

ПОЗИЦИИ РУК В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ



- Позиции рук изучаются на середине зала.. Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.
- В классическом танце приняты три позиции рук и подготовительное положение к ним.



- Подготовительное положение. Руки свободно опущены, закруглены в локтях и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются.



Первая позиция



- ❖ Первая позиция даёт направление рукам.
- ❖ Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, чуть согнуты в локтях, образуя овал. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, кисти рук приближены друг к другу, но не соприкасаются.
- ❖ Принятая высота уровня рук даёт возможность не закрывать область груди, руки могут поддерживать корпус за счёт напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя).

Вторая позиция



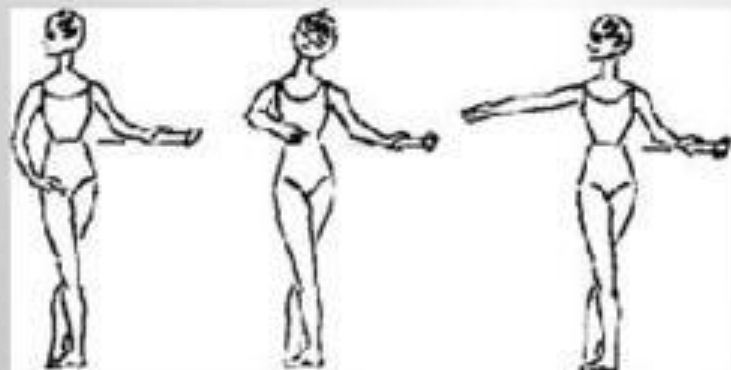
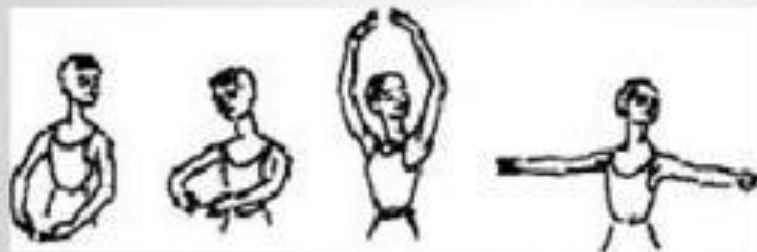
- ❖ Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Положение пальцев такое же, что в подготовительном положении и I позиции.
- ❖ Следует хорошо поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки.
- ❖ Следить за тем, чтобы руки не уходили назад, а находились немного впереди плеч.

Третья позиция



- ❖ Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти (ладонями вниз) сближены, как в подготовительном положении и в I позиции, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы.
- ❖ Недопустимо, чтобы руки находились над головой или заходили за голову.
- ❖ Следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались.

Изучение позиций рук



- ❖ Позиции рук изучаются на середине зала в следующем порядке : из подготовительного положения руки поднимаются в I позицию, далее переходят в III позицию, а затем раскрываются во II позицию.
- ❖ Изучение первоначально происходит в медленном темпе с фиксацией положения рук в каждой позиции.
- ❖ После усвоения трёх позиций рук начинают изучать положение рук во время упражнения у палки (держась одной рукой за палку).

Общие замечания

- ❖ При поднимании и опускании рук, при их переходе на позиции движение начинается от кисти. Особенно активным движение от кистей должно быть при раскрытии рук через I позицию на II и из III позиции на II позицию. При этом овальная линия рук чуть распрямляется, руки становятся выразительнее.

Основные позиции рук в классическом танце



Подготовительное
положение



I позиция



II позиция



III позиция

