Battement soutenu*** (батман сутеню) витримати, втягнути

Цей рух знаходиться в одній групі із bat. fondou, проте виконання у них різне. В soutenu акцент до себе. Вивчаємо спочатку рухи обличчям до станка вбік, назад, вперед, однією рукою із V позиції. Виконуємо рух в підлогу, потім засвоївши releve на півпальцях.

Далі поступово включається поворот голови та руки. В середніх класах виконуємо рух на 45°, а ще пізніше на 90°. Розвиває виворітність ніг, еластичність м'язів.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 3/4;

– 1 т. 2/4;

1 т. 4/4 (виконання вбік) і (поза тактом) – р. н. піднімається на умовне sou-de-pied, о.н. витягнута:

1 ч. – р. н. ковзним рухом відкривається убік носком в підлогу, о. н. згинається в коліні.

2 ч. – о. н. поглиблюється plie, р. н. продовжує свій рух.

3 ч. – р. н. підтягується в V поз. о. н. витягується в коліні.

4 ч. – V позиція.

Вперед та назад виконується за тими ж правилами, тільки р.н. відкривається вперед чи назад.

### 1 т. 4/4 (виконання вперед):

Вихідне положення V п., ліва рука на станку, права в п.п. голова повернута направо.

На 2 вступних акорда рука через 1 позицію відкривається у 2-у, голова повернута вбік.

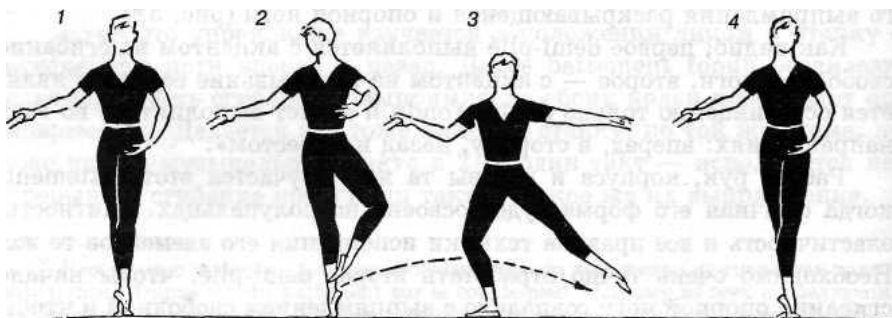
Поза тактом р. н. разом із поворотом голови en face, піднімається на умовне sou-de-pied попереду.

1 ч. – р. н. ковзним рухом витягнутих пальців відкривається по підлозі вперед, о. н. згинається одночасно в коліні.

2 ч. – р. н. продовжує свій рух, о. н. поглиблює plie.

3 ч. – р. н. носком витягнутих пальців підтягується в V п. о. н. витягується у коліні.

4 ч. – обидві ноги приходять в V п.



Battement soutenu на 45°

### **Battement frappe**

(батман фраппе) рухи з ударом

Ці рухи виконуються в учбовому sou-de-pied спереду та умовному ззаду, мають ударний характер.

Виконуються спочатку обличчям до станка вбік, вперед, назад – в підлогу, потім тримаючись однією рукою за станок у тій же послідовності. Далі робоча нога піднімається до рівня 45° – напрямки ті ж.

Має два акценти – до себе та від себе.

Перед початком руху є preparation – р. н. відкривається вбік.

Розвиває силу ніг, рухливість колінного суглоба при тому, що стегно закріплене.

Музичне виконання:

– 2 т. 2/4;

– 1 т. 2/4.

Вихідне положення V п. п. н. попереду.

Preparation

1 ч. - V п. зберігається

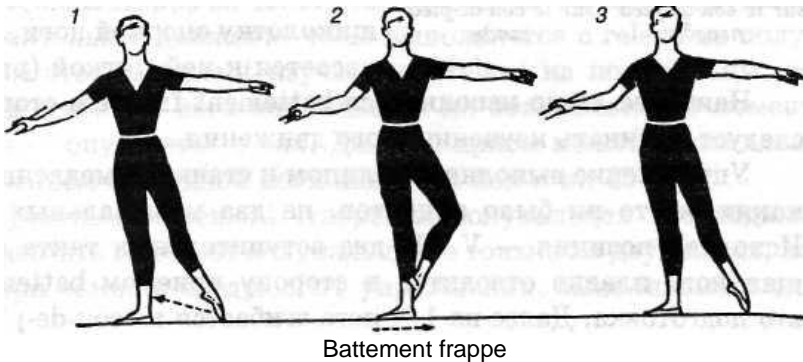
2 ч. – п. н. відкривається вбік.

2т. 2/4:

- 1т. 1 ч. – р. н. відірвавши носок від підлоги згинається в коліні та із ударом приходять у початкове *sou-de-pied*  
2 ч. – пауза
- 2т. 1 ч. – р. н. із силою відкривається вбік пальцями у підлогу  
2 ч. – пауза.

Далі все повторюється, тільки удар уже робимо позаду в умовне *sou-de-pied*.

Коли робимо рух у напрямках, р. н. після удару відкривається вперед чи назад. При виконанні однією рукою треба триматися за станок, голова спочатку залишається *en face*, а пізніше робить поворот до відкритої руки.



1 т. 2/4:

1 – удар

i – пауза

2 – відкрити

i – пауза

Закінчена форма – і – удар  
1 – відкрити.

Правила побудови тіла залишаються як описано у побудові тіла на початку. Опорна нога сильно підтягнута в коліні та стегні, робоче коліно в зігнутому положенні дивиться завжди вбік. П'ятка р. н. у положенні вперед подається наверх, у положенні назад опускається в підлогу.

***Petit battement sur le cou-de-pied***  
(пті батман сюр ле ку-де-п'є) маленький рух робочої ноги  
на рівні нижньої третини гомілки о.н.

Petit bat. – р.н. яка знаходиться в передньому положенні cou-de-pied через кут  $90^\circ$  переводиться в положення заду. Верхня частина стегна закріплена, працює тільки нижня частина ноги від коліна до витягнутих пальців.

Розвиває рухливість колінного суглоба при закріпленому стегні.

Цей рух має свій preparation (підготовка).

Вивчається також обличчям до станка, потім тримаючись однією рукою за станок.

Музичне виконання:

– 2 т. 2/4;

– 1 т. 2/4.

Preparation . 2/4:

1 ч. – р. н. відкривається вбік на носок;

2 ч. – носок р.н. відривається від підлоги та приходять в учбове cou-de-pied.

2т. 2/4:

1т. 1 ч. – нога розгинаючись в коліні приходять в положення кута  $90^\circ$

2 ч. – пауза. .

2 т. 1 ч. – р. н. закривається в cou-de-pied назад

2 ч. – пауза.

1 т. 2/4:

1 – р.н. відкривається вбік;

i – пауза;  
2 – р.н. закривається;  
i – пауза.

1 т. 2/4 поза тактом:

i – р. н. відкривається вбік;  
1 – закривається в sou-de-pied ззаду;  
i – р. н. відкривається вбік;  
2 – закривається в sou-de-pied попереду.

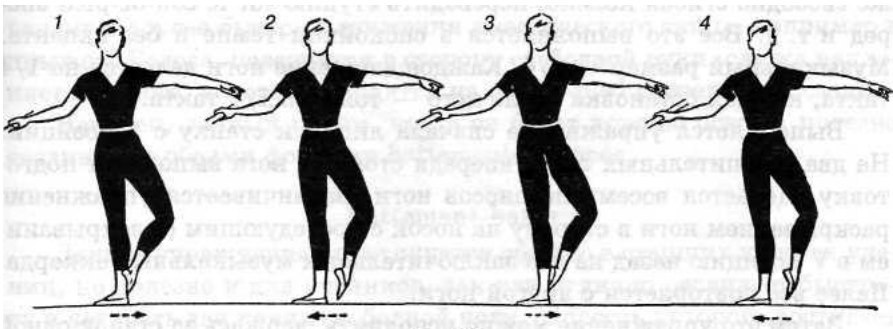
Опорна нога повинна бути сильно витягнутою, на ній тримається уся вага тіла, р.н. сильно закріплена у верхній частині (стегно) до коліна, коліно не затиснуте, але розвернуте вбік, нижня частина ноги (гомілка) та ступня витягнуті разом з пальцями.

### ***Рух однією рукою за станок***

В.п. Вп. ніг, п.р. в підготовчому положенні.

Preparation 2 т. 2/4:

- 1 т. 1 ч. – рука піднімається в 1 поз., голова нахилиється до лівого плеча;  
2 – п.р. разом з п.н. одночасно відкриваються вбік;  
i – п.н. відривається від підлоги носком;
- 2 т. 1 ч. – закривається п.н. в sou-de-pied попереду, рука залишається в 2 позиції, голова повернута до відкритої руки;  
2 ч. – пауза.



Petit battement sur le cou-de-pied

## **Double battement frappe**

(дубль батман фраппе) рух з подвійним ударом

Вивчається після bat. frappe та petit battement. Спочатку обличчям до станка напрямки вбік, назад. Потім однією рукою – вперед, вбік, назад.

Розвиває рухливість колінного суглобу.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4;

– 1/4 з паузою.

### Preparation 2/4:

1 ч. – п. н. відкривається вбік на підлогу;

2 ч. – носок р. н. відривається від підлоги.

### 1 т. 4/4:

1 – р. н. згинається в коліні і б'є о. н. ззаду на sou-de-pied;

і – р. н. розгинається до середини II поз. зберігаючи виворітність коліна;

2 – р. н. б'є о. н. на sou-de-pied спереду;

і – пауза.

3 ч. – р. н. розгинаючись в коліні ковзним рухом відкривається вбік;

4 ч. – пауза.

### 1т. 2/4:

1 – удар попереду на sou-de-pied;

і – перенос ноги із ударом на sou-de-pied ззаду;

2 – відкриття ноги вбік;

і – пауза.

### 1/4 з паузою:

і – удар попереду, удар ззаду;

1 ч. – відкрити вбік;

2 ч. – пауза.

Після проучування в підлогу у всіх напрямках, проучуємо на 45°. Комбінується цей рух із bat. frappe, у ритмічному малюнку.

## Releve

(релеве) припіднімати, здіймати. Підйом на півпальці або пальці

Виконується у 1-му класі по I, II, V позиціях.

у 2-му класі по IV позиції.

Пізніше на одній нозі, друга на sou-de-pied.

Розвиває силу ніг, готує до виконання рухів на півпальцях у наступних класах.

Вивчається обличчям до станка. Центр ваги на двох ногах. Руки лежать кистями на станку, плечі опущені, стегна підтягнуті наверх, коліна сильно втягнуті, ступні щільно притиснуті всіма пальцями та п'яткою до підлоги. Коли робимо releve (підйом) п'ятки стараємось подавати вперед, коліна витягнути. Сам підйом відбувається за рахунок скорочення ікроножних м'язів. Підніматись на високі півпальці не потрібно.

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4.

2 т. 4/4:

1 т. 1–2 ч. – підйом на півпальці;  
3–4 ч. – пауза.

2 т. 1–2 ч. – опуститись в вихідну позицію;  
3–4 ч. – пауза.

Зміна позиції відбувається через battement tendu.

1 т. 4/4:

1 ч. – підйом на п.п.;

2 ч. – пауза.

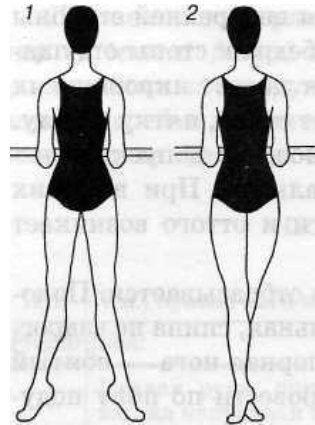
3 ч. – опуститись;

4 ч. – пауза.

Подальший розвиток виконання releve із plie.

2 т. 2/4:

1 т. 1 ч. – demi plie



Releve на півпальці:

1) на другій позиції:

2) на п'ятій позиції



- 2 ч. – витягнутись  
2т. 1ч. – releve  
2 ч. – опуститись з пів пальців.

Підйом на півпальці та опускання у plie відбувається тільки через витягнуті коліна.

### ***Rond de jambe en l'air*** ***(ронд де жамб ан лер) коло ногою в повітрі***

Вивчати цей рух потрібно після вивчення releve lent на 45°. Спочатку обличчям до станка р. н. відкривається на 45° вбік та виконуються згинаючі та розгинаючі Рухи, які і готують ногу до подальшого виконання самого en l'air. Цей рух виконується в два напрямки en dehors та en dedans.

Розвиває рухливість колінного суглоба за рахунок еластичності сухожиль. Тобто рухливість нижньої частини ноги від коліна до стопи при закріпленій верхній частині ноги від паха до коліна (стегно).

Музичне виконання:

- 2 т. 4/4;
- 1 т. 4/4;
- 1 т. 2/4.

2 т. 4/4:

- 1 т. 1–2 ч. – р. н. з відкритого положення вбік на 45° згинається по прямій лінії та витягнутим носком приходиться до о. н. на рівень середини гомілкового м'яза.  
3–4 ч. – пауза.
- 2 т. 1–2 ч. – р.н. розгинається вбік, при цьому виворітність її зберігається.  
3–4 ч. – пауза.

1 т. 4/4 en dehors (від себе):

Із положення відкритої р. н. вбік.

1–2 ч. – носок р. н. мале коло, починає з задньої половини кола та доходить до середини о. н.

3–4 ч. – р. н. продовжує малювати коло передньої половини та відкривається вбік. П'ятка сильно подається вперед.

1 т. 4/4 en dedans (до себе):

1–2 ч. – носок р. н. малює коло починаючи з передньої половини кола та доходить до середини о. н.

3–4 ч. – р. н. продовжує малювати коло задньої половини та відкривається вбік.

Потім проучуємо цей рух однією рукою за станок.

1т. 2/4:

1 ч. – задня половина кола;

2 – передня половина кола;

і – пауза із відкритою ногою вбік на 45°.



Rond de jambe en l'air en dehors Rond de jambe en l'air en dedans

***Battement releve lent на 90°***

*(батман релеве лянт на 90°) повільний підйом витягнутої ноги*

Вивчається спочатку обличчям до станка з I та V позицій, напрямки вбік, назад. Вперед виконується за одну руку. Коли виконуємо тримаючись однією рукою за станок, спочатку відкривається рука у супроводі голови, а коли починаємо рух ногою голова повертається en face. Далі коли рух засвоєний, підключається поворот голови разом зі зміною напрямків (вперед нога – голова вбік, нога вбік – голова вперед, нога назад – голова вбік і трішки нахилена вперед).

Розвиває силу ніг, виворітність у кульшовому суглобі.

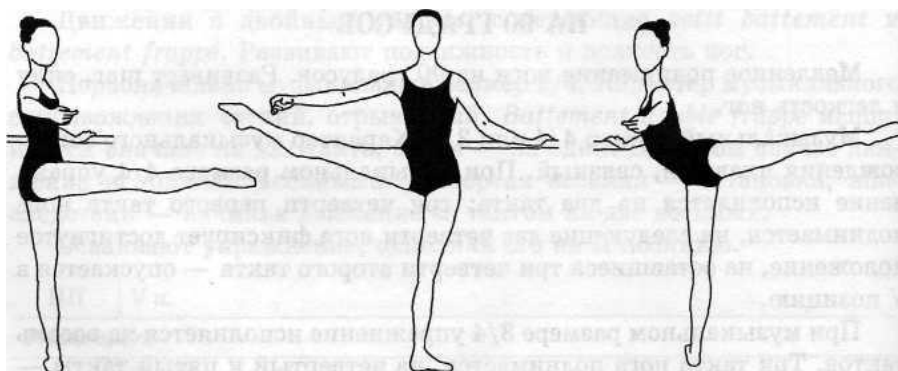
Музичне виконання:

– 2 т. 4/4.

## 2 т. 4/4:

- 1 т. 1–3 ч. – р. н. через *battement tendu* піднімається вперед на 90°, рука одночасно з ногою з підготовчого положення проходить 1 поз. Та відкривається у 2 поз.  
4 ч. – пауза.
- 2 т. 1–3 ч. – р. н. повільно опускається вниз проходячи положення через носок (*pointe*).  
4 ч. – закривається у вихідну позицію.

Із останнім рухом ноги рука опускається в підготовчу позицію. Піднімається нога наверх завдяки сильно витягнутим пальцям р. н., коліно теж витягнуте. Стегно опорної ноги підтягнуте, зберігаємо 4-ри точки, плечі опущені. При виконанні убік робоче стегно не випадає з паху, м'язи сідниць сильно втягнуті. При виконанні руху назад р. н. не від'їжджає від опорної ноги назад, треба відчувати протилежний бік (п'ятка р. н. тягнеться до протилежного плеча). Рука, що лежить на станку під час руху по ньому не ковзає.



на 90° вперед

на 90° вбік

на 90° назад

*Battement releve lent*

## ***Battement developpe*** (батман девльоппе) виймання ноги

Вивчається обличчям до станка з V позиції вбік, назад. Потім тримаючись однією рукою за станок вперед, вбік, назад.

Розвиває силу ніг, еластичність м'язів, виворітність в кульшовому суглобі.

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

– 1 т. 4/4.

Перед тим як починати робити bat. Developpe, спочатку вивчається підготовчий рух – retire, який є складовою частиною developpe.

### ***Retire***

1 т. 4/4 (по передньому ребру ноги):

1 ч. – р. н. з V поз. Витягнутим носком проходить положення sou-de-pied умовне

2 ч. – піднімається наверх до коліна о.н. при цьому коліно р.н. виворітне, в кульшовому суглобі нога теж виворітна

3 ч. – р. н. ковзним рухом опускається вниз проходячи ті ж точки.

4 ч. – закривається в V позицію.

1 т. 4/4 (по задньому ребру):

1 ч. – р.н. з V поз. (нога ззаду) піднімається в положення sou-de-pied ззаду

2 ч. – піднімається наверх до коліна о.н.

3 ч. – ковзним рухом опускається вниз

4 ч. – закривається в вихідне положення.

### ***Battement developpe (вбік)***

2 т. 4/4:

1 т. 1 ч. – р. н. з V п. витягує пальці та піднімається до положення sou-de-pied попереду, коліно розвертається вбік

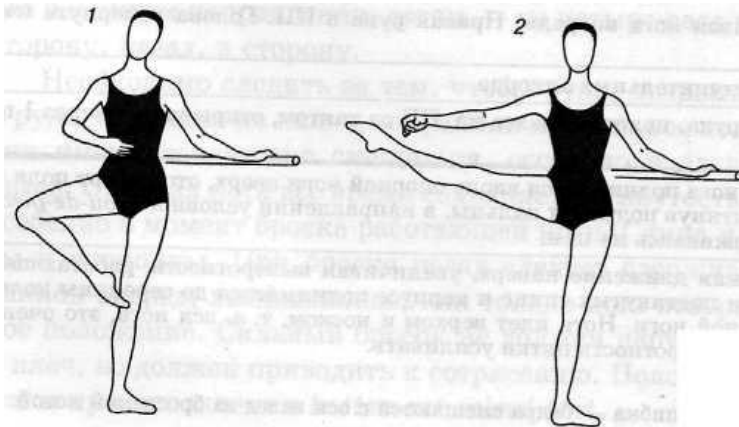
2 ч. – ковзним рухом піднімається до коліна

3–4 ч. – зберігаючи виворітність в кульшовому суглобі, нижня частина ноги від коліна відкривається вбік на 90°. Носок сильно витягнутий, п'ятка розвернута вперед, центр ваги на о.н. Р.н. відведена за руку.

2 т. 1–2 ч. – пауза

3–4 ч. – р.н. стримано опускається вниз, проходить положення ноги через pointe та закривається в V позицію.

Прослідкувати за рівністю 4-х точок (2 плеча, 2 бедра). Не провалюватись на опорній нозі.



Battement developpe вбік

### ***Battement developpe (назад)***

#### 2 т. 4/4:

- 1 т. 1 ч. – р. н. піднімається на sou-de-pied ззаду (п'яткою);  
2 ч. – р. н. ковзним рухом п'ятки піднімається до коліна поступово переходячи на носок;  
3–4 ч. – нога відкривається назад від стегна.
- 2 т. 1–2 ч. – пауза.  
3–4 ч. – р. н. поступово закривається в V поз.

#### 1 т. 4/4:

- 1 ч. – р. н. біля коліна;
- 2 ч. – р. н. відкривається у заданому напрямку;
- 3 – 4 ч. – повільне опускання ноги в V позицію.

Коли виконуємо рух тримаючись однією рукою за станок у різні напрямки голова спочатку повернута en face, пізніше включаємо поворот голови.

Комбінується з bat. Releve lent.

## **Preparation для руки**

i – кисть робить подих (привідкриваються);

1 ч. – рука закривається у підготовче положення;

2 ч. – рука піднімається у 1 поз. Голова схилена до лівого плеча, погляд на кисть;

3 – 4 ч. – рука відкривається у 2 поз., голова за рукою.

## **Grand battement jete**

*(гранд батман жете) великий кидок ноги*

Вивчається після того, як уже вивчений bat. Tendu jete.

Цей рух виконується на 90° та вище. Вивчається обличчям до станка з I та V позицій у напрямках вбік, назад. Потім за одну руку в усіх напрямках. Кидок наверх робиться сильний, а коли нога повертається в позицію опускаємо її стримано. Розвиває силу ніг, легкість, натягнутість, крок.

Музичне виконання:

– 2 т. 2/4;

– 1 т. 2/4;

### 2 т. 2/4:

1 т. 1 ч. – р. н. через bat. Tendu відкривається вбік;

2 ч. – кидок наверх на 90°;

2 т. 1 ч. – нога опускається носком в підлогу;

2 ч. – закривається в вихідну позицію.

### 1 т. 2/4:

1 ч. – р.н. через положення носка на підлозі кидається на 90°;

2 ч. – опускаючись вниз через pointe та закривається в вихідну позицію.

### 1 т. 2/4 з паузою:

i – кидок;

1 ч. – повернення в позицію;

2 ч. – пауза.

1/4:

i – кидок;

1 – повернення в позицію;

i – кидок;

2 – повернення.

Коли рух виконуємо із V поз. Необхідно пам'ятати, що носок робочої ноги знаходиться напроти п'ятки опорної. Кидок робимо сильно витягнутими пальцями. Опускаємо вниз стримано. Коліна як р.н. так і о.н. сильно втягнуті. Коли робимо кидок вперед спина не гикає, тобто тримається поперек, коли робимо кидок назад тулуб трошки нахиляється вперед, коли кидок вбік сильно підтягуємо бік о. н. Під час руху в різні напрямки рука по станку не пересувається.

### **Grand battement jete pointe**

*(гранд батман жете пуанте) великий кидок ноги з приходом на носок*

Вивчається після grand bat. Jete.

Виконується із I потім з V позицій, тримаючись однією рукою за станок у всіх напрямках. Нога викидається із позиції наверх, повертається на носок, потім кидок повторюється і вже опускаючись вниз нога через носок закривається в позицію. Кидок сильний, опускається нога стримано, центр ваги на опорній нозі.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4.

1 т. 4/4:

1 ч. – кидок;

2 ч. – pointe;

3 ч. – кидок;

4 ч. – закриваємо в позицію.

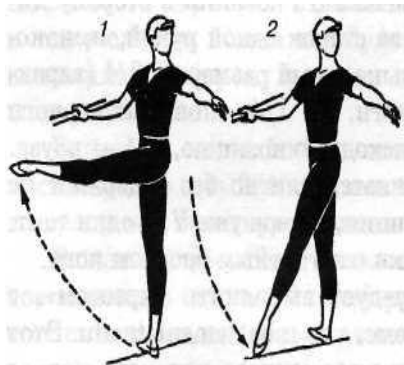
1 т. 2/4:

Поза тактом i – кидок;

1 – pointe;

i – кидок;

2 – закриття в позицію.



Grand battement jete pointe вперед

## **Pas de bourre**

(Па де бурре) назва походить від старовинного французького танцю «bourre», де відбувається переступання із ноги на ногу

Цей рух має багато різновидів та є зв'язуючим допоміжним рухом для інших рухів. Використовується в adagio, allegro, на пальцях (пуантах).

Вивчається спочатку обличчям до станка у повільному темпі, потім темп прискорюється і нарешті рух комбінується з іншими.

У першому класі вивчається pas de bourre із переміною ніг en dehors та en dedans. Основною задачею є фіксування положення на sou-de-pied.

Розвиває рухливість витягнутої стопи, чіткість рухів ніг.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 3/4.

### 1 т. 4/4:

В. п. V п. обличчям до станка п.н. позаду.

I – demi plie на л.н., п.н. на sou-de-pied ззаду.

1 ч. – виходячи із demi plie піднімаємось на п. п., п. н., л. н. на умовне sou-de-pied попереду.

2 ч. – л. н. з положення sou-de-pied витягує коліно та відкривається вбік, робить крок на ногу на п. п., п. н. приходять в умовне sou-de-pied вперед, руки у цей час пересуваються по станку.

3 ч. – п. н. опускається в demi plie, л. н. піднімається на sou-de-pied позаду.

4 ч. – пауза.

### 1 т. 3/4:

i – plie

1 ч. – вихід з plie на п. п.;

2 ч. – перехід на другу ногу;

3 ч. – опускання в plie;

### 1 т. 4/4 (en dedans):

i – plie на л. н., п. н. попереду на умовному sou-de-pied;

1 ч. – вихід на п. н. на п. п., л. н. піднімається на sou-de-pied позаду;



- 2 ч. – крок на л. н. вбік, п. н. на sou-de-pied позаду;
- 3 ч. – demi plie на п. н. , л. н. на sou-de-pied попереду;
- 4 ч. – пауза.

### ***Поворот на 180°, або півоберт до станка та від станка по V п. на всій ступні***

Цей рух є підготовчим для тіла до поворотів на 360° на двох ногах та на одній нозі (tour). Вивчається окремо, потім включається в рухи еxercise.

Музичне виконання:

– 2 т. 2/4.

#### **Півоберт до станка**

В. п. V п. п. н. попереду, л. р. на станку, п. р. на 2/4 відкривається у 2 позицію.

1 т. 1 ч. – з початком оберту, звільняємо п'ятки одночасно повертаючи весь тулуб до станка, п. р. з 2 поз. Переходить в 1 поз., а л. р. одночасно знімається зі станка та приходиться теж в 1 позицію до п. р., голова залишається направо.

2 ч. – при закінченні оберту п.р. кладеться на станок, л.р. відкривається в 2 поз., голова повернута до відкритої руки, ноги зберігаючи V поз. Міняються місцями під час оберту.

2 т. 1–2 ч. – пауза.

Навідною стороною буде права, відвідною – ліва.

#### **Півоберт від станка**

В. п. V поз. П. н. позаду, л. р. на станку, п. р. відкрита у 2 поз.

1 ч. – із початком оберту звільняємо п'ятки (відкриваються) одночасно повертаючи усе тіло від станка, п.р. з 2 поз. Збирається в 1 поз., а л.р. знімається зі станка та йде теж в 1 поз., голова залишається в повороті до відкритої руки (наліво), зміна ніг.

2 ч. – п. р. покласти на станок, л. р. відкривається в 2 поз. Голова залишається у повороті наліво.

Навідна сторона ліва, відвідна – права.

При оберті від станка є ще один варіант рук, коли руки не збираються у 1 поз., а залишаються у 2 поз.

## **EXERCISE НА СЕРЕДИНІ ЗАЛИ**

Після того, як всі рухи вивчили біля станка, їх вивчають на середині зали. Рухи виконуються en face, музичний ритм такий як і біля станка. Поступово вивчається поворот тіла – epaulement. Руки відкриваються окремо перед початком руху в 2 поз., а після закінчення руху окремо закриваються у підготовче положення.

### ***Demi plie, grand plie***

Виконується по I, II п. en face, по IV – V п. epaulement croisse, руки тримаються у 2 поз. Перехід із II п. у IV п. виконується через demi rond спочатку на 1т. 4/4, далі на 2/4, руки залишаються в 2 поз., а голова повертається до р. н.

### ***Epaulement***

Croisse (круазе) схрещений; efface (круазе) стертий.

### ***Epaulement croisse***

Із положення en face (прямо) повертаємо тіло та ноги у 8 точку, ноги в V п. Праве плече та права нога подаються вперед та наполовину закривають тіло від глядача, тоді як поворот голови направо перехрещує тіло. В epaulement croisse із лівої ноги тіло та ноги повернуті у 2 точку (план класу) з поворотом голови наліво. Руки у підготовчому положенні.

### ***Epaulement efface***

Із положення en face повертаємо тіло та ноги у 2 точку класу, ноги в V п., голова повернута наліво. У такому положенні тіло розкривається та віддаляється від глядача, а поворот голови наліво нівелює позу. В epaulement efface із лівої ноги тіло та ноги повернуті у 8 точку із поворотом голови направо. Руки у підготовчому положенні.

Правильне виконання epaulement залежить від підтягнутого тіла, розкритих та опущених плечей, активного повороту голови у профіль та погляду.

Музичне виконання:

4/4, 3/4.

Для засвоєння цього положення потрібно від 8 до 16 тактів стояти у позі.

### **Port de bras**

*(пор де бра) рухи рук, голови та тіла*

Проходження рук через основні позиції із поворотом та нахилом голови та тіла.

Port de bras виробляє красу ліній рук, гнучкість та рухливість тіла, різноманітність поворотів та нахилів голови. Вивчається port de bras після того, як проучені позиції ніг та рук. Виконуються біля станка та посеред зали. В першому класі вивчається: 1, 2, 3 port de bras.

### **I Port de bras**

Виконується у положенні en face та epaulement croisse в V п. Перед рухом руки привідкриваються (кисті відводяться вбік).

#### 2 т. 4/4:

- 1 т. 1 ч. – руки закриваються у підготовче положення та піднімаються в 1 поз., голова нахилена до лівого плеча, погляд у напрямку кисті.  
2 ч. – пауза.  
3 ч. – руки піднімаються в 3 п., голова повертається направо трішки піднявшись, погляд на кисть п.р.  
4 ч. – пауза.
- 2 т. 1 ч. – руки не порушуючи округлості починають від пальців розкриватись у 2 п. ребром кисті (нижня частина долоні), голова повертається направо, погляд у напрямку кисті.  
2 ч. – пауза.  
3 ч. – кисті не підвищуючи рівня 2 п. розкриваються та повертаються долонями вниз, лікті пом'якшуються та руки поступово опускаються в п. п.  
4 ч. – пауза.

1 т. 4/4:

1 ч. – 1 п

2 ч. – 3 п

3 ч. – 2 п

4 ч. – п. п.

Рух повторюється декілька разів.

## ***II Port de bras***

Виконується в положенні *epaulement croisse*. Має *preparation* (підготовку).

Preparation:

і – кисті привідкриваються та збираються у підготовчу.

1ч. – 1п.

2 ч. – л. р. піднімається у 3 п., п. р. в 2 п., голова повернута до правої руки.

2 т. 4/4:

1т. 1–2 ч. – л. р. від пальців відкривається та опускається вниз у 2 п., голова проводить руку повертаючись ліворуч, погляд спрямований на кисть.

3–4 ч. – п. р. починаючи від пальців повертається долонею вниз та піднімається в 3 п., л. р. повертаючись долонею вниз, опускається в підготовче положення, голова в повороті направо, погляд повз лікоть.

2 т. 1–2 ч. – п. р. опускається, а л. р. піднімається та з'єднуються в 1п., голова схилена до л. плеча, погляд спрямований на кисть.

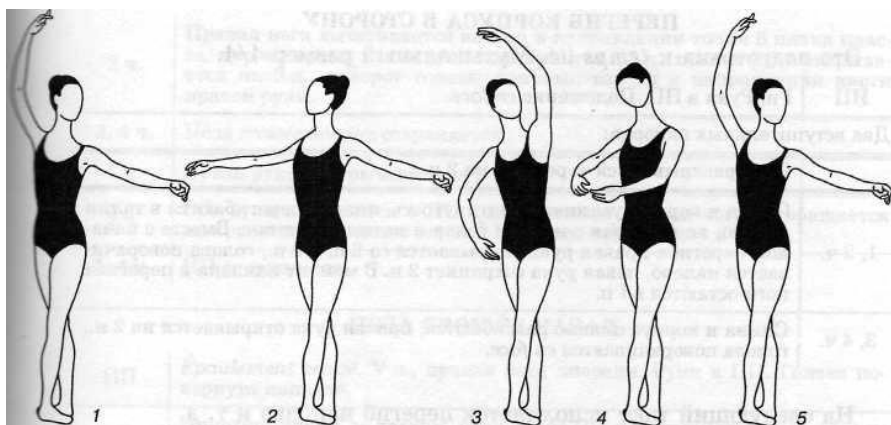
3–4 ч. – л. р. піднімається у 3 п., права відкривається у 2 п., голова повертається направо.

Рух повторюється декілька разів. Потім руки окремо закриваються.

1ч. – л. р. розкривається у 2 п.

2 ч. – обидві руки опускаються в п. п.

В *port de bras* руки рухаються вільно та самостійно, при підтягнутому тулубі та розкритих опущених плечах. Рухи голови та погляду доповнюють *port de bras*.



Друге port de bras

### **III Port de bras**

Виконується у положенні тулуба en face та epaulement croisse. Має свій preparation.

#### Preparation

і – кисті привідкриваються та збираються в підготовчу позицію.

1 ч. – 1 п.;

2 ч. – 2 п.

Це port de bras ускладнюється за рахунок нахилу тулуба.

#### 2 т. 4/4:

- 1 т. 1–2 ч. – тулуб поступово від талії нахилиється вниз, кисті повертаються долонями вниз та опускаються разом із руками в п.п., голова опускається спочатку у повороті потім прямо.  
3–4 ч. – тіло випрямляється одночасно з руками, які проходять 1п. та піднімаються у 3, голова повертається направо.
- 2 т. 1–2 ч. – тіло поступово перегинається в талії назад, руки знаходяться у 3 п., голова повернута направо.  
3–4 ч. – руки першими починають вертатись із нахилоного положення підключається тіло та одночасно випрямляються. Руки відкриваються у 2 п.

#### 1 т. 4/4:

1 ч. – нахил вперед;

2 ч. – вихід в вертикальне положення;

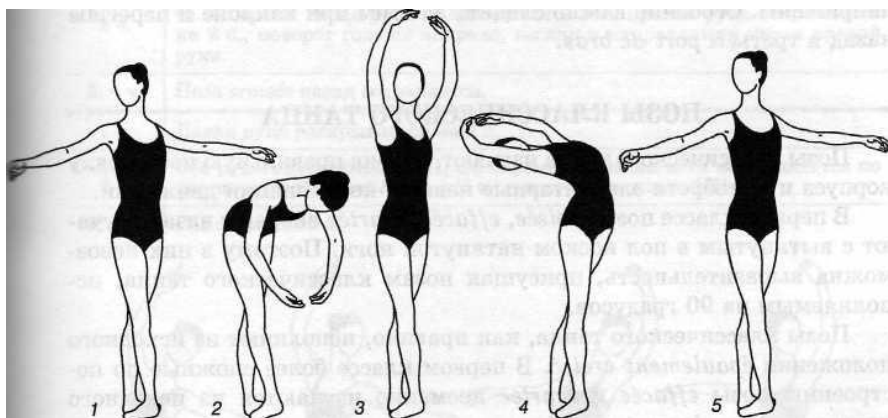
3 ч. – перегинання назад;

4 ч. – вихід.

Наприкінці руху руки закриваються на 2/4 у підготовчу позицію. Нахилитись вперед потрібно в поперекових хребцях, а не в кульшовому суглобі. Коли рух виконується у V п. то нога, яка позаду не від'їжджає назад, а утримує передню ногу.

Нахилитись назад потрібно під лопатками та в поперекових хребцях. Коли рух виконується в V п. нога, яка стоїть попереду утримує ногу, яка стоїть позаду, та не дає можливості їй від'їжджати вперед, що є великою помилкою.

Шия при нахилі назад не напружується .



Третє port de bras

### ***Пози класичного танцю***

Вивчають пози кл. танцю після того, як правильно поставлений тулуб, руки, ноги, голова та коли набуті елементарні навички координації рухів.

У першому класі пози *croisse*, *efface*, *ecartee* вперед та назад вивчають із спрямованим та витягнутим в підлогу носком. Пози *croisse* вивчаються із положення *epaulement croisse*, а пози *efface* та *ecartee* як більш складні вивчаються із вихідного положення *epaulement efface*.

## **Маленькі пози**

Положення тіла epaulement croisse, ep. Efface, ecartee одна рука знаходиться в 1п. понижений, а друга в 2п. понижений, нога відкрита носком в підлогу.

Положення тіла ті ж, але руки знаходяться одна в 2п., а друга в 3п., нога робоча відкрита носком у підлогу.

## **Великі пози**

Положення тіла такі ж самі, тільки робоча нога відкривається на 90°, а руки одна в 2 п., друга в 3 п.

### ***Croisee вперед (круазе)***

#### 2 т. 4/4:

В. п. epaulement croisse, V п. п. н. попереду. Руки в п. п., голова повернута направо.

1т. 1–2 ч. – руки піднімаються в 1 п., голова нахилена до лівого плеча, погляд у напрямку кисті.

3–4 ч. – п. н. відкривається вперед на носок у 8 точку, одночасно л. р. піднімається у 3 п., права рука у 2 п., поворот голови направо, погляд у напр. кисті п. р.

2 т. 1–2 ч. – пауза.

3–4 ч. – л. р. розкривається в 2 п., та обидві руки опускаються в п. п., одночасно п. н. вертається ковзним рухом в V п.

Коли засвоєно правильне положення рук, ніг та голови, тоді можна вивчати інші варіанти рук:

- обидві руки в 3п.;
- одна в 1п., друга в 3п.;
- положення рук allonjee.

### ***Croisee назад (круазе)***

#### 2 т. 4/4:

В. п. epaulement croisse, V п. п. н. попереду, руки в п. п., голова повернута направо.

- 1 т. 1–2 ч. – руки піднімаються у 1п., голова нахилена до лівого плеча, погляд спрямований на кисть.  
3–4 ч. – л.н. відкривається назад на носок у 4 точку, одночасно л.р. піднімається у 3п., п.р. в 2п., поворот голови направо, погляд у напр. кисті п.р.
- 2 т. 1–2 ч. – пауза (поза зберігається).  
3–4ч. – л.р. відкривається у 2п., обидві руки опускаються в п.п. одночасно л.н. закривається у Vп.

### ***Effacee вперед (efase)***

#### 2 т. 4/4:

- В. п. ераulement efface у 2 точку V п. п. н. попереду, руки у п. п., голова повернута ліворуч.
- 1 т. 1 ч. – руки піднімаються в 1п., голова нахилена до правого плеча, погляд спрямований на кисть.  
2 ч. – п. н. відкривається вперед на носок у 2 точку, одночасно л. р. піднімається у 3 п., п. р. в 2 п. поворот голови наліво, погляд у тому ж напрямку, тіло трошки подається назад.  
3–4 ч. – пауза.
- 2 т. 1 ч. – л. р. відкривається в 2п.  
2 ч. – обидві руки опускаються у п. п., одночасно п. н. повертається у V п.  
3–4 ч. – пауза.

### ***Effacee назад (efase)***

#### 2 т. 4/4:

- В. п. ераulement efface у 2 точку V п. п. н. попереду, руки у п. п., голова наліво.
- 1 т. 1 ч. – руки піднімаються в 1п., голова нахилена до правого плеча, погляд у напрямку кисті.  
2 ч. – л.н. відкривається назад на носок у 6 точку, одночасно л.р. піднімається у 3 п., п. р. у 2 п. голова повернута наліво, трішки піднімається, погляд у напр. кисті л.р., тіло трішки подається вперед.  
3–4 ч. – пауза.



- 2 т. 1 ч. – л.р. відкривається у 2 п.  
 2 ч. – обидві руки опускаються у п.п., одночасно л. н. повертається у V п.  
 3–4 ч. – пауза.

**Ecartee**  
*(екарте) відводити, віддаляти*

Положення тіла повернуто по діагоналі. Існує 2 положення ecartee: вперед та назад. Спочатку починаємо вивчати ecartee назад, а потім ecartee вперед.

**Ecartee назад (екарте)**

2 т. 4/4:

- В. п. ераulement efface у 2 точку V п. п. н. попереду, руки в п. п., голова наліво.
- 1 т. 1–2 ч. – руки піднімаються у 1п., голова трішки нахилена до правого плеча, погляд в напр. кисті.  
 3–4 ч. – п.н. відкривається у 4 точку, одночасно п.р. піднімається в 3 п., л.р. відкривається у 2 п., голова наліво, погляд в напрямку кисті л.р.
- 2 т. 1–2 ч. – пауза.  
 3–4 ч. – п. р. розкривається у 2 п., обидві руки одночасно опускаються в п. п., а п. н. повертається у V п. вперед.

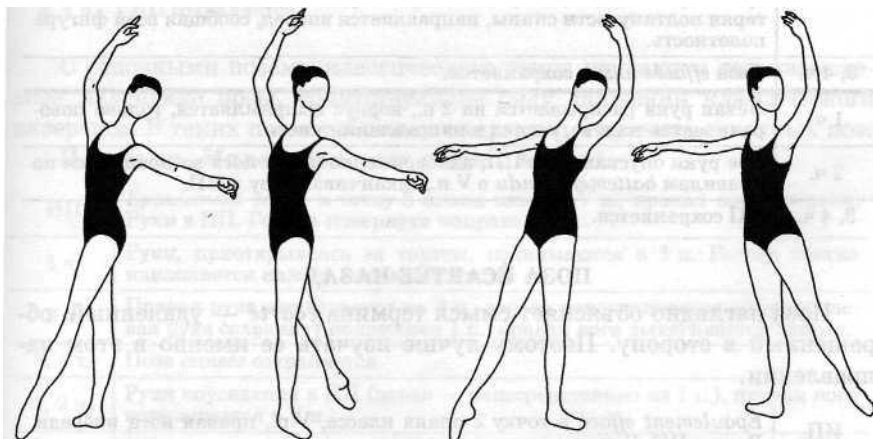
**Ecartee вперед (екарте)**

2 т. 4/4:

- В.п. ераulement efface у 8 точку Vп. Л.н. попереду, руки у п.п. голова направо.
- 1 т. 1–2 ч. – руки піднімаються у 1п., голова нахилена до лівого плеча.  
 3–4 ч. – п. н. відкривається у 2 точку, одночасно п.р. піднімається у 3 п., л. р. відкривається у 2 п., голова повернута направо та трішки піднята.
- 2 т. 1–2 ч. – пауза.

3–4 ч. – п. р. розкривається у 2 п., обидві руки опускаються у п. п. одночасно п. н. повертається у V п. назад.

Пози повторюють не менше двох або чотирьох разів із кожної ноги. Далі усі пози вивчають із положення epaulement croisee.



Поза croisee

вперед

назад

Поза effacee

вперед

назад



Мала поза ecartee вперед



Мала поза ecartee назад

## ***Temps lie вперед***

*(тан ліє) пов'язане в часі та просторі, нероздільне*

Виховує координацію рухів, допомагає розвивати танцювальність. Існують різні прийоми вивчення temps lie як вперед так і назад. Перехід із однієї ноги на іншу може відбуватись через прохідне demi-plie, або просковзуючи за витягнутим носком по підлозі.

### 2 т. 4/4:

- В. п. eparelement croise у 8 точку Vп. п.н. попереду, руки у п.п., голова повернута направо.
- 1 т. 1 ч. – demi-plie в Vп.  
2 ч. – л.н. зберігає d.p., п. н. ковзним рухом відкривається вперед у 8 точку, руки піднімаються у 1п., голова нахилена до лівого плеча, погляд у напр. кисті.  
3 ч. – витягнутий носок ковзає вперед та переходить на всю стопу, одночасно л.н. переходить у позу croisee назад. П.р. в 2п., л.р. в 3п.  
4 ч. – л.н. закривається в Vп., руки та голова зберігають попереднє положення.
- 2 т. 1 ч. – demi-plie в Vп. з поворотом en face, погляд в напрямку кисті л.р. Л. р. разом з поворотом опускається з 3 в 1п., п. р. зберігає 2п.  
2 ч. – л. н. зберігає demi-plie, п. н. ковзним рухом відкривається вбік, л. р. відкривається у 2 п. голова повертається наліво.  
3 ч. – витягнутий носок ковзає вбік та переходить на всю ступню, л.н. витягується носком в підлогу. Центр ваги переноситься на п.н. положення рук та поворот голови зберігається.  
4 ч. – л. н. підтягується в V п. вперед, руки опускаються в п. п. Temps lie закінчується в eparelement croise із л.н. у 2 точку. Звідси рух починається із другої ноги.

## ***Temps lie назад***

### 2т. 4/4:

- В. п. eparelement croise в 8 точку Vп., п.н. попереду. Руки в п.п., голова направо.

1 т. 1 ч. – demi-plie в V п.

2 ч. – п. н. зберігає demi-plie, л.н. ковзним рухом відкривається назад у 4 точку, руки піднімаються у 1п., голова нахилена вліво, погляд спрямований на кисть.

3 ч. – витягнутий носок ковзає назад та переходить на усю стопу, п.н. одночасно переходить у позу croisee вперед, п. р. у 2 п., ліва у 3 п.

4 ч. – п. н. закривається в V п., руки та голова зберігають попереднє положення.

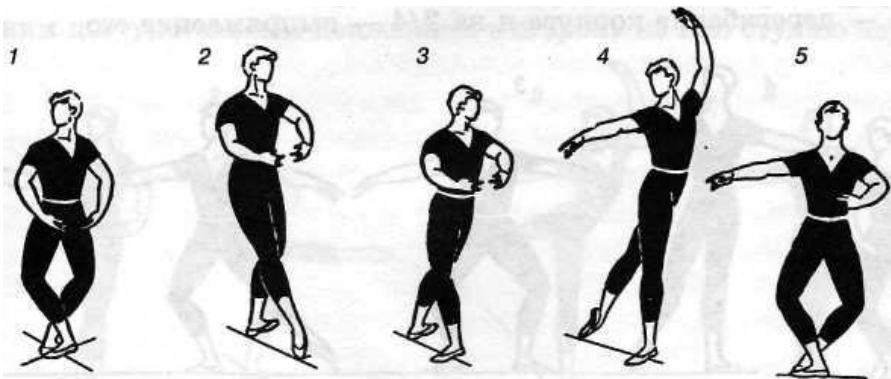
2 т. 1 ч. – demi-plie у V п. із поворотом en face, погляд у напрямку лівої кисті. Л.р. разом із поворотом опускається із 3 в 1 п., п. р. зберігає 2п.

2 ч. – п. н. зберігає demi-plie, л. н. ковзним рухом відкривається вбік, л. р. відкривається у 2п. голова повертається уліво.

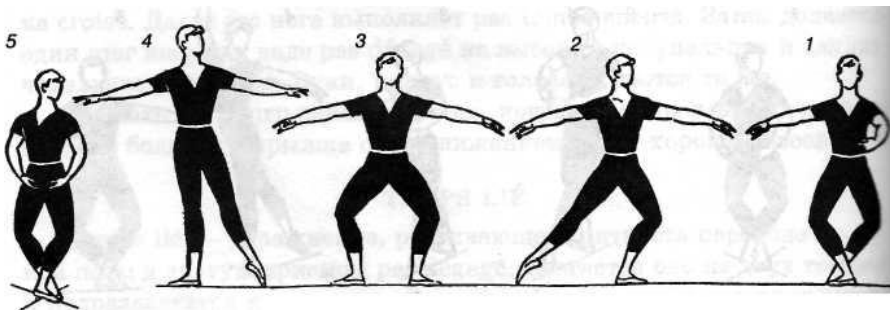
3 ч. – витягнутий носок ковзає убік та переходить на всю стопу, п. н. одночасно витягується носком в підлогу. Центр ваги переноситься на л. н., положення рук та поворот голови зберігаються.

4 ч. – п. н. закривається у V п. назад, руки опускаються в п. п. Temps lie завершується у epaulement croise із л.н. в 2 точку, звідси рух продовжується з іншої ноги.

Важливим моментом при виконанні цього руху є перехід із однієї ноги на другу під час якого потрібно перенести центр ваги тіла. Сам перехід відбувається за рахунок поштовху опорної п'ятки. Руки повинні точно тримати позиції, а голова чітко повертатись.



Temps lie par terre. Перший темп



Temps lie par terre. Другий темп

### **Arabesques**

(арабеск) візерунчастий орнамент,  
який виник внаслідок копіювання арабського стилю.  
Назва походить від стилю арабських фресок

Це перша із основних поз, яка привчає рух до помітності.

Існує 4 пози arabesques, але у 1-му класі вивчаються тільки три із відкритою робочою ногою в підлогу.

I, II arabesques виконується із поворотом тулуба у 3 точку та у 7 точку.

III arabesques із поворотом тулуба у 2 точку та 8 точку.

Руки відіграють важливу роль, так як завдяки їм поза набуває помітності. Кисті опущені донизу, лікті трішки пом'якшені, тіло підтягнуте, плечі опущені, погляд у напрямку за передньою кистю.

### **I Arabesque**

2 т. 4/4:

В. п. V п. л. н. попереду, поворот тіла та ніг у напрямку 7 точки. Руки уп. п., голова перед собою.

1 т. 1–2 ч. – руки піднімаються у 1 поз., голова нахилена до лівого плеча, погляд у напрямку кисті.

3 ч. – л. р. відкривається вперед, п. р. у 2 поз, п. н. витягується назад у 3 точку, .

4 ч. – кисті розкриваючись повертаються долонями вниз, лікті пом'якшуються, голова en face, погляд вперед за кистю.

- 2 т. 1–2 ч. – пауза (положення зберігається)  
3–4 ч. – руки опускаються в п. п. п. н. повертається у V п.

## ***II Arabesque***

### 2 т. 4/4:

- В. п. л. н. попереду, поворот тіла та ніг у 7 точку, руки в п.п. голова прямо.
- 1 т. 1–2 ч. – руки піднімаються у 1 поз., голова нахилена до лівого плеча, погляд на кисть.  
3 ч. – л. р. відкривається в 2 п., п. р. вперед, п. н. відкривається назад у 3 точку, голова повернута до правого плеча.  
4 ч. – кисті розкриваючись повертаються долонями донизу (allonge), лікті пом'якшуються, голова направо, погляд у напрямку повороту голови.
- 2 т. 1–2 ч. – пауза.  
3–4 ч. – руки опускаються в п. п., п. н. повертається в Vп.

## ***III Arabesque***

### 2 т. 4/4:

- В. п. epaulement croise у 2 точку V п., л. н. попереду, руки в п. п., голова наліво.
- 1 т. 1–2 ч. – руки піднімаються у 1 поз., голова прямо. погляд у напр. кисті.  
3 ч. – п. р. відкривається вперед, л. р. у 2 п., п. н. відкривається на croise назад.  
4 ч. – кисті розкриваючись повертаються долонями вниз, голова та погляд вперед продовжуючи лінію п. р.
- 2 т. 1–2 ч. – пауза.  
3–4 ч. – руки опускаються у п. п., п. н. закривається у V п.

## **ALLEGRO** (алеґро) стрибки

Стрибки – один з найскладніших розділів уроку. Для того, щоб перейти до цього розділу потрібно розвинути силу ніг, еластичність зв'язок, виворітність, пружне demi-plie та вірно поставлене тіло.

Вивчаються стрибки на місці та із просуванням. Складність виконання стрибків із просуванням полягає у тому, що їх виконують тільки стопами.

Починаємо виконувати стрибки із demi-plie, далі п'ятками необхідно відштовхнутися наверх, у повітрі витягуємо коліна, стопи та пальці. Повертаємось у demi-plie через торкання носків підлоги. Спина під час стрибків сильна, плечі опущені, поперек підтягнутий, руки тримаються у відповідній позиції. Стрибають тільки ноги, плечі, спина та руки участі не приймають, тобто не допомагають (не розхитуються).

### **Temps leve soute** (тан леве соте) повторний стрибок на місці

Виконується з двох ніг на дві ноги. Вивчається по I, II, Vп., спочатку біля станка, тримаючись обома руками за станок, а потім посеред зала.

4/4:

1 – 2 ч. - demi-plie

i – ноги сильно відштовхуються п'ятками від підлоги, у повітрі витягуються коліна, підйом та пальці

3 ч. – стрибок закінчується у demi-plie, проходячи положення стопи через пальці на всю стопу

4 ч. – вихід із demi plie.

або

1 – demi plie ;

i – стрибок ;

2 ч. – demi plie ;

3 ч. – вихід з demi plie ;

4 ч. – пауза.

Пізніше можна виконувати 2 стрибка підряд.

1 – demi plie

i – стрибок

2 – demi plie

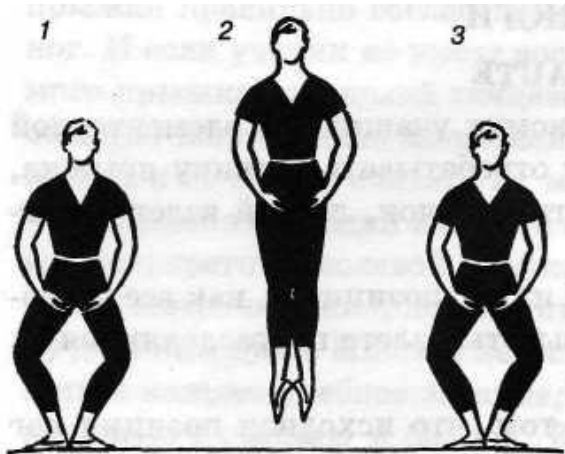
i – стрибок

3 – demi plie

i 4 – вихід з demi plie.

Також можна виконувати декілька стрибків послідовно без перерви, тут перший стрибок буде поза тактом.

Звернути увагу, щоб перед стрибком не було подвійного plie, щоб ноги були у повітрі надто витягнуті, а у plie п'ятки не піднімались від підлоги.



Petit temps saute no I позиції

### ***Changement de pieds***

*(шанжман де п'є) стрибок зі зміною ніг у повітрі*

Виконується із двох ніг на дві у V позиції, спочатку обличчям до станка, потім на середині зали.

Музичне виконання:

– 4/4;

– 2/4.



1 - demi plie ;

і – стрибок наверх, зміна позиції (передня назад, задня вперед) ;

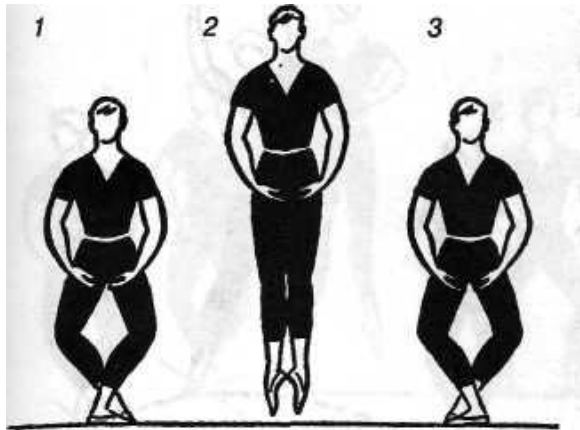
2 ч. – опускаючись з верхнього положення приходимо в plie ;

3 ч. – вихід із demi plie (ліва попереду) ;

4 ч. – пауза.

Потім стрибок повторюється із лівої ноги.

Під час виконання на середині зали рух виконується спочатку en face. Demi plie та стрибок – голова прямо, а коли приземляємось – голова повертається у бік тієї ноги, яка стоїть попереду.



Petit changement de pied

### ***Pas echappe*** **(па ешапе) вириватись**

Стрибок із розкриванням ніг у другу позицію та збиранням у V п.

Спочатку рух вивчається обличчям до станка, а потім посеред зали. Petit echappe виконується із розкриттям ніг зразу у II п. не фіксуючи V п. у повітрі (вона прохідна).

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

– 1т. 4/4.

2 т. 4/4:

В. п. V п. п. н. попереду, руки у п. п., голова прямо.

1 т. 1 – demi plie, голова en face;

і – стрибок наверх, ноги розкриваються у II п.

2 ч. - demi plie у II п.

3 ч. – вихід із demi plie

4 ч. – пауза.

2 т. 1 - demi plie у II п.

і – стрибок наверх, ноги збираються у Vп., л. н. попереду;

2 ч. – прихід у plie V п.

3 ч. – вихід із plie

4 ч. – пауза.

Рух повторюється із другої ноги.

1т. 4/4:

1 – plie ;

і – стрибок ;

2 – приземлення у II п.

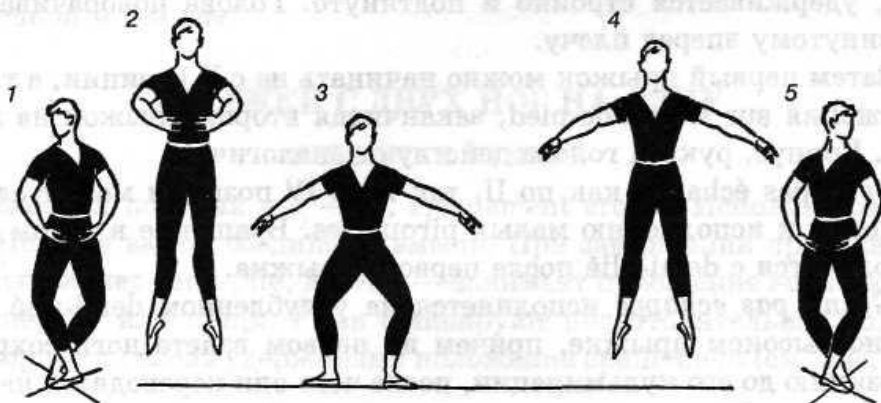
і – стрибок, ноги збираються у Vп. л. н. попереду ;

3 ч. – plie по V п. голова наліво ;

4 ч. – вихід з plie.

Далі на 1т. можна виконувати 2 стрибки, тоді починати потрібно поза тактом.

Пізніше стрибок виконується із положення тіла epaulement croise у epaulement croise із другої ноги.



Petit pas echange

## ***Pas assemble*** (па асамбле) збирату

Це найскладніший стрибок для першого року навчання. Вивчається спочатку обличчям до станка, потім на середині зали. Спочатку вчимо тільки убік на місці, потім убік із просуванням, а ще пізніше assemble у різних напрямках.

### 1 т. 4/4:

В. п. V п. п. н. позаду, руки в п.п., голова прям.

#### **assemble (вперед)**

1 ч. – demi plie у V п., голова en face;

2 – нога яка позаду ковзним рухом відкривається вбік на носок;

i – п'ятка о. н. штовхається наверх, одночасно р. н. відриваючись від підлоги носком збирається в V п. до о. н. вперед;

3 ч. – demi plie у Vп., голова направо (у відповідності до робочої ноги);

4 ч. – вихід із plie.

Рух повторюється із другої ноги. Далі цей рух виконується у зворотному напрямку. Убік відкривається нога, яка стоїть попереду.

#### **assemble (назад)**

1 ч. – demi plie у V п. голова en face;

2 – нога, яка попереду відкривається убік;

i – п'ятка о. н. штовхається наверх, одночасно р. н. відриваючись від підлоги збирається в V п. до о. н. назад;

3 ч. – plie у V п., голова праворуч (тобто повернута від робочої ноги);

4 ч. – вихід з plie.

#### **Підряд (з п. н.) вперед**

1 – plie, голова прямо;

i – стрибок, п. н. відкривається убік на 25°;

2 ч. – зібратись у V п. в plie п. н. попереду, голова праворуч;

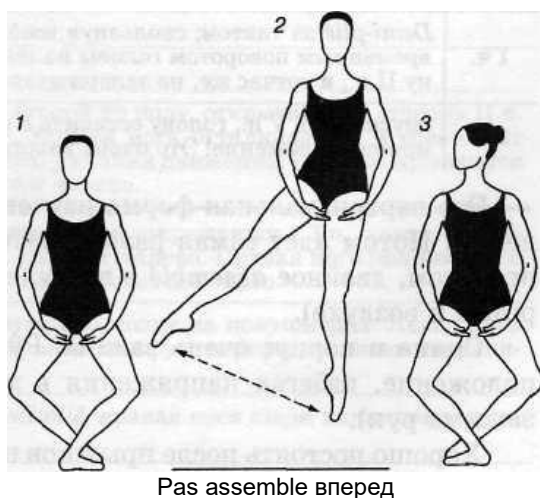
3 ч. – вихід із plie;

4 ч. – пауза.

Рух повторюється із другої ноги, а потім все у зворотному напрямку. Далі виконуємо 2 стрибка підряд на 4/4.

- 1 – plie;
- i – стрибок;
- 2 – прихід в plie ;
- i – стрибок;
- 3 ч. – прихід в plie Vп;
- 4 ч. –вихід з plie.

Цей стрибок виконується із двох ніг на дві ноги. О. н. відштовхується наверх, а р. н. відкривається убік в повітря одночасно. Далі р. н. збирається до о. н. у V п. та обидві ноги приземлюються у V п. в plie.



***Pas balance***  
(па бальянсе) похитування

Виконується цей рух у 1 класі із боку у бік із 3 точки у 7 точку. Потрібно слідкувати за позиціями рук, поворотом голови та виворітністю ніг.

Розвиває свободу тіла та невимушеність координації.

М. р.: 3/4

В. п.      V п. л. н. попереду, руки у п. п., голова повернута ліворуч.

## Позатактом 2/8

1 в. – demi plie по Vп.

2 в. – нога, яка стоїть позаду ковзним рухом відкривається убік, а нога передня виходить із plie, руки відкриваються убік, голова праворуч.

1 ч. – п. н. подовжуючи рух убік переходить в demi plie, л. н. піднімається на sou-de pied позаду, тіло нахиляється праворуч, л. р. закривається в 1 занижену позицію, голова праворуч.

2 ч. – л. н. піднімається на півпальці, п. н. трішки відштовхується від підлоги перед собою, руки, голова, тіло залишаються у тому ж положенні.

3 – demi plie на п. н.

і – л. н. через sou-de pied позаду, ковзнувши по підлозі відкривається убік, п. н. витягується, л. р. відкривається у 2 п., голова повертається ліворуч.

Далі рух виконується із другої ноги.

### **Sissonne simple**

(сіссон семпль) простий стрибок

Виконується із двох ніг на одну. Друга нога приходить у положення sur le sou-de-pied попереду або позаду.

Вивчається спочатку обличчям до станка, потім посеред зали у положенні en face, а ще пізніше у eroulement.

#### М. р. 4/4

В. п. V п. п. н. попереду, руки в п. п., голова повернута прямо.

1 – demi plie;

і – стрибок наверх в V п., голова en face;

2 ч. – стримуючи приземлення приходимо на л.н. в demi plie, п.н. на sou-de-pied умовне, голова праворуч;

3 ч. – п. н. закривається у V п., ліва виходить із plie;

4 ч. – пауза.

Рух повторюється із другої ноги.

Потім рух виконується на sou-de-pied позаду у такій же розкладці. Далі sissonne simple вивчається із assemble.

1 т. 2/4:

Поза тактом 2/8

1 в – plie;

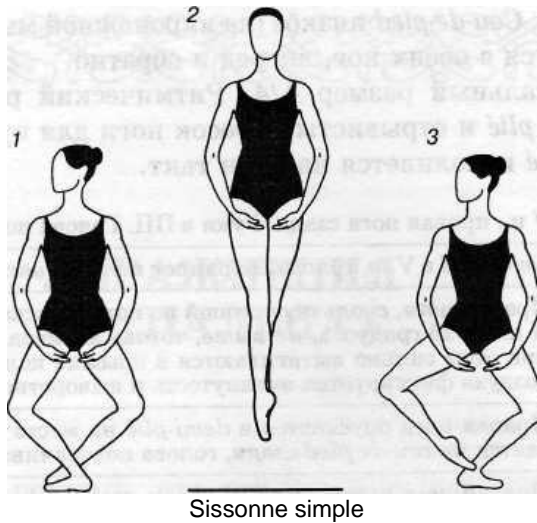
2 в – стрибок;

1 – plie;

i – assemble;

2 – demi plie в V п.;

i – вийти із plie.



### ***Pas jete***

***(па жете) кидок ноги зі стрибком***

Це стрибок із двох ніг на одну. Рівень робочої ноги піднімається на 25°. Виконується із двох ніг, із приходом ноги на sou-de-pied позаду та попереду.

Вивчається спочатку біля станка, потім посеред зали. Починається рух із ноги, яка стоїть позаду, у зворотному напрямку з ноги, яка стоїть попереду.

Музичне виконання:

– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4.

В. п. V п. п. н. позаду, руки в п. п., голова прямо.

1т. 4/4:

1 – plie у V п. голова прямо

i – п. н. ковзним рухом по підлозі відкривається вбік із кидком на 25°, одночасно л. н. відштовхується від підлоги наверх при цьому витягується коліно, підйом на пальці.

2 ч. – п. н. приходить у plie на місце лівої, яка згинається на sou-de-pied позаду, голова повертається праворуч.

3 ч. – п. н. витягується з plie, л. н. опускається у V п. назад.

4 ч. – пауза.

Далі можна виконувати 2 jete на 1т. 4/4:

1 – plie;

i – стрибок;

2 – plie на п.н.;

i – л. н. із sou-de-pied через V п. робить кидок вбік;

3 ч. – стрибок на л.н. яка приходить у plie, а п.н. на sou-de-pied;

4 ч. – п. н. в V п., л. н. виходить із plie.

1т. 2/4:

1 – plie;

i – стрибок та прихід в plie

2 – вихід з plie у V п.

i – пауза;

## EXERCISE НА ПАЛЬЦЯХ

Рухи на пальцях починають вивчати після засвоєння ехерсісе біля станка та ехерсісе посеред зали. Для того, щоб почати виконання першого руху, потрібно спочатку підготувати пальцеві туфлі до роботи. Перевірити підошву, щоб вона не була зламана, носок має бути розім'ятим. Стояти потрібно не на туфлях, а на своїх витягнутих стопах.

### **Releve** (релєве) підніматись

Вивчається спочатку обличчям до станка по I, II, V п. Потім виконується посеред зали. Підйом та опускання мають відбуватися завдяки п'яткам. Спина при цьому статична, нерухлива. При виконанні releve по I п. коли опускаємось із пальців I п. незмінна. Коли присідаємо у plie виворітність ніг посилюється. При виконанні releve по II п. потрібно слідкувати за рівномірним розподілом центру ваги на обидві ноги. В releve по V п. ноги з'єднуються щільно, начебто стійка на одній нозі (враження однієї ноги). Зміна позицій через bat. tendu, пізніше через echange.

Музичне виконання:

– 2 т. 4/4;

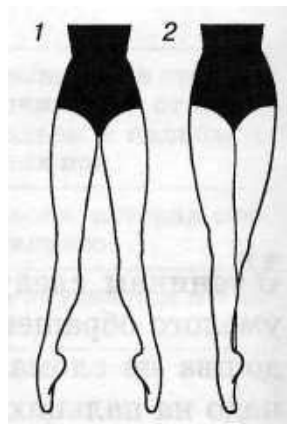
– 1 т. 4/4;

– 1 т. 2/4.

В. п. I п.

2 т. 4/4:

- 1 т. 1–2 ч. – demi plie в II п.;  
3 ч. – п'ятки відштовхуються від підлоги, ступня піднімається на пальці, коліна витягуються;  
4 ч. – фіксація I п. наверху;
- 2 т. 1–2 ч. – прихід у demi plie;  
3 ч. – вихід із plie;  
4 ч. – пауза.



Releve



1 т. 4/4:

- 1 ч. – plie;
- 2 ч. – releve;
- 3 ч. – plie;
- 4 ч. – вихід з plie.

1 т. 2/4:

- i – plie;
- 1 ч. – releve;
- 2 ч. – plie.

***Pas echappe***  
(па ешапе) вириватись

Виконується із I в II п. та із V п. в II п. без зміни ніг та зі зміною.  
Вивчається обличчям до станка, потім посеред зали.

Музичне виконання:

- 2 т. 4/4;
- 1 т. 4/4;
- 1 т. 2/4.

В. п. V п. п. н. попереду, руки в п. п., голова прямо.

2 т. 4/4:

- 1 т. 1–2 ч. – demi plie у V п.;  
3 ч. – releve на II п., тіло en face, голова прямо;  
4 ч. – пауза.
- 2 т. 1–2 ч. – ноги одночасно закриваються у V п. л. н. попереду,  
голова ліворуч.  
3–4 ч. – вихід із demi plie.

1 т. 4/4:

- 1 ч. – plie;
- 2 ч. – echappe;
- 3 ч. – plie;
- 4 ч. – вихід із plie.

1 т. 2/4:

- поза тактом i – plie;
- 1 – echappe;

i – пауза;  
2 – plie у V п.;  
i – пауза у plie;

### ***Pas de bourre зі зміною ніг***

Правила виконання як на півпальцях.

#### ***Pas suivi***

*(па сківі) безперервний послідовний рух на пальцях у V п.*

Вивчається спочатку обличчям до станка на одному місці.  
Пізніше посеред зали.

Виробляє рухливість колінного суглоба.

М. р. 2/4:

В. п. V п. п. н. попереду.

поза тактом (вступ)

1 – demi plie по V п.;

i – releve у V п.;

1 – л. н. ледь згинаючись у коліні, відштовхується носком від підлоги.

i – повертає носок на місце, витягується коліно.

2 – п. н. згинається у коліні, відштовхується носком від підлоги.

i – повертає носок на місце, витягується коліно.

Потім рух виконується із просуванням, на кожну восьму долю такту, пізніше на шістнадцяту. Просування відбуваються уперед, убік, назад, по колу, по діагоналі.

#### ***Pas suivi en tournant***

*(па сківі антуарнан) безперервний рух на пальцях в повороті*

Музичне виконання: 4/4, 3/4

Правила виконання такі ж, тільки потрібно повертатись навколо своєї осі на 360° на одному місці. Кожна музична чверть повинна співпадати із четвертою частиною повороту, що дозволяє слідувати за рівномірністю повороту ніг, тіла та голови. Допомагає нога, яка стоїть позаду – вона утримує рівновагу.

## ***Pas couru***

*(па курю) біг на пальцях по VI п. (стопи не виворітні)*

Виконується pas couru тільки уперед та назад.

Вивчається спочатку обличчям до станка, потім переноситься на середину зали.

М. р. 4/4, 2/4, 3/4.

Поза тактом (вступ)

1 – demi plie;

i – вихід із VI п. н. на пальці;

1 ч. – п. н. трішки згинається в коліні, при цьому носок відділяється від підлоги;

2 ч. – носок п. н. повертається на місце, потім витягується коліно;

3 ч. – л. н. виконує той самий рух, що і права;

4 ч. – повертається на місце, витягується коліно.

Коли рух засвоївся на місці, потім виконуємо його із просуванням вперед або назад.

Руки із підготовчого положення піднімаються у 1п. у супроводі голови, потім розкриваються у 2 п., або піднімаються у 3 п. В pas couru назад по прямій руки розкриваються у 2 п. та злегка відводяться назад, спина спрямовується трішки вперед. В pas couru вперед по діагоналі із 4 точки у 8 точку.

1т. 1–2 ч. – руки повільно піднімаються в п. п. у 1 п., голова нахилена ліворуч, погляд спрямований на кисть.

3–4 ч. – п.р. піднімається у 3 п., л. р. розкривається у 2 п., голова праворуч, погляд через лікоть.

2 т. 1–2 ч. – біг продовжується у тій же позі.

3–4 ч. – п. р. розкривається поступово у 2 п., голова направо.

3 т. 1–2 ч. – починається pas couru назад.

3–4 ч. – продовжується біг, позиція рук зберігається.

4 т. 1–2 ч. – позиція рук зберігається

3–4 ч. – руки опускаються поступово в п.п.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базарова Н. П., Мей В. П. Азбука классического танца / Н.Базарова, В.Мей. – СПб: «Лань». 2006. – 240 с.
2. Ваганова А. Я. Основы классического танца/ А.Ваганова. – СПб: «Лань». 2003. – 192 с.
3. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / В.Костровицкая. – Л.: «Искусство». 1981. – 262 с.
4. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. – Л.: «Искусство». 1986.
5. Тарасов Н. Классический танец / Н.Тарасов. – СПб: «Лань». 2005. – 496 с.