

МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Башкортостан
Башкирский хореографический колледж имени Рудольфа Нуреева
(ГБПОУ РБ БХК им. Р. Нуреева)

Методическая разработка

на тему:

«Exercices на пальцах в младших классах»

Выполнила:
преподаватель
хореографических дисциплин
Панина- Ганеева А.Р.

Уфа- 2019

«... пуанты. Это доведенная до конца мысль».
Л.Д. Блок «Классический танец».

Введение

Танцем на пальцах называется танец, на концах всех пальцев при вытянутом подъеме.

Как высоко ни вставай на полупальцы, нога все же образует ломаную линию. Чтобы получить ту же прямую, которую мы можем иметь в воздухе, в прыжке, - надо встать на пальцы.

Пуанты появились в XIX веке. Принято считать, что первой балериной, вставшей на пальцы, была Мария Тальони. В 1826 году пуанты зафиксированы на первых изображениях Марии Тальони, они и встала на пальцы первая.

Этот прием осознанный ею и ее учителем, отцом Филиппом Тальони, как технический прием, лег в основу новой школы.

Движения на пальцах вводятся тогда, когда ноги (и в особенности стопы) достаточно укреплены экзерсисом у палки и на середине зала.

Чтобы правильно и устойчиво стоять на пальцах, необходимо подготовить ноги упражнениями на полупальцах *relevé* в I, II, V позициях в течение первого полугодия первого года обучения.

Но при положении на полупальцах и пальцах изменяется осуществление опорной и рессорной функции стопы. При стоянии на полупальцах голеностопный сустав согнут, плюснефаланговые суставы разогнуты. Опора происходит на головки плюсневых костей и подушечки пальцев, на которые и приходится вес тела. При положении ноги на выворотных полупальцах, особенно важно равномерно распределять тяжесть корпуса на все пять пальцев: не должно быть наклона стопы на сустав одного большого пальца. В положении на пальцах голеностопный сустав и вся стопа согнуты в наибольшей степени. Поэтому продольный свод отчетливо выражен, так как стопа сжата между плоскостью опоры и голеностопным суставом. Однако при этом резко уменьшаются рессорные свойства стопы, потому что она не может пружинить. Носок туфли обладает незначительной эластичностью и почти не в состоянии компенсировать уменьшение рессорности стопы. Положение ноги, стоящей на носке, также требует полной выворотности: упор делается на первый, второй и третий пальцы или на первый и второй, в зависимости от строения ноги (длины пальцев).

Для предупреждения травм стопы и развития плоскостопия необходимо правильное ее положение на полупальцах и пальцах без навала на большой палец.

В первом классе в середине учебного года проделываются простейшие упражнения на пальцах на двух ногах; *releve* в I, II и V позициях лицом к палке; затем *releve* на пальцах переносится на середину зала; далее изучается *echappe*, *assemble soutenu*, *glissade*, *pas de bourree* с переменной ног в том виде, в каком оно делается на полупальцах и *pas de bourree suivi* в I и V позиции (мелкий бег на пальцах).

В следующих классах разучиваются все виды *pas de bourree en face* и *en tournant*, движения на одну ногу в маленькие и большие позы: *sissonnesjete*, *pirouette*, *ballonne*, прыжки на двух и на одной ноге.

В младших классах урок на пальцах (после экзерсиса у палки и на середине зала) следует давать не менее двух раз в неделю.

Основные движения

Releve

Последовательность изучения. 1. *Releve* на всех позициях лицом к палке (первоначальное изучение). Размер- 4/4. На первую четверть сделать *demi plie*. На вторую оттолкнуться пятками от пола, встать на пальцы, сильно вытянув колени и подъем. На третью и четвертую четверти стоять на пальцах (проверяя правильность положения стопы). На первую и вторую четверти второго такта опуститься на всю стопу и перейти в эластичное *demi plie*. На третью и четвертую — вытянуть колени. Упражнение повторяется на I, II и V позиции от четырех до восьми раз.

Вытянутые колени, напряженные мышцы ног, подтянутый корпус и бедра способствуют устойчивости на пальцах. Опускаться с пальцев на *demi plie* необходимо эластично и сдержанно; резкое падение на *plie* недопустимо.

2. *Releve* на всех позициях у палки и на середине зала. Размер 4/4. На первую четверть сделать *demi plie*. На вторую четверть подняться на пальцы. На третью опуститься на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени.

3. *Releve* на всех позициях. Размер 2/4. За тактом сделать *demi plie*. На первую четверть вскочить на пальцы. На вторую опуститься на *demi plie* и т. д.

4. *Releve* на 1/4 *Demi plie* и *releve* на пальцы исполняется за тактом; опускание с пальцев на *demi plie* приходится на каждую четверть.

Pas echappe

Последовательность изучения. 1. *Echappe* на II позицию (первоначальное изучение). Размер 4/4. На первую четверть— *demi plie* в V позиции. На вторую вскочить на пальцы равномерно двумя ногами на II

позицию. На третью четверть соединить ноги в V позицию на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени.

Echappe на IV позицию *croise* и *efface* изучается точно так же.

2. *Echappe* на 2/4. Законченная форма. Исходное положение — *epaulement croise*. За тактом — *demi plie* в V позиции. На первую четверть вскочить на пальцы. На вторую опуститься в V позицию на *demi plie* в *epaulement croise* и т. д.

3. *Echappe* на ¼. *Demi plie* и подъем на пальцы происходит за тактом, окончание *echappe* на *demi plie* — на четверть. При исполнении *echappe* несколько раз подряд подъем на пальцы всегда будет на восьмую долю, *demi plie* на четверть.

Руки могут быть в подготовительном положении или приоткрываться в сторону II позиции.

4. *Echappe* на II и IV позиции *en tournant* на ¼ и ½ поворота. Поворот делается в сторону ноги, стоящей спереди в V позиции и происходит в момент вскока на II или IV позиции. Сохраняются все правила *pas echappe en face*.

Pas glissade

Последовательность изучения. 1. *Glissade* в сторону II позиции (первоначальное изучение). Размер 4/4. Исходное положение — V позиция, правая нога впереди. На первую четверть — *demi plie*. Между первой и второй четвертью правая нога скользит по полу в сторону II позиции. На вторую четверть передать корпус на носок правой ноги, левая быстро подтягивается к правой в V позицию на пальцы. На третью четверть опуститься на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени.

2. *Glissade* на 2/4. Законченная форма. Исходное положение — V позиция *epaulement croise*. *Demi plie* и *glissade* начинаются за тактом. На первую четверть соединить ноги в V позиции на пальцах. На вторую четверть опуститься на *demi plie*.

Glissade в сторону выполняется без перемены и с переменой ног; затем во всех направлениях и позах, руки в маленьких и больших позах.

3. *Glissade en tournant* по ½ и целому повороту с продвижением в сторону. Руки со II позиции поочередно идут с подхватом в I позицию, сменяя друг друга и не соединяясь. При исполнении *glissade en tournant* на 360° руки активно собираются в I позицию.

4. *Glissade en tournant* с открыванием ноги вперед, с продвижением по диагонали. Размер 2/4. Исходное положение — V позиция, правая нога впереди, *epaulement croise*. За тактом проходящим движением повернуться на *efface* лицом в точку 2 и с *demi plie* сделать правой ногой скользящий шаг вперед на пальцы. Правая рука вытягивается вперед, левая в сторону, кисти в положении *arabesque*. Передав центр тяжести корпуса на правую ногу, тотчас подтянуть левую в V позицию на пальцы впереди правой. Одновременно берется форс левой рукой, руки соединяются в невысокой I позиции, корпус поворачивается так, чтобы левое плечо оказалось направленным в точку 2, правое в точку 6; голова и взгляд направляются через левое плечо. Не

задерживаясь, на первую четверть закончить поворот лицом в точку 2, причем правая нога в заключении поворота должна быть в V позиции впереди.

На вторую четверть опуститься в V позицию на *demi plie*, левую руку отвести на II позицию, правую оставить в I.

Повторяя движение, снова сделать шаг в точку 2, вытянуть вперед правую руку и повернуть кисти в положение *arabesque*. Как в начале поворота, так и в его заключении плечи должны быть совершенно ровные. Шаг делается за кистью правой руки, как бы указывающей направление шага по диагонали, а впоследствии и по кругу. Ноги во время поворота плотно подтянуты в V позицию, что имеет большое значение при ускорении темпа, а также при исполнении их на $\frac{1}{4}$ каждый. Подтянутость ног, быстрые повороты головы, плеч и подтянутых бедер придают турам стремительную виртуозность.

Pas jete.

Jete на пальцах — это шаг на пальцы на одну ногу. Исполняется из *demi plie*. Последовательность изучения. 1. На месте с открыванием ноги в сторону (первоначальное изучение). Размер 4/4. Исходное положение — V позиция, правая нога впереди. На первую четверть — *demi plie*. Между первой и второй четвертью правая нога скользит по полу в сторону II позиции. На вторую четверть правая нога ставится на пальцы в V позицию, а левая нога быстро сгибается в положении *sur le cou-de-pied*. На третью четверть опуститься в V позицию на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени.

2. *Jete* — с продвижением в сторону, вперед и назад, в маленьких позах.

Делая шаг с предварительного *demi plie* в V позиции, центр тяжести корпуса следует передать на носок ноги, встающей на пальцы, и моментально подтянуть бедра. Это содействует устойчивости позы на пальцах. Шаг должен быть широким.

Встав на одну ногу на пальцы, другую сгибают в положение *sur le cou-de-pied* впереди или сзади. Руки поднимаются на полувысоту в I и II позицию или в позы с руками в III и II позиции, в I и III и с двумя руками в III позиции.

Опускаться с пальцев можно в V позицию на *demi plie* или на ту ногу, которая находится *sur le cou-de-pied*; при этом нога, стоявшая на пальцах, сгибается в положение *sur le cou-de-pied*, мягко открывается и снова делает шаг-*jete* на пальцы.

3. *Jete* в позах на 45° с окончанием в *demi plie*. Размер 2/4. Сделав *demi plie* в V позиции, следует вынуть ногу через *degage*, центр тяжести корпуса остается на опорной ноге; затем сделать широкий шаг за кончиком носка, встать на пальцы и перенести на эту ногу центр тяжести корпуса, одновременно другая нога поднимается на 45°, руки принимают заданную позу.

Опуститься можно на две ноги в V позицию на *demi plie*, но наиболее полезным является другой прием: сохраняя позу, опуститься на *demi plie* на ноге, находящейся на пальцах. Опускаться надо мягко, сдержанно; нога, находящаяся на высоте 45°, не опускается. Закончить движение можно простым *pas de bourree* с переменой ног.

4. *Jete* в большие позы с мягким опусканием в *plie* в данной позе. Сохраняются правила исполнения *jete* на 45°. При исполнении *jetes* в позы *attitude*, I, II, III и IV *arabesques* нога на 90° поднимается; в позах *croisee*, *effacee* вперед, *ecartee* назад и вперед нога быстро вынимается приемом *grand battement jete developpe* ("мягкий"). Движение выполняется в плавных умеренных темпах.

Руки принимают заданную позу и содействуют устойчивости на пальцах.

Pas ballonne

Pas coupe ballonne в сторону.

Последовательность изучения. I. Первоначальное изучение. Размер $\frac{2}{4}$. Исходное положение — V позиция, *epaulement croise*, правая нога впереди. За тактом — *demi plie* на правой ноге, левая поднимается на *cou de pied* сзади, левая рука открывается на II позицию, правая сохраняет I позицию, голова поворачивается направо. На первую четверть с поворотом *en face* левая нога, подменяя правую, встает на пальцы, корпус подтянут, тотчас правая нога вытягивается в сторону на 45°, одновременно правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается прямо. На вторую четверть — *demi plie* на левой ноге, правая сгибается на *cou de pied* сзади. Одновременно левая рука закрывается в I позицию, голова поворачивается налево, правая рука сохраняет II позицию. Также с другой ноги. Движение повторяют до конца музыкальной фразы.

Это же движение выполняется в обратном направлении.

2. Законченная форма. *Ballonne* на $\frac{1}{4}$. Preparation — *demi plie* на правой ноге, левая нога поднимается на *cou de pied* сзади. На первую восьмую с поворотом *en face* левая нога, подменяя правую, встает на пальцы, корпус подтянут, тотчас правая нога вытягивается в сторону на 45°, одновременно правая рука открывается на II позицию, голова поворачивается прямо. На первую четверть — *demi plie* на левой ноге, правая сгибается на *cou de pied* сзади. Одновременно левая рука закрывается в I позицию, голова поворачивается налево, правая рука сохраняет II позицию. Также с другой ноги. Движение повторяют до конца музыкальной фразы.

Фиксируя положение на пальцах, необходимо сохранять обе ноги выворотными и сильно вытянутыми, корпус подтянутым.

Pas ballonne на *efface* и *croise*

Ballonne на *efface* и *croise* сначала изучают без продвижения, начиная с двух раз. По мере усвоения постепенно увеличивают количество движений. *Ballonne*

на пальцах сходно по характеру с прыжком *pas ballonne*, как и прыжок, его изучают сначала на *efface*.

Последовательность изучения. 1. *Ballonne* на *efface* вперед. Размер 2/4. (Первоначальное изучение). Исходное положение — V позиция, *epaulement croise*, правая нога впереди. За тактом — вместе с поворотом на *efface*, *demi plie* на левой ноге, выворотность всей ноги и особенно стопы сохраняется, правая нога сгибается на условное *cou de pied*, руки поднимаются в I позицию. На первую четверть левая нога, активно вытягиваясь, встает на пальцы, тотчас правая активно вытягивается вперед точно на *efface*, одновременно правая рука открывается на II позицию, левая сохраняет I позицию. На вторую четверть левая нога опускается в *demi plie*, правая сгибается на условное *cou de pied*, положение рук не меняется. Далее движение продолжают, но не более восьми раз в одном направлении.

Законченная форма. Каждое движение (*ballonne*) выполняется на $\frac{1}{4}$.

2. *Ballonne* на *efface* назад. Выполняется, соблюдая все правила *ballonne* на *efface* вперед. Необходимо следить, чтобы работающая нога, открываясь назад, сохраняла выворотность верхней части, это поможет открыть ее точно в заданном направлении.

3. *Ballonne* на *croise* выполняется, соблюдая указанные правила, но с учетом характера заданной позы.

По усвоении можно переходить к изучению *pas ballonne* с продвижением. Продвижение происходит во время подъема на пальцы опорной ноги, которая, активно вытягиваясь, с легким скачком передвигается вперед или назад, в зависимости от задания. Центр тяжести подтянутого корпуса передается каждый раз точно на опорную ногу. Помогает продвижению, как бы направляя его, и работающая нога, которая активно вытягивается точно в заданном направлении. В остальном правила исполнения не меняются.

Sissonne

Sissonne — вскакивание на пальцы с двух ног на одну. В младших классах разучивается *sissonne simple sur le cou-de-pied* (повышенное положение на середине икры), *sissonne ouverte* на все маленькие позы и *grande sissonne ouverte* во всех направлениях и больших позах (без продвижения).

SISSONNE SIMPLE. Последовательность изучения. 1. Первоначальное изучение. Размер 4/4. На первую четверть сделать *demi plie* в V позиции. На вторую, оттолкнувшись пятками от пола, вскочить на пальцы на одну ногу, вторая подтягивается *sur le cou-de-pied* впереди или сзади. На третью четверть опуститься в V позицию на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени.

2. Законченная форма. Размер $\frac{2}{4}$. За тактом — *demi plie* в V позиции. На первую четверть вскочить на пальцы на одну ногу. На вторую четверть опуститься в V позицию на *demi plie* и т. д.

Sissonne simple исполняется также на $\frac{1}{4}$. Положение на пальцах будет на восьмую долю, *demi plie* в V позиции на одну четвертую. Руки остаются в подготовительном положении или по заданию открываются в I и II позицию, II и III, III и I и т. п.

3. *Sissonne simple en tournant* по $\frac{1}{4}$ и $\frac{1}{2}$ поворота. Размер $\frac{2}{4}$. За тактом — *demi plie* в V позиции. На первую четверть одновременно с поворотом вскочить на одну ногу, другую активно поднять на повышенное условное *cou-de-pied*. На третью четверть опуститься в V позицию на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени. Руки открываются по заданию педагога.

SISSONNE OUVERTE на 45° . Исходное положение — V позиция, *demi plie*. Вскочить на пальцы на одну ногу, одновременно открыв другую через проходящее *sur le cou-de-pied* (впереди или сзади) в сторону II позиции на 45° или на *croise, efface, ecarte* вперед и назад, и закончить движение в V позицию на *demi plie*.

С *demi plie* необходимо отталкиваться от пола двумя ногами и ни в коем случае не освобождать от толчка ногу, открываемую на 45° . В позах вперед корпус при подъеме на пальцы передается на опорную ногу слегка назад; в позах назад корпус передается на опорную ногу вперед; при исполнении движения в сторону II позиции корпус отклоняется в противоположную сторону от ноги, открытой на 45° . Поза четко фиксируется, нога, открытая на 45° , неподвижна. Опускаться в V позицию на *demi plie* следует одновременно на две ноги, не соскакивая раньше времени с опорной.

Последовательность изучения та же, что и в *sissonne simple*: $\frac{4}{4}$, $\frac{2}{4}$ и $\frac{1}{4}$.

GRANDE SISSONNE OUVERTE. Исполняется в позах *a la seconde* без продвижения, во всех больших позах (вначале также без продвижения). Первоначально *grandes sissonnes* изучаются на $\frac{4}{4}$.

На первую четверть сделать *demi plie* в V позиции. На вторую вскочить на пальцы на одну ногу, другую открыть на 90° , руки, корпус и голова одновременно принимают заданную позу, причем руки, раскрываясь в позу через I позицию, должны быть упругими и придавать позе не только выразительность, но и хорошую устойчивость. На третью четверть опуститься в V позицию на *demi plie*. На четвертую вытянуть колени.

Как и в больших прыжках, исполнение *sissonne* в большие позы требует углубленного *demi plie* перед началом движения.

В позы *attitude croisee, effacee* и *1 arabesque* нога поднимается на 90° приемом *battement*; в остальные позы нога вынимается приемом *grand battement jete developpe* (мягким).

В законченной форме *grand sissonne ouverte* исполняется на $\frac{2}{4}$.

Jete в большие позы, а также *grande sissonne ouverte* можно делать с *plie releve*. Принять на пальцах позу, опуститься с пальцев на *demi plie*, сохраняя позу и оставляя неподвижно закрепленной ногу, поднятую на 90°, затем снова вскочить на пальцы. *Plie releve* может повторяться в готовой позе несколько раз подряд на одном месте, а также с продвижением вперед в момент *releve* на пальцы, в позах *attitude u arabesque*.

Pas de bourree suivi

Suivi — означает непрерывный, связный. Непрерывная цепь *pas de bourree* в I или V позиции с продвижением во всех направлениях, по прямой линии, по диагонали, по маленькому и большому кругу, в медленном, среднем и быстром темпе называется *pas de bourree suivi* и является необходимейшей частью танца на пальцах.

Начиная с первого класса, следует постоянно совершенствовать это движение во всех классах, развивая быстроту, легкость и филигранность исполнения.

Последовательность изучения. 1. *Pas de bourree suivi* в I позиции (первоначальное изучение). Размер $\frac{2}{4}$. Встать в I позицию, сделать *demi plie* и вскочить на пальцы, соединив ноги по всей линии в невыворотном положении в I позиции. На первую четверть отделить носок правой ноги от пола, слегка выбросить ногу вперед (невысоко от пола) в невыворотном положении и быстро поставить обратно к левой ноге. На вторую четверть то же самое сделать левой ногой и т. д. Тренировать движение на месте много раз подряд. Затем ускорить движение и выбрасывать ноги поочередно на 1/8.

2. *Pas de bourree suivi* в I позиции с продвижением вперед и назад. Начало такое же, как в № I; затем, слегка выбрасывая ноги вперед, каждый раз делать маленький шаг вперед, сохраняя невыворотное положение ступней в I позиции и передавая корпус за носком ноги. Пройдя, таким образом, прямую линию из точки 5 в точку 1, — не спускаясь с пальцев и продолжая выбрасывать ноги слегка вперед, двигаться назад, спиной к точке 5.

3. Законченная форма. Исходное положение — V позиция, *epaulement croise*, правая нога впереди. За тактом сделать *demi plie*, приоткрыв правую ногу вперед на 45°; с шагом перейти на правую невыворотную ногу на пальцы и пробежать вперед в невыворотной I позиции. Дойдя до намеченной точки, отбежать в I позиции на пальцах назад, оставаясь лицом к зрителю. Ноги все время находятся рядом.

При ускорении темпа уменьшается выбрасывание ноги и шаг вперед, становясь почти незаметным для глаза. Но именно этот прием, применяемый в первоначальном изучении, придает впоследствии четкость бегу на пальцах.

Это *pas de bourree* можно делать вперед или назад по диагонали, по прямой линии поперек зала, двигаясь назад в профильном положении к зеркалу.

Каждый шаг может исполняться на шестнадцатую долю в быстром и медленном темпе.

Положения рук и головы варьируются по заданию педагога.

При первоначальном исполнении рекомендуется, двигаясь вперед, постепенно поднимать руки в I позицию и слегка раскрывать их; отходя назад, также постепенно опускать их в подготовительное положение.

PAS DE BOURREE SUIVI В V ПОЗИЦИИ. Последовательность изучения. 1. Первоначальное исполнение. Исходное положение — V позиция, *epaulement croise*, правая нога впереди. Сделать *demi plie*, вскочить на пальцы в глубокую и плотную V позицию, сильно подтянуть бедра и спину. Слегка отделить от пола носок правой ноги и с четким акцентом поставить обратно в V позицию; тотчас приподнять носок левой ноги и с акцентом поставить в V позицию. Повторить это движение на месте не менее шестнадцати раз, каждый раз делать акцент носком в пол на одну четверть и ритмично отделять ноги от пола. При поднимании носка от пола колено работающей ноги слегка сгибается; при опускании ноги на носок необходимо моментально почувствовать полную вытянутость колена.

При неопытности или плохом исполнении *pas de bourree suivi* танцовщица передвигается иногда на пальцах на присогнутых коленях («сидит на ногах»), что производит впечатление грузности и неестественности бега на пальцах.

2. *Pas de bourree suivi* в V позиции с продвижением в сторону. Исходное положение — V позиция, правая нога впереди. *Demi plie*, вскочить на пальцы в V позицию в *epaulement croise* (правое плечо слегка впереди) поднять правую руку на III, левую на II позицию; голова немного наклонена под локоть правой руки.

Отделить носок правой ноги от пола, сделать маленький шаг в сторону; тотчас левую ногу отделить от пола и поставить в глубокую V позицию сзади, снова сделать маленький шаг правой ногой и поставить левую в V позицию сзади и т. д. Таким образом пройти по прямой линии направо в течение музыкальной фразы не менее восьми тактов по $\frac{2}{4}$. Вначале шаги правой и левой ногой делаются на $\frac{1}{4}$ каждый, затем на $\frac{1}{8}$ и $\frac{1}{16}$.

По мере усвоения *pas de bourree* ускоряется темп. Движение повторяется с левой ноги с продвижением в левую сторону, затем изучается по диагонали с правой ноги из точки 6 в точку 2, с левой из точки 4 в точку 8. Руки во время продвижения могут оставаться в позе, принятой вначале, или менять свои положения.

В законченной форме *pas de bourree* начинаются прямо с V позиции с *demi plie*; нога приоткрывается и делает шаг в направлении заданного *pas de bourree*: в сторону, на *croise* вперед, на *ecarte* и т. п. Первый шаг на пальцы делается широкий, корпус и вторая нога, не задерживаясь, передаются к носку ноги, делающей шаг.

Правила исполнения *pas de bourree suivi*. *Pas de bourree suivi* следует исполнять, слегка приподнимая носки от пола. Чем быстрее темп,

тем меньше носки отделяются от пола, однако движения ног должны оставаться четкими.

Продвигаясь в сторону, по диагонали и по кругу, шаги следует делать маленькие, незаметные, вторая нога должна моментально присоединяться к первой в V позицию, во избежание положения ног на II позиции. Продвигаясь в направлении *croise, efface* вперед и назад (то есть, делая шаги вперед или назад), следует избегать положения ног в IV позиции, а держать их также в V.

Довольно распространенной ошибкой исполнения *pas de bourree suivi* является вялое подтягивание ноги в V позицию назад. Нога, делающая шаг, активна, но так же активна, должна быть и другая нога, которая ставится в V позицию сзади.

Pas de bourree делаются с сильно подтянутыми бедрами и вытянутыми коленями.

Осваивая основной материал по программе, необходимый для начального исполнения движений, можно переходить к изучению на пальцах туров и прыжков.

Заключение.

Сложные движения пальцевого экзерсиса: туры и прыжки.

Туры(*tours*)

К изучению туров на пальцах можно приступить по усвоении туров на полупальцах, то есть по усвоении точной координации рук, поворотов головы, умения сохранить центр тяжести корпуса на вытянутой опорной ноге. Чем тщательнее проработаны туры на полупальцах, тем легче перейти к их изучению на пальцах.

Tour - это умение сохранить при вращении центр тяжести корпуса на опорной ноге, поэтому стабильная поза принимается сразу с подъемом на пальцы. От этого будет зависеть скорость, а впоследствии и количество поворотов.

Preparation и *tour* из IV позиции *en dehors* (пример с вращением в правую сторону). Размер 4/4. Исходное положение — *epaulement croise* V позиция, правая нога впереди.

За тактом - *demi plie* в V позиции. На первую четверть вместе с поворотом корпуса в точку 2, вскочить на левую ногу на пальцы, правую ногу активно согнуть на повышенное положение условного *cou de pied*, одновременно руки поднять в I позицию. На вторую четверть на левую ногу опуститься в *demi plie*, правую ногу, усиливая выворотность верхней части, отвести назад и, вытягивая колено, поставить в IV позицию. Одновременно левая рука открывается на II позицию, правая сохраняет I позицию, кисти, продолжая движение, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, принимая положение III *arabesque (preparation)*. На следующую восьмую, сохраняя центр тяжести корпуса на опорной ноге, *demi plie* в IV позиции. На третью четверть оттолкнуться обеими пятками от пола, вскочить на левую ногу на пальцы, согнув правую на повышенное *cou de pied* впереди; одновременно руки соединить в I позиции. На четвертую четверть закончить *preparation* в V позицию на *demi plie*, правая нога сзади.

Исполняя тур на левой ноге в правую сторону, вместе с поворотом корпуса толчок пяток от пола, левая нога, активно вытягиваясь, встает на пальцы, тотчас работающая нога принимает положение повышенного *cou de pied* впереди, не

отставая от поворота, руки активно собираются в I позиции. Голова сначала поворачивается налево, но, не задерживаясь, как бы обгоняя поворот, возвращается в исходное положение. Закончить *tour* в V позицию на *demi plie*, правая нога сзади, или в IV позицию *croise*, приоткрыв руки в маленькую позу.

При исполнении *demi plie* в турах из IV позиции (*en dehors*) большое значение имеет ровное положение обеих стоп и особенно пяток. Вместе с поворотом корпуса левая нога, активно вытягиваясь, поднимается на пальцы. Необходимо, чтобы работающая нога одновременно с подъемом опорной ноги на пальцы фиксировала повышенное положение условного *cou de pied*, она имеет тенденцию отставать от поворота, что нарушает центр тяжести корпуса.

Preparation и тур из IV позиции en dedans (пример с вращением в левую сторону).

Исходное положение — *epaulement croise*, V позиция, правая нога впереди. За тактом — *demi plie* в V позиции. На первую четверть вместе с поворотом корпуса в точку 2, вскочить на левую ногу на пальцы, правую ногу активно согнуть на повышенное положение условного *cou de pied*, одновременно руки поднять в I позицию. На вторую четверть на левую ногу опуститься в *demi plie*, правую ногу, усиливая выворотность верхней части, отвести назад и, вытягивая колено, поставить в IV позицию. Центр тяжести корпуса на левой опорной ноге в *epaulement croise*, правое плечо слегка отведено назад, левое впереди; правая рука с закругленной кистью на II позиции, левая рука остается в I позиции, голова и взгляд направлены в точку 1.

Несколько усилив *demi plie* на левой ноге, вскочить на ней на пальцы, повернуть корпус *en face* в точку 1 и согнуть правую ногу на повышенное *cou de pied* впереди. Одновременно левая рука раскрывается на II позицию и соединяется с правой в I позиции. Заканчивается *preparation* в V позицию *epaulement croise na demi plie*, правая нога впереди.

При исполнении тура вместе с поворотом корпуса в направлении точки 8 левая нога, активно вытягиваясь, поднимается на пальцы, тотчас работающая нога принимает положение повышенного *cou de pied*, руки активно соединяются в I позиции, взгляд сохраняется в точке 1, голова поворачивается направо и, не задерживаясь, как бы обгоняя поворот, возвращается в положение *en face*. Закончить *tour* в V позицию *epaulement croise na demi plie*, правая нога впереди.

Tours en dehors из V позиции исполняются подряд (4 – 8), поэтому необходимо тщательно изучить координацию для тура в подготовительном упражнении (*preparation*). Сначала чередуют *preparation* и *tour*, по усвоении *preparation* исполняется только в начале упражнения.

Preparation и тур из V позиции en dehors.

Исходное положение — *epaulement croise*, V позиция, правая нога впереди. За тактом — сделать *demi plie en face*, поднять правую руку в I позицию, левая на II, плечи ровные. На первую четверть вскочить на пальцы на левую ногу, правую активно поднять на повышенное *cou de pied* впереди, и соединить руки в I позиции. На вторую четверть опуститься одновременно двумя ногами в V позицию, правая нога впереди, левая рука открывается на II позицию, правая остается в I позиции.

Исполняя туры подряд, необходимо проверять каждый раз правильное положение корпуса и рук в момент *demi plie*. Корпус должен быть прямым, с ровными плечами и бедрами. Вначале взгляд фиксирует точку прямо перед собой, вместе с поворотом голова слегка поворачивается, но, не задерживаясь, как бы обгоняя поворот, сразу возвращается обратно, взгляд направлен в ту же точку. Свободный поворот головы дает возможность четко подчеркнуть окончание каждого тура.

Preparation и тур из V позиции en dedans делаются так же, но вскочить на пальцы следует на правую ногу, согнув левую на повышенное *cou de pied* впереди. При исполнении туров подряд левая нога каждый раз ставится в V позицию сзади. Закончить движение в V позицию, левая нога впереди.

Прыжки на пальцах - одна из труднейших областей танца на пальцах, их разработка требует большого внимания. Прыжки на пальцах следует делать с большой сдержанностью в стопе, держа напряженными подъем и шиколотку.

Прыжки на двух ногах

В третьем и четвертом классах начинают изучать *temps sauté* и *changement de pieds* на пальцах — вначале с прыжком на месте, затем с продвижением вперед и назад в направлении *croise*, в направлении по диагонали и с поворотами на месте (*en tournant*).

Последовательность изучения. 1. Первоначальное изучение. Исходное положение — V позиция, сделать *demi plie*, вскочить в V позицию на пальцы; снова сделать *demi plie*, но на пальцах, выворотом раскрывая колени с напряженными мышцами ног, с подтянутой спиной и ягодичными мышцами; ступня немного сокращается в подъеме (в особенности с большим подъемом), связки ступни напряжены. Прыжок наверх (умеренный) на такое расстояние от пола, чтобы колени, подъем и пальцы абсолютно вытянулись в воздухе. Возвращаясь с прыжка на пальцы, снова немного сократить подъем и раскрыть колени в положении *demi plie*. Исполнив таким образом четыре прыжка (на ¼ каждый), закончить последний в V позицию на *demi plie* на всю ступню. Количество *sauté* следует постепенно увеличивать.

2. Законченная форма. Из V позиции *demi plie* исполнить прыжок, закончить его в V позиции на пальцах на *demi plie* и отсюда продолжать все последующие *sauté*; последний прыжок в V позицию на *demi plie* делается на всю ступню.

Все эти правила сохраняются при исполнении прыжка с переменной ног - *changements de pieds*.

Руки вначале остаются в подготовительном положении, позднее они участвуют в движении: постепенно поднимаются в I и III позицию, затем раскрываются на II позицию и опускаются вниз. Варианты положений рук и поворотов головы могут быть самые разнообразные.

Changements de pieds и *temps sauté* исполняются на 1/4 и на 1/8 каждый.

При ускорении темпа высота прыжка становится минимальной, но колени, подъем и пальцы должны успевать вытягиваться при отрыве от пола.

Когда *temps sauté* и *changement de pied* разучивается с продвижением, то следует учесть, что продвижение происходит в момент отрыва от пола.

Часто сосредоточенное напряжение в стопе во время исполнения прыжков на пальцах передается корпусу, он также становится напряженным, что придает танцовщице совсем нехудожественный облик.

Несмотря на сильную подтянутость корпуса, руки и голова должны сохранять свободу. Только тогда прыжки, а также все движения на пальцах будут иметь непринужденный вид, без которого артистизм танца неосуществим.

Огромное значение для балерины имеет техника пальцев (пальцевая техника), которая давно стала определяющим элементом классического балета.

Мастерство танца на кончиках пальцев (французское «пуанты») является ключевое различие между начинающей танцовщицей и балериной. Танец на пальцах является одним из главных компонентов сольного и дуэтного женского танца. Его легкость и выразительность необходима танцовщице.

И мастерство достигается, пылливой, трудоемкой учебой, работой. Важна работа с азов, с дальнейшей шлифовкой каждого па. И тогда пальцевая техника будет не демонстрацией «пустой» виртуозности, а выразителем сущности самого танца, сплетения его с музыкой.

Список использованной литературы

1. Базарова Н.П. «Классический танец» Л.: Искусство, 1984 г.
2. Блок Л.Д. «Классический танец: История и современность» М.: Искусство, 1987 г.
3. А.Я. Ваганова «Основы классического танца» СПб.: Издательство «Лань», 2003 г.
4. Костровицкая В.С., Писарев А.А. «Школа классического танца» Л.: Искусство, 1968 г.
5. Миловзорова М.С. «Анатомия и физиология человека» М.: Медицина, 1972 г.