

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:**

**«Развитие прыжка Pas Assemble в 1- 5 классах»**

Выполнил:  
преподаватель  
хореографических дисциплин  
Новичков А.В.

Уфа- 2017

## Основное движение

### 1 класс: Прыжки (*allegro*)

Прыжки – наиболее трудный раздел урока классического танца. В первом классе прыжки изучают после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в *demi-plié*, а также правильно поставлен корпус. *Pas assemblé* – прыжок с собиранием ног – более сложен, чем предыдущие прыжки. Поэтому его проходят, уже усвоив положение вытянутых в воздухе ног.

Исходное положение – пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево. На “раз” – *demi-plié* в пятой позиции, голова поворачивается *en face*. На “и” правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает в прыжке колено, подъем и пальцы. На “два и” – обе ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются в воздухе в пятую позицию, правая нога впереди. *Assemblé* заканчивается в *demi-plié* пятой позиции, поворот головы направо. На “три и” – колени медленно вытягиваются, ноги возвращаются в исходное положение. На “четыре” – положение сохраняется, после чего *assemblé* исполняют с другой ноги.

*Pas assemblé* в обратном направлении исполняют из пятой позиции, начиная движение ногой, стоящей впереди, и заканчивая его в пятую позицию назад.

**Примечание.** Обе ноги фиксируют пятую позицию в воздухе в момент прыжка, так как основа *assemblé* – прыжок с двух ног на две. Нога, скользящая в сторону второй позиции, должна направляться точно по прямой. Прыжок заканчивается на месте, без продвижения вперед или назад. Пятки при исполнении *assemblé* как перед прыжком, так и после прыжка, плотно прижаты к полу. Корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют подготовительное положение, особенно избегая напряжения в момент прыжка.

Pas assemblé начинают изучать лицом к палке, вскоре перенося его на середину зала. Длительное изучение assemblé у палки лишает его самостоятельности. Характер музыкального сопровождения тот же, что и в предыдущих прыжках. Музыкальный размер 4/4. Assemblé исполняется на один такт, по мере усвоения – на такт 2/4.

На “раз и” - demi-plié, на “и” – прыжок, на “два” – demi-plié, на “и” – вытянуться и т.д.

## **2 класс: Прыжки (allegro)**

В прыжках положение ераulement несколько изменяет свое направление. В ераulement croisé пятой позиции с правой ноги положение из точки 8 смещается в направлении точки 1 плана класса; в пятой позиции с левой ноги – из точки 2 в направлении точки 1 плана класса; активный поворот головы сохраняется. Это способствует правильности и силе прыжка и облегчает переход en face в начале прыжка и окончание его в ераulement.

Demi-plié также изменяется, становясь более упругим и коротким. Прыжковые упражнения в первом классе развивают силу и эластичность мышц. Во втором классе совершенствуют высоту прыжка и тренируют мышцы на маленьких прыжках.

### **PAS ASSEMBLÉ В ПОЗАХ:**

Pas assemblé в позах начинают изучать, усвоив это движение вперед, в сторону и назад en face.

В assemblé вперед и назад нога, сохраняя выворотность, открывается точно по прямой, ноги соединяются в момент прыжка в пятой позиции в воздухе, руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

В assemblé в позах руки заранее принимают на два вступительных аккорда положение маленькой позы, также оставаясь совершенно свободными и спокойными во время прыжка. Нога открывается точно в направлении позы croisée или effacée, особенно в assemblé назад. Корпус подтянут как во время прыжка, так и в demi-plié после него. На два заключительных аккорда руки

опускаются в подготовительное положение, одна – прямо из первой, вторая – со второй позиции. Впоследствии позу принимают не заранее, а в момент прыжка.

**Пример:** *Assemblé* в позу *croisée* вперед. Исходное положение – *erpaulement croisé*, пятая позиция, правая нога впереди. На “раз” *demi-plié* в пятой позиции, руки повышают подготовительное положение, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На “и” – прыжок: правая рука открывается на вторую позицию, левая рука – сохраняет первую позицию, голова поворачивается направо. На “два и” *assemblé* заканчивается в *demi-plié* пятой позиции. На “три и” колени вытягиваются, руки сохраняют положение позы *croisée*. На “четыре и” позу *croisée* сохраняют, и *assemblé* повторяется. В конце упражнения руки опускаются в подготовительное положение вместе с *demi-plié* последнего *assemblé*. *Assemblé* в позу *croisée* назад и *assemblé* в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом особенностей каждой позы.

Музыкальный размер 4/4, каждое движение исполняют на один такт. Впоследствии – музыкальный размер 2/4, начало движения за тактом.

**Пример.** В затакте – три восьмых. На первую восьмую руки приоткрываются, на вторую восьмую – *demi-plié* в пятой позиции, руки повышают подготовительное положение; на третью восьмую – *assemblé* с руками в маленькой позе.

Сначала *assemblé* исполняют отдельно – по движению на такт, в дальнейшем – по движению на каждую четверть.

## 2 КЛАСС – DOUBLE ASSEMBLÉ

*Double assemblé* – двойное *assemblé*.

*Double assemblé* исполняют одной и той же ногой два раза. Когда *double assemblé* исполняют в сторону, то в первом *assemblé* ноги в пятой позиции не меняются; во втором *assemblé* вместе с переменой ног в пятой позиции, меняется и поворот головы. *Double assemblé* исполняют ногой, стоящей в пятой позиции сзади и ногой, стоящей в пятой позиции впереди. Правила исполнения

assemblé остаются те же. Только второе assemblé выполняется активнее. Музыкальный размер и характер те же, что и в assemblé.

### 3 КЛАСС: Pas assemblé с продвижением

Pas assemblé с продвижением изучают после того, как усвоено pas assemblé на месте вперед, в сторону и назад, а также выработана сила подъема при отдаче от пола, которая приобретается в больших и маленьких трамплинных прыжках. Сила подъема при отдаче от пола помогает продвижению.

Pas assemblé с продвижением в сторону. Исходное положение — *epaulement croisé*, пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево. Затакт 3/8. На первую восьмую руки приоткрываются. На вторую восьмую *demi-plié* в пятой позиции, голова слегка наклоняется. На третью восьмую правая нога, скользя всей стопой по полу, активным броском открывается в сторону второй позиции не ниже  $45^\circ$ , тотчас следует сильный толчок от пола и прыжок левой ноги с продвижением в направлении вытянутого носка правой ноги, обе ноги соединяются в воздухе в пятой позиции как можно выше (правая нога впереди), подтянутый корпус следует за правой ногой, помогая продвижению. В момент прыжка руки через подготовительное положение активно поднимаются в первую позицию. В прыжке правая рука, слегка расширяя движение, поднимается вверх, левая открывается на вторую позицию, кисти раскрываются по типу высокого первого *arabesque*, голова, поворачиваясь направо, поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки. На “раз и” прыжок заканчивается как можно дальше в направлении точки 3 плана класса в упругое *demi-plié* в пятую позицию *epaulement croisé* правая нога впереди. Положение рук и головы сохраняется. На “два и” — ноги вытягиваются, руки плавно опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается направо. На “три и” положение сохраняется. “Четыре и” — затакт для исполнения pas assemblé с

продвижением с другой ноги.

Pas assemblé с продвижением исполняют также из пятой позиции, начиная движение ногой, стоящей впереди, заканчивают в пятую позицию назад.

Pas assemblé с продвижением в обратном направлении. Исходное положение – epaulement croisé пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

Затакт 3/8. На первую восьмую руки приоткрываются. На вторую восьмую demi-plié в пятой позиции, голова слегка наклоняется. На третью восьмую правая нога, скользя всей стопой по полу, активным броском открывается в сторону второй позиции не ниже 45°, тотчас следует сильный толчок от пола и прыжок левой ноги с продвижением в направлении вытянутого носка правой ноги, ноги соединяются в воздухе в пятой позиции как можно выше (левая нога впереди).

Подтянутый корпус следует за правой ногой, помогая продвижению. В момент прыжка руки через подготовительное положение активно поднимаются в первую позицию. Имеете с прыжком правая рука, слегка расширяя движение, поднимается вверх, левая открывается на вторую позицию, кисти раскрываются по типу высокого первого arabesque, голова, поворачиваясь направо, поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки. На “раз и” прыжок заканчивается как можно дальше в направлении точки 3 плана класса в упругое demi-plié в пятую позицию epaulement croisé, левая нога впереди. Положение рук сохраняется, голова поворачивается налево. На “два и” ноги вытягиваются, руки плавно опускаются в подготовительное положение, голова сохраняет поворот налево. На “три и” – положение сохраняется. “Четыре и” – затакт для исполнения pas assemblé с продвижением с другой ноги.

**Примечание.** При исполнении pas assemblé с продвижением необходимо строго соблюдать правила pas assemblé внимательно следя, чтобы в demi-plié перед прыжком обе стопы и особенно пятки были плотно прижаты к полу. Опорная нога, активно вытянутая в момент отрыва от пола, руки, активно

соединенные в первой позиции, и подтянутый корпус помогают взлету. Во время продвижения в воздухе центр тяжести корпуса переносится на ногу, открытую на воздух – это облегчает продвижение.

#### 4 КЛАСС: PAS ASSEMBLÉ BATTU

– наиболее трудная заноска. Она изучается на более высоком прыжке – чем выше прыжок ноги, отталкивающейся от пола, чем скорее она вытянется, тем легче ногам соединиться для удара.

Исходное положение – *epaulement croisé*, пятая позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении.

Затакт 2/8. На первую восьмую *demi-plié* в пятой позиции, руки, слегка приоткрываясь, закрываются в подготовительное положение. На вторую восьмую – прыжок вместе с поворотом *en face*, правая нога, скользя стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции с одновременным сильным прыжком левой ноги, по возможности выше. Не задерживаясь, натянутые и выворотные ноги ударяются в воздухе одна о другую в пятой позиции (левая – впереди, правая – сзади). Приоткрываясь после удара, ноги, закрываясь, меняются, опускаясь на “раз” в *demi pile* в пятую позицию *epaulement croisé*, правая нога впереди. На “и” ноги вытягиваются. На “два” *demi-plié*. На “и” *assemblé battu* с другой ноги.

*Pas Assemblé battu* в обратном направлении исполняют, начиная с ноги, стоящей в пятой позиции впереди, заканчивают в пятую позицию назад. Во время удара ноги не меняются, перемена происходит после удара, когда ноги опускаются в *demi-plié*.

**Примечание.** Необходимо следить за качеством исполнения *assemblé*. Особенно следить, чтобы нога открывалась в сторону точно по прямой и так же точно, сохраняя выворотность, возвращалась обратно в пятую позицию.

*Pas Assemblé battu* рекомендуется изучать не раньше второй половины года. Начинают у палки, по усвоении четкого удара одинаково двумя ногами переносят изучение на середину – сначала *en face* и только по усвоении в

eraplement croisé, учитывая правило несколько смягченного поворота корпуса. Учить Pas assemblé battu необходимо отдельно, с остановками до нужного качества, по усвоении чередуют pas assemblé battu с остановкой и подряд лишь затем переходят на исполнение подряд. Музыкальный размер 2/4. Характер музыки четкий, энергичный. Pas Assemblé battu без остановки исполняют на каждую четверть.

## 5 КЛАСС ПРЫЖКИ (ALLEGRO)

В пятом классе изучают более высокие прыжки, для которых требуется сильная отдача от пола. Пройденные движения включают в несложные сочетания. Необходимо следить, чтобы качество исполнения при этом не терялось. Новые движения, указанные в программе, изучают сначала в чистом виде.

Grand pas assemblé с продвижением.

Grand assemblé с различных приемов – с шага-couqué и glissade – изучают, когда усвоено pas assemblé с продвижением из пятой позиции. Различные приемы необходимы для усиления продвижения и высоты прыжка. Правила исполнения самого assemblé не меняются.

Grand pas assemblé с шага-couqué через четвертую позицию вперед.

Исходное положение – eraplement croisé, пятая позиция, правая нога впереди. Затакт 2/8. На первую восьмую руки приоткрываются. На вторую восьмую, не нарушая eraplement croisé, правая нога поднимается на условное sou-de-pied, одновременно корпус слегка отклоняется назад, кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз. Не задерживаясь, на “раз” с шагом вперед в направлении четвертой позиции, правая нога опускается в упругое demi-plié, центр тяжести передается на правую ногу, корпус при этом слегка наклоняется вперед. На “и” активный бросок левой ноги на 90° в направлении точки 8 плана класса, перед броском левая нога скользит всей стопой по полу. Тотчас правая нога сильным толчком от пола в прыжке по возможности выше стремится соединиться в воздухе с левой в пятой позиции



(левая нога впереди). Центр тяжести подтянутого корпуса передается на левую ногу, что облегчает процесс продвижения. Активно соединенные через повышенное подготовительное положение руки в первой позиции в момент отрыва от пола облегчают взлет. В прыжке левая рука, расширяя движение, поднимается вверх, правая открывается на вторую позицию. Продолжая движение, кисти рук раскрываются, голова, поворачиваясь налево, поднимается, взгляд направлен на кисть левой руки. В воздухе возникает летящая поза. На “два и” прыжок заканчивается как можно дальше в направлении точки 8 плана класса в *demi-plié* в пятую позицию *epaulement croisé*, положение рук и головы сохраняется. На “три и” ноги вытягиваются, руки плавно опускаются в подготовительное положение, голова принимает поворот налево. На “четыре” положение сохраняется. На “и” руки раскрываются. Упражнение исполняют с другой ноги.

*Grand pas assemblé* с шага-супре́ через четвертую позицию назад. Исходное положение – *epaulement croisé*, пятая позиция, правая нога сзади. Затакт 2/8 На первую восьмую руки приоткрываются. На вторую восьмую, не нарушая *epaulement croisé*, правая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, одновременно подтянутость корпуса усиливается, кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз. Не задерживаясь, на “раз” с шагом назад в направлении четвертой позиции правая нога опускается в упругое *demi-plié*, центр тяжести корпуса передается на правую ногу, голова, сохраняя поворот налево, слегка опускается. На “и” активный бросок – левой ноги на 90° в направлении второй позиции, нога перед броском скользит стопой по полу. Тотчас правая нога сильным толчком от пола в прыжке по возможности выше стремится соединиться в воздухе с левой в пятой позиции (правая нога впереди). Центр тяжести подтянутого корпуса передается на левую ногу, что облегчает процесс продвижения. Активно соединенные через повышенное подготовительное положение руки в первой позиции в момент отрыва от пола облегчают взлет. В прыжке левая рука, расширяя движение, поднимается вверх, правая открывается на вторую позицию, кисти рук раскрываются,

голова, поворачиваясь налево, поднимается. На “два и” прыжок заканчивается как можно дальше в направлении точки 7 плана класса в *demi-plié* в пятую позицию *epaulement croisé*, положение рук сохраняется, голова поворачивается направо. На “три и” ноги вытягиваются, руки опускаются в подготовительное положение. На “четыре” положение сохраняется. На “и” руки раскрываются, левая нога проходящим движением через *cou-de-pied* сзади с шагом опускается в четвертую позицию и т. д. Упражнение исполняют с другой ноги.

Наиболее эффективным из приемов перед *grand pas assemblé*, развивающих инерцию для продвижения и высоты прыжка, является *glissade*. *Glissade* исполняют без перемены ног. Сохраняя правила, пройденные в младших классах, *glissade* перед прыжком выполняют энергичнее обычного и для развития инерции несколько шире. Начиная с *demi-plié*, центр тяжести корпуса сосредоточен на ноге, которая отталкивается от пола. Руки, раскрываясь вместе с *glissade*, через повышенное подготовительное положение активно соединяются в первую позицию вместе с толчком опорной ноги. *Grand pas assemblé* исполняют, соблюдая вышеназложенные правила.

**Примечание.** При изучении *grand pas assemblé* с различных приемов необходимо перед прыжком сохранить центр тяжести на опорной ноге, чтобы освободить работающую ногу для броска на 90°. Руки в момент толчка активно соединяются в первой позиции, помогая взлету. Выворотность ног в приемах и в самом *assemblé* обязательна. Обе стопы в *demi-plié* перед прыжком должны быть плотно прижаты к полу. Центр тяжести передается на ногу по ходу продвижения, это усилит инерцию полета. Музыкальный размер 4/4, по усвоении – 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный.

### **Double pas assemblé battu**

*Double pas assemblé* двойное *assemblé* – исполняют одной и той же ногой два раза. Его изучают не раньше, чем качественно усвоено *pas assemblé battu*. Исходное положение – *epaulement croisé*, пятая позиция, правая нога сзади. Затакт 2/8. На первую восьмую *demi-plié* в пятой позиции, руки, слегка

приоткрываясь, закрываются в подготовительное положение. На вторую восьмую, вместе с поворотом *en face*, правая нога, скользя стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции с одновременным прыжком левой ноги по возможности выше. Не задерживаясь, натянутые и выворотные ноги ударяются в воздухе в пятой позиции (правая – впереди, левая – сзади). Слегка раскрываясь после удара, ноги, закрываясь, опять меняются, опускаясь на “раз” в *demi-plié* в пятую позицию, левая нога впереди. На “и” правая нога, опять скользя стопой по полу, броском открывается в сторону с одновременным прыжком левой ноги по возможности выше, следует удар в воздухе в пятой позиции (Левая – впереди, правая – сзади). Слегка раскрываясь после удара, ноги, закрываясь, меняются, опускаясь на “два и” в *demi-plié* в пятую позицию *erapelement croisé*, правая нога впереди. На “три и” ноги вытягиваются. “Четыре и” – затакт для исполнения *double assemblé battu* с другой ноги.

*Double pas assemblé battu* в обратном направлении Исходное положение – *erapelement croisé*, пятая позиция, правая нога впереди. Затакт 2/8. На первую восьмую *demi-plié* в пятой позиции, руки, слегка приоткрываясь, закрываются в подготовительное положение. На вторую восьмую, вместе с поворотом *en face*, правая нога, скользя стопой по полу броском открывается в сторону второй позиции с одновременным прыжком левой ноги по возможности выше. Не задерживаясь, натянутые и выворотные ноги ударяются в воздухе в пятой позиции (левая – впереди, правая – сзади). Слегка раскрываясь после удара, ноги, закрываясь, меняются, опускаясь на “раз” в *demi-plié* в пятую позицию, правая нога впереди. На “и” правая нога, опять скользя стопой по полу, броском открывается в сторону с одновременным прыжком левой ноги по возможности выше, следует удар в воздухе в пятой позиции (правая – впереди, левая – сзади). Слегка раскрываясь после удара, ноги, закрываясь, меняются, опускаясь на “два и” в *demi-plié* в пятую позицию *erapelement croisé*, левая нога впереди. На “три и” ноги вытягиваются. “Четыре и” – затакт для исполнения *double assemblé battu* с другой ноги.

**Примечание.** Необходимо следить за качеством исполнения *assemblé*, строго выполняя правила, пройденные в младших классах. Для четкой и правильной заноски очень важно, чтобы нога из пятой позиции открывалась в сторону точно по прямой и точно по прямой возвращалась обратно. Выворотность ног обязательна. Четкость заноски зависит от высоты прыжка ноги, отталкивающейся от пола. Упругое и выворотное *demi-plié* и подтянутый, стройный корпус перед прыжком помогают легкости взлета. Руки в подготовительном положении спокойны, повороты головы свободны. *Double pas assemblé battu*, как и все заноски, учат сначала с остановками, по усвоении переходят к исполнению подряд.

Музыкальный размер 4/4 и 2/4. Характер музыки энергичный, бодрый.

### Список используемой литературы:

1. А.Я Ваганова “Основы классического танца” Ленинград “Искусство”1980
2. Н.Базарова В.Мей “Азбука классического танца” Ленинград “Искусство” 1983
3. Н.П.Базарова “Классический танец” Ленинград “Искусство” 1984
4. В.Костровицкая, А.Писарев “Школа классического танца” “Искусство” 1986
5. С.Н.Головкина “Уроки классического танца” Москва “Искусство”1989
6. В.Красовская “История русского балета” Ленинград “Искусство” 1978
7. Н.И.Тарасов “Классический танец”