

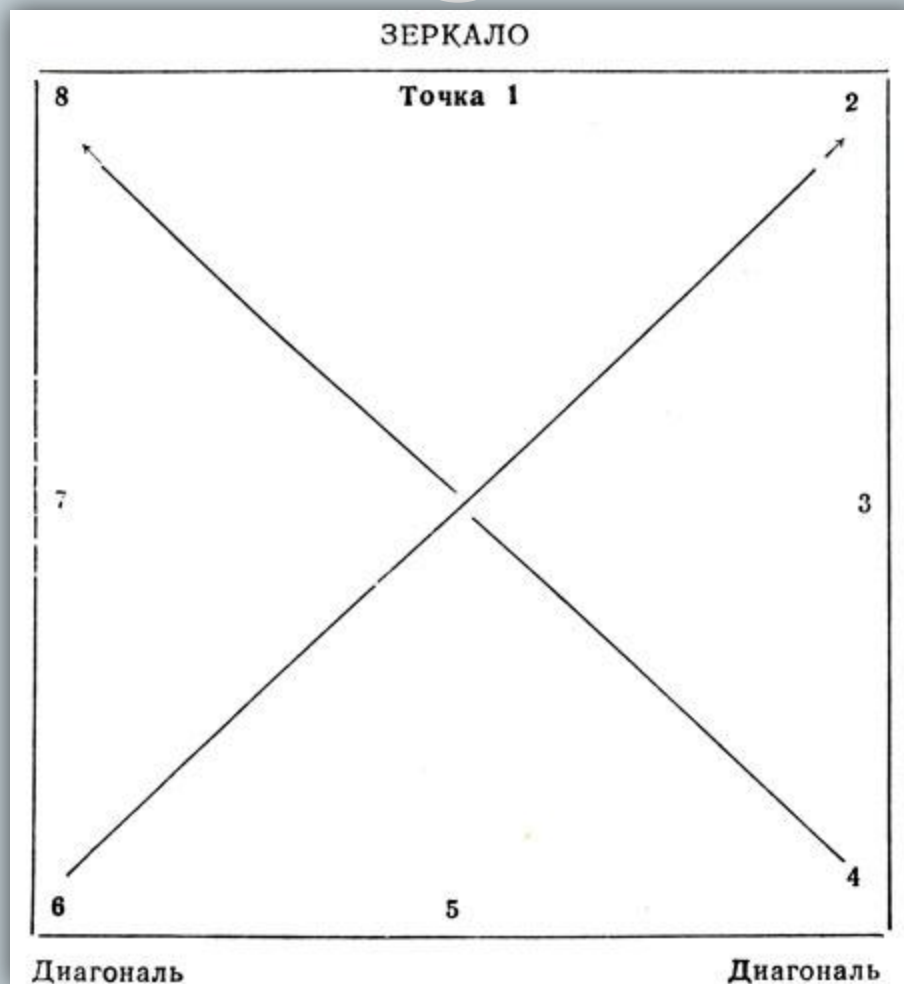
# Экзерсис на середине зала





- Экзерсис на середине зала имеет такое же значение и развитие, как и экзерсис у палки. Последовательность его в основном та же. На середине зала он значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги - основные условия для овладения устойчивостью.

# Нумерация точек зала





- Работая перед зеркалом, не следует сосредоточивать внимание на какой-либо отдельной части тела, - необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы и положением ног. Но кроме зрительного восприятия должно быть и *ощущение* всего тела, его собранности и подтянутости.



- Экзерсис на середине комбинируется из тех же pas, что и у палки, затем переходят на adagio и allegro.
- В первом классе экзерсис на середине зала идет в строго последовательном программном порядке и исполняется полностью. Во втором - в той же последовательности, что и у палки, но с добавлением к plie во всех позициях простейших developpes.
- В третьем классе к plie в позициях прибавляются demi rond de jambe developpe и большие позы.
- С четвертого класса перед экзерсисом рекомендуется делать несложное по форме маленькое adagio (не более восьми тактов по  $4/4$ ), соединяя его в комбинации с battements tendus и jetes и заканчивая маленькими tours sur le cou-de-pied.
- В средних и старших классах количество упражнений можно сокращать за счет соединения движений. Комбинации становятся сложнее и разнообразнее.
- Основными движениями экзерсиса на середине зала, которые должны исполняться ежедневно, можно считать battements tendus, jetes, fondus и большие battements.
- Rond de jambe par terre, rond de jambe en l'air, battements frappes, doubles frappes и petits battements sur le cou-de-pied могут комбинироваться с основными движениями.

# *Adagio*

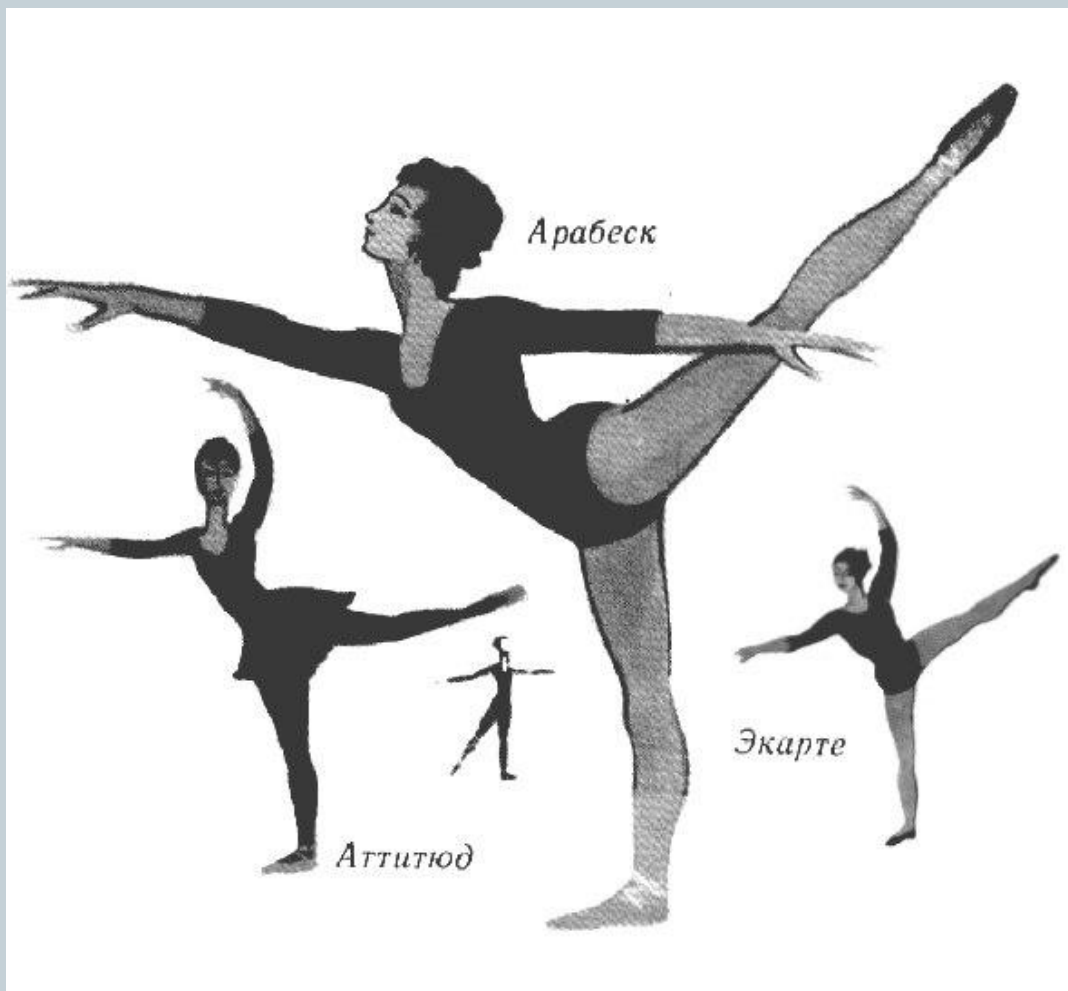


- Танцевальную фразу, состоящую из различных видов developpe, медленных поворотов в позах (tours lent), port de bras, всевозможных renverse, grand fouette, tours sur le cou-de-pied и tours в больших позах, принято называть adagio.





- Движения *adagio* изучаются постепенно. В младших классах *adagio* состоит из простейших форм *releve lent* на  $90^\circ$ , *developpe*, *port de bras*, исполняемых в медленном темпе и на всей ступне.
- В средних классах *adagio* усложняется поворотами в больших позах; длительной устойчивостью на полупальцах в позах на  $90^\circ$ , *preparation* к *tours* и *tours* в больших позах; *tours sur le cou-de-pied*, переходами из позы в позу и т. п. Темп *adagio*, по сравнению с младшими классами, несколько ускоряется.
- В старших классах понятие *adagio* приобретает условный характер, так как оно может исполняться не только в умеренном темпе, но и в ускоренном и отличается в построении тем, что в него включается больше вращательных движений, *tours*, *renverse*, *fouette* и некоторые прыжки.
- Это уже не типичное *adagio*: ускоренный темп и динамичность приближают его к *allegro*, подготавливают тело к *pas allegro*. Значение *adagio* чрезвычайно велико: оно объединяет ряд движений в одно гармоничное целое, развивает и укрепляет правильную форму движений классического танца.
- Если в младших и средних классах *adagio* вырабатывает устойчивость, навыки свободного владения корпусом (при переходах из позы в позу) и плавные выразительные движения рук, то в старших классах использование в *adagio* технически трудных движений, исполняемых, как правило, на полупальцах, их сложное и разнообразное сочетание подводят итог всесторонней технической подготовке.





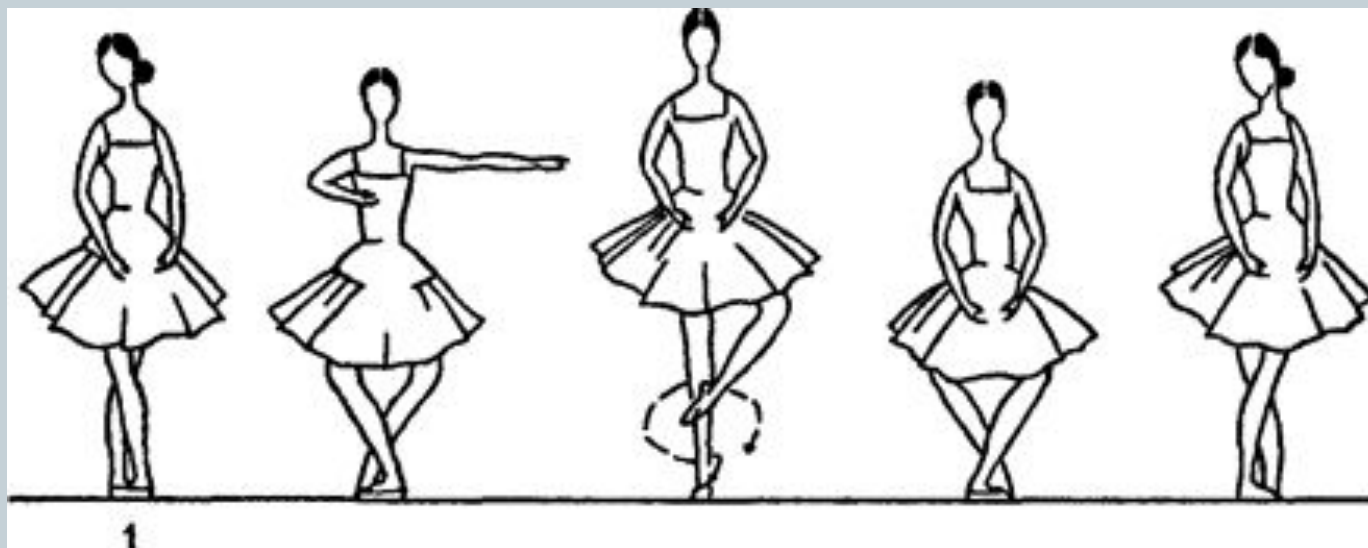


- Из всех разделов урока *adagio* включает в себя наибольшее количество разнородных движений и представляет особую трудность для правильного музыкально-хореографического построения. Маленькое *adagio* строится на музыкальную фразу не менее чем на четыре такта по  $4/4$  или на восемь и двенадцать тактов. Большое - от двенадцати до шестнадцати тактов. Для построения *adagio* нужны четкий метр, ритм, темп и соблюдение тактовой квадратности.

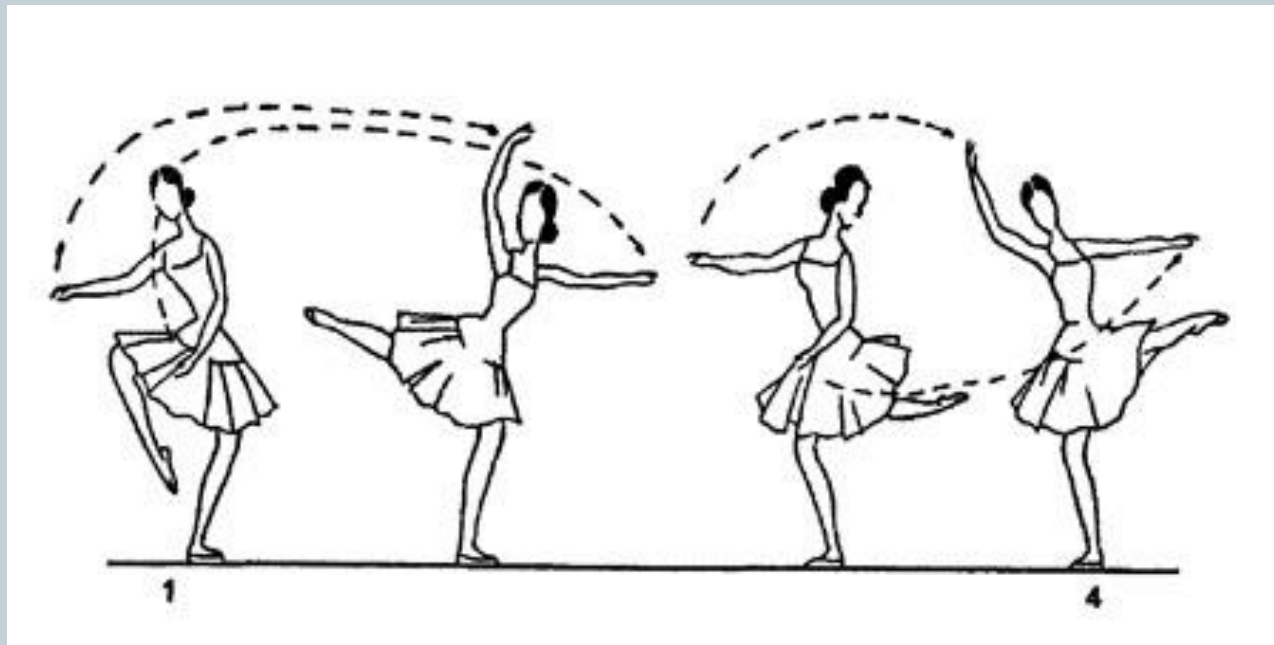


- Сильные движения (tours в больших позах, grand fouette, renverse, tours sur le cou-de-pied и ряд других движений, которые в adagio следует выделить) начинаются на сильные доли такта, на первую или третью четверти четырехдольного размера. При других музыкальных размерах также на сильные доли. Если перечисленные движения падают на слабые доли такта (вторые и четвертые четверти), они нарушают единство музыкально-хореографического построения.
- На слабые доли должны падать, главным образом, связующие и вспомогательные движения: pas de bourree, все виды passe и т. п.

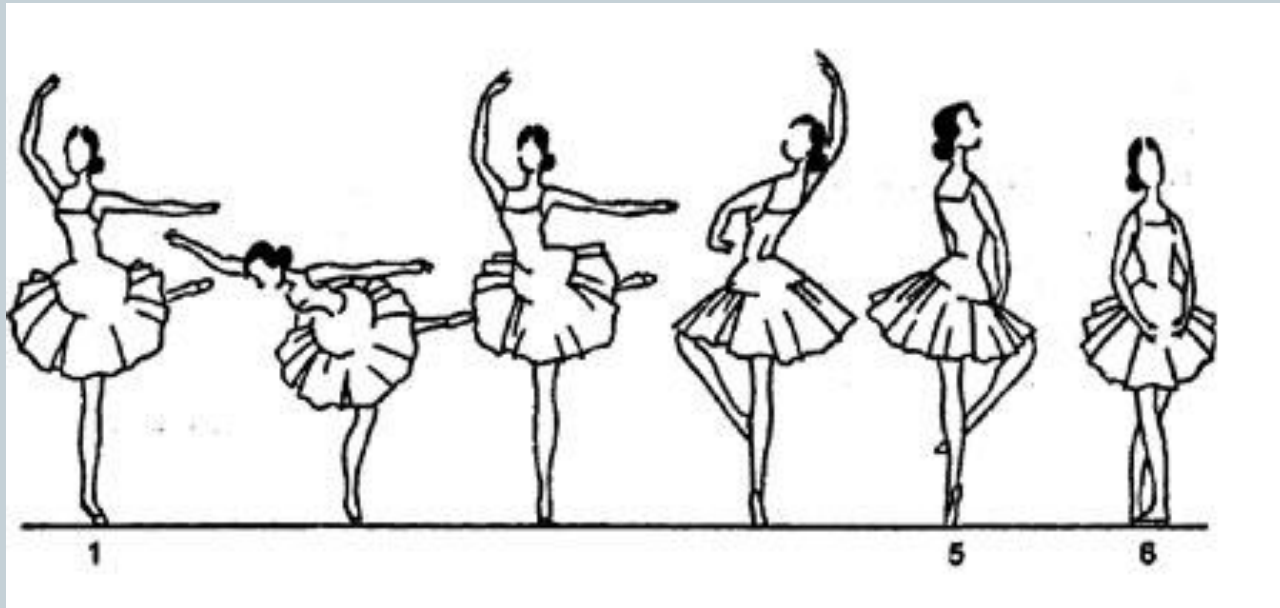
# *tours* в больших позах



# *grand fouette*



# renverse



# *Allegro*



- Прыжки - самая трудная часть урока. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам.





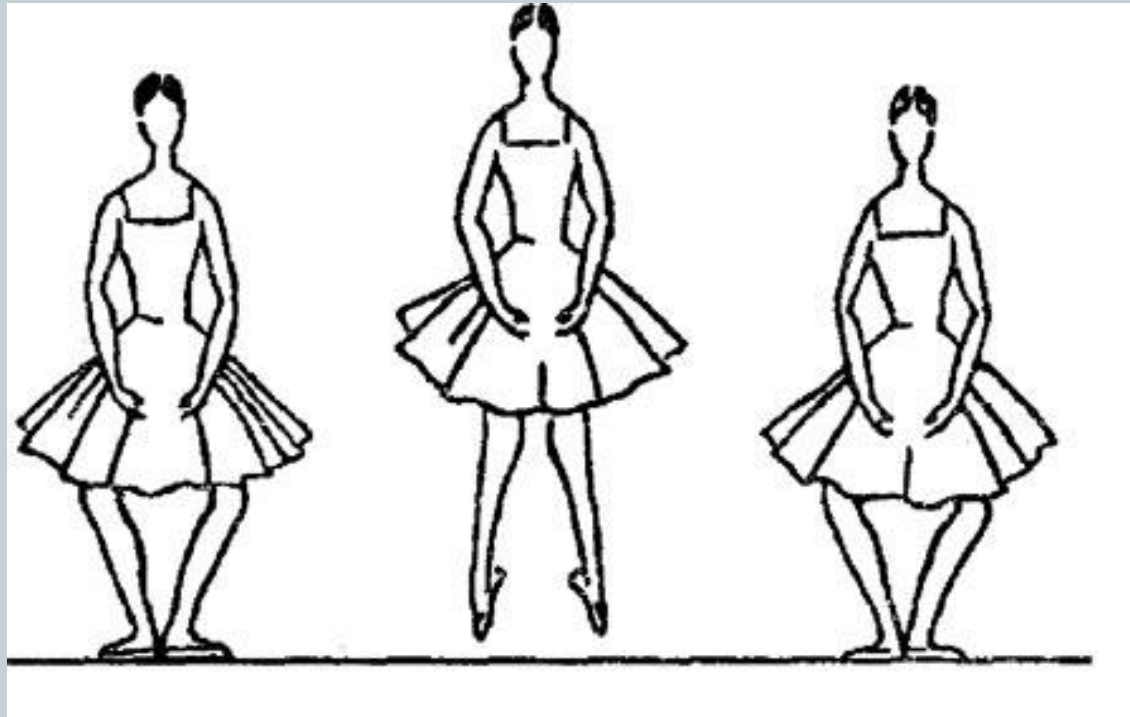
- Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра. Самое же главное - уметь в момент отталкивания от пола с *plié* сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi plié*.



- В первом классе, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т. д., после чего начинается работа над прыжками.
- Лицом к палке разучиваются прыжки на I, II и V позициях (temps leve). Далее следуют changement de pieds, echarpe, assemble, jete и т. д. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке не более двух недель, затем он исполняется на середине зала.
- Во всех классах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенным; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.



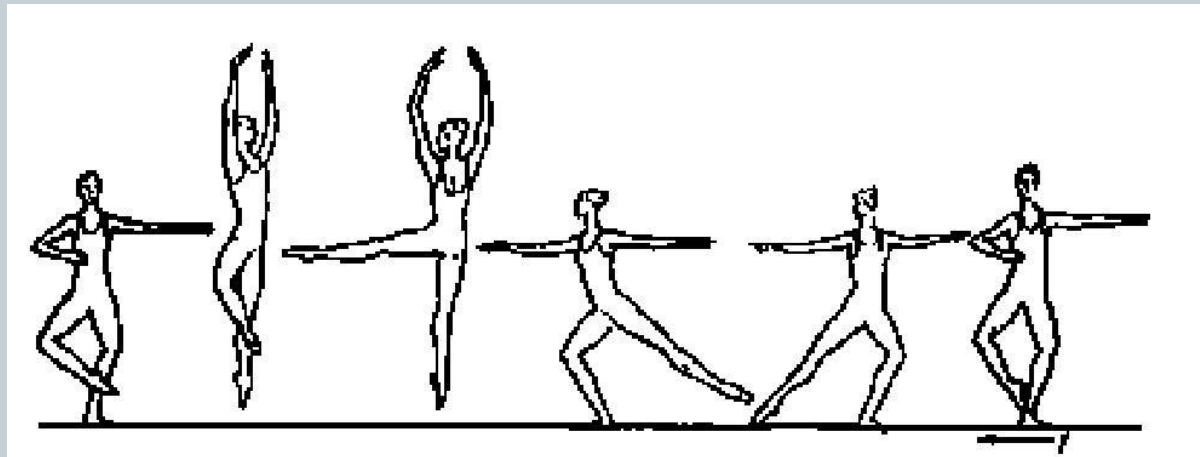
# *temps leve*



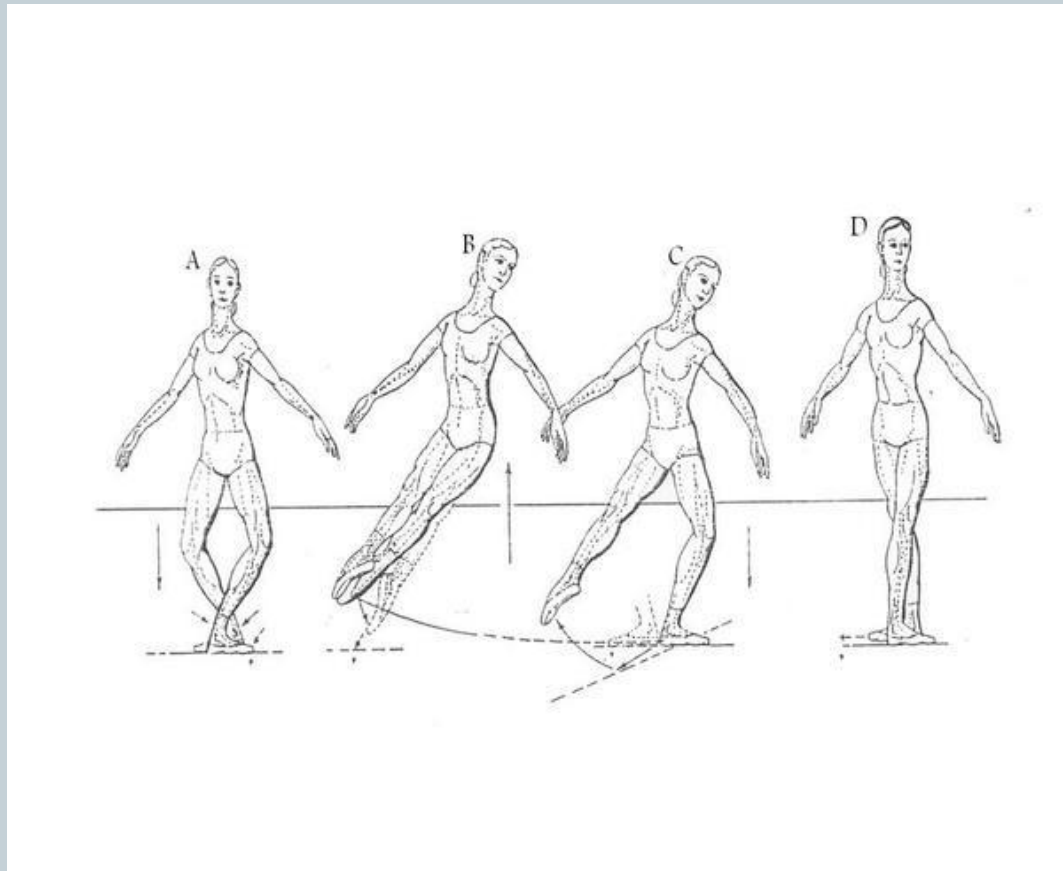


- Далее следуют технически трудные большие прыжки: saut de basque, cabriole и т. д. (в старших мужских классах они усложняются заносками, двойными поворотами и tours в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

# *saut de basque*



# *cabriole*





- Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.
- Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков.