

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ**

Цветкова Л.Ю.



**МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ
КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ**

Підручник

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ

Цветкова Л. Ю.

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Підручник

2-видання

*Затверджено Міністерством освіти і науки України
для студентів вищих навчальних закладів*

Київ
"Альтерпрес"
2007

ББК Ч 518,113
УДК911.3:796.5(100)(477)

Ц 27

*Затверджено Міністерством освіти і науки України
як підручник для студентів вищих навчальних закладів
(наказ №14/18-2-1736 від 16.07.04 р.)*

*Рецензенти: С.Г. Забрєдовський, канд. пед. наук, проф. кафедри
хореогр. Держ. академії, керів. кадрів культ. і мистецтв;
А.С. Шевчук, канд. пед. наук, викладач Київського
міського педагогічного університету ім. Б.Д. Грінченка.*

Цвєткова Л. Ю.

Ц 27 Методика викладання класичного танцю. *Підручник.* —
2-е вид. — К.: Альтерпрес, 2007. — 324 с.: іл.

ISBN 966-542-264-2

Підручник «Методика викладання класичного танцю» розрахований на студентську і педагогічну аудиторію і зможе стати практичним посібником у процесі викладання курсу в середніх, спеціальних і вищих навчальних закладах відповідного профілю, а також допомогти в оволодінні дисциплін студентам хореографічних спеціалізацій, керівникам аматорських хореографічних колективів.

Книга складена з урахуванням терміну навчання зі спеціальності в межах вузівської програми. Вміщений в ній навчальний матеріал згрупований з огляду на його поетапне засвоєння і викладений у послідовності, що забезпечує реалізацію принципу наступності в оволодінні фаховими знаннями.

В підручнику розглянуті методичні засади викладання дисципліни з детальним аналізом методики виконання ряду базових рухів і вправ класичного танцю, якими передбачено поступове ускладнення в ході занять біля станка і на середині залу. Книга включає практичні рекомендації щодо підготовки і складання як окремих комбінацій, так і уроку класичного танцю. Вона містить також критерії оцінки фахових знань і практичних навичок учнів, використовуваних в педагогічній практиці з метою підсумкового контролю.

Навчальне видання

ЦВЕТКОВА Лариса Юріївна

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Підручник

*Головний редактор Л. В. Фурта
Редактор Л. П. Слоницька
Оформлення обкладинки П. Е. Фурта
Комп'ютерна верстка Д. В. Зосименко, Н. О. Данько*

Підписано до друку 25.10.2006. Формат 60х90/16. Папір офс. Гарнітура Arial.
Друк офсетний. Ум.-друк. арк. 20,25. Обл.-вид. арк. 21,4. Наклад 400 прим.
Замовлення №06-26

«Альтерпрес», 04112 Київ, вул. Шамрила, 23. Свідоцтво серія ДК №177 від 15.09.2000 р.
Надруковано в ТОВ «Альтерпрес», 04112 Київ, вул. Шамрила, 23

ISBN 966-542-264-2

© Цвєткова Л. Ю., 2005
© «Альтерпрес», 2005

Передмова

Видання ґрунтовної праці вітчизняного педагога-хореографа Лариси Юрїївни Цветкової, присвяченої методиці викладання класичного танцю, — подія значна й дуже актуальна. Прекрасний знавець класичного танцю, блискучий викладач і першокласний методист авторка цієї конче потрібної книги присвятила все своє творче і педагогічне життя пропаганді щедрих багатств і донесенню до своїх численних учнів та студентів хореографічного факультету Київського національного університету культури і мистецтва складних законів виконання та методичних засад викладання класичного танцю. Вихованка Київського хореографічного училища, вона вчилася в ньому в той незабутній час, коли в цьому навчальному закладі панували традиції й методи викладання найкращого в світі Петербурзького хореографічного училища імені професора А. Ваганової, а вагановські учениці Г.О. Березова, А.І. Васильєва та Г.М. Кирилова одна за одною очолювали цю славну цитадель підготовки високопрофесійних кадрів українського балету.

Саме методичні принципи всесвітньо відомої петербурзької школи класичного танцю, старанно й глибоко засвоєні Л. Цветковою в роки навчання й успішно розвинені та збагачені за час плідної викладацької роботи, стали непорушним ґрунтом, на якому вона побудувала власну педагогічну методіку, узагальнивши досвід і здобутки не лише російського, але й українського та світового балетного театру. Вона не просто першокласний педагог, який знає закони і найтонші нюанси класичного танцю, його теорію й історію, неповторну специфіку й естетику, а педагог дійсно сучасний, котрий відчуває еволюцію класичного танцю, неухильне розширення його виразової палітри й оновлення лексики, розуміє процеси взаємодії різних форм, видів і жанрів хореографічного мистецтва в контексті впливів новітніх течій неокласики, модерну, джазу та постмодерну.

На її лекціях завжди цікаво, бо вони не тільки глибоко продумані, але й осяяні творчим запалом і натхненням. Саме тому її книга, присвячена методиці викладання класичного танцю, її чітко вибудовані уроки, її багатючий досвід педагога-хореографа, який майстерно узагальнений

нею у пропонованому виданні, мають велику, непересічну цінність і дуже важливі для сьгоднішнього і майбутніх поколінь студентів, викладачів, практиків хореографічного мистецтва України.

Адже класичний танець — основа балетного театру та хореографічної освіти. Не оволодівши законами класичного танцю не можна стати вправним артистом і викладачем не лише в класиці, але й у народно-сценічному, модерному, джазовому і навіть спортивному бальному танці. Адже саме першокласні майстри балету, виховані та сформовані на класичному танці, зокрема Р. Нурієв, Н. Макарова, М. Баришніков, В. Васильєв, К. Максимова, М. Лієла, В. Малахов стали неперевершеними виконавцями хореографічних перлин модерну і постмодерну.

Підручник Л. Ю. Цветкової — перша фундаментальна праця з методики класичного танцю в Україні.

*Ю. О. Станішевський,
Президент Національного комітету
Всесвітньої Ради танцю ЮНЕСКО,
віце-президент Міжнародної Спілки діячів хореографії,
Президент Асоціації діячів хореографічного мистецтва
Національної Всеукраїнської музичної спілки,
ректор Київської муніципальної української академії
танцю імені Сержа Лифаря,
член-кореспондент Академії мистецтв України,
заслужений діяч мистецтв України,
доктор мистецтвознавства, професор, академік.*

Зміст

1. Педагогічні засади організації навчального процесу	
Мета і завдання хореографічної освіти	11
Принципи, методи і форми хореографічного навчання	13
Педагогічна майстерність викладача–хореографа	22
Розвиток особистісних якостей студентів	24
2. Методика викладання класичного танцю	
Мета і завдання курсу	27

Перший рік навчання

I семестр	33
Постановка корпусу	33
Опанування позицій ніг	33
Опанування позицій рук	36
Постановка голови	40
Екзерсис біля станка	42
<i>Battement tendu</i> з першої позиції	42
<i>Demi plié</i>	44
<i>Rond de jambe par terre</i>	45
<i>Passé par terre</i>	46
<i>Battement tendu</i> із п'ятої позиції	47
Положення ноги <i>sur le cou-de-pied</i>	48
<i>Battement tendu jeté</i>	50
<i>Battement tendu pour le pied</i>	52
<i>Battement frappé</i>	52
<i>Relevé</i> на півпальці	55
<i>Petit battement</i>	56
<i>Grand plié</i>	56
Розвиток координації	59
<i>Battement relevé lent</i> на 45°	60
<i>Battement fondu</i>	62
<i>Battement tendu jeté piqué</i>	64
<i>Temps relevé par terre</i>	64
<i>Battement double frappé</i>	65
<i>Battement relevé lent</i> на 90°	66
<i>Rond de jambe en l'air</i>	67
<i>Battement soutenu</i>	69
<i>Grand battement jeté</i>	70
<i>Battement développé</i>	71

<i>Grand battement jeté pointé</i>	73
<i>Rond de jambe par terre на demi plié</i>	73
Перегинання корпусу	74
Екзерсис на середині залу. Загальні рекомендації	76
Положення корпусу <i>épaulement</i>	76
<i>Port-de-bras</i>	78
Пози класичного танцю	85
<i>Temps lié</i>	91
Танцювальні кроки.	95
Allegro. Загальні рекомендації	99
<i>Temps levé sauté</i>	100
<i>Changement de pieds</i>	102
<i>Pas échappé</i>	103
<i>Pas assemblé</i>	104
<i>Pas balancé</i>	105
<i>Pas glissade</i>	106
Показники підсумкового контролю	107
II семестр	108
Екзерсис біля станка. Загальні рекомендації	108
<i>Battement soutenu</i> на 45°	111
<i>Temps relevé</i> на 45°	112
Напівоберти у п'ятій позиції	113
<i>Plié-relevé</i> з ногою на 45°	114
Поза <i>attitude</i>	114
<i>Demi rond de jambe</i> на 90° <i>en dehors</i>	115
<i>Demi rond de jambe</i> на 90° <i>en dedans</i>	115
<i>Battement développé passé</i>	116
<i>Pas coupé</i>	117
<i>Pas tombé</i>	117
<i>Pas degagé</i>	117
Екзерсис на середині залу. Загальні рекомендації	118
Пози <i>attitude</i>	122
<i>Temps lié</i> вперед із перегинанням корпусу	123
<i>Temps lié</i> назад із перегинанням корпусу	123
Елементарне <i>adagio</i>	124
Allegro. Загальні рекомендації	124
<i>Grand i petit changement de pieds</i>	126
<i>Grand i petit pas échappé</i>	126
<i>Sissonne simple</i>	127
<i>Pas jeté</i>	129
<i>Sissonne fermée</i>	130

<i>Sissonne ouverte</i>	131
<i>Pas de basque</i> вперед	132
<i>Pas de basque</i> назад	133
Побудова комбінацій біля станка	134
Показники підсумкового контролю	139

Друзии рік навчання

Екзерсис біля станка. Загальні рекомендації	143
<i>Battement tendu pour batterie</i>	147
Поворот <i>fouette en dehors</i> і <i>en dedans</i> на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду носком у підлогу . . .	147
Трете <i>port-de-bras</i> з нбою, витягнутою назад на носок з <i>piie</i>	153
<i>Battement double fondu</i>	155
Поворот <i>fouette en dehors</i> і <i>en dedans</i> на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду на 45°	155
<i>Battement soutenu</i> на 90°	157
<i>Grand rond de jambe developpe en dehors</i>	158
<i>Grand rond de jambe developpe en dedans</i>	158
<i>Tombe</i> з напівобертом <i>sur le cou-de-pied</i>	159
<i>Plie-releve</i> з ногою піднятою на 90°	160
Поворот на 360°	160
<i>Flic-flac</i>	162
Екзерсис на середині залу. Загальні рекомендації	163
Елементарні рухи в повороті:	
<i>Battement tendu en tournant</i> на 1/8 кола	165
<i>Battement tendu jete en tournant</i> на 1/8 кола	166
<i>Rond de jambe par terre en tournant</i> на 1/8 кола	166
Підготовчі вправи до обертання:	
<i>Preparation</i> до <i>pirouette</i> із другої позиції	168
<i>Preparation</i> до <i>pirouette</i> з п'ятої позиції	169
<i>Preparation</i> до <i>pirouette</i> з четвертої позиції".	171
Четверте <i>port-de-bras</i>	172
П'яте <i>port-de-bras</i>	175
<i>IV arabesque</i>	177
<i>Temps lie</i> на 90°	178
<i>Pas-de-bourree</i> :	
<i>Pas de bourree en tournant</i>	180
<i>Pas de bourree dessus-dessous</i>	181
<i>Pas de bourree ballote</i>	182
Adagio . Загальні рекомендації	188
Allegro . Загальні рекомендації	189
<i>Double assemble</i>	191

Стрибки з поворотом:	191
<i>Temps levé sauté en tournant</i>	192
<i>Changement de pieds en tournant</i>	192
<i>Pas échappé en tournant</i>	192
Стрибки з просуванням:	193
<i>Pas assemblé</i> з просуванням	194
<i>Pas jeté</i> з просуванням	195
<i>Sissonne ouverte par jeté</i> з просуванням	196
<i>Temps levé</i> з ногою <i>sur le cou-de-pied</i>	197
<i>Sissonne tombée</i>	198
<i>Temps lié sauté</i>	200
<i>Pas ballonné</i>	201
<i>Pas de chat</i>	204
<i>Pas chassé</i>	204
<i>Pas emboîté</i>	206
<i>Pas coupé</i>	208
Сценічні рухи:	
<i>Preparation</i>	210
<i>Temps levé</i> у позі першого <i>arabesque</i> (сценічний <i>sissonne</i>)	211
Побудова екзерсису біля станка	212
Показники підсумкового контролю	221

Третій рік навчання

Екзерсис біля станка. Загальні рекомендації	225
<i>Grand rond de jambe jeté</i>	226
<i>Battement fondu</i> на 90°	228
Поворот <i>fouetté en dehors</i> та <i>en dedans</i> на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду на 45° з прийому <i>plié-relevé</i>	230
<i>Battement double frappé</i> з поворотом на 1/4 і 1/2 кола	232
<i>Battement battu</i>	233
<i>Battement développé</i> на півпальцях	234
<i>Battement développé ballotté</i>	235
<i>Battement développé tombé</i>	236
Поворот <i>fouetté en dehors</i> та <i>en dedans</i> на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду на 90°	239
<i>Grand battement jeté développé</i>	239
<i>Grand battement jeté passé</i>	240
<i>Grand battement jeté balancé</i>	241
<i>Flic-flac en tournant</i>	243

Екзерсис на середині залу. Загальні рекомендації	246
Обертання:	247
<i>Pirouette</i> з другої позиції	248
<i>Pirouette</i> з п'ятої позиції	249
<i>Pirouette</i> з четвертої позиції	250
Шосте <i>port de bras</i>	252
<i>Tour lent</i>	255
<i>Tour chaîné</i>	256
<i>Pas glissade en tournant</i>	258
Adagio. Загальні рекомендації	258
Allegro. Загальні рекомендації	262
<i>Temps levé</i> з ногою на 45°	262
<i>Jeté-fermé</i>	263
<i>Pas ballotté</i>	265
<i>Pas failli</i>	266
<i>Grande sissonne ouverte</i>	267
<i>Sissonne fondue</i>	269
<i>Grand assemblé:</i>	270
з <i>coupé</i> -кроку в позу <i>écartée</i> вперед	270
з <i>coupé</i> -кроку вперед на <i>croisé</i>	271
Стрибки з поворотом	272
<i>Grand changement de pieds en tournant</i>	272
<i>Grand échappé en tournant</i>	273
<i>Sissonne simple en tournant</i>	273
<i>Sissonne ouverte en tournant</i>	274
<i>Pas emboîté en tournant</i>	275
Заноски:	276
<i>Échappé battu</i>	277
<i>Royal</i>	278
<i>Entrechat-quatre</i>	278
Побудова уроку класичного танцю	279
Показники підсумкового контролю	279

Четвертий рік навчання

Екзерсис біля станка. Загальні рекомендації	283
<i>Battement développé</i> з коротким <i>balancé</i>	285
<i>Grand temps relevé</i>	285
<i>Grand battement jeté</i> з поворотом <i>fouetté</i>	286
Екзерсис на середині залу. Загальні рекомендації	288
<i>Battement fondu en tournant</i>	288

<i>Battement frappé en tournant</i>	289
<i>Temps lié par terre з pirouette</i>	289
Поворот <i>fouetté</i> із пози <i>effacée</i> вперед в позу <i>attitude effacée</i>	291
Поворот <i>fouetté</i> із пози <i>croisée</i> вперед в позу <i>attitude croisée</i>	292
<i>Grand fouetté effacé</i>	293
<i>Preparation і tours</i> у великих позах:	
<i>Preparation і tour en dehors</i> у пози <i>à la seconde</i>	
із другої позиції	296
<i>Preparation і tour en dedans</i> у пози <i>à la seconde</i>	
із другої позиції	297
Шосте <i>port de bras-preparation</i>	298
<i>Preparation і tour en dehors</i> у пози <i>attitude croisée</i>	
із <i>port de bras-preparation</i>	301
<i>Preparation і tour en dedans</i> у пози <i>I arabesque</i>	
із <i>port de bras-preparation</i>	301
<i>Preparation і tour en dedans</i> у пози <i>attitude effacée</i> ...	302
<i>Preparation і tour en dedans</i> у пози <i>à la seconde</i>	303
<i>Pirouette en dehors</i> з <i>degagé</i>	303
<i>Pirouette en dedans</i> із <i>coupé</i> -кроку	304
<i>Fouetté</i> на 45°	305
Adagio. Загальні рекомендації	306
Allegro. Загальні рекомендації	307
<i>Rond de jambe en l'air sauté</i>	309
<i>Cabriole</i>	310
<i>Grande sissonne ouverte</i> з просуванням:	312
у позу <i>attitude croisée</i>	312
у позу <i>I arabesque</i>	313
у позу <i>attitude effacée</i>	313
у позу <i>effacée</i> вперед	314
<i>Grand jeté:</i>	315
з <i>coupé</i> -кроку	316
з <i>glissade</i>	317
<i>Grand pas de chat</i>	318
<i>Tour en l'air</i>	319
<i>Sissonne ouverte en tournant</i>	320
Побудова уроку класичного танцю для середніх спеціалізованих навчальних закладів і аматорських хореографічних колективів	321
Показники підсумкового контролю	322
Рекомендована література	323

Педагогічні засади організації навчального процесу

Мета і завдання хореографічної освіти

Зміни, що відбулися в різних сферах суспільного життя, призводять до значних зрушень в системі організації і функціонування вищої освіти, обумовлюють підвищення ролі і значення університетів як основних осередків науки і освіти, здатних підтримувати нерозривний зв'язок між викладанням і дослідницькою діяльністю та забезпечити підготовку висококваліфікованих спеціалістів.

Становлення системи хореографічної освіти за часів Радянського Союзу можна вважати завершеним в 60-70-і рр. XX століття. Вона достатньо ефективно функціонувала і розвивалась у двох напрямках. Перший реалізовувався через розгалужену мережу середніх спеціальних навчальних закладів – хореографічних училищ і вищих навчальних закладів (Державний інститут театрального мистецтва ім. А. Луначарського, Ленінградська Державна консерваторія ім. М. Римського-Корсакова), де здійснювалася підготовка артистів балету, педагогів, балетмейстерів, кількість яких повністю задовольняла попит на відповідних фахівців. Слід зазначити, що рівень підготовки в цих закладах, незважаючи на ряд суперечливих моментів, навіть в умовах тотальної ідеологізації суспільства відповідав вимогам часу і не тільки не поступався світовому, а багато в чому перевищував останній.

Формування другого напрямку було обумовлене інтенсивним розвитком самодіяльного хореографічного мистецтва. Підготовка керівників розгалуженої мережі самодіяльних хореографічних колективів здійснювали культурно-освітні училища та інститути культури.

На той час класичний танець, який в процесі підготовки артистів балету був головним засобом навчання і виховання, поступово доповнювався народно-сценічним – однією з основних дисциплін в школах-студіях, що відкривались при провідних ансамблях народного танцю, та інститутах культури. В результаті система хореографічної освіти поступово перетворювалась на багатофункціональну, але закриту, оскільки вплив зовнішніх факторів, ідеологічний тиск і жорсткий контроль за змістом і формою художніх творів суперечили її внутрішній потребі в саморозвитку та перешкоджали виходу на якісно новий рівень.

У 80-х рр. XX ст. робиться спроба переорієнтації освітньої системи на розвиток творчих нахилів і здібностей дитини в межах аматорського



хореографічного мистецтва. В цей період розширюється мережа існуючих і створюються нові школи мистецтв, де поряд з освоєнням основ танцювального мистецтва, формуванням виконавських навичок передбачалось значну увагу приділяти творчим заняттям, імпровізації, самовираженню дитини засобами хореографії. Але ця надзвичайно плідна ідея не здобула належного поширення.

Нова культурна і освітня політика періоду державної незалежності України сприяла тому, що хореографічна освіта в цілому і вища зокрема протягом останнього десятиліття зазнала суттєвих змін. Так, створена і інтенсивно розвивається система підготовки педагогів хореографії у педагогічних і гуманітарних університетах. Один із найстаріших мистецьких вищих навчальних закладів – Київський державний університет театру, кіно і телебачення ім. І. Карпенка-Карого – здійснює підготовку балетмейстерів для театрів опери та балету. Серйозних трансформацій зазнала підготовка фахівців у колишніх інститутах культури.

Поряд з цим, орієнтація переважно на традиційні форми і методи проведення спеціальних занять нерідко має своїм наслідком визнання фахових знань і виконавських навичок основним показником якості навчання. Але сьогодні пріоритетним напрямом підготовки фахівців з вищою освітою стають не лише знання і вміння як такі, а розвиток особистості, здатної вільно і самостійно мислити і діяти.

В зв'язку з цим система підготовки кадрів, яка склалась до цього часу, об'єктивно потребує перегляду змісту, структури, організації, принципів взаємозв'язку з освітньою практикою та впровадження інноваційних технологій. На це орієнтують Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття), Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, Закон «Про освіту».

Аналіз практичного досвіду засвідчив, що найбільш ефективними і перспективними є технології, які дозволяють органічно поєднувати в навчальному процесі професійну спрямованість, орієнтацію на особистість та раціонально організовану самоосвіту студентів під керівництвом викладача. Ефективність системи освіти визначає ефективність навчання, критеріями якого повинні стати:

- ✓ інтелектуальний і загальнокультурний розвиток особистості, формування професійних якостей;
- ✓ рівень засвоєння знань і вмінь;
- ✓ опанування засобами вирішення пізнавальних і практичних завдань.

Процес навчання є двостороннім процесом, оскільки передбачає, з одного боку, процес викладання, а з іншого – процес учіння, тобто активного засвоєння студентами знань, вмінь, навичок. В зв'язку з цим виокремлюється три типи завдань, які об'єднують суб'єктів освітньої діяльності в єдину систему. Стосовно хореографічної освіти, це:

- ✓ здатність викладача навчати, а студента – свідомо набувати навичок виконання певного руху або вправи;



- ✓ здатність викладача оцінювати і визначати рівень засвоєння студентами знань і умінь та здатність студента на основі засвоєних знань та умінь відрізнити правильне виконання від неправильного;
- ✓ вміння викладача пояснити вихованцю принципи навчання, а студента – визначити, обґрунтувати особливості та основні правила виконання та використовувати їх відповідно до навчальних і виробничих умов.

Результатом цього процесу повинно стати засвоєння студентами технології навчання як усвідомленої дії, а саме: в кожному конкретному випадку переконливо і аргументовано формулювати мету певної дії (тобто, для чого вони її виконують), зміст діяльності (тобто, що саме вони повинні виконувати) і метод, за допомогою якого досягається необхідний результат (тобто, як саме вони вирішують проблему).

Створенню оптимальних умов для формування творчої особистості має сприяти чітко вибудована система хореографічної ступеневої освіти, яка передбачала б послідовність і наступність у засвоєнні знань, умінь і навичок, і поряд з цим спрямовувалася б на розвиток особистісних схильностей, здатності до образного мислення, не обмеженого ніякими рамками і догмами.

Однією з вихідних умов забезпечення відкритості і цілісності хореографічної освітньої системи є реалізація в ній принципів самореалізації, свободи і відповідальності. Принцип самореалізації полягає не тільки в самовираженні індивіда через втілення ним власних творчих задумів, ідей, але й у постійній потребі пізнання і творення. Свобода виступає як свобода вибору, готовність до сприйняття нетрадиційних напрямів, форм і методів навчання і виховання, супроводжувана усвідомленням глибокої особистісної відповідальності за кінцевий результат навчального процесу, його відповідності потребам сьогодення.

Принципи, методи і форми хореографічного навчання

Викладання дисципліни «Методика викладання класичного танцю» базується на цілому ряді принципів: науковість, наступність, доступність, проблемність навчання, наочність, свідомо навчально-пізнавальна активність студентів, відповідність методів навчання індивідуальним психологічним особливостям і природним фізичним даним студентів.

На різних етапах навчання в залежності від конкретних завдань кожного курсу, окремого заняття на передній план виступають ті чи інші принципи, хоча деякі з них зберігають своє значення впродовж усього навчального процесу.

Принцип науковості передбачає постійне вдосконалення методики навчання з врахуванням останніх наукових досягнень, зокрема, в галузі психології сприйняття (викладення і засвоєння навчального матеріалу).

Дотримання принципу наступності є обов'язковим упродовж усього навчання. Він реалізовується шляхом:

- ✓ логічного викладу матеріалу, при якому кожний наступний рух або прийом базується на попередньому;
- ✓ постійного закріплення вивченого матеріалу;
- ✓ систематичного самостійного відпрацювання студентами нового і закріплення попереднього матеріалу.

В зв'язку з цим одне з головних завдань викладача – планування навчального процесу на основі навчальних програм з курсу. Таке планування передбачає розподіл матеріалу за семестрами, місяцями, тижнями у відповідності з завданнями кожного етапу навчання. Окреме заняття також має певну мету та завдання і повинно розглядатись як складова навчального процесу.

Молоді викладачі, які не мають досвіду роботи, повинні серйозно віднести до цього аспекту своєї діяльності, оскільки він забезпечує послідовність і систематичність викладення матеріалу. Це, в свою чергу, сприятиме кращому засвоєнню останнього, і дасть можливість приділити більше уваги стилю викладання і спілкування.

Принцип доступності тісно пов'язаний із попереднім і набуває особливого значення в роботі з різними віковими групами. Він передбачає:

- ✓ визначення змісту і обсягу навчального матеріалу, виходячи із обсягу вже засвоєних знань, набутих умінь і навичок;
- ✓ вивчення нового матеріалу на базі свідомого використання попередніх знань і умінь, їх тісного взаємозв'язку;
- ✓ врахування оптимального та рівномірного розподілу силового навантаження в межах кожної з частин уроку і окремої комбінації;
- ✓ добір методів навчання з урахуванням віку вихованців.

Принцип проблемності орієнтує викладача на створення різного роду проблемних ситуацій, які в процесі фахового навчання сприяють творчому пошуку. Це формує у студентів здатність усвідомлювати свої помилки і помилки товаришів, знаходити способи їх подолання, аргументовано відстоювати власну точку зору і приймати оптимальні рішення.

Принцип наочності посідає значне місце в процесі вивчення дисципліни і опирається на різноманітні форми уяочення навчального матеріалу: **візуальні** – показ викладача, використання відеозаписів, перегляд вистав, концертних програм, кіно, телебачення; **вербально-образні** – пояснення викладача, коментарі до переглянутого матеріалу, аналіз та обговорення мистецьких подій. Саме цей принцип великою мірою визначає ефективність засвоєння знань, набуття і відпрацювання умінь і навичок.

Принцип свідомої навчально-пізнавальної активності студентів передбачає створення сприятливих умов для виявлення і розвитку їх творчих здібностей, стимулювання їх ініціативи і заохочення до самостійності.

Принцип відповідності методів навчання індивідуальним психологічним особливостям і природним фізичним даним студентів при доборі навчального матеріалу потребує урахування індивідуальних здібностей студентів і базується на певному рівні їх спеціальної підготовки, вікових і статевих особливостях.



Фахова підготовка хореографів з дисципліни «Методика викладання класичного танцю» є складним процесом, що вимагає не лише досконалого професійного оволодіння всім багатством виражальних засобів класичного танцю, а й освоєння методики його викладання. Це завдання реалізується поетапно і включає такі базові моменти:

- ✓ опанування методики виконання рухів і вправ;
- ✓ засвоєння прийомів координації рухів;
- ✓ оволодіння методикою розробки і викладання як окремих рухів і комбінацій, так і уроку класичного танцю;
- ✓ освоєння методики організації і проведення занять з класичного танцю в навчальних закладах різного рівня акредитації і фахової спрямованості;
- ✓ засвоєння методики проведення занять з класичного танцю в різних хореографічних колективах.

На кожному з етапів цього процесу доцільним є використання певних методів навчання, що забезпечують його оптимізацію. Метод як засіб досягнення мети в руслі розв'язання конкретного завдання передбачає використання сукупності відповідних прийомів. В системі хореографічної освіти засвідчило свою результативність поєднання традиційних методів з інноваційними.

За джерелами сприйняття і передачі інформації методи поділяються на **вербальні** (лекції, коментарі, пояснення), **наочні** (показ, демонстрація, ілюстрації), **практичні** (виконання вправ, екзерсису), **робота з літературою та відеоматеріалом**. В залежності від форми проведення занять вони використовуються як взаємодоповнюючі: викладач демонструє виконання руху, супроводжуючи його поясненнями і підкріплюючи коментарем, виконанням або переглядом відеозапису.

Ці методи використовуються впродовж усього терміну навчання, але в різному співвідношенні. Так, на старших курсах з метою розкриття творчої індивідуальності студента більш інтенсивно використовуються пояснення, ніж показ. За умови дотримання правил виконання вправ і комбінацій такий підхід дозволяє запобігти сліпому копіюванню виконавської манери викладача, спонукає студентів до пошуку власних пластичних рішень.

Серед суто **вербальних** методів провідна роль належить лекції, в ході якої відбувається ознайомлення студентів із цілим рядом теоретичних і методичних питань.

Поряд з цим важливе значення має також пояснення викладача до тієї чи іншої вправи в процесі практичного заняття. Вони повинні бути детальними і стосуватись конкретного руху або елемента вправи. Точність, лаконічність висловлювань викладача, чіткість у поясненні музичної розкладки не лише забезпечують розуміння студентами вимог до виконання тієї чи іншої вправи, а й сприяють мобілізації уваги, зосередженню на головному. Манера викладу має бути переконливою, образною, емоційною. Викладач повинен уміти за допомогою інтонації підкреслити найсуттєвіше в кожній темі, чітко і доступно для даної аудиторії викладати свої думки.



Лише в такому випадку викладач крім надання фахових знань і вмінь, сприятиме формуванню світоглядних і ціннісних орієнтацій студентів.

Практичні методи, що використовуються в ході практичних занять, відносяться до основної групи методів, спрямованих на оволодіння методикою виконання і викладання класичного танцю. Їх сутність полягає в багаторазовому повторенні окремих вправ у так званому «чистому» вигляді, їх комбінацій і поєднань (у залежності від етапу навчання) з метою відпрацювання техніки виконання.

На старших курсах використання цих методів підпорядковується завданню розробки і проведення уроку класичного танцю, що забезпечує набуття педагогічних навичок.

Наочні методи належать до численної групи методів, що доповнюють вищенаведені: адже показ, демонстрація викладачем того чи іншого руху або пози, підкріплення певного твердження ілюстрацією роблять пояснення більш предметним, зрозумілим та переконливим і є стимулом до вдосконалення виконавських навичок.

Питома вага наочних методів поступово зменшується. Так, на молодших курсах у процесі засвоєння основ класичного танцю викладач демонструє певний рух із його наступним розбором за елементами і показом кожного з них. Увага студентів зосереджується на роботі м'язів, використанні координаційних прийомів із детальним викладом послідовності дій. На завершення викладач відтворює рух у його остаточному вигляді. Такий підхід заснований на роботі зорового аналізатора, який забезпечує запам'ятовування пластичного малюнка певного елемента чи комбінації. На старших курсах показ поступається місцем іншим методам. Це обумовлено тим, що студенти швидше запам'ятовують пояснення, сприймають зауваження. Ширше використовується демонстрація елементів, вправ, комбінацій самими студентами, що активізує процес сприйняття і засвоєння матеріалу, стимулює дух змагальності, і забезпечує результативність в оволодінні матеріалом.

Робота з літературою і відеоматеріалом використовується переважно в ході самостійних занять. Практика засвідчує надзвичайну ефективність використання цих методів як засобу поліпшення якості навчання.

Засвоєння дисципліни «Методика викладання класичного танцю» здійснюється згідно програми курсу, в якій відповідно до мети і завдань визначені форми проведення занять та викладена тематика.

Форми проведення занять класифікуються:

- ✓ за місцем проведення – аудиторні і позааудиторні;
- ✓ за дидактичною метою – теоретичні (лекції) і практичні;
- ✓ за кількістю студентів – групові та індивідуальні.

Аудиторні заняття передбачають такі форми:

- ✓ **лекція**, в процесі якої відбувається знайомство з основними теоретичними засадами дисципліни і завдяки якій формується база для подальшого засвоєння практичного матеріалу;



✓ **практичні заняття** забезпечуть набуття вмінь і навичок, оскільки викладач здійснює детальний розгляд навчального матеріалу, в процесі якого відбувається засвоєння студентами методики виконання основних елементів, рухів, вправ, принципів їх поєднання, розвиток координаційних прийомів, музикальності і виразності виконання, принципів побудови окремих частин уроку. Відпрацювання навчального матеріалу повинно відбуватись шляхом чіткого усвідомлення кожного положення, руху, дії, бо саме це може забезпечити формування сталих вмінь і навичок.

В процесі практичних занять під час підготовки і проведення студентами окремої вправи або частини уроку відбувається накопичення педагогічного досвіду. Складання комбінації, демонстрація, показ вправи удосконалюють виконавські прийоми, формують уміння методично грамотно вибудувати навчальний матеріал, виховують професійні навички спілкування з аудиторією, тобто збагачують педагогічний досвід майбутнього фахівця. Викладач повинен допомагати студентам при побудові останніми комбінацій або уроку чітко формулювати свої думки, розуміти і переконливо аргументувати власну точку зору.

Індивідуальні заняття проводяться з кожним студентом з метою з'ясування рівня усвідомлення ним окремих теоретичних положень, практичного засвоєння і удосконалення виконавського рівня, виявлення проблемних ситуацій і пошуку шляхів їх розв'язання.

Якщо зміст попередніх форм занять визначається робочою програмою, то тематика індивідуальних занять має динамічний характер, оскільки особистісно-зорієнтована на рівень засвоєння знань і вмінь кожним конкретним студентом, успіхи і проблеми яких обумовлюються їх рівнем доузівської підготовки, індивідуальними психофізичними якостями.

Самостійна робота як одна з форм позааудиторної роботи спрямована на здобуття і поглиблення знань, удосконалення вмінь та навичок, отриманих в процесі проходження систематичного курсу навчання (С. Гончаренко) [18]. Стосовно хореографічної освіти, самостійна робота представлена різноманітними видами переважно індивідуальної діяльності, зорієнтованої на постійну самоосвіту, самоудосконалення, здатність приймати самостійні рішення.

Поряд з традиційними формами занять сучасна педагогічна наука рекомендує цілий ряд активних форм навчання, які в системі хореографічної освіти повинні широко використовуватись. Головні з них: тренінги, ділові ігри, ситуаційні завдання, майстер-класи, проблемні заняття.

Тренінг означає «тренування, тренувальний режим». За характером їх можна розділити на практичні і психологічні. Перші спрямовуються на розвиток почуття ритму, подолання недосконалості фізичних даних та ін. В цьому випадку за допомогою різноманітних комплексів рухів (гімнастичних вправ, партерного тренажу) здійснюється корекція відповідних частин тіла, розвиваються окремі групи м'язів.



Інші спрямовуються на подолання психологічного дискомфорту, вміння спілкуватись з партнером, концентрувати увагу і розслабляти, усвідомлювати власну поведінку в запропонованих обставинах.

Ділові ігри – сучасна форма організації навчального процесу. Під час їх проведення відтворюється певна ділова обстановка, відбувається розподіл ролей в системі «студент – викладач», вирішуються професійні проблеми відповідно до мети, навичок, які необхідно розвинути і закріпити в їх процесі.

Під час підсумкових обговорень результатів ділової гри визначається доцільність задіяних методів, виокремлюються найкращі прийоми пояснення матеріалу, виявляється здатність студента побачити помилку, визначити її причини, витоки, вербалізувати рекомендації щодо її усунення, оцінюється образність зауважень, коректність ставлення студентів один до одного.

Ситуаційні завдання пов'язані з необхідністю термінового вирішення проблеми, яка виникла безпосередньо в процесі заняття. Пошук оптимальних шляхів передбачає використання елементів імпровізації. Це дозволить розвивати у студентів вміння миттєво і адекватно реагувати на зовнішні обставини, готувати їх до подальшої професійної діяльності. При аналізі заняття слід обговорити запропоновані шляхи вирішення проблеми, визначити недоліки і переваги кожного з них.

Майстер-клас – форма заняття, як правило, короткочасного, для проведення якого запрошується знаний викладач або виконавець. В процесі цих занять студенти мають можливість познайомитись з різними формами подачі матеріалу, сформувати уявлення про поліваріативність методик проведення занять, здійснити їх порівняльний аналіз і визначити шляхи і засоби комбінаторності при створенні власного методу.

Проблемні заняття – інноваційна форма, в ході якої викладач створює і формулює проблему, спрямовуючи пошукову діяльність студентів на виявлення шляхів і засобів її розв'язання.

Однією з головних умов ефективності навчання є стимулювання творчої активності студентів, що значною мірою досягається в процесі самостійної роботи, орієнтованої на творчий пошук. Організація самостійної роботи повинна вибудовуватись таким чином, щоб чітко прослідковувалась і переважав її інноваційно – пошуковий характер, а у студентів розвивались навички дослідницької роботи.

При плануванні самостійної роботи слід враховувати:

- ✓ **дидактичні цілі**, що визначаються в залежності від мети та завдань дисципліни і у відповідності з етапом навчання (курс, семестр). Зміст самостійної роботи повинен спрямовуватись на поглиблення знань і вмінь, отриманих під час лекційних і практичних занять, та націлювати студентів на безперервну самоосвіту, самовдосконалення, що робить можливим прогнозування результатів навчання;
- ✓ **логіко-змістовний аспект навчального процесу**, при якому викладення матеріалу повинно мати лінійний характер і виходити з принципів систематичності та наступності;



✓ **індивідуальні особливості студентів** які враховують рівень доу-зівської підготовки, швидкість засвоєння матеріалу, фізичні дані кожного студента і визначають планування та розробку навчальних завдань і побудову занять.

Самостійну роботу поділяють на навчально-пізнавальну і професійну. Перша передбачає опрацювання теоретичного матеріалу, його аналіз, синтез, відповідну інтерпретацію, що забезпечує формування власного погляду на певну проблему. Друга спрямована на вироблення необхідних виконавських і педагогічних навичок.

Самостійну роботу в залежності від форми її здійснення можна поділити на два блоки. До першого слід віднести роботу з літературою, конспектування, практичне відпрацювання матеріалу, роботу з концертмейстером. Другий блок включає творчі форми роботи і базується на поєднанні форм, що входять до першого блоку. Це складання комбінацій, уроків, етюдів, перегляд балетних вистав, відеозаписів із подальшим аналізом і обговоренням. Ці форми самостійної роботи використовуються впродовж усього терміну навчання у відповідності з конкретними цілями і завданнями.

Робота з літературою відбувається в двох напрямках. Перший – опрацювання наукових праць з історії і теорії класичного танцю, літературних доробків корифеїв і теоретиків хореографічного мистецтва. Другий напрямок – це опрацювання методичної літератури, що забезпечує оптимальне поєднання теоретичних знань з практичними навичками і сприяє результативності навчання.

Ефективність запам'ятовування безпосередньо пов'язана з **конспектуванням** методичних вказівок щодо виконання кожного руху, яке передбачає фіксацію термінології класичного танцю французькою мовою, а також обов'язкову музичну розкладку, за рахунок зміни якої в подальшому ускладнюватиметься матеріал. Виробленню педагогічних навичок сприяє стислий запис уроків, що дозволяє простежити поступовість оволодіння матеріалом, виявити особливості побудови уроків в залежності від загальної мети і завдань дисципліни.

Ще однією формою роботи є **самостійне практичне опрацювання матеріалу**. Класичний танець потребує багаторазового усвідомленого повторення рухів та їх поєднань із дотриманням відповідних правил для формування стійких умінь і навичок. При самостійному освоєнні матеріалу необхідно чітко дотримуватись методичних вимог, аналізувати власне виконання з метою пошуку шляхів усунення помилок і недоліків.

Робота з концертмейстером як форма самостійної роботи є важливою ланкою в процесі підготовки викладачів. Значну роль в цьому відіграє професіоналізм і досвідченість концертмейстера, який допомагає студентам відчутти тісний зв'язок між танцем і музикою, осмислити значення музики як необхідної складової виховання виконавської культури. На молодших курсах у спільній роботі студента і концертмейстера роль останнього є провідною: студент визначає вправу, музичний розмір і характер оформлення, а концертмейстер, запропонувавши кілька варіантів



музичних тем і фрагментів, допомагає обрати з-поміж них найбільш відповідний навчальній меті, характеру і тексту учбових завдань.

На старших курсах завдання ускладнюються, при цьому зростає роль студента в пошуку музичного оформлення уроку класичного танцю. На основі вихідних умов, визначених викладачем та з урахуванням статусу навчального закладу, його творчої спрямованості, вікових особливостей колективу, етапу навчання та ін., студент разом із концертмейстером, відповідно до завдань даного уроку, добирає музичний матеріал. Це сприятиме формуванню у студентів серйозного ставлення до вивчення музичної літератури, зокрема, балетних партитур і танцювальної музики.

В подальшій діяльності молоді фахівці співпрацюватимуть з музикантами, які недостатньо обізнані зі специфікою роботи з хореографами. Тому під час навчання студентам необхідно засвоїти принципи музичного оформлення уроку класичного танцю, керуючись якими навчитись формулювати вимоги, ставити завдання та набути практичного досвіду співпраці з концертмейстером.

Значне місце в процесі фахової підготовки відводиться *перегляду відеоматеріалів*, серед яких – методичні матеріали (записи уроків у різних навчальних закладах), а також відеозаписи власного виконання окремих елементів, рухів класичного танцю, що дозволяє виявити і проаналізувати помилки, порівняти власне виконання з виконанням товаришів, оцінити рівень засвоєння матеріалу, сформованість відповідних умінь і навичок.

Паралельно з засвоєнням методики виконання класичного танцю необхідно з самого початку зосередити увагу на вивченні методики викладання дисципліни, що сприяє формуванню у студентів *педагогічних* навичок. Тому серйозної уваги потребує виявлення нахилів, уподобань студента з метою подальшої професійної орієнтації, спрямування зусиль у сфері значимому для нього напрямі.

Для цього слід продіагностувати студента на предмет наявності здібностей до педагогічної діяльності, тобто певних особистісних якостей. Доброзичливість, повага до людей, педагогічна інтуїція, здатність до вольового впливу і логіка переконання, вміння володіти собою і вибудовувати педагогічну дію на позитивних почуттях – ці складові стануть психологічною основою, необхідною умовою реалізації завдань, що стоять перед викладачем.

Педагогічні навички виробляються в процесі перегляду і аналізу тієї чи іншої вправи окремим студентом чи групою студентів. Урок не повинен бути зведений до автоматичного повторення матеріалу. Лише усвідомлене дотримання правил виконання стає основою для вироблення стійких умінь і навичок. Одним з методів, використання якого доцільно при такій побудові заняття, є опитування, де з'ясується рівень засвоєння студентами методичних аспектів проведення уроку, правил виконання тієї чи іншої вправи.

Оволодіння педагогічними навичками передбачає кілька етапів:

- ✓ перегляд групою студентів виконання руху одним із виконавців, його наступний аналіз, виявлення допущених помилок і визначення шляхів їх подолання;



- ✓ здійснення порівняльного аналізу виконання одного й того самого руху двома студентами;
- ✓ перегляд вправи, що виконується групою студентів, визначення позитивних сторін виконання і типових недоліків, індивідуальних помилок окремих виконавців, пошук шляхів їх подолання;
- ✓ вміння аналізувати власне виконання, давати йому оцінку, визначити причини помилок і шляхи їх усунення.

Студент, який оцінює в процесі уроку виконання своїх товаришів, повинен у першу чергу визначити позитивні сторони виконання і лише після цього вказати на загальні помилки, типові для більшості виконавців, висловити зауваження на адресу конкретних студентів. Персональні зауваження важливі не лише для конкретних виконавців, а й для всієї групи. Такий підхід дозволяє уникати повторних зауважень і зосереджує увагу студентів упродовж усього заняття на логіці, прийомах і методах подачі матеріалу викладачем.

Надзвичайно важливою складовою підготовки фахівців є набуття студентами навичок розробки і проведення уроків. З цією метою поряд із традиційними, переважно інформативними методами навчання, що дозволяють студентам спостерігати за роботою викладача і виконувати ті чи інші завдання, важливо використовувати й інші, спрямовані на активізацію творчого пошуку. Це складання комбінацій, вправ екзерсису, розробка танцювальних фрагментів, що націлює студентів на активний пошук нових сполучень, індивідуальної інтерпретації усталених, канонічних рухів і форм.

Засвоєння навичок складання комбінацій, спрямоване на розвиток творчих здібностей, складається з кількох етапів.

На початковому етапі має місце **співтворчість** викладача і студента, яка може здійснюватися в різних формах, наприклад:

- ✓ викладач складає першу частину комбінації *battement tendu* (4 такти), а студент – другу частину (4 такти);
- ✓ студент складає першу частину комбінації *battement tendu* (4 такти), а викладач – другу частину (4 такти);
- ✓ студент складає першу частину комбінації, а викладач пропонує 2-3 варіанти другої частини;
- ✓ викладач складає першу частину комбінації, а студент пропонує 2-3 варіанти другої частини.

Другий етап передбачає складання студентом комбінації з визначених викладачем рухів. У цьому випадку виконання завдання є **творчим процесом**, хоча й обмеженим певними рамками.

Наступний етап – це **нерегламентована творчість**: студент самостійно здійснює добір рухів, із яких створює певну комбінацію.

Ця робота триває впродовж усього терміну навчання і має місце при складанні окремих частин і цілого уроку класичного танцю, а особливо – в процесі підготовки уроків для тих чи інших хореографічних колективів, конкретних навчальних закладів. Вона вимагає врахування творчої спрямованості танцювального колективу, вікових особливостей його учасників, обсягу освоєного матеріалу і т. ін.



Педагогічна майстерність викладача-хореографа

Надзвичайно важлива роль у системі фахового навчання належить особистості викладача. Особливо сьогодні, в епоху інформаційно-комп'ютерних технологій його постать посідає центральне місце в навчальному процесі. Це відбувається, зокрема, в зв'язку з тим, що саме емоційно-вольові якості викладача, його здатність яскраво і переконливо, майстерно поєднувати у своєму мисленні і поведінці образне і логічне, абстрактне і конкретне набувають вирішального значення в процесі залучення студентів до багатств хореографічної культури.

Науково-педагогічний рівень підготовки викладача передбачає поєднання ґрунтовних професійних знань і умінь із відповідним науковим та творчим доробком.

✓ Професійне знання можна розглядати як основу становлення професійної майстерності, яка оцінюється рівнем узагальненості знання предмету викладання, його методики, педагогіки та психології, глибиною засвоєння, вмінням використовувати їх на практиці як репродуктивно, так і творчо.

✓ Професійні уміння, які формуються в процесі засвоєння професійних знань, є тією основою, без якої неможлива викладацька діяльність. Ці вміння полягають у визначенні структури, змісту, методики проведення навчальних занять, способів підготовки до них, використанні найважливіших прийомів створення проблемних ситуацій, здійснення контролю за результатами занять, тощо.

Теоретико-методична підготовка викладача повинна підкріплюватись педагогічними навичками, що поділяються на дві основні групи. До першої належать: висока виконавська культура (точний, яскравий переконливий практичний показ); уміння володіти собою, керувати своїми емоціями (знімати зайве психічне напруження, викликати творче натхнення); техніка мовлення. Друга група включає вміння співпрацювати з окремим студентом чи студентським колективом у процесі розв'язання педагогічних завдань (дидактичних, організаторських, комунікативних і т. ін.).

В процесі опанування методикою викладання класичного танцю педагогічні навички повинні підпорядковуватись умінню передавати свої знання, підкреслювати значимість цієї дисципліни взагалі і певних її положень зокрема.

Виклад навчального матеріалу повинен бути:

- ✓ доступним і різноманітним, з виокремленням головного і другорядного;
- ✓ логічним, пов'язаним із практикою;
- ✓ цікавим, емоційним;
- ✓ пов'язаним із засвоєним раніше матеріалом.

Педагогічну майстерність можна визначити як доведені до високого рівня досконалості знання, вміння, навички, володіння різними методиками, спрямованими на забезпечення ефективності навчально-виховного процесу. Вона може спрямовуватись на репродуктивне і творче засвоєння



студентами певних видів діяльності, набуття практичного досвіду, формування високої професійної культури.

Творчий характер педагогічної діяльності безпосередньо пов'язаний з професійно-особистісною мотивацією викладача, з появою у нього на базі фахових знань, вмінь, власного досвіду певної творчої ідеї. Здійснюючи пошук нових оригінальних шляхів і засобів для її реалізації, такий викладач не копіює чужий досвід, а, опрацьовуючи його, робить частиною власних педагогічних ідей.

Творчу діяльність викладача характеризує вміння швидко орієнтуватись в конкретній ситуації, здатність оперативної і правильно її оцінювати, імпровізувати, миттєво приймати рішення на основі педагогічного досвіду, знань, ерудиції. При цьому імпровізація – це не самоціль, а засіб збагачення і удосконалення творчого задуму безпосередньо в процесі заняття.

Мистецькі спеціальності, зокрема, хореографія, як ніякі інші, потребують від викладача творчих якостей, особистісної спрямованості на творчість, оскільки він не тільки залучає студентів до суто технічного опанування класичним танцем, але й пробуджує у них бажання творити за законами краси. В зв'язку з цим постає питання про стиль спілкування, який повинен визначатись активно-позитивним ставленням до студентів, захопленістю своєю справою, високим професіоналізмом і делікатністю, атмосферою творчої співпраці, що в кінцевому результаті забезпечить високий рівень навчання.

Основною ознакою педагогічного спілкування на суб'єкт-суб'єктному рівні є особистісна орієнтація співрозмовників, тобто готовність бачити і розуміти один одного, паритетність їх психологічних позицій. Педагогічне спілкування найбільш результативне, коли розвивається як діалог, оскільки останній передбачає активну співпрацю всіх учасників, прийняття і врахування правомірності точки зору співрозмовників. В навчальному діалозі викладач може послідовно поглиблювати проблему і настановувати студента на її особистісне переосмислення і розуміння в межах поставлених завдань. Студент здійснює пошук шляхів її вирішення і таким чином має можливість не тільки накопичити певний досвід, але й самоствердитись в професійній сфері. Такий діалог особливо доречний при виконанні творчих завдань: складанні комбінацій, етюдів і т. ін. і стане в нагоді в процесі опанування дисципліною «Мистецтво балетмейстера».

Суттєвою складовою педагогічної майстерності повинна стати вимогливість до студентів, орієнтація на необхідність постійного удосконалення якості виконання, розширення меж опанованого матеріалу. Однак, в той же час студент повинен бачити в особі викладача людину, яка зацікавлена в успіхах своїх вихованців.

Вагомим підтвердженням педагогічної майстерності стане також якісний і точний показ, бо як вже відзначалось, саме зоровий збудник в першу чергу вражає уяву і переконує у необхідності самоудосконалення. Не менш важливими є пояснення викладача, його вміння чітко і стисло формулювати суть виконуваного руху або помилки при виконанні останнього.



Для цього крім глибоких знань необхідно добре володіти риторикою, мати хорошу дикцію і поряд з конкретністю, чіткістю апелювати до сфери почуттів, уяви, сприяючи розвитку образного мислення.

Розвиток особистісних якостей студентів

В процесі навчання перед студентом постає цілий ряд професійних проблем. Їх вирішення потребує активізації всіх психічних процесів, а саме: мислення, сприймання, пам'яті, уваги, уяви. Вони повинні допомагати студентам осмислити сутність явищ, виявити їх взаємозв'язок і взаємодію, сформувані здатність оперувати понятійно – категоріальним апаратом.

Творчий характер дисципліни «Методики викладання класичного танцю» сприяє розвитку мислення, яке можна поділити на словесно-логічне, наочно-дійове, репродуктивне і творче.

Словесно-логічне мислення розвивається, коли викладач доводить окремі теоретичні положення дисципліни, викладає методику виконання рухів, логічно вибудовуючи весь смисловий ланцюг певної тези, а студент в процесі сприймання інформації визначає проблему, осмислює її, здійснює пошук шляхів її вирішення і чітко та послідовно вербалізує власний умовивід.

Репродуктивне мислення розвивається в процесі практичного показу викладачем того чи іншого руху і передбачає запам'ятовування і відтворення студентом певного завдання.

На відміну від попереднього, розвиток наочно-дійового мислення потребує привнесення в запропонований зразок індивідуального відчуття рухів, поз, виявлення за їх допомогою особистісних виконавських і акторських якостей і має ряд спільних рис з творчим.

Творче мислення – вміння нестандартно вирішувати проблему, швидко переключаючись з одного аспекту її осмислення на інший, привносити в цей процес частку власної індивідуальності. Впродовж засвоєння дисципліни творче мислення повинно розвиватись в декількох напрямках: як виконавське, коли студент в заданому тексті по-своєму інтерпретує зміст вправи, виражає власний емоційний стан, і як педагогічне, коли в процесі складання, проведення уроку він втілює і реалізує власне бачення його мети і завдання.

Значною мірою на розвиток творчого мислення впливає сприймання і досвід.

Сприймання – це відображення предметів або явищ при їх безпосередньому впливі на органи чуттів. Воно пов'язане з обробкою інформації, яка поступає із зовнішнього середовища і сприяє створенню образів, з якими в подальшому оперують увага, пам'ять, мислення і емоції.

Накопичення досвіду відбувається на базі сприймання навчального матеріалу в процесі занять і як наслідок – спілкування з викладачем, набуття практичних вмінь і навичок під час перегляду виконання вправ однокурсниками. Крім того, надзвичайно важливим є досвід, що формується в процесі перегляду вистав. Це дає змогу наочно прослідкувати шляхи і виявити



засоби трансформації рухів, різноманітні прийоми їх втілення, становлення власне засобів танцювальної виразності.

Все вищеозначене збагачує особистість вихованців, стимулює їх інтерес до навчання і сприяє розвитку асоціативно-образного мислення як найважливішого з огляду на сферу діяльності студентів. Воно характеризується здатністю створювати щось нове, відштовхуючись від побаченого предмета, певної події, слова-символа. Причому внаслідок цього відбувається не пряме, а опосередковане, пропущене через свідомість, мислення, уяву народження у студента якісно нового пластичного образу, несподіваного композиційного прийому, драматургічного ходу.

Важливу роль у процесі навчання відіграє розвиток пам'яті, що забезпечує закріплення, збереження і подальше відновлення навчального матеріалу. Ефективність запам'ятовування залежить від мотивації, що обумовлюється індивідуальними потребами і ціннісними орієнтаціями особистості.

Спрямованість психічної активності в певній навчальній ситуації визначає вид пам'яті, що «включається» в даний момент або переважає на даному етапі навчання. Пам'ять поділяється на словесно-логічну, зорову (іконічну), слухову (ехонічну), моторну, емоційну, образну. В ході фахового оволодіння класичним танцем мають бути задіяні і по можливості розвинуті всі види пам'яті, хоча на початковому етапі навчання більшу роль відіграє зорова і словесно-логічна, розвиток яких забезпечується використанням наочних і вербальних методів навчання.

Зорова пам'ять покликана фіксувати пластичний малюнок руху з метою його подальшого репродуктивного відтворення. Це вимагає концентрації уваги при показі вправи чи комбінації викладачем з метою визначення її основних елементів і засвоєння правил виконання. Від студентів слід вимагати не механічного запам'ятовування тексту (змісту) вправ із його подальшим копіюванням, а їх усвідомленого відтворення в логічній послідовності і з дотриманням відповідних правил. Такий підхід сприяє творчому засвоєнню матеріалу і забезпечує точність і чіткість його виконання.

Результативність навчання значною мірою залежить від словесно-логічної пам'яті, що включається під час пояснень і коментарів викладача. Розвитку і закріпленню даного виду пам'яті сприяє проведення в ході заняття опитування з метою з'ясування міри засвоєння студентами правил виконання того чи іншого руху. Такий прийом також дає змогу викладачеві утримувати увагу студентів, а останнім, повторюючи і проговорюючи певні правила, – усвідомлювати їх і запам'ятовувати. Це привчить свідомо ставитись до власного виконання і сприятиме постійному самоконтролю студентів.

Матеріал повинен подаватись викладачем у певній логічній послідовності, в чіткій і лаконічній формі, з акцентуванням уваги на опорних моментах кожної окремої вправи, комбінації, заняття.

Оптимальною є така послідовність викладу матеріалу:

- ✓ демонстрація руху чи вправи у відповідній музично-ритмічній розкладці. Такий показ має бути чітким, із дотриманням необхідних правил, і виконуватись у повільному темпі. Необхідно звернути увагу на музичну



розкладку, особливо у випадках, коли має місце зміна ритму в межах однієї вправи;

- ✓ пояснення, супроводжуване методичним аналізом певного руху, вправи, при якому необхідно акцентувати увагу на нових рухах чи складних прийомах, певних нюансах. Доцільним є також попередження про можливі помилки у виконанні;
- ✓ повторний показ нового матеріалу, що здійснюється в необхідному темпі і містить елементи творчого завдання;
- ✓ відповіді на запитання, які повинні бути лаконічними, але вичерпними, і розглядатись викладачем як бажання усвідомити студентами певні нюанси, заохочення до навчання. При цьому викладач повинен весь час пам'ятати, що рівень сприйняття матеріалу у кожного із студентів різний. Він залежить від психо-фізичних особливостей пам'яті, уяви та уваги індивіда;
- ✓ виконання руху чи вправи студентами як результат педагогічних навичок викладача і здатності студентів сприймати матеріал. Важливим моментом є їх прагнення з першої спроби виконати його якомога якісніше.

В процесі засвоєння класичного танцю важливу роль відіграє моторна пам'ять, оскільки рівень оволодіння технікою його виконання і виражальними засобами значною мірою залежить від якості набутих студентами практичних умінь і навичок. Цей вид пам'яті вдосконалюється в процесі багаторазового повторення рухів і вправ, при цьому важливу роль відіграє усвідомлене, а не автоматичне повторення виконуваного матеріалу.

Оволодіння класичним танцем, подальше його використання як різного засобу в процесі створення хореографічних композицій вимагає розвитку уяви, що опирається на емоційну і образну пам'ять, і є необхідною складовою формування творчої особистості.

Розрізняють репродуктивну (відтворюючу) і творчу уяву. В хореографічному мистецтві вони тісно пов'язані, бо уявне створення художнього образу базується на певній системі знаків-рухів класичного або будь-якого іншого виду танцювального мистецтва.

Репродуктивна уява в хореографії – це відтворення заданого викладачем образу, що реалізовується у зображенні, описі, розповіді. Творча уява передбачає власне, оригінальне бачення образу. Як свідчить практика, широка палітра виражальних засобів в арсеналі студентів базується на накопичених знаннях і сформованих умінях.

З метою пробудження і активізації уяви доречними і корисними стануть вирішення студентами творчих завдань, в процесі яких засобами певних рухів класичного танцю їм пропонується передати будь-який настрій, душевний стан, пізніше – знайти положення, позу, скласти танцювальну фразу, яка б найповніше втілювала суть образу. Такі завдання активізують творчу уяву, яка стане невід'ємним атрибутом творчої діяльності.

Якість засвоєння матеріалу залежить від розвитку уваги, тобто спрямованості і зосередженості психічної діяльності студента на конкретному предметі. З огляду на специфіку дисципліни, форми і методи її опануван-



ня особливого значення набуває формування довірливої уваги як зосередженості на певних правилах або вимогах до виконання.

Мотивація, інтерес до дисципліни стимулюють розвиток уваги, визначають рівень активності студентів в процесі здобуття знань.

Формування уваги відбувається поступово. На початковому етапі навчання вона спрямовується на усвідомлення понять і опанування порівняно простих завдань, оскільки рухи і вправи засвоюються в елементарному вигляді. В процесі ускладнення матеріалу виникає необхідність розподілу або переключення уваги на декілька об'єктів.

Надзвичайно важливим є вміння концентрувати увагу як на окремому елементі, так і на декількох опорних моментах методики. Це особливо актуально при виконанні технічно складних вправ, коли виникає потреба поєднання у єдиному виконавському прийомі різних складових, узгодження дії для досягнення високої якості.

Розвиток уваги значною мірою залежить від викладача, його установки ки стосовно кінцевої мети навчання. Впродовж всього заняття він повинен зосереджувати, акцентувати увагу вихованців як на основних, так і на другорядних процесах виконання, підтримувати і стимулювати увагу студентів за допомогою опитування, демонстрації вправ, порівняльного аналізу їх виконання, перевірки рівня усвідомленості виконуваних ними рухів і комбінацій. Ці методи дозволять розвивати стійкість уваги, тобто зберігати необхідний рівень зосередженості протягом всього заняття.

Методика викладання класичного танцю

Мета і завдання курсу

Система класичного танцю, що сформувалась протягом багатьох віків і відібрала в свій арсенал виразних засобів найдоцільніше, найкорисніше з великої кількості рухів, здатна підготувати виконавця до засвоєння будь-якого напрямку сценічної танцювальної культури. Саме тому «Методика викладання класичного танцю» – одна з найголовніших дисциплін в процесі підготовки хореографів.

Крім того, рівень опанування класичним танцем слід розглядати як одну з необхідних умов для забезпечення якості навчання, що не лише розвиває тіло танцюриста, але й формує культуру спілкування, художній смак, тобто збагачує вихованців як фізично, так і духовно.

Оволодіння основами класичного танцю поєднує в собі суворе дотримання правил виконання рухів і вправ з розвитком творчої свободи, пошуком індивідуальних прийомів. Якісне засвоєння матеріалу передбачає вимогливість викладача, який протягом усього терміну навчання повинен



дотримуватись методичних засад, прагнути досягти максимально правильного виконання рухів студентами.

Поряд з цим, організація навчального процесу повинна спрямовуватись на виявлення творчої індивідуальності кожного студента і забезпечувати умови для його творчого самовираження.

На початковому етапі навчання творче самовираження знаходить втілення у формуванні відчуття пози, пластичності, яке відбувається на репродуктивному рівні: відтворенні побаченого. Поступове розширення обсягу засвоєного матеріалу створює підґрунтя для переходу на новий рівень – продуктивної, творчої інтерпретації рухів, композицій, в залежності від індивідуальних особливостей студентів. Але як зазначав М.І. Тарасов: «Прояв індивідуальності не дає права порушувати виконавські закони руху» [36]. І тому викладач, приділяючи значну увагу розкриттю творчих нахилів студентів повинен шляхом наслідування кращих традицій виконавства незалежно від професійних даних вихованця спрямовувати зусилля на формування і розвиток виконавської культури.

На старших курсах, в процесі виконання практичних завдань, створення власних комбінацій, студент має можливості максимального самовираження і як виконавець, і як постановник, і як виконавець-інтерпретатор створених ним фрагментів.

Одне з найголовніших завдань дисципліни – виховання у студентів розуміння нерозривного зв'язку класичного танцю з музикою. Ця єдність усвідомлюється студентами впродовж всього терміну навчання, як під час аудиторних занять, коли вони починають розуміти необхідність відповідності тексту вправи характеру, ритмічному малюнку, фразуванню, динаміці музичного фрагменту, так і під час позааудиторних занять – при перегляді вистав, відеофільмів, в процесі яких досягається багатогранність і взаємовплив музики і танцю.

Уміння слухати музику в цілому, її ритм, тему, інтонації формуються і вивчаються поступово та послідовно, враховуючи етап навчання, обсяг знань учнів, характер руху (М. Тарасов) [36].

В зв'язку з цим одним із першорядних завдань є музичне оформлення уроку класичного танцю, яке здійснюється за двома принципами: імпровізаційним та використанням музичної літератури (Л. Ярмолович) [40]. Доцільність і перевага першого пояснюється тим, що саме за його допомогою концертмейстер може якомога точніше і найповніше досягти необхідного поєднання рухів класичного танцю і музики. В процесі імпровізації, в основі якої – мелодії з балетів, фрагменти з кращих зразків класичної і сучасної музики, концертмейстер повинен в музичному оформленні відображати характер відповідного руху екезрису.

Оформлення уроку класичного танцю за допомогою нотної літератури – досить складний процес і потребує високої кваліфікації концертмейстера, який повинен запобігти спотворенню твору, вміти гармонійно і органічно завершити музичну фразу. Цей принцип передбачає складання викладачем учбових завдань відповідно до характеристики музичного фрагменту.



Обидва способи музичного оформлення цілком правомірні. Завдання викладача і концертмейстера під час творчої співпраці знаходити ті шляхи, які б сприяли розвитку музикальності студентів, формували у них свідоме розуміння тісного й нерозривного взаємозв'язку музики та хореографії. Для цього в процесі занять поряд з засвоєнням рухів класичного танцю студенти повинні набути знань стосовно понять «ритм», «метр», навчитись орієнтуватись в музичних розмірах, мелодійних і гармонічних особливостях музики.

Спочатку вихованці повинні засвоїти найпростіші музичні розміри (2/4; 3/4; 4/4), потім складніші (6/8), поступово переходячи від повільних темпів до помірних, швидких і до зміни динаміки. На молодших курсах у музичному оформленні вправ екзерсису повинен домінувати 2/4 або 4/4 музичний розмір, які краще відповідають чіткому та енергійному характеру рухів, мобілізують увагу. Виняток становлять вправи для рук, голови, перегинання корпусу.

Найчастіше в процесі оформлення уроку використовуються самостійні музичні речення з восьми тактів або музичні періоди з чотирьох тактів.

Початковий етап навчання вимагає від музичного оформлення ясності, завершеності мелодійного малюнку. Приклади покликані зосереджувати увагу студентів на особливості даного елемента, бути чіткими за формою, простими за змістом. Серйозної уваги потребують музичні акценти, які повинні співпадати з відповідним акцентуванням рухів. В процесі проведення занять попри елементарну форму рухів класичного танцю слід використовувати різноманітне за характером, метроритмічною структурою музичне оформлення. Це сприятиме усвідомленню студентами варіативності змін характеру музики стосовно одних і тих самих рухів. Крім того, як свідчить досвід, багаторазове повторення музичних фрагментів уповільнить розвиток музикальності вихованців, призведе до формального відтворення ритму.

В процесі навчання при ускладненні практичного матеріалу поступово ускладнюється і музичне оформлення – його ритмічний малюнок, гармонія, голосоведіння. В межах такту використовуються різноманітні ритмічні сполучення, внаслідок чого збагачуються відповідно і ритмічні малюнки комбінацій. Динаміка рухів узгоджується з динамічними відтінками музики. Для посилення художності виконання слід використовувати принцип агогіки – відхилення від темпу і ритму з метою досягнення відповідних художніх цілей. На цьому етапі музичне оформлення, розвиваючись на основі притаманних йому принципів, повинно набути більшого змістовного наповнення.

На початковому етапі фахового вивчення класичного танцю надзвичайної важливості набувають організаційні моменти, що дають змогу закласти основи культури спілкування і навчання та стануть запорукою належного рівня дисципліни, творчого і вимогливого ставлення до фаху. Звичкою для студентів має стати повторення попереднього матеріалу перед заняттям. Важливе значення має зовнішній вигляд студентів. Форма одягу повинна бути строгою, без зайвих аксесуарів, деталей, що відволікали б увагу від ходу заняття.

З огляду на вищеозначене методика викладання, що відображена в структурі даного підручника, спрямована на вирішення таких завдань:

- ◆ добір відповідного навчального матеріалу, що підпорядковується досягненню певних учбово-педагогічних завдань у відповідності до державних стандартів та програми даної дисципліни;
- ◆ організація процесу оволодіння цим матеріалом;
- ◆ засвоєння студентами способів його опрацювання на основі дослідницького підходу;
- ◆ організація процесу контролю знань, вмінь і навичок.

Даний підручник підготовлений для студентів вищих навчальних закладів систем Міністерства культури і мистецтв України і Міністерства освіти і науки України згідно програми дисципліни для підготовки фахівців освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр».

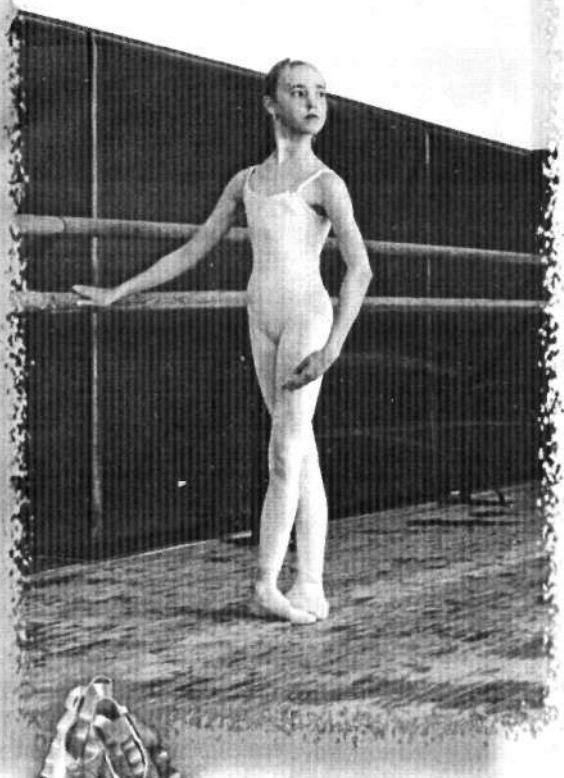
Автор не ставить за мету охопити весь об'єм елементів, рухів, вправ класичного танцю, його художніх прийомів. Обсяг програми дисципліни «Методика викладання класичного танцю» визначався з огляду на його місце і роль в системі міжпредметних зв'язків, оскільки якісне засвоєння класичного танцю як базової дисципліни визначає подальше засвоєння народного танцю, всього різноманіття сучасних танцювальних технік.

Крім того, рівень оволодіння класичним танцем як системою навчання і виховання повинен визначатись не кількістю, а якістю засвоєного матеріалу як з точки зору набуття виконавських навичок, так і опанування методикою його викладання. Це безпосередньо залежить від контингенту студентів, кількості годин, відведених на вивчення дисципліни, що в свою чергу обумовлює обсяг програми.

При підготовці даного підручника були використані книги, підготовлені видатними педагогами, які при певних розбіжностях все ж таки єдині щодо загальної спрямованості процесу оволодіння класичним танцем. За винятком книги «Основи классического танца» А. Ваганової, яка була нещодавно перевидана, всі вони стали на даний час бібліографічною рідкістю. Це «Азбука классического танца» Н. Базарової і В. Мей, «Классический танец» Н. Базарової, «Школа классического танца» В. Костровицької та О. Пісарєва, «Классический танец» М. Тарасова, «Класичний танець в дитячих хореографічних колективах» Г. Березової.

Крім того, при формуванні мети, завдань кожного року навчання автор спиралась на власний досвід, досвід колег, які протягом багатьох років викладають дану дисципліну в Київському національному університеті культури і мистецтв. Автор пропонує власний підхід до процесу навчання і виховання в межах курсу «Методика викладання класичного танцю», формуючи його з огляду на напрямок підготовки студентів, кваліфікації, яку вони отримують після завершення навчання, а також враховуючи рівень стартової підготовки вихованців, неоднорідність контингенту, його психофізіологічних параметрів, рівня мотиваційної сфери та ін.

Висловлюю щире подяку директору КДХУ, нар. арт. СРСП Таякіній Т.О., педагогу Панковій Г.М. за допомогу при підготовці книги, засл. діячу мистецтв України Путіліній Т.М. за цінні поради та консультації, Путрову О.І. за представлені майстерні фотографії.



Перший рік
навчання

Урок класичного танцю складається з екзерсису біля станка, екзерсису на середині залу, *adagio* і *allegro*.

Екзерсис біля станка – це комплекс рухів, що забезпечує дотримання основних вимог і реалізацію принципів класичного танцю, сприяє розвитку сили ніг, їх дотягнутості і виворотності, виробленню танцювального кроку, *plié*, формуванню навичок координації, вихованню апломбу.

Екзерсис біля станка є невід'ємною складовою уроку, основні його рухи залишаються незмінними впродовж усього навчання. При цьому зростає рівень складності, варіюється поєднання з іншими рухами, вводяться нові з'єднувальні елементи.

Освоєння екзерсису на середині залу так само передбачає відпрацювання всіх проміжних етапів – від найпростішого до найскладнішого. Відсутність точки опору вимагає певної майстерності – апломбу, виробленню якого підпорядковується дана частина уроку. Крім того, екзерсис на середині залу забезпечує більш вільне орієнтування у просторі. Це поширюється як на положення корпусу і пози класичного танцю, так і на освоєння сценічної площі.

Adagio – частина уроку, що виконується в повільному темпі.

Сутність *adagio* полягає в динаміці зміни поз, яка є переважно плавною і повільною. Рідше здійснюються швидкі переходи від однієї пози до іншої або фіксування пози при обертанні (Мориц В., Тарасов М., Чекрыгин А.) [28]. Крім цього, в контексті уроку класичного танцю *adagio* сприяє розвитку пластичної виразності, музикальності виконання.

Поряд із цим відпрацювання техніки виконання елементів класичного танцю, поз і їх поєднань, ускладнених координаційних прийомів забезпечує засвоєння *allegro*.

Allegro є завершальною частиною уроку класичного танцю, в якій пози і рухи, відпрацьовані в *adagio*, виконуються в повітрі. *Allegro* об'єднує значну групу рухів (елементів), різноманітних за способами відштовхування і приземлення, висотою, прийомами виконання. Але стрибок у ньому важливий не сам по собі: його роль визначається змістовністю, яка досягається вмінням відтворити в повітрі необхідну позу. Саме вона забезпечує передачу емоційного стану виконавця і обумовлює характер художнього образу (М. Тарасов) [36].

Таким чином, урок класичного танцю охоплює всю сукупність елементів і рухів класичного танцю, їх форм і поєднань, які в процесі їх технічного відпрацювання сприяють розвитку і вдосконаленню фізичних даних танцівника і є основою для засвоєння інших видів хореографічного мистецтва.

На першому році навчання закладаються основи професійного володіння предметом, тому пріоритетним завданням цього етапу є освоєння методики виконання основ класичного танцю, шліфування кожного руху.

Постановка корпусу

Постановка корпусу має першорядне значення для оволодіння виражальними засобами класичного танцю. Правильна постановка сприяє виворотності тазостегнового суглоба, полегшує роботу ніг і, попри все її практичне значення виконує суто естетичні функції, надаючи всій поставі легкості і стрункості.

Робота над постановкою корпусу починається вже з першого заняття за допомогою такої вправи:

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша вільна позиція обличчям до станка. Руки лежать на станку; розпрямлені долоні чотирма пальцями торкаються станка, руки ледь зігнуті, лікті опущені вниз. Плечі розкриті і опущені вниз; лопатки не з'єднуються, голова тримається прямо.

Коліна сильно витягнуті. М'язи ніг напружені і натягнуті від п'яток до стегон. Хребет максимально прямий, м'язи таза підтягнуті вгору. Таке положення слід зберігати протягом 8 тактів.

Цю вправу протягом уроку слід повторювати декілька разів, чергуючи її з маршируванням чи іншими музично-ритмічними рухами.

Опанування позицій ніг

У класичному танці налічується п'ять позицій ніг. Їх завоювання відбувається у безпосередньому зв'язку з постановкою корпусу.

Вивчення позицій слід починати на середині залу із збереженням вільного положення і в довільній формі.

Після відпрацювання положення корпусу можна перейти до вивчення першої позиції біля станка.

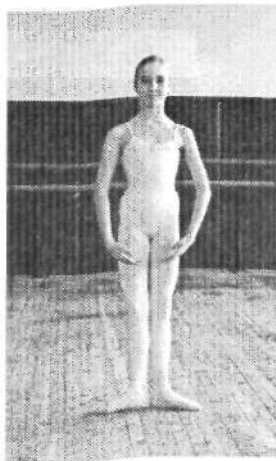
Перша позиція ніг

Ступні ніг розгорнуті носками назовні, п'ятами торкаються одна одної. Обидві ступні утворюють єдину лінію.

Перша позиція опановується за допомогою такої вправи.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша вільна позиція, обличчям до станка. Руки опущені вниз уздовж корпусу.





На два вступні акорди руки покласти на палицю.

1-й такт: тримаючи п'ятки разом, ступні ніг, починаючи від пальців, розвести, переходячи в першу позицію. Вся площа ступні і пальці щільно притиснуті до підлоги. Корпус і сідниці підтягнуті, ноги розгорнуті від стегна до п'яток і щільно притиснуті одна до одної по всій внутрішній поверхні, коліна сильно витягнуті.

3-4-й такти: положення зберігається.

4-й такт: ноги повернути у вихідне положення, після чого вправу повторити.

Виконання однієї й тієї самої позиції впродовж звучання музичної фрази сприяє формуванню необхідних навичок, дисциплінує студентів.

При переході до другого прийому вивчення першої позиції слід пояснити поняття опорної і працюючої ніг.

Опорною ногою в класичному танці є та, на яку тіло спирається всією своєю масою; *працююча* ж нога – це та, яка безпосередньо виконує вправу.

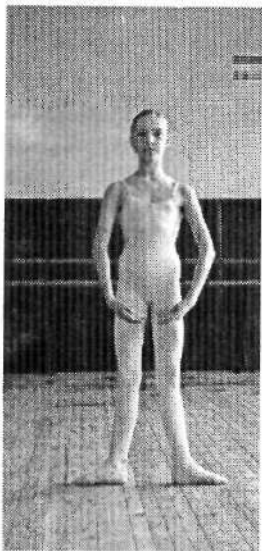
Вихідне положення: перша вільна позиція, обличчям до станка, на відстані одного кроку від нього. Руки опущені вздовж корпусу.

1-й такт. На першу-другу чверті зробити крок лівою ногою у виворітне положення. Руки покласти на палицю.

На третю-четверту чверті праву ногу у виворітному положенні підвести до лівої в першу позицію.

2-4 такти: перша позиція зберігається.

Коментуючи дану вправу, необхідно пояснити, що першою, як правило, приймає необхідне положення опорна нога (в даному випадку – ліва), а другою – працююча (права). Наступного разу крок робиться правою ногою, після чого ліву слід підвести до неї в першу позицію.



Друга позиція ніг

Ступні ніг, зберігаючи єдину лінію, знаходяться на відстані стопи одна від одної.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка. Руки опущені вздовж корпусу.

На два вступні акорди руки покласти на станок перед собою.

1-й такт: ковзним рухом усієї ступні по підлозі працююча нога відводиться вбік у другу позицію. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги. П'ятки тримаються на відстані стопи одна від одної.

2-3-й такти: друга позиція зберігається.

4-й такт: ковзним рухом усієї ступні по підлозі працююча нога повертається у вихідне положення.

Застосування цього прийому доцільне на тому етапі, коли ще не вивчений *battement tendu*, який звичайно використовується при зміні позицій ніг.



Третя позиція ніг

Ступні ніг, зберігаючи виворотність, щільно поєднані і закривають одна одну наполовину.

Музичний розмір – 4/4.

Спочатку вивчення третьої позиції відбувається довільно. Пізніше практикується перехід у цю позицію з першої позиції.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

На два вступні акорди руки покласти на станок перед собою.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік; маса корпусу переміщується на опорну ногу, руки ледь рухаються вбік, зберігаючи своє положення відносно корпусу.

На третю-четверту чверті працююча нога по прямій лінії спрямовується до опорної ноги, щільно притискаючись п'яткою до середини її стопи. Маса корпусу розосереджується на обидві ноги.

2-4-й такти: третя позиція зберігається.

П'ята позиція ніг

Щільно поєднані ноги повністю закривають одна одну.

П'ята позиція засвоюється на основі попереднього прийому, але працююча нога підводиться до опорної таким чином, щоб ступні, щільно притискаючись одна до одної, закривали одна одну: п'ятка однієї ноги притискається до пальців іншої.

Четверта позиція ніг

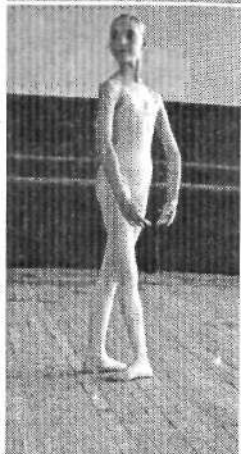
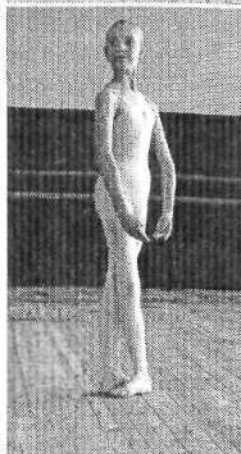
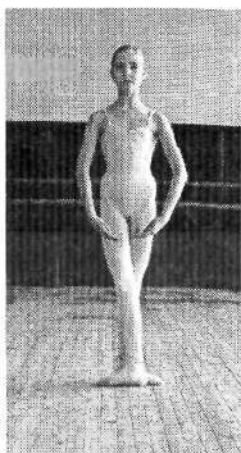
Виворотні ноги знаходяться одна перед одною у паралельному положенні на відстані однієї стопи.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті – права нога за правилами *battement tendu* відкривається вперед, маса корпусу переміщується на опорну ногу. Носок працюючої ноги навпроти п'ятки опорної.

На третю-четверту чверті – посуваючи пальці назад, опустити п'ятку правої ноги на підлогу прийнявши





виворітне положення паралельних одна відносно іншої ніг. Вага корпусу розподіляється рівномірно на обидві ноги.

2-3-й такти: положення зберігається.

4-й такт. На першу-другу чверті вага корпусу передається на ліву ногу, одночасно права, ледь посуваючи пальці вперед, приймає витягнуте попереду на носку положення.

На третю-четверту чверті права нога закривається у п'яту позицію.

Опанування позицій рук

Вивчення і практичне засвоєння позицій рук і найпростіших варіантів їх переведення з однієї позиції в іншу починається з перших днів навчання. Постановка рук вимагає ряду вправ, засвоєння яких є одним із найголовніших завдань у перший рік навчання.

Спочатку рекомендується окремо освоїти групування пальців, бо саме положення кисті завершує малюнок пози, надає їй легкості, життєвості, певної спрямованості. Для цього вихованці, стоячи на середині залу і тримаючи руки перед собою, відтворюють необхідне положення кисті. Наприклад, на 6 тактів по 3/4 вони групують пальці в задане положення, на 2 такти розслаблюють руку, потім повторюють цю вправу.

Вивчення позицій рук слід починати на середині залу, стоячи в першій вільній позиції.

В класичному танці розрізняють підготовче положення і три позиції рук. Кожне з них вивчається за допомогою ряду вправ спочатку окремо для правої і лівої, а пізніше – для обох рук.

Музичний розмір – 3/4. Характер музичного оформлення спокійний, плавний, темп прискорений, бадьорий.

Підготовче положення рук

В підготовчому положенні руки опущені вниз перед корпусом, не торкаючись його, на відстані однієї долоні від стегон, і закруглені в ліктях і кистях, утворюють овал; долоні повернуті вгору до підборіддя. Це положення відпрацьовується шляхом виконання такої вправи.

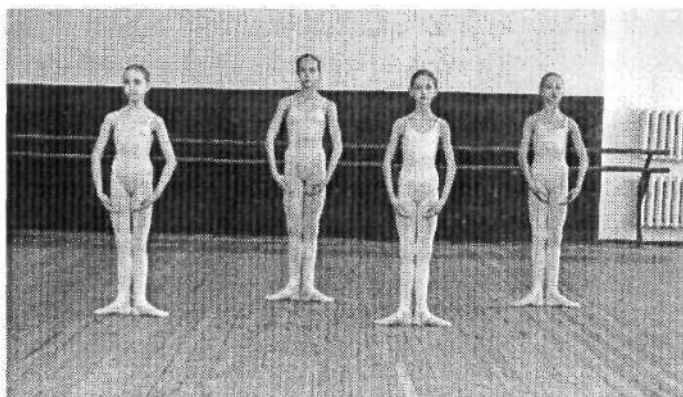
Вихідне положення: *en face*, ноги у вільній першій позиції, руки вільно опущені вздовж корпусу. Лопатки розкриті і опущені.

1-2-й такти: руки з вільного положення переводяться в підготовче положення.

3-14-й такти: підготовче положення фіксується.

15-16-й такти: руки опускаються у вільне положення. Вправа повторюється кілька разів підряд.

В цьому положенні плечовий суглоб розкритий, нерухомий і вільний, лопатки опущені, рука утворює єдину лінію від підбраного ліктя до кисті. Суглоби не повинні набувати загостреної форми. Особливої уваги вимагає

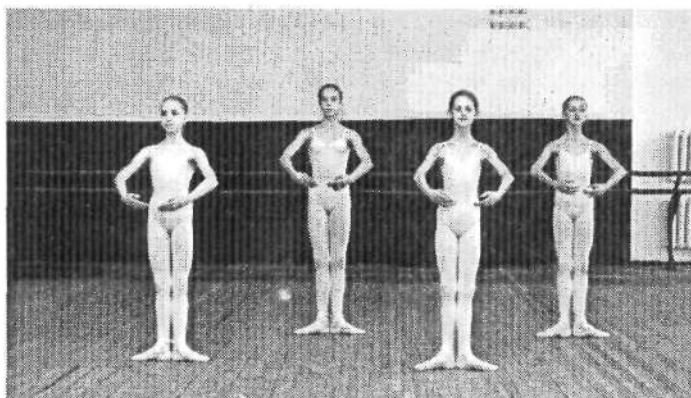


зап'ястя, яке часто буває затиснене, створюючи ламану лінію руками. Це положення рук зберігається у всіх позиціях.

Перша позиція рук

Перша позиція: руки, закруглені в ліктях і кистях, знаходяться перед діафрагмою.

Вихідне положення: *en face*, ноги у вільній першій позиції, руки в підготовчому положенні.



1-4-ї такти: руки з підготовчого положення піднімаються в першу позицію;

5-12-ї такти: перша позиція фіксується;

13-16-ї такти: руки опускаються в підготовче положення.

При підніманні рук у першу позицію і опусканні їх у підготовче положення необхідно звернути увагу на те, щоб рухи виконувались з підтримуваними ліктями і мізинцями, і лінія руки була прямою. Неприпустима асинхронність руху рук. Лопатки повинні зберігати вихідне положення, плечі опущені, плечові суглоби вільні; голова – *en face*.



напрямку; на другу чверть фіксується її витягнуте положення; на першу чверть другого такту нога повертається в першу позицію; на другу чверть фіксується перша позиція.

Слід зазначити, що при будь-якій музичній розкладці правила виконання даного руху повинні залишатись незмінними.

Demi-plié (напівприсідання)

Plié – один із найважливіших рухів у класичному танці. Він не лише виконує розвиваючі функції, забезпечуючи технічність виконання, але є ще й важливим виражальним засобом.

Plié в класичному танці означає присідання і має своєю метою розвиток еластичності, виворотності ніг.

Demi-plié – напівприсідання. Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення плавний.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

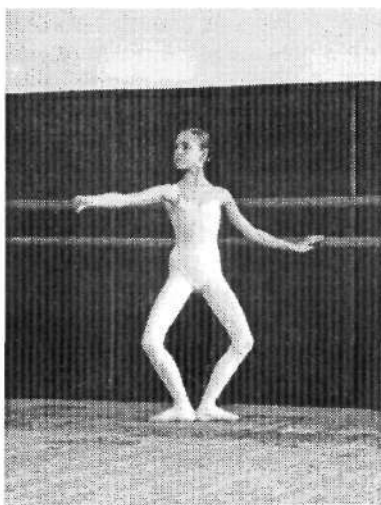
1-й такт: міцно напруженими м'язами ніг, ніби виштовхуючи коліна, повільно присідаємо, розподіляючи масу тіла на обидві ноги. Ступні щільно притиснуті до підлоги, не «завалюючись» на великі пальці. Присідання виконується сильно виворотними у стегнах, колінному і гомілковостопному суглобах ногами, п'ятки міцно притиснуті до підлоги, ахіллове сухожилля максимально розтягується.

2-й такт: досягши найнижчої точки і не затримуючись у ній, посилюючи виворотність, ноги поступово витягуються, повертаючись у вихідне положення.

Корпус під час руху залишається підтягнутим і прямим, плечі і стегна – рівні. Вправа розучується окремо за кожною з позицій, зміна яких здійснюється за правилами *battement tendu*.

Освоївши рух обличчям до станка, його виконують, тримаючись однією рукою за палицю; рух повторюється двічі в кожній позиції. Інша рука при цьому зберігає підготовче положення, пізніше – відкривається і утримується у другій позиції.

Оволодівши навичками виконання *demi-plié*, що забезпечують усвідомлений підхід до нього і необхідну якість, можна переходити до його виконання на один такт по 4/4. В цьому випадку на 2/4 виконуватиметься присідання, на 2/4 – повернення у вихідне положення.





Rond de jambe par terre

(коло ногою по підлозі)

Велика група рухів, що сприяє розвитку рухливості суглобів, об'єднується загальною назвою *rond de jambe*. Найпростіший із них – *rond de jambe par terre*: коло ногою по підлозі розвиває рухливість і виворотність тазостегнового суглоба. Його вивчення відбувається в кілька етапів і починається з оволодіння *demi rond de jambe par terre*.

Demi rond de jambe par terre

На початку вивчення руху він виконується на два такти по 4/4.

Музичний розмір – 4/4. Характер супроводу плавний, легатований.

I. Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога за правилами *battement tendu* відкривається вперед, п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги. Опорна нога виворотна і витягнута, працююча сильно витягнута в коліні, підйомі і пальцях.

На третю-четверту чверті сильно витягнута нога, посилюючи виворотність, кінчиками пальців стримано пересувається по півколу до положення вбік. Опорна нога зберігає виворотне і підтягнуте положення. Стегна і плечі рівні, при цьому слід уникати їх розгортання в бік працюючої ноги.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується (в подальшому в цей час *rond de jambe* буде продовжений до положення ноги позаду).

На третю-четверту чверті нога за правилами *battement tendu* закривається в першу позицію.

II. Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік.

На третю-четверту чверті сильно витягнута працююча нога, зберігаючи виворотність, кінчиками пальців по півколу переводиться в положення позаду (п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги). Опорна нога підтягнута і нерухома. Неприпустимим є розгортання плечей і стегон і відведення тазу назад: уся постать повинна спрямовуватися вгору.

2-й такт. На першу-другу чверті положення позаду фіксується.

На третю-четверту чверті нога за правилами *battement tendu* закривається в першу позицію.

III. Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога за правилами *battement tendu* витягується назад. Опорна нога підтягнута, виворотна і нерухома.

На третю-четверту чверті сильно витягнута працююча нога кінчиками пальців по півколу переводиться в положення вбік, посилюючи виворотність, при цьому слід якомога швидше вкласти ногу в тазостегновому суглобі.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті нога за правилами *battement tendu* закривається в першу позицію.

IV. Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік.

На третю-четверту чверті працююча нога, посилюючи виворотність, виштовхуючи вперед п'ятку і вкладаючи і стримуючи стегно, міцно витягнутими пальцями по півколу переводиться в положення попереду.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується (п'ятка робочої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги).

На третю-четверту чверті працююча нога за правилами *battement tendu* повертається в першу позицію.

Passé par terre

Passé par terre – необхідна складова наступного, завершального етапу вивчення *rond de jambe par terre*.

Поняття *passé* (проведення) надалі зустрічатиметься досить часто і означає проведення працюючої ноги повз опорну. На цьому етапі проведення здійснюється ступнею по підлозі – *par terre*.

Музичний розмір 4/4, характер супроводу повільний.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

На першу-другу чверті нога за правилами *battement tendu* відкривається у витягнуте положення попереду (п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги).

На третю-четверту чверті працююча нога, починаючи рух від пальців, відводиться в напрямку першої позиції і, проходячи повз опорну ногу, міцним ковзним рухом усієї ступні по підлозі відводиться пальцями назад у витягнуте положення (п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги). Проведення по першій позиції здійснюється таким чином, щоб пальці ніби «випереджали» п'ятку.

Виконуючи *passé* з положення *battement tendu* позаду, працююча нога п'яткою вперед, підводиться в напрямку першої позиції і, проходячи повз опорну ногу, міцним ковзним рухом усієї ступні по підлозі виводиться п'яткою вперед у витягнуте положення (п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги). Після засвоєння цей рух виконується вдвічі швидше.

Після вивчення і засвоєння цих елементів необхідно пояснити студентам сутність понять *en dehors* та *en dedans*.

En dehors – напрямом кругових оберткових вправ, які виконуються назовні, від опорної ноги.

En dedans – напрямом кругових оберткових вправ, які виконуються всередину, до опорної ноги.



Rond de jambe par terre

Rond de jambe par terre вивчається в положенні обличчям до станка з дотриманням правил виконання, передбачених *demi rond de jambe*. Працююча нога описує коло рівномірно, не фіксуючи жодного з можливих положень. *Passé par terre* по першій позиції є ніби допоміжною вправою, перехідною до наступного руху в заданому напрямку.

Спочатку *rond de jambe par terre* виконується на два такти по 4/4, які розподіляються таким чином:

1-й такт. На першу-другу чверті – нога відкривається вперед.

На третю-четверту чверті – *rond de jambe en dehors* у напрямку другої позиції (до положення вбік).

2-й такт. На першу-другу чверті – продовження *rond de jambe* до положення позаду.

На третю-четверту чверті – *passé par terre*, а на наступні такти – вправа повторюється.

По засвоєнні руху його слід виконувати, тримаючись однією рукою за станок, на один такт по 4/4.

Запропоновані вище музичні розкладки руху є підготовчими для виконання *rond de jambe par terre* на 1/4. Тому особливу увагу слід звернути на підтягнутість і нерухомість корпусу і незмінне положення голови під час його виконання. Неприпустимими є їх нахилиння вперед при переведенні ноги збоку назад.

Battement tendu із n'амої позиції

Після засвоєння вправ, вихідними для яких є перша позиція, переходять до вивчення *battement tendu* вбік із п'ятої позиції.

Battement tendu вбік із n'амої позиції

Музичний розмір – 2/4. Характер музичного оформлення чіткий, бадьорий.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

1-й такт: працююча нога, виворотна в тазостегновому, колінному та гомілковостопному суглобах, міцним ковзним рухом щільно притискаючись до опорної ноги, відводиться вбік до витягнутого в коліні, підйомі і пальцях положення; п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги; опорна нога витягнута і виворотна. Корпус підтягнутий, плечі і стегна зберігають пряме відносно палиці положення, не повертаючись опорною стороною в бік працюючої ноги.

2-й такт: положення фіксується.



3-й такт: поступово переходячи з витягнутого положення на всю ступню і зберігаючи підтягнутість і виворотність, працююча нога повертається у п'яту позицію попереду.

На четвертий такт – пауза у п'ятій позиції.

Продовжуючи виконання руху вбік, всі наступні *battement tendu* закінчуються у п'ятій позиції, почергово позаду і попереду опорної ноги. Протягом усього руху необхідно стежити за підтягнутістю корпусу і тазостегнового поясу³, нерухомістю, дотягнутістю і виворотністю опорної ноги.

Battement tendu вперед і назад з п'ятої позиції

При виконанні *battement tendu* вперед і назад методика руху залишається тією самою, що і з першої позиції. Різниця простежується лише при відкритому положенні ноги: з п'ятої позиції вона відкривається в положення, в якому пальці працюючої ноги знаходяться навпроти п'ятки опорної ноги.

Battement tendu необхідно виконувати по вісім разів у кожному напрямку з першої або п'ятої позиції, зосередивши увагу на пружності рухів при його виконанні. Саме ця вправа з самого початку дає відчуття дотягнутості ніг.

Положення ноги sur le cou-de-pied (на щиколотці опорної ноги)

Це положення є складовою цілого ряду рухів, які включає екзерсис. Крім того, цей елемент дуже широко використовується в різноманітних танцювальних рухах.

З самого початку воно має освоюватись з належною ретельністю для набуття стійких навичок у його виконанні. Саме воно закладає основу, що в подальшому забезпечує виворотність і стабільність роботи стегна в ряді вправ екзерсису і стрибках, а також при обертанні.

Необхідною умовою правильності цього положення є міцне і підібране стегно працюючої ноги, що надасть йому легкості і впевненості. Неприпустимо опиратися працюючою ногою на опорну.

Розрізняються положення *sur le cou-de-pied* попереду (основне і умовне) і позаду.

Освоєння **основного положення** ноги *sur le cou-de-pied* починається з відкритої вбік ноги.

Музичний розмір – 4/4. Характер руху чіткий.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка.

³ Під поняттям «тазостегновий пояс» розуміється нижня частина корпусу, таз, тоді як під поняттям «стегно» – верхня частина ноги.



На вступні акорди працююча нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік.

1-й такт. На першу-другу чверті, посилюючи виворотність стегна, сильно витягнута стопа працюючої ноги охоплює щиколотку опорної збоку таким чином, щоб п'ятка знаходилась попереду, опорної ноги, а пальці охоплювали її ззаду. Стегно працюючої ноги підібране і сильно розгорнуте в тазостегновому суглобі.

На третю-четверту чверті положення зберігається.

2-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

На третю-четверту чверті нога відкривається вбік у витягнуте положення. Опорна нога витягнута і виворотна. Корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені.

Умовне положення *cou-de-pied* вивчається за попереднім зразком. Можливе також його вивчення з третьої, а пізніше – з п'ятої позиції.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть права нога, згинаючись у коліні і посилюючи виворотність, підводиться пальцями сильно витягнутої стопи до щиколотки опорної ноги спереду. П'ятка спрямовується вперед, не торкаючись опорної ноги.

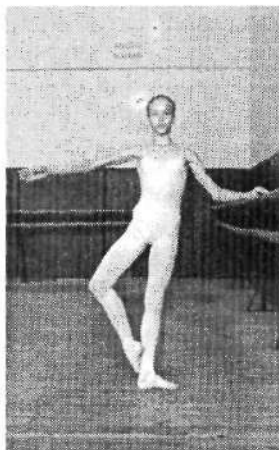
На другу-четверту чверті положення фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті, посилюючи виворотність стегна, нога сильно витягнутою стопою опускається у п'яту позицію, набуваючи вихідного положення; стегно і коліно в цей час відводяться якомога далі вбік.

Особливу увагу слід приділяти працюючій нозі, яка при згинанні повинна посилювати виворотність у стегні і коліні, а при витягуванні зберігати виворотне положення.

З цього самого вихідного положення і за такою самою музичною розкладкою вивчається положення *cou-de-pied позаду*: нога з положення збоку, згинаючись у коліні і посилюючи виворотність,



п'яткою міцно витягнутої працюючої стопи притискається до щиколотки опорної ноги. З самого початку необхідно звернути увагу на положення стопи – неприпустима її викривленість і скороченість, які можуть бути викликані бажанням відвести пальці.

Після освоєння кожного з положень переходять до їх комбінування, виконуючи по черзі положення *cou-de-pied* попереду і позаду.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На вступні акорди права нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік.

1-й такт. На першу-другу чверті працююча нога набуває положення основного *cou-de-pied*.

На третю-четверту чверті працююча нога, витягуючись у коліні, відкривається вбік.

2-й такт. На першу-другу чверті працююча нога набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На третю-четверту чверті працююча нога, витягуючись у коліні, відкривається вбік.

Після освоєння руху на два такти він виконується на один такт, пізніше – на один такт по 2/4.

Battement tendu jeté

(*натягнутий рух з кидком*)

Цей рух розвиває силу і легкість ніг. Він полягає у відведенні працюючої ноги з кидком і приведенні її у вихідне положення.

Принцип його виконання буде важливою складовою наступних стрибків, тому його вивченню слід приділити особливу увагу.

Battement tendu jeté вбік

Музичний розмір – 2/4. Характер музичного оформлення чіткий, бадьорий.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть працююча нога міцним ковзним рухом ступні по підлозі викидається вбік на висоту 25° навпроти п'ятки опорної ноги, сильно витягуючись у коліні, підйомі і пальцях. Корпус і опорна нога підтягнуті і нерухомі, плечі розкриті і опущені вниз, ноги виворотні.

На другу чверть нога зберігає відкрите положення.





2-й такт. На першу чверть сильно витягнутою стопою, ніби дряпнувши пальцями по підлозі, нога повертається в першу позицію.

На другу чверть перша позиція зберігається.

Battement tendu jeté вперед

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть працююча нога сильним ковзним рухом ступні по підлозі викидається вперед на висоту 25°, п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги. Корпус і опорна нога підтягнуті і нерухоми.

На другу чверть фіксується відкрите положення.

2-й такт. На першу чверть сильно витягнута стопа, ніби дряпнувши пальцями по підлозі, «випереджає» п'ятку і повертається в першу позицію.

На другу чверть фіксується перша позиція.

Battement tendu jeté назад

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть працююча нога сильним ковзним рухом ступні по підлозі викидається назад на висоту 25°, п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги. Корпус і опорна нога підтягнуті і нерухоми, плечі розкриті і опущені.

На другу чверть фіксується відкрите положення.

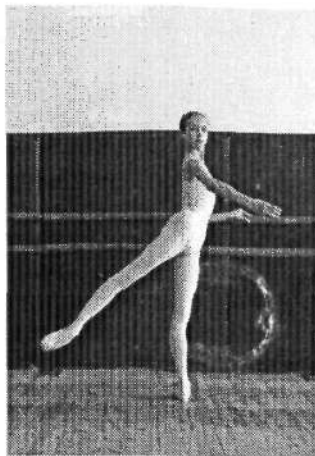
2-й такт. На першу чверть міцно витягнутою стопою, ніби дряпнувши пальцями по підлозі, нога повертається у вихідну позицію. П'ятка ніби «випереджає» пальці і енергійно спрямовується до опорної ноги.

На другу чверть фіксується перша позиція.

При переході до виконання *battement tendu jeté* назад, тримаючись однією рукою за палицю, неприпустимим є посування опорного плеча вперед і розгортання опорної сторони корпусу від палиці. В подальшому це може призвести до ряду серйозних і принципових помилок.

При поверненні ноги у вихідну позицію слід акцентувати увагу на ударі міцно витягнутими пальцями по підлозі. Це, по-перше, зміцнює стопу, по-друге, запобігає незібраності при приведенні ноги у вихідну позицію, що призводить до неприпустимого виштовхування опорної ноги; і по-третє, це гарантує правильне, через витягнуту стопу, приземлення після стрибків.

Після засвоєння даного руху він виконується з п'ятої позиції. Поступово музична розкладка так само змінюється – рух виконується на 2/4.





Battement tendu pour le pied

Даний рух забезпечує розвиток сили і еластичності стопи, сприяє відпрацюванню пружності ахіллового сухожилля, підйому, пальців. На першому році навчання опановуються два його різновиди.

Музичний розмір – 4/4.

I. Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на палиці, права – відкрита у другу позицію.

На першу чверть – права нога за правилами *battement tendu* відкривається в бік другої позиції, пальці працюючої ноги навпроти п'ятки опорної.

На другу чверть – стопа працюючої ноги, проходячи положення півпальців, пружно опускається п'яткою на підлогу, ніби натискуючи пружину.

На третю чверть п'ятка енергійним рухом піднімається і стопа якомога сильніше витягується у підйомі і пальцях.

На четверту чверть – рух за правилами *battement tendu* завершується у вихідному положенні.

Впродовж виконання корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені, центр ваги залишається на опорній нозі. Обидві ноги виворотні.

В методичній літературі і практиці цей рух також має назву *double battement tendu* (В. Костровицька, О. Пісарєв) [25].

II. Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – права нога за правилами *battement tendu jeté* відкривається в бік другої позиції на висоту 25°.

На другу чверть – підйом працюючої ноги максимально скорочується, пальці як найвище піднімаються вгору.

На третю чверть – пальці активно повертаються у витягнуте положення, підйом максимально вигинається.

На четверту чверть – працююча нога за правилами *battement tendu jeté* повертається у вихідне положення.

Впродовж виконання висота працюючої ноги не змінюється. Обидві ноги виворотні і сильно витягнуті, корпус підтягнутий і нерухомий.

Обидва різновиди *battement tendu pour le pied* після засвоєння можуть виконуватись по декілька разів в залежності від завдання викладача.

Battement frappé

(ударяючий рух)

Цей рух розвиває силу ніг, рухливість колінного суглоба. Вимагає чіткості виконання. На початковому етапі рух виконується обличчям до станка. Нogu слід тримати носком у підлогу. З часом при виконанні вправи слід триматись однією рукою за палицю. Після оволодіння необхідними навичками нога утримується на висоті 30°.



***Battement frappé* вбік**

Музичний розмір – 2/4. Характер музичного оформлення чіткий, бадьорий.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На вступні акорди нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік, носком у підлогу.

1-й такт. На першу чверть права нога, посилюючи виворотність стегна, згинається і з легким стриманим ударом по опорній нозі набуває положення основного *cou-de-pied*.

На другу чверть це положення зберігається.

2-й такт. На першу чверть нога різко і енергійно відкривається у другу позицію, в кінці ледь ковзнувши витягнутими пальцями по підлозі.

На другу чверть друга позиція зберігається.

При подальшому згинанні нога набуває положення *cou-de-pied* позаду. При наступних рухах *cou-de-pied* чергується.

***Battement frappé* вперед**

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На вступні акорди нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік, носком у підлогу.

1-й такт. На першу чверть права нога, посилюючи виворотність стегна, згинається і з легким стриманим ударом по опорній нозі набуває положення основного *cou-de-pied*.

На другу чверть дане положення зберігається.

2-й такт. На першу чверть працююча нога, стримуючи стегно і коліно, своєю нижньою частиною енергійно відкривається вперед, ледь ковзнувши витягнутими пальцями по підлозі. Пальці працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги.

На другу чверть це положення зберігається.

3-й такт. На першу чверть працююча нога своєю верхньою частиною енергійно відводиться вбік і легким стриманим ударом по опорній нозі набуває положення основного *cou-de-pied*.

На другу чверть дане положення зберігається.

4-й такт. На першу чверть працююча нога, стримуючи стегно і коліно, своєю нижньою частиною енергійно відкривається вперед ледь ковзнувши витягнутими пальцями по підлозі.

На другу чверть положення зберігається.

Таким чином, рух виконується задане число разів.



Battement frappé назад

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На вступні акорди нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік, носком у підлогу.

1-й такт. На першу чверть права нога, посилюючи виворотність стегна, згинається і з легким стриманим ударом по опорній нозі набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На другу чверть положення зберігається.

2-й такт. На першу чверть права нога, посилюючи виворотність стегна і стримуючи нижню частину ноги, енергійно відкривається назад, ледь ковзнувши витягнутими пальцями по підлозі. Пальці працюючої ноги навпроти п'ятки опорної ноги.

На другу чверть дане положення зберігається.

3-й такт. На першу чверть права нога, стримуючи стегно, своєю нижньою частиною, енергійно приводиться в положення *cou-de-pied* позаду.

На другу чверть положення зберігається.

4-й такт. На першу чверть працююча нога, відводячи стегно, енергійно відкривається назад ледь ковзнувши витягнутими пальцями по підлозі.

На другу чверть положення зберігається.

Таким чином, рух виконується задане число разів.

На початку вивчення *battement frappé* виконується в кожному напрямку окремо по 8 разів. Освоївши рух у положенні обличчям до станка, переходять до його виконання, тримаючись однією рукою за палицю, з поступовою заміною музичної розкладки: кожний рух – на $2/4$, тобто вдвічі швидше.

На першому етапі навчання рух виконується рівномірно, без акценту.

Корпус під час виконання *battement frappé* підтягнутий і нерухомий, опорна нога виворотна і витягнута, плечі розкриті і опущені.

Стегно працюючої ноги протягом усього руху утримується у виворотному і нерухомому положенні, фіксуючи кут між корпусом і стегном працюючої ноги.

Досить часто в момент приведення стопи в положення *cou-de-pied* під час удару вихованці «вибивають» опорну ногу. Для уникнення цієї помилки необхідно пояснити, що працююча нога підводиться до опорної, ніби стримувана пружина, яка на наступному етапі вивчення руху дасть змогу, «відштовхнувшись» від опорної ноги, акцентувати *frappé* від себе, назовні.



Relevé на півпальці (піднімання)

Термін *relevé* – піднімання – в класичному танці зустрічається в кількох варіантах: у даному це – піднімання на півпальці. Рух виробляє силу ніг, розвиває і зміцнює ахіллове сухожилля, дозволяє підготуватись до виконання вправ на півпальцях і стрибків. У процесі навчання освоюється три ступені піднімання на півпальці: низький, середній, високий. Починати раціональніше з низького, бо таким чином легше зберегти виворотність ніг.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті, поступово відриваючи п'ятки від підлоги і виштовхуючи їх уперед, підняти на півпальці. Корпус підтягнутий. Ноги зберігають витягнуте і виворотне положення. Ступні рівномірно розміщені на підлозі, що запобігатиме скошеності підйому і надасть ногам виворотності.

На третю-четверту чверті залишається те ж саме положення із збереженням напруженості ахіллового сухожилля.

2-й такт. На першу-другу чверть при посиленні виворотності ніг п'ятки пружно і стримано опускаються на підлогу. Корпус залишається підтягнутим і нерухомим. Коліна сильно витягнуті.

На третю-четверту чверті перша позиція зберігається.

Доцільність даної музичної розкладки обумовлюється необхідністю проконтролювати, відчутти і зафіксувати в пам'яті і м'язах положення корпусу, ніг на півпальцях з метою розвитку моторної пам'яті і вироблення навичок правильного виконання.

Наступний етап – виконання руху на один такт по 4/4 без фіксування на півпальцях. Поступово музична розкладка змінюватиметься в бік пошкваллення. В кінці навчального року можливе виконання *relevé* на одній нозі стоячи обличчям до станка, інша нога – в положенні *cou-de-pied*.

Поступово, по мірі набуття навичок збереження правильного положення корпусу, стегон, ніг, висота півпальців може збільшуватись.

Виходячи з індивідуальних фізичних даних, кожен із студентів визначає для себе висоту, оптимальну для збереження виворотності.

Лише обертання рекомендується виконувати на високих півпальцях, бо це посилює відчуття підтягнутості і полегшує його виконання.

Relevé на півпальці виконується у всіх позиціях, зміна яких здійснюється за допомогою прийому *battement tendu*.

По мірі освоєння *relevé* вводиться як елемент у комбінації *plié*, поєднується з *battement tendu* і є обов'язковим для виконання по завершенні екзерсису біля станка.



Petit battement

(маленький рух)

Освоєння цього руху має своєю метою розвиток рухливості колінного суглоба. В першому семестрі навчання він виконується без акценту.

Музичний розмір – 2/4. Характер музичного оформлення оформлення жвавий, чіткий.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На вступні акорди на першу чверть нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік, носком у підлогу. На другу чверть нога приводиться в положення основного *cou-de-pied* (1/4).

На «і» права нога, зберігаючи виворотність і нерухомість у своїй верхній частині трохи відкривається в напрямку другої позиції до положення, перпендикулярного підлозі.

1-й такт. На першу чверть права нога з невеликим акцентом, зберігаючи висоту стегна повертається в положення основного *cou-de-pied*.

На другу чверть положення фіксується з метою перевірки виворотності і підібраності стегна, сильної витягнутості опорної ноги.

На «і» права нога трохи відкривається в напрямку другої позиції до положення, перпендикулярного підлозі.

2-й такт. На першу чверть, зберігаючи висоту стегна і його виворотність, права нога з невеликим акцентом приводиться в положення *cou-de-pied* позаду.

На другу чверть положення фіксується.

Рух повторюється від восьми до шістнадцяти разів. Корпус під час виконання підтягнутий і нерухомий; опорна нога сильно витягнута і виворотна.

Після освоєння руху в даній музичній розкладці швидкість його виконання подвоюється за рахунок того, що нога не утримується в положенні *cou-de-pied*, а рівномірно переводиться з основного положення в положення позаду. В цьому випадку рух виконується на один такт по 2/4.

Grand plié

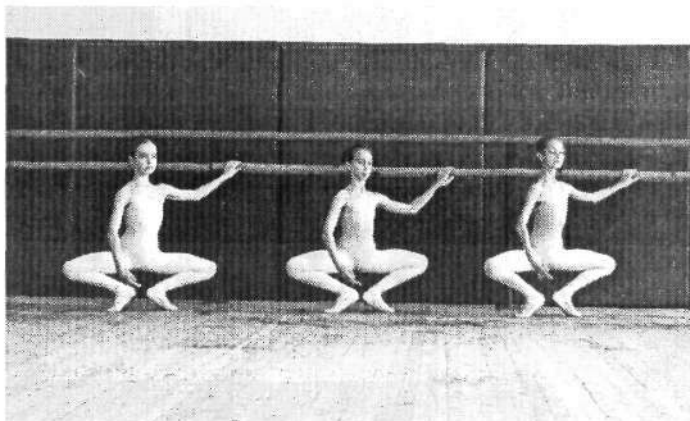
(глибоке присідання)

Рух розвиває м'якість і еластичність ніг. На початку його вивчення він виконується на чотири такти по 4/4, пізніше – на два такти. Починається вивчення в положенні обличчям до станка, пізніше – тримаючись однією рукою.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт: *demi plié* сильними і виворотними ногами в першій позиції.



2-й такт: присідання продовжується без затримок і якомога довше не відриваючи п'ятки від підлоги, роблячи це поступово і досягаючи глибини в момент, коли таз знаходиться на одній висоті з колінами. П'ятки утримуються якомога нижче до підлоги. Корпус прямий, підтягнутий і нерухомий, спина міцна і вертикальна, плечі розкриті і опущені.

3-й такт: досягнувши найнижчої точки і не затримуючись у ній, із посиленням виворотності ніг у тазостегновому, колінному і гомілковому суглобах розпочинається поступовий підйом, якомога швидше повертаючи п'ятки на підлогу і переходячи в *demi plié*.

4-й такт: *demi plié* завершується у вихідному положенні.

Grand plié вивчається в першій, другій, третій, п'ятій позиціях, і найпізніше – в четвертій позиції.

При виконанні *grand plié* слід стежити за рівномірністю присідання і витягування, не прискорюючи останнього. П'ятки обох ніг одночасно відриваються від підлоги і повертаються назад.

Grand plié в другій позиції виконується без відривання п'яток від підлоги.

В другій і четвертій позиціях корпус знаходиться між ногами.

Освоївши рух у положенні обличчям до станка, приступають до його вивчення, тримаючись однією рукою за палицю. В цьому випадку у виконанні *grand plié* бере участь рука.

Вихідне положення: перша позиція ніг, ліва рука на станку, права – в підготовчому положенні.

На вступні акорди права рука відкривається через першу позицію у другу, голова – в повороті праворуч.

1-й такт: *grand plié* в першій позиції, рука з другої позиції, супроводжувана поглядом, опускається в підготовче положення.

2-й такт. На першу-другу чверті після досягнення найнижчої точки виконується повернення в *demi plié*, рука піднімається в першу позицію, голова нахилиється вліво, погляд спрямовується на долоню правої руки.



На третю-четверту чверті *demi plié* завершується у вихідному положенні. Рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

Зміна позиції здійснюється за допомогою прийому *battement tendu*: спочатку на два акорди, пізніше – із затакту.

По мірі опанування матеріалу переходять до його виконання, *тримаючись однією рукою за станок*.

У цей період заняття будуються таким чином, щоб забезпечити поєднання рухів, виконуваних обличчям до станка, засвоєння позицій рук, правил їх переведення з позиції в позицію, відпрацювання положень, нахилів і переведення голови у вправах на середині залу, повернення до станка для виконання рухів, при яких необхідно триматись однією рукою за палицю, та ін. Це забезпечує доцільний розподіл м'язового навантаження, дозволяє уникнути одноманітності і змушує студентів виконувати заданий матеріал не механічно, а уважно і зосереджено.

Час, відведений на виконання вправ біля станка і на середині залу, також має розподілятися рівномірно – по 10-15 хвилин на кожен частину заняття: вправи обличчям до станка, на середині залу, тримаючись однією рукою за палицю та ін.

Протягом перших двох місяців виконання вивчених рухів вибудовується в певну послідовність, виробляється структура екзерсису біля станка. Це дозволить поступово включати в роботу різні групи м'язів і сприятиме доцільному і гармонійному розвитку тіла виконавця. Послідовність вправ наступна: *plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappé, rond de jambe en l'air, petit battement, battement développé, grand battement jeté*. Вона практично вивірена і виправдана, пояснюється логікою виховання і навчання, наступністю розвитку професійних умінь і навичок.

Починаючи з цього періоду, рухи виконуються в певній сталій послідовності, а вправи, що не входять в екзерсис, виносяться в наступну частину уроку – заняття на середині залу.

Протягом I семестру доцільно опрацювати вправи в так званому «чистому» вигляді (без поєднання з іншими рухами). Це допоможе виробити стійкі вміння і навички чіткого дотримання правил виконання рухів. Саме в цей час закладається основа для засвоєння всього наступного матеріалу.

Темп виконання рухів, так само як і темп усього уроку, не повинен форсуватись. На цьому етапі екзерсис біля станка займає більшу частину часу в загальному обсязі заняття.



Розвиток координації

Розвиток координації – одна із найсуттєвіших і необхідних умов засвоєння класичного танцю, йому підпорядковується весь навчальний процес: адже саме координація значною мірою забезпечує якість засвоєння матеріалу, виразність виконання.

На першому курсі розвиток елементарних навичок координації розпочинається в процесі освоення вправ екзерсису біля станка. Цим обумовлене і поступове включення у вправи тих чи інших рухів і положень голови, рук, їх поєднання з рухами ніг.

Так, з моменту переходу до виконання рухів, при якому необхідно триматись однією рукою за станок, кожному з них має передувати *preparation* – підготовка до вправи, яка поєднує рухи голови, рук, ніг, тобто вимагає координації.

Спочатку *preparation* опрацьовується як окрема вправа.

Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення повільний.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, стоячи боком до станка. Ліва рука на станку. Голова повернута в профіль від станка (праворуч).

Затакт. Рука, розпочинаючи рух від пальців і ледь розгинаючись у лікті, відкривається вбік і повертається у підготовче положення.

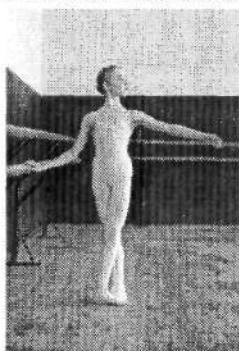
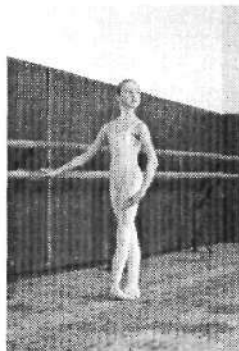
На першу-другу чверті права рука з підготовчого положення піднімається в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований у праву долоню.

На третю-четверту чверті, починаючи рух від пальців, відкриваємо руку у другу позицію, проводжаючи рух руки поглядом, і переводимо голову в положення у профіль.

Після освоєння в даній музичній розкладці *preparation* виконується на 2/4, тобто удвічі швидше, безпосередньо перед певною вправою, яка й визначає його характер.

Суттєвим для виховання виконавської культури є також завершення вправ екзерсису. На заключні акорди рука опускається в підготовче положення, голова трохи нахилиється, супроводжуючи рух руки, і на завершення набуває вихідного положення.

Освоєння перших рухів екзерсису в положенні, коли студент тримається однією рукою за станок,





супроводжується поворотами голови в певне положення, відповідно до напрямку виконання руху, що також сприяє виробленню елементарних навичок координації. Рука при цьому залишається в другій позиції. Голова при спрямуванні руху в напрямку «вперед» повертається до працюючого плеча, погляд спрямований убік; у напрямку «вбік» – утримується *en face*, погляд спрямовується вперед; в напрямку «назад» – повертається до працюючого плеча, ледь нахилившись уперед до лівого вуха, ніби зазираючи в долоню. Але слід уникати надмірного нахилу корпусу і плечей уперед чи їх розвороту від станка, що призводить до деформації всієї постані. Слід пам'ятати, що при виконанні будь-якого руху в напрямку «назад» за умови, що нога не перевищує 45° , корпус завжди повинен бути вертикальним і нерухомим.

Якщо на початку вправи виконання руху здійснюється в напрямку «вперед», голова після *preparation* залишається поверненою вбік. У тому випадку, коли рух виконується в напрямку «вбік», голова одночасно з першим рухом із положення в профіль повертається *en face*.

Наступним кроком у розвитку координації є включення у вправи екзерсису найпростіших *port-de-bras*. Спочатку вони вводяться на доповнення рухів, і виконуються слідом за ними. Наприклад:

Battement tendu. Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на палиці, права у підготовчому положенні.

На вступні акорди рука через першу позицію відкривається в другу (*preparation*).

1-12-й такту: виконати по чотири *battements tendus* в напрямках: уперед, убік, назад.

13-14-й такту: рука опускається в підготовче положення, голова супроводжує рух руки і наприкінці його трохи нахилиється вниз;

15-й такт: рука піднімається в першу позицію, голова ледь нахилена до опорного плеча, погляд спрямований у долоню працюючої руки;

16-й такт: рука відкривається у другу позицію, голова повертається, супроводжуючи поглядом руку.

Після цього вся вправа виконується у зворотному напрямку.

Battement relevé lent на 45°

(рух з повільним підніманням ноги)

Ускладнення навчального матеріалу, пов'язане, зокрема з поступовим переходом до виконання рухів з підняттям ноги на 45° . Підготовчим етапом до нього стане засвоєння *battement relevé lent* на 45° – повільне піднімання витягнутої ноги, що розвиває силу ніг, виховує відчуття виворотності і закріпленості стегна.



Battement relevé lent 66ik

Музичний розмір – 4/4, характер музичного оформлення повільний, плавний.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть права нога за правилами *battement tendu* відводиться в напрямку другої позиції.

На другу-четверту чверті, не фіксуючи положення на носку, підняти ногу, сильно витягнуту в коліні, підйомі, пальцях, на висоту 45°. Корпус підтягнутий і нерухомий, обидві ноги виворотні. Працююча нога точно дотримується положення другої позиції.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті натягнута нога опускається і, торкнувшись підлоги сильно витягнутою стопою, за правилами *battement tendu* повертається у п'яту позицію.

Battement relevé lent вперед

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на палиці, права у підготовчому положенні.

1-й такт. На першу чверть права нога за правилами *battement tendu* відводиться вперед, пальці працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги.

На другу-четверту чверті без фіксування положення на носку, утримуючи виворотним і нерухомим тазостегновий пояс, права нога, сильно витягнута в коліні, підйомі і пальцях, піднімається вперед на висоту 45°. Корпус підтягнутий і нерухомий.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті нога опускається і, торкнувшись підлоги сильно витягнутою стопою, за правилами *battement tendu* повертається у п'яту позицію.

Battement relevé lent назад

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть права нога за правилами *battement tendu* відводиться назад.

На другу-четверту чверті без фіксування положення на носку, утримуючи підтягнутим і нерухомим корпус, права нога, виворотна у стегні і міцно витягнута, піднімається назад на висоту 45°. Опорна нога підтягнута і виворотна. Плечі розкриті і опущені.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті нога опускається і, торкнувшись підлоги міцно витягнутою стопою, за правилами *battement tendu* повертається у п'яту позицію.



Battement fondu

(танучий рух)

Цей рух розвиває силу і еластичність м'язів. Його вивчення відбувається в кілька етапів.

Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення легатований, повільний.

I. Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На вступні акорди права нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік носком у підлогу. Корпус підтягнутий і нерухомий. Плечі розкриті і опущені. Опорна нога сильно витягнута і виворотна.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога, посилюючи виворотність стегна і подаючи нижню частину ноги і п'ятку вперед, набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На третю-четверту чверті, посилюючи виворотність, виконується стримане *demi plié* на опорній нозі, стегно працюючої ноги зберігає виворотне і підібране положення.

2-й такт. На першу-другу чверті опорна нога, не фіксуючи положення внизу і посилюючи виворотність, витягується.

На третю-четверту чверті права нога відкривається вбік носком у підлогу, п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги.

В такій же музичній розкладці вправа вивчається в напрямках уперед і назад:

✓ після виходу з *demi plié* працююча нога з положення умовного *cou-de-pied*, стримуючись у верхній частині, п'яткою відкривається вперед, носком у підлогу. Пальці працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги. При повторному виконанні стегно працюючої ноги активно відводиться вбік, нижня частина ноги приводиться в положення умовного *cou-de-pied*;

✓ після виходу з *demi plié* працююча нога з положення *cou-de-pied* позаду своєю верхньою частиною відводиться назад, носком у підлогу, пальці працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної ноги. При повторному виконанні працююча нога, стримуючи стегно, своєю нижньою частиною приводиться в положення *cou-de-pied* позаду.

Корпус протягом усього руху підтягнутий і нерухомий. Намагання досягти при виконанні вправи максимальної виворотності часто призводить до зміщення, розвороту плечей і стегон, тому особливу увагу слід звернути на їх нерухомість при виконанні руху вперед і назад.

II. Наступний етап поєднує рух в єдине ціле.

Вихідне положення: попереднє.

На першу-другу чверті, посилюючи виворотність одночасно з *demi plié* на опорній нозі, працююча нога, згинаючись, набуває положення умовного *cou-de-pied*.



Корпус підтягнутий, нерухомий, ноги виворотні, стегно працюючої ноги підібране.

На третю-четверту чверті, досягши найнижчої точки *demi-plié*, одночасно з витягуванням опорної ноги працююча нога без затримки відкривається в заданому напрямку, носком у підлогу.

III. Третій етап – виконання руху в положенні, коли вихованець тримається однією рукою за станок.

На початку вивчення руху він виконується окремо в кожному напрямку по чотири рази, пізніше – по два рази підряд у кожному напрямку. Рука протягом виконання вправи утримується у другій позиції.

IV. Після освоєння *battement relevé lent* на 45° переходять до виконання *battement fondu* на 45°.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на станку, права рука в підготовчому положенні.

На вступні акорди права рука через першу позицію відкривається у другу позицію (*preparation*), права нога за правилами *battement tendu* відкривається вбік, носком у підлогу.

На першу-другу чверті – максимально поглиблене виворотне *demi-plié* на опорній нозі; одночасно права, працююча нога, підтримуючи стегно, згинається і набуває положення умовного *cou-de-pied*. Корпус підтягнутий і нерухомий.

На третю-четверту чверті, не затримуючись у найнижчій точці, обидві ноги із збереженням виворотності починають витягуватись, і працююча нога відкривається вбік на 45°.

Із цього положення на наступний такт *battement fondu* повторюється, але вже в положенні ноги *sur le cou-de-pied* позаду.

Виконуючи *battement fondu* вперед на 45°, при виході з *demi-plié* стегно працюючої ноги, посилюючи виворотність, по можливості довше стримується, а відкривання починається її нижньою частиною. При згинанні ноги з положення попереду рух починається від стегна, яке енергійно «випереджає» нижню частину працюючої ноги. Корпус підтягнутий і нерухомий. Сідниці підібрані.

Виконуючи *battement fondu* назад на 45°, при виході з *demi plié* працююча нога, посилюючи виворотність стегна, при підтягнутому і нерухомому корпусі відводиться назад по прямій на висоту 45°.

При згинанні ноги з положення позаду рух повинен починатись п'яткою і нижньою частиною працюючої ноги при стриманому і виворотному стегні.



Battement tendu jeté piqué

(колючий кидковий рух)

Даний рух розвиває силу ніг.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, обличчям до станка.

На першу чверть працююча нога міцним ковзним рухом викидається вбік на висоту 25°.

На другу чверть нога не затримуючись, різким опусканням міцно витягнутою стопою і пальцями торкається підлоги ніби вкольнувшись і повертається у попереднє положення (25°).

На третю чверть ковзним різким рухом нога закривається у п'яту позицію. Опорна нога підтягнута виворотна і нерухома.

На четверту чверть пауза.

Під час виконання необхідно слідкувати за підтягнутістю і нерухомістю корпусу. Наскільки б різким не було б *piqué* він так як і плечі залишається нерухомим.

По мірі опанування кількість рухів збільшується, музична розкладка поступово змінюється: кожне *piqué* на 1/8.

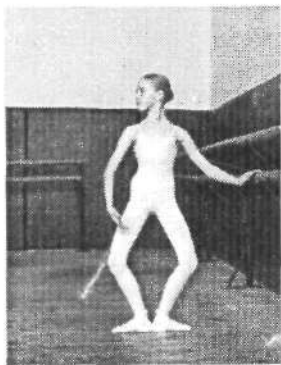
Temps relevé par terre

Даний рух є підготовкою, *preparation* до *rond de jambe par terre*, тому працююча нога дотримується правил виконання даного руху.

Temps relevé par terre en dehors

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення: перша позиція ніг, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.





1-й такт. На першу-другу чверті *demi plié* по першій позиції.

На третю-четверту чверті – права нога висувається вперед на носок. Рука піднімається в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд в праву долонь.

2-й такт. На першу-другу чверті права нога, зберігаючи виворотність, виконує носком по півколу *demi rond de jambe* до другої позиції одночасно з *relevé* на опорній нозі. Права рука відкривається у другу позицію. Голова повертається праворуч супроводжуючи поглядом руку.

На третю-четверту чверті нога закривається в першу позицію, рука опускається в підготовче положення.

По мірі опанування рух виконується на два такти по 2/4, тобто вдвічі швидше.

Завершальна форма:

На першу чверть *demi plié* в першій позиції;

На «і» – працююча нога ковзним рухом відкривається вперед на носок.

На другу чверть – посилюючи виворотність *demi rond de jambe par terre* до положення вбік одночасно з *relevé* на опорній нозі.

В подальшому на наступне «і» працююча нога відводиться по півколу до положення позаду і звідти на наступний такт виконується комбінація *rond de jambe par terre*.

В такій самій музичній розкладці рух опанується в напрямку *en dedans* з дотриманням відповідних правил виконання. Пізніше він може вводитись як складовий елемент в комбінації *rond de jambe par terre*.

Battement double frappé

(рух з подвійним ударом)

Розвиває рухливість ніг, поєднує в собі *petit battement* і *battement frappé*, тому необхідно дотримуватись методики виконання цих рухів.

Музичний розмір 2/4. Характер музичного оформлення чіткий, темп стриманий.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду обличчям до станка.

На вступні акорди працююча нога прийомом *battement tendu* відкривається вбік носком у підлогу.

1-й такт. На першу чверть працююча нога енергійним рухом, утримуючи виворотною і нерухомою верхню частину ноги (стегно) приймає положення основного *cou-de-pied*.

На «і» – другу чверть, утримуючи стегно підхопленим, виворотним і нерухожим, перенести ногу прийомом *petit battement* у положення *cou-de-pied* позаду.



2-й такт. На першу чверть нога за правилами *battement frappé* відкривається вбік носком у підлогу.

На другу чверть фіксується положення другої позиції.

3-й такт. На першу чверть працююча нога енергійним рухом, утримуючи виворотною і нерухомою верхню частину ноги, приймає положення *cou-de-pied* позаду.

На «і» – другу чверть посилюючи виворотність стегна, прийомом *petit battement* перенести ногу у положення *cou-de-pied* попереду.

На першу чверть четвертого такту нога за правилами *battement frappé* відкривається вбік носком у підлогу.

На другу чверть фіксується положення другої позиції.

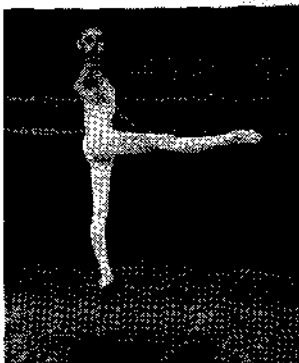
Після опанування руху в напрямку вбік він виконується в напрямках вперед і назад.

Характер руху чіткий, енергійний з акцентом «від себе», у відкрите положення.

По мірі опанування *battement double frappé* виконується з підйомом ноги на 30° зі зміною музичної розкладки: на один такт по 2/4.

Battement relevé lent на 90°

Цей рух виконується за правилами, встановленими для *battement relevé lent* на 45°, тільки з підняттям ноги на 90°. Його відпрацювання забезпечує легкість ніг у танцювальному кроці. Відхилення від даних правил передбачається лише при виконанні *battement relevé lent* назад.



Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, обличчям до станка.

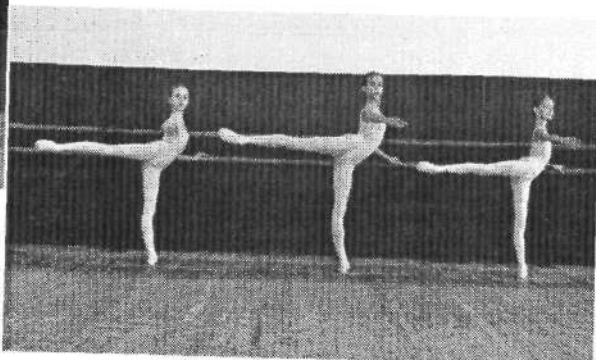
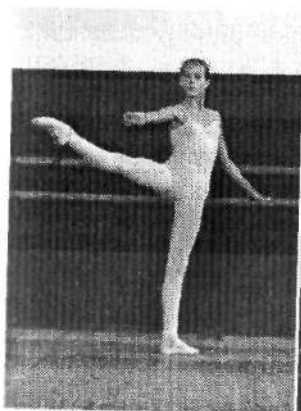
1-й такт. На першу чверть права нога за правилами *battement tendu* відводиться назад.

На другу-четверту чверті, не фіксуючи положення на носку і утримуючи підтягнутим і нерухомим корпус, виворотну в стегні і сильно витягнуту ногу підняти на 45°; після цього, зберігаючи рівними плечі і тазостегновий пояс, корпус трохи подається вперед, стримуючи нахил за рахунок прогину хребта; нога піднімається до висоти 90°.

2-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

На третю чверть одночасно з опусканням ноги корпус випрямляється і набуває вертикального положення в момент, коли нога досягає висоти 45°.

На четверту чверть нога опускається і, торкнувшись підлоги сильно витягнутою стопою, закривається у п'яту позицію.



Впродовж руху корпус підтягнутий без його нахилання в бік опорної ноги, плечі розкриті і опущені, опорна

нога підтягнута і виворотна. Працююча нога, витягнута і виворотна в тазостегновому і колінному суглобах, піднята по прямій назад.

Після освоєння *battement relevé lent* обличчям до станка в напрямках убік і назад переходять до його виконання в усіх напрямках, тримаючись за станок однією рукою. Працююча рука утримується в другій позиції.

Наступний етап – виконання *battement relevé lent* по два рази підряд в усіх напрямках.

При виконанні *battement relevé lent* назад особливу увагу слід звернути на положення рук: у момент, коли нога піднімається на 90° , рука, розкрити у другу позицію, разом із корпусом ледь помітно посувається вперед. При переведенні ноги у п'яту позицію рука повертається у вихідне положення.

Rond de jambe en l'air

(коло ногою в повітрі)

Ці рухи виконуються в повітрі на висоті 45° і розвивають рухливість колінного суглоба.

Вивчення *rond de jambe en l'air* починається з підготовчої вправи.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція. права нога попереду, обличчям до станка.

На вступні акорди права нога відкривається вбік на висоту 45° .



На першу-другу чверті працююча нога, посилюючи виворотність стегна, згинається, повторюючи лінію плеча, і підводиться до середини литки опорної ноги.

На третю-четверту чверті, не припиняючи руху, працююча нога з виворотним і нерухомим стегном витягується вбік на висоту 45°; опорна нога виворотна, підтягнута і нерухома. Корпус підтягнутий, плечі рівні, розкриті і олушені, причому неприпустимим є їх поворот в бік працюючої ноги.

Дана вправа повторюється чотири-вісім разів підряд, а після її відпрацювання виконується на один такт по 2/4.

Працююча нога не повинна зупинятись у положенні під литкою опорної ноги.

Після опанування підготовчої вправи можна переходити до вивчення *rond de jambe en l'air*, спочатку обличчям до станка, пізніше – тримаючись за палицю однією рукою.

Rond de jambe en l'air en dehors

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На два вступні акорди: на першу чверть права рука піднімається в першу позицію, голова нахилиється ліворуч, погляд спрямовується на кисть; на «і» нога відкривається у другу позицію, носком у підлогу; права рука переводиться у другу позицію, голова повертається праворуч; на другу чверть працююча нога піднімається на 45°, голова повертається *en face*.

На першу чверть працююча нога, зберігаючи виворотність і нерухомість у своїй верхній частині, згинанням у коліні повторює лінію плеча, спрямовуючись носком до середини литки опорної ноги.

На другу чверть працююча нога, посилюючи виворотність у своїй нижній частині і п'ятці, описує дугу в напрямку вперед і завершує рух з ногою у другій позиції на 45°.

На третю-четверту чверті положення зберігається.

Rond de jambe en l'air en dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На два вступні акорди працююча нога відкривається у другу позицію на 45°, голова повертається *en face*.

На першу чверть працююча нога, зберігаючи нерухомість у своїй верхній частині і посилюючи виворотність у нижній частині і п'ятці, описує дугу в напрямку вперед і спрямовує носок до середини литки опорної ноги.

На другу чверть працююча нога витягуючись, повторює лінію плеча і завершує рух з ногою у другій позиції на 45°.



Battement soutenu

(безперервний рух)

Цей рух розвиває еластичність ніг і посилює їх виворотність.

Battement soutenu вбік

Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення плавний, спокійний. Рух вимагає злитності виконання.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

Рух починається з затакту.

На «і» права нога, посилюючи виворотність, набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На першу чверть одночасно з *demi plié* на опорній нозі права нога в своїй нижній частині, стримуючи стегно, відкривається вбік, носком у підлогу.

На другу чверть, поглиблюючи *demi plié*, працююча нога просковзує по підлозі вбік сильно витягнутими стопою і пальцями.

На третю чверть опорна нога поступово витягується в коліні, працююча нога – підтягується в напрямку п'ятої позиції.

На четверту чверть обидві ноги переводяться у вихідне положення п'ятої позиції.

Battement soutenu вперед

Вихідне положення: попереднє.

На «і» права нога, посилюючи виворотність, набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На першу чверть одночасно з *demi plié* на опорній нозі права нога в своїй нижній частині, стримуючи стегно, відкривається вперед, носком у підлогу.

На другу чверть, поглиблюючи *demi plié*, працююча нога просковзує по підлозі вперед сильно витягнутими стопою і пальцями.

На третю чверть опорна нога поступово витягується в коліні, працююча нога підтягується в напрямку п'ятої позиції.

На четверту чверть обидві ноги переводяться у вихідне положення п'ятої позиції.

Battement soutenu назад

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога позаду.

На «і» права нога, посилюючи виворотність, набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На першу чверть одночасно з *demi plié* на опорній нозі права нога, посилюючи виворотність у її стегновій частині, відводиться назад, носком у підлогу.



На другу чверть, поглиблюючи *demi plié*, працююча нога просковзує по підлозі назад сильно витягнутими стопою і пальцями.

На третю чверть опорна нога поступово витягується в коліні, а працююча нога підтягується в напрямку п'ятої позиції.

На четверту чверть обидві ноги переводяться у вихідне положення п'ятої позиції.

Під час виконання *battement soutenu*, як і у всіх *demi plié* і рухах, що його включають, присідання виконуються пружно виворотними ногами, а витягування ніг вимагає ще більшої пружності і виворотності (Н. Базарова, В. Мей) [7].

Корпус протягом усього руху підтягнутий, плечі розкриті і опущені.

На початковому етапі вивчення *battement soutenu* рух виконується по чотири рази в кожному напрямку. При цьому, працюючу руку потрібно утримувати у другій позиції, голову тримати – прямо, спрямовуючи погляд уперед. На наступному етапі опанування голова здійснює поворот відповідно до напрямку руху.

Grand battement jeté

(рух з великим кидком)

Даний рух виконується для відпрацювання танцювального кроку.

Grand battement jeté вбік

Музичний розмір – 2/4, характер музичного оформлення – енергійний, динамічний.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть сильним, енергійним ковзним рухом ступні по підлозі нога динамічно виконує кидок вбік на 90°.

На другу чверть нога з сильно витягнутою стопою і пальцями стримано опускається носком у підлогу.

2-й такт. На першу чверть нога за правилами *battement tendu* закривається в першу позицію.

На другу чверть перша позиція зберігається.

Під час руху опорна нога перебуває в підтягнутому, виворотному і нерухомому положенні.

Слід запобігати «завалюванню» на опорну ногу. Даний рух вимагає підтягнутості і нерухомості корпусу. Плечі мають бути розкритими і опущеними, при цьому неприпустимим є їх розворот у бік працюючої ноги.

Grand battement jeté вперед

Вихідне положення: перша позиція, обличчям від станка.

1-й такт. На першу чверть нога сильним, енергійним ковзним рухом ступні по підлозі динамічно викидається вперед на 90°, утримуючись у тазостегновому поясі. Пальці працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної.

На другу чверть нога стримано опускається носком у підлогу.



2-й такт. На першу чверть нога за правилами *battement tendu* закривається в першу позицію.

На другу чверть перша позиція зберігається.

Під час руху опорна нога перебуває в підтягнутому, виворотному і нерухомому положенні. Корпус підтягнутий і нерухомий, плечі розкриті і опущені.

Grand battement jeté назад

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть нога сильним енергійним ковзним рухом ступні по підлозі динамічно викидається назад на 90°. Корпус, посилюючи підтягнутість, ледь подається вперед, стримуючи нахил за рахунок прогину у хребті і під лопатками. Плечі і стегна рівні.

На другу чверть сильно витягнута нога стримано опускається носком у підлогу.

2-й такт. На першу чверть нога за правилами *battement tendu* закривається в першу позицію.

На другу чверть перша позиція зберігається.

Нога викидається назад точно по прямій лінії за опорне плече. Одночасно з опусканням ноги корпус переводиться у вихідне положення.

При виконанні *grand battement jeté* назад слід звернути увагу на підтягнутість корпусу. Плечі і руки (одна – на станку, інша – у другій позиції) не змінюють свого положення і зберігають нерухомість. Опорна рука під час виконання руху назад залишається на місці, забезпечуючи нерухомість опорної ноги.

Battement développé

(розгорнутий рух)

Цей рух є основним компонентом *adagio*. Його вивченню передуює опанування руху *passé retiré*.

Passé retiré

Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення – повільний.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

1-й такт. На першу чверть права нога набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На другу чверть права нога, посилюючи виворотність у своїй стегновій частині, піднімається по опорній нозі до середини її коліна.

На третю-четверту чверті положення фіксується. Корпус підтягнутий і нерухомий, плечі розкриті і опущені; опорна нога підтягнута і виворотна.

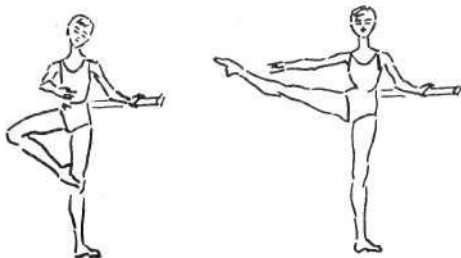
2-й такт: права нога із збереженням виворотності повільно опускається по опорній нозі і, торкнувшись витягнутою стопою підлоги, повертається у п'яту позицію.

Виконуючи *passé retiré* із п'ятої позиції позаду, працююча нога з положення *cou-de-pied* позаду піднімається по опорній нозі до положення під коліном опорної ноги.

Цей рух може виконуватися з переведенням ноги з положення під коліном попереду в положення під коліном позаду, і навпаки.

Після опанування *passé retiré* переходять безпосередньо до вивчення *battement développé*. В напрямках убік і назад рух починає вивчатись обличчям до станка. Відпрацьовуючи рух у напрямку вперед, слід триматись однією рукою за станок.

Battement développé вбік



Музичний розмір – 4/4, характер музичного оформлення – плавний, спокійний.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога, переведена в положення умовного *cou de*

pied, з посиленням виворотності продовжує рух витягнутою стопою по опорній нозі по середині литки до середини її коліна.

На третю-четверту чверті працююча нога, піднімаючи стегно до висоти 90° і утримуючи його у виворотному положенні, витягується в коліні. Опорна нога підтягнута і виворотна, корпус зберігає підтягнутість і нерухомість.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті нога повільно опускається і повертається у п'яту позицію.

Battement développé вперед

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога, приймаючи положення умовного *cou de pied*, продовжує рух по опорній нозі по середині литки до середини її коліна.

На третю-четверту чверті нога, стримуючи стегно, своєю нижньою частиною відкривається вперед на 90°. Корпус підтягнутий і нерухомий.

2-й такт. На першу-другу чверті положення фіксується.

На третю-четверту чверті нога повільно опускається і повертається у п'яту позицію.

Battement développé назад

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду; обличчям до станка.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога, переводячись у положення *cou de pied* позаду, продовжує рух по опорній нозі до положення під коліном позаду.

На третю чверть працююча нога, відводячись коліном назад, у своїй верхній частині піднімається на максимальну висоту так, щоб коліно знаходилось за однойменним плечем. Стегно підняте, корпус, посилюючи підтягнутість, ледь спрямовується вперед.

На четверту чверть нога витягується так, щоб знаходитись за однойменним плечем на висоті 90° .

2-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

На третю-четверту чверті нога опускається і закривається у п'яту позицію.

Grand battement jeté pointé

Даний рух виконується з дотриманням правил, передбачених для *grand battement jeté*.

Музичний розмір – $2/4$.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка.

На «і» – *grand battement jeté* вбік.

На першу чверть нога напруженими м'язами стримано опускається вбік на носок.

На «і» – з положення на носку енергійний, легкий і динамічний повторний кидок убік на 90° сильно витягнутою ногою.

На другу чверть нога із сильно витягнутою стопою і пальцями стримано повертається у п'яту позицію.

Правилами виконання *grand battement jeté* передбачається виворотність, підтягнутість і нерухомість опорної ноги. Корпус також підтягнутий і нерухомий. Плечі розкриті і опущені.

Правила залишаються незмінними при виконанні руху вперед і назад, але в останньому випадку необхідно стримувати нахилання корпусу, і своєчасно переводити його під час завершення руху у вертикальне положення.

На першому році навчання *pointé* виконується без його повторення і поєднується в комбінації з *grand battement jeté*.

Rond de jambe par terre na demi plié

Даний рух є ускладненою формою *rond de jambe par terre*, тому працююча нога дотримується правил виконання останнього, до якого додається *demi plié* на опорній нозі.



Музичний розмір – 4/4. Характер супроводу – плавний.

Вихідне положення: перша позиція ніг, ліва рука на станку, права – у підготовчому положенні.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* в першій позиції.

На другу чверть права нога, посилюючи виворотність, ковзним рухом відкривається вперед носком у підлогу. Рука піднімається в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується у праву долоню.

На третю-четверту чверті працююча нога, посилюючи виворотність, сильно витягнутими пальцями відводиться вбік у другу позицію. Опорна нога в *demi plié* виворотна в стегні, коліні і гомілковому суглобі, корпус підтягнутий і нерухомий. Рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч, поглядом супроводжуючи рух руки.

2-й такт. На першу-другу чверті, зберігаючи виворотність, права нога відводиться по лівколу назад. Рука залишається у другій позиції, голова ледь нахилиється вперед.

На третю-четверту чверті, витягуючись на опорній нозі, працююча нога закривається в першу позицію. Рука переводиться у вихідне положення.

В такій же музичній розкладці вправа розучується в напрямку *en dedans*. У цьому випадку правила виконання співпадають із вимогами до *rond de jambe par terre en dedans*.

Дана вправа виконується на завершення комбінації *rond de jambe par terre* і може поєднуватися з *port-de-bras*.

Перегинання корпусу

Вироблення гнучкості є необхідною складовою розвитку координації і вдосконалення виражальних можливостей класичного танцю. На початковому етапі навчання цей процес розпочинається виконанням гімнастичних вправ на підлозі. Перегинання корпусу біля станка завоюється вже після того, як відпрацьована постановка корпусу, досягнута необхідна міцність м'язів ніг, тазостегнового пояса і спини.

Перегинання корпусу назад

Музичний розмір – 3/4, темп – повільний.

Вихідне положення: перша позиція ніг, обличчям до станка; руки на станку, голова – в повороті праворуч.

1-4-й такти: утримуючи ноги і тазостегновий пояс сильно підтягнутими і нерухомими, корпус перегинається назад спочатку на рівні лопаток, потім – у талії. Голову під час перегинання слід нахилити разом із корпусом, не закидаючи її назад.

5-8-й такти: корпус повертається у вихідне положення, після чого голова з незначним нахилом уперед повертається ліворуч.



Вправа повторюється з поворотом голови ліворуч.

Під час виконання плечі розкриті і опущені, лопатки не з'єднані, а відтягнуті вниз. Важливо відпрацювати перегинання на рівні лопаток: це сприяє виробленню гнучкості хребта, досягненню необхідної лінії прогину корпусу при підніманні ніг назад, тобто забезпечує виразність його положення. Розучування даного руху рекомендується протягом певного часу обмежити виконанням перегинання під лопатками і лише після його завоювання переходити до виконання вправи в повному обсязі.

Перегинання вбік

Музичний розмір – 3/4, темп – повільний.

Вихідне положення: перша позиція, обличчям до станка; руки на станку, голова – в повороті праворуч.

1-4-й такти: утримуючи підтягнутими і нерухомими ноги і тазостегновий пояс, перегнути корпус у талії праворуч. Плечі розкриті, опущені і залишаються в незмінному положенні. Особливу увагу слід приділити протилежному відносно нахилу плечу, яке має тенденцію до розвороту.

5-8-й такти: корпус повертається у вихідне положення, і наприкінці восьмого такту голова з незначним нахилом уперед повертається ліворуч. Наступне перегинання виконується ліворуч.

На початку вивчення перегинання корпусу назад і вбік виконується по вісім разів, окремо в кожному напрямку. Пізніше кожне перегинання виконується на чотири такти по чотири рази – назад, і з одного боку в інший.

Наприкінці першого семестру комбінації децю ускладнюються за рахунок поєднання в них кількох рухів однієї групи або таких, що підпорядковані одній меті. Це забезпечує подальший розвиток координації, уваги, пам'яті. В ці найпростіші комбінації включаються 2-3 елементи, попередньо засвоєні в «чистому» вигляді. Заміна комбінацій практикується в середньому не рідше одного разу на місяць після їх ретельного опрацювання.

Наприклад: по чотири *battements tendus* вперед, убік, назад і два *battements tendus pour le pied* вбік; комбінацію виконати у зворотному напрямку.

Або: по два *battements frappés* в напрямках: вперед, вбік, назад, вбік і чотири *battements doubles frappés* вбік.



Екзерсис на середині залу

Екзерсис на середині залу – це більш високий рівень оволодіння навчальним матеріалом у порівнянні з екзерсисом біля станка. До нього можна переходити після відпрацювання навичок виконання рухів екзерсису біля станка, що забезпечує відчуття стійкості. Слід акцентувати увагу на необхідності збереження під час виконання виворотності ніг, сильної спини, підтягнутості корпусу і тазостегнового пояса. При цьому неприпустимою є напруженість плечей, шиї і рук.

При виконанні вправ на середині залу зникає додаткова точка опори – станок, тому слід звернути серйозну увагу на координацію рухів корпусу, рук, голови. Для вироблення стійкості необхідно забезпечити дотримання центру ваги, сильної спини, виворотних в тазостегновому, колінному і гомілковому суглобах ніг, підтягнутих сідниць і корпусу.

Руки під час виконання рухів знаходяться у другій позиції, беручи активну участь у збереженні рівноваги, відпрацюванні апломбу. Вільні в суглобах, вони підхоплені в ліктях, активні у плечах, передпліччі і кисті. Їх правильне положення і нерухомість у другій позиції при розучуванні вправ на середині залу сприяє виробленню стійкості.

Велике значення в процесі вироблення апломбу і координації мають положення, повороти і переведення голови. Серйозним недоліком є затисненість шиї, звичка не відривати очей від дзеркала, внаслідок чого порушується координація, рух втрачає гармонійність.

Після вивчення рухів біля станка їх відпрацювання переноситься на середину залу, де вони освоюються спочатку в «чистому» вигляді в положенні *en face*, носком у підлогу, в повільній музичній розкладці. При цьому немає необхідності при розучуванні, наприклад, *battement tendu* повертатись до його виконання на 2 такти по 4/4 або знову проходити всі підготовчі етапи у вивченні окремих рухів.

При відпрацюванні рухів з ногою, піднятою на 45°, слід уникати нахилання всієї постаті в бік опорної ноги. Відчуття підтягнутості, вертикальне положення, стрункість постави повинні зберігатись.

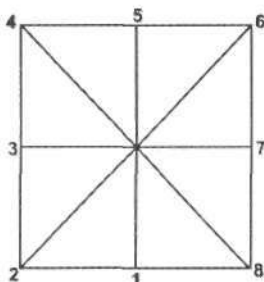
При переході до виконання вправ і найпростіших комбінацій на середині залу кожна з них повинна виконуватись лише на одній опорній нозі: передчасна її заміна внаслідок перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу ускладнить як виховання витривалості і сили ніг, так і вироблення стійкості.

Положення корпусу *épaulement*

Паралельно з освоєнням вправ екзерсису студенти вивчають положення корпусу *épaulement* (від фр. *épaule* – плече). Це положення плечей в діагональному повороті є підготовчим етапом до вивчення поз класичного танцю та *port-de-bras*.



З метою визначення ступеня повороту корпусу та для кращої орієнтації слід посилатись на план, запропонований А.Я. Вагановою в її книжці «Основы классического танца» [14], згідно з яким клас розподіляється на 8 точок. Перша з них визначається серединою рампи (на сцені) або серединою дзеркала (в класі), і від неї з інтервалом на $1/8$ кола з поворотом праворуч визначаються інші точки.



Положення корпусу в класичному танці варіюється: обличчям до дзеркала, боком, спиною, впівоберта. Найпоширенішими є положення *en face* (тобто фронтальне) і *épaulement* (впівоберта, тобто по діагоналі). Останнє, в свою чергу, поділяється на *épaulement croisé* і *épaulement effacé*.

Положення *épaulement croisé* – найпоширеніше в класичному танці, оскільки воно, як правило, є вихідним для вправ на середині залу. Положення *croisé* (від фр. схрещений) – ноги у п'ятій позиції: права нога попереду; плечі і стегна спрямовуються в точку 8 плану класу, обидві ноги ніби схрещені; поворот голови праворуч відносно плечей створює враження схрещеності ліній, руки зберігають підготовче положення.

Положення *effacé* (від фр. *effacée* – стертий) – ноги у п'ятій позиції: права нога попереду; плечі і стегна спрямовуються в точку 2 плану класу. Голова повернута ліворуч у бік ноги, що стоїть позаду. Руки зберігають підготовче положення. «При такому положенні тіло ніби розкривається і віддаляється від глядача, тоді як поворот голови ліворуч пом'якшує контури пози» (Н. Базарова, В. Мей) [7].

Épaulement effacé зустрічається як вихідне положення лише на початковому етапі занять при вивченні поз *effacée* і *écartée*.

Положення *épaulement* відпрацьовується шляхом його виконання на чотири такти по чотири чверті.



Port-de-bras

Опанувавши позиції рук, повороти, переводи голови, положення *épaulement* переходять до вивчення традиційних *port-de-bras*. В класичному танці їх шість і вибудовуються вони з поступовим ускладненням.

На першому році навчання вивчаються перші три *port-de-bras*, причому перше і третє спочатку опановуються в положенні *en face* стоячи в першій позиції, пізніше – *épaulement croisé*.

В усіх формах *port-de-bras* ноги сильно витягнуті, тазостегновий пояс і корпус підтягнуті, плечі розкриті і опущені, рухи рук плавні.

Музичний розмір – 4/4. Характер музичного оформлення плавний, злитний. Кожне *port-de-bras* виконується на 2 такти по 4/4. При музичному розмірі 3/4 кожне *port-de-bras* виконується на вісім тактів.

Перше port-de-bras

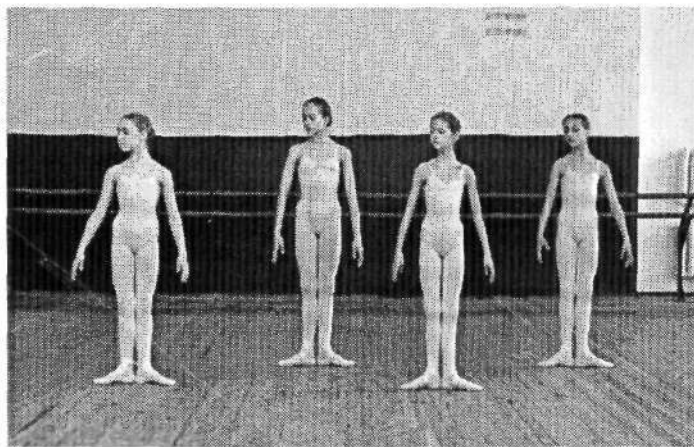
Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду руки у підготовчому положенні.

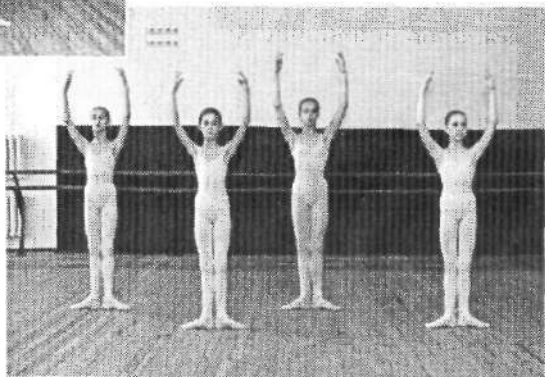
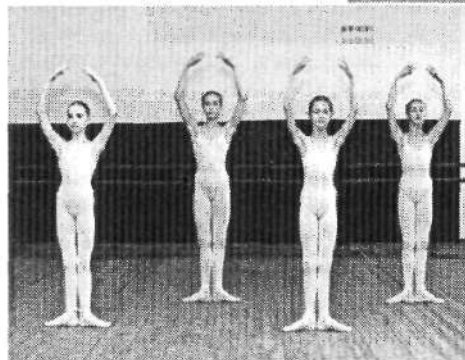
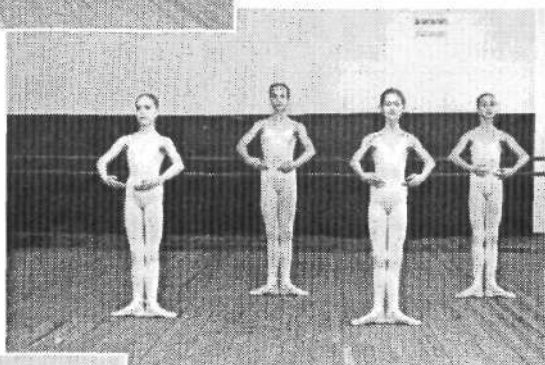
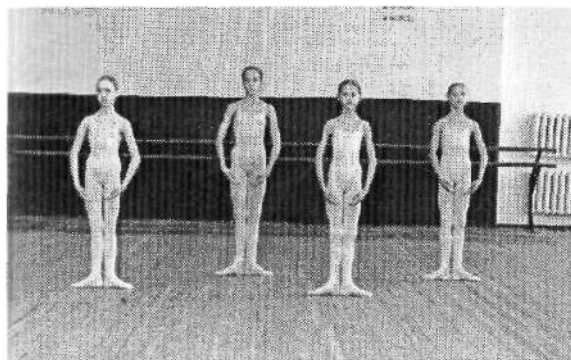
1-й такт. На першу-другу чверті – руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

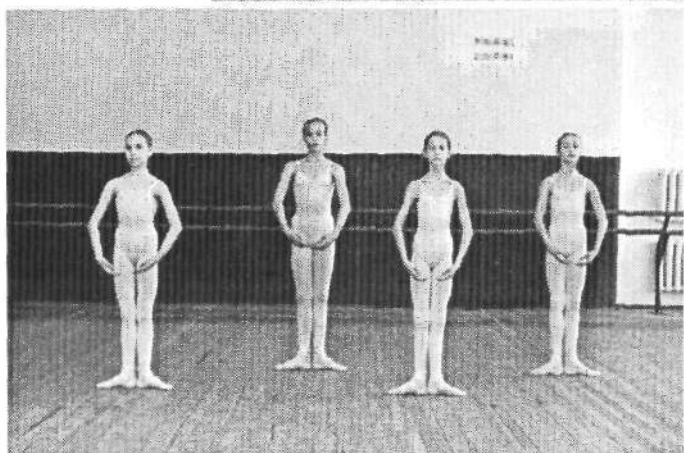
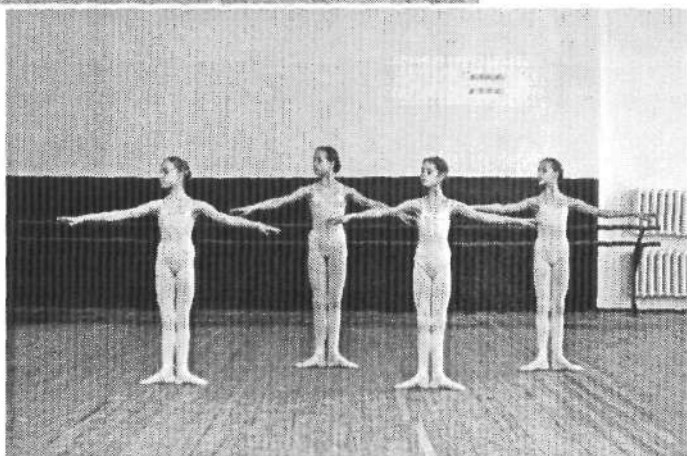
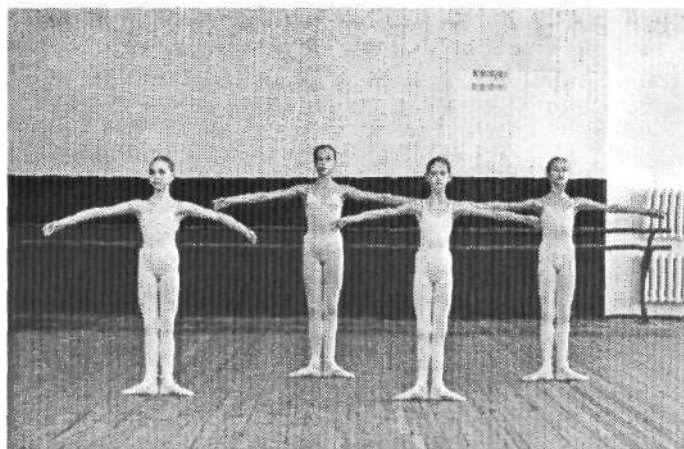
На третю-четверту чверті – руки піднімаються в третю позицію, голова повертається праворуч і ледь нахилиється назад, погляд спрямовується в долонь правої руки.

2-й такт. На першу-другу чверті – руки, починаючи рух від пальців і не порушуючи округлості, відкриваються у другу позицію, голова супроводжуючи поглядом рух правої руки, повертається праворуч.

На третю-четверту чверті – кисті рук, розкриваючись, повертаються долонями вниз, лікті ледь пом'якшуються, і руки поступово опускаються у підготовче положення.



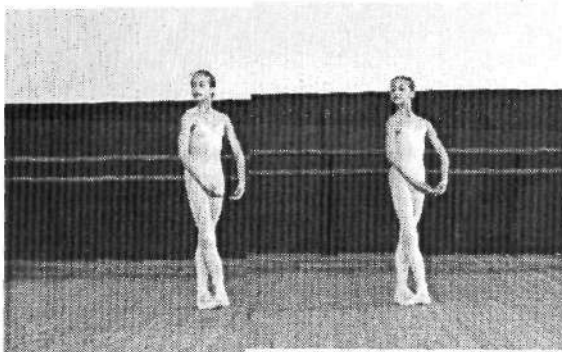




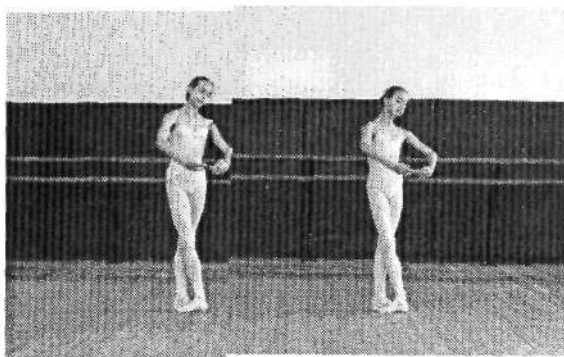


Друге port-de-bras

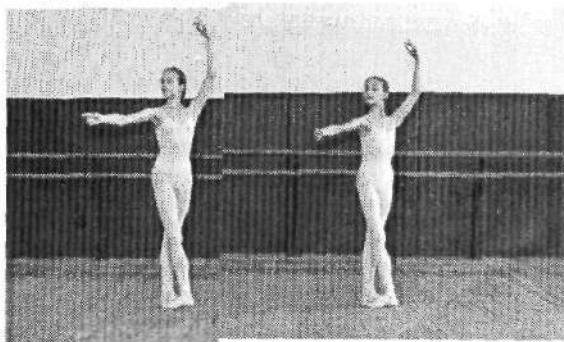
Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.



Preparation. На перший акорд – руки піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилена ліворуч, погляд спрямований в долоні. На другий

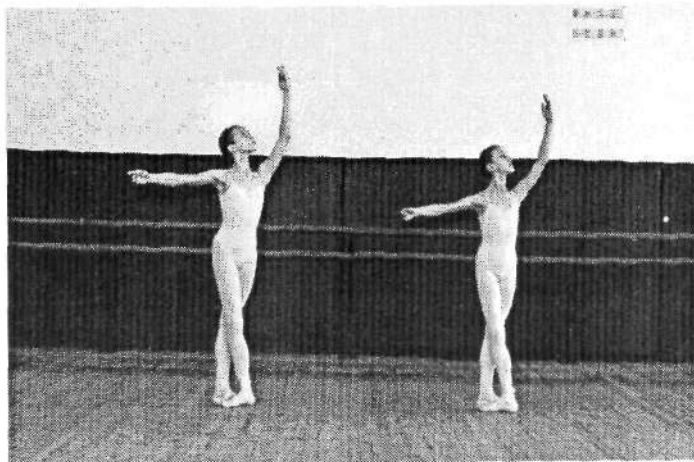


акорд – ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу; голова – в повороті праворуч, погляд спрямований уздовж правої руки.



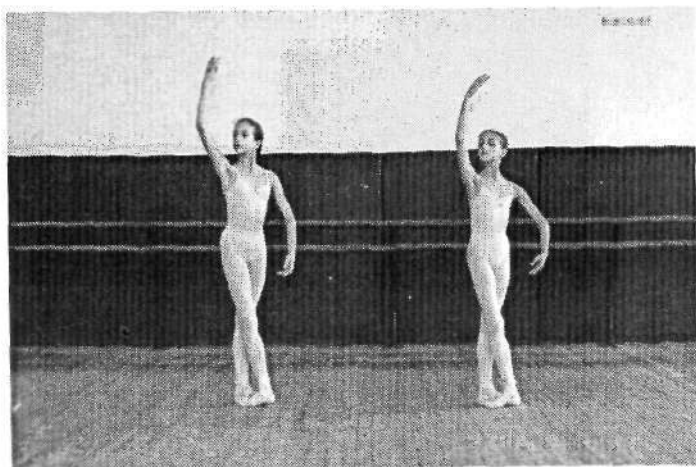


Затакт. Голова, повертаючись ліворуч, ледь піднімається, погляд спрямовується на кисть лівої руки. Залишаючи руки в попередньому положенні і, починаючи рух від пальців, лікті ледь розкриваються (Н. Базарова, В. Мей) [7].



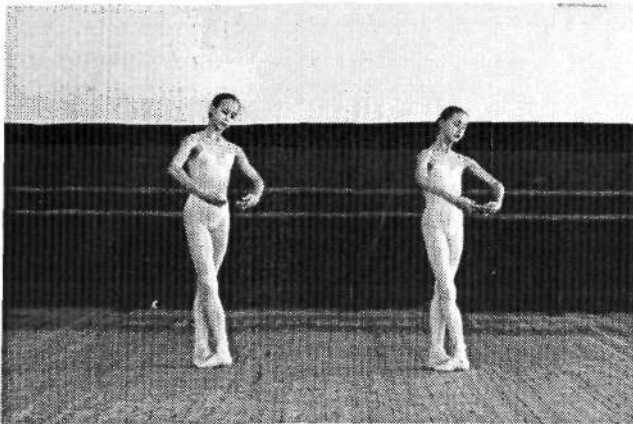
1-й такт. На першу-другу чверті – ліва рука, починаючи рух від пальців, відкривається у другу позицію, голова повертається ліворуч, поглядом супроводжуючи рух руки.

На третю-четверту чверті – права рука піднімається в третю позицію, ліва, повертаючись долонею вниз, опускається у підготовче положення, голова, супроводжуючи поглядом ліву руку, ледь нахилиється і переводиться праворуч, погляд спрямовується повз лікоть правої руки.

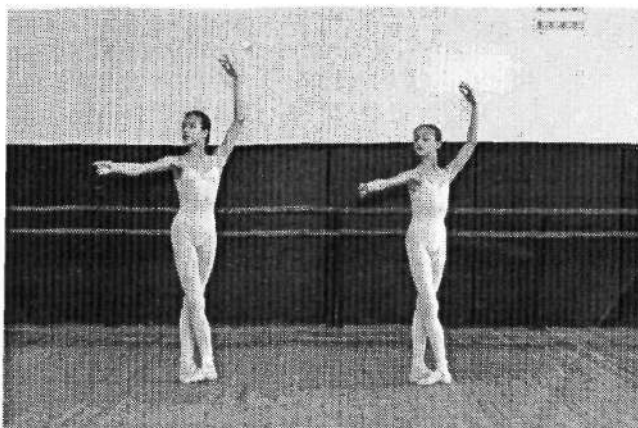




2-й такт. На першу-другу чверті – права рука, опускаючись, а ліва, піднімаючись, поєднуються у першій позиції, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовується у кисті рук.



На третю-четверту чверті – ліва рука піднімається в третю позицію, права відкривається у другу, голова повертається праворуч, тобто приймають вихідне положення.



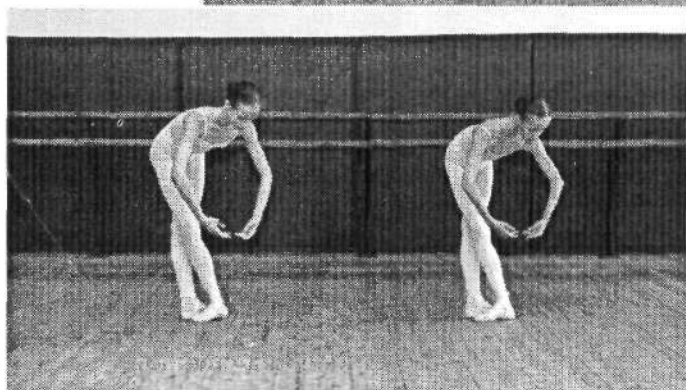
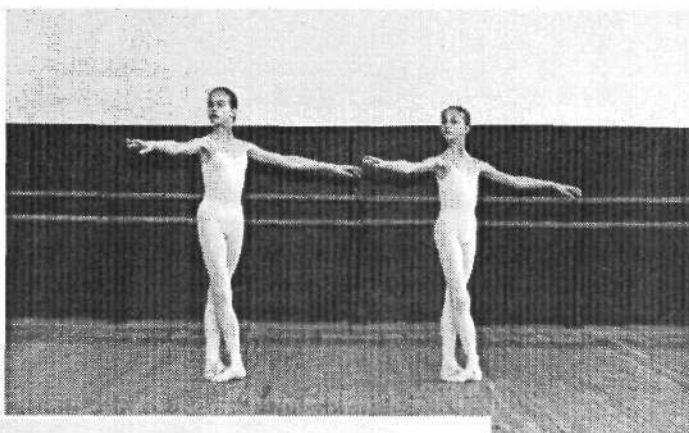
Препе port-de-bras

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

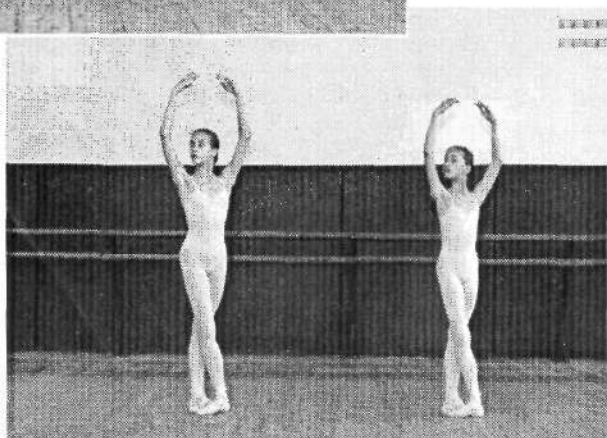
Preparation. На перший акорд – руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд в долоні. На другий акорд – руки відкриваються у другу позицію, голова повертається праворуч, погляд вздовж правої руки.



1-й такт. На першу-другу чверті – корпус, посилюючи підтягнутість, поступово нахилиється вперед не порушуючи натягнутість ніг і підтягнутість тазостегнового пояса, обидві руки опускаються у підготовче положення, голова нахилиється разом з корпусом, проводжаючи поглядом праву руку.



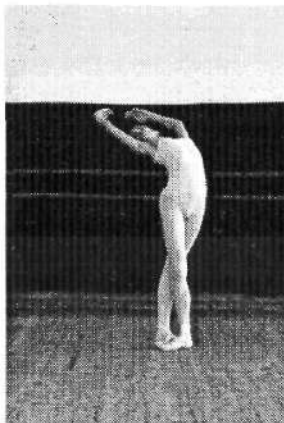
На третю-четверту чверті – корпус поступово повертається у вихідне положення, руки через першу піднімаються в третю позицію, голова повертається праворуч.





2-й такт. На першу-другу чверті – корпус, посилюючи підтягнутість, поступово перегинається в талії назад, не порушуючи натягнутість ніг і підтягнутість тазостегнового поясу, руки зберігають третю позицію, голова в повороті праворуч.

На третю-четверту чверті – корпус, досягнувши крайньої точки перегинання, поступово повертається у вихідне положення, руки розкриваються у другу позицію, тобто приймають вихідне положення.



Перегинання корпусу вбік

Музичний розмір – 4/4. Виконується на один такт.

Вихідне положення: перша позиція руки у підготовчому положенні, положення голови *en face*.

Preparation. На два акорди руки через першу відкриваються у другу позицію.

На першу-другу чверті – права рука, починаючи рух від пальців, піднімається в третю позицію, одночасно корпус, підсилюючи підтягнутість, плавно перегинається в талії ліворуч, не порушуючи рівності тазостегнового поясу і натягнутості ніг, голова повертається ліворуч, ліва рука зберігає другу позицію. Руки, зберігаючи прийняте положення, не наближаються одна до одної, а утримують вихідну відстань між собою.

На третю-четверту чверті – корпус плавно розгинається, права рука розкривається у другу позицію, голова повертається *en face*.

На наступний такт перегинання виконується праворуч.

Пози класичного танцю

Значну роль в системі виражальних засобів класичного танцю відіграють пози. «Склад рухів класичного танцю численний і різноманітний, але основна його «мовна одиниця» – це поза в усьому своєму хореографічному і композиційному розмаїтті» (М. Тарасов) [36].

Підтягнутість корпусу, положення розкритих і опущених плечей, поворот голови, спрямованість погляду забезпечують емоційну виразність пози, визначають її естетичне наповнювання.

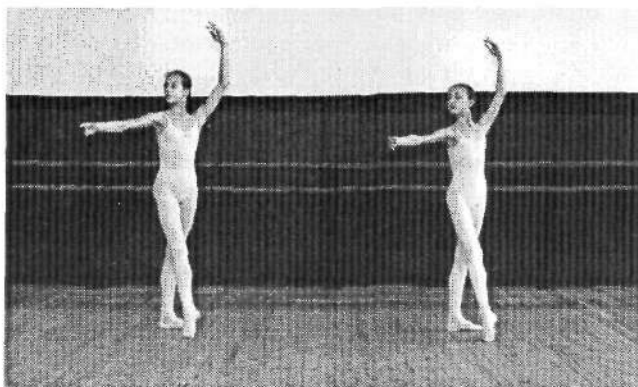
Вивчення розпочинається з поз з ногою носком у підлогу. На початковому етапі пози розучуються на два такти по 4/4.



Поза *croisée вперед*

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé* п'ята позиція, права нога попереду.



1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

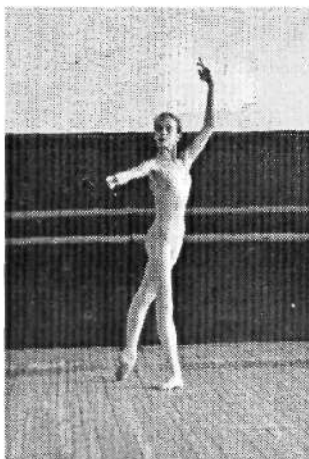
На другу чверть права нога прийомом *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу; одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу позицію, голова повертається в профіль праворуч, погляд – у напрямку правої руки.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть ліва рука відкривається у другу позицію, голова залишається в попередньому положенні.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію. Голова, ледь нахилившись, повертається в вихідне положення.



Поза *croisée назад*

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть ліва нога прийомом *battement tendu* відкривається назад, носком у підлогу; одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу позицію, голова повертається в профіль праворуч, погляд – у напрямку правої руки. Корпус підтягнутий і спрямований вгору.



На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть ліва рука відкривається у другу позицію, голова за-лишається у попередньому положенні.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію. Голова, ледь нахилиючись, повертається в вихідне положення.

Поза *effacée* вперед

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція права нога попе-реду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голо-ва нахилиється до правого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть, утримуючи у вихідному положенні тазостегновий пояс, права нога прийомом *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу; одночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права розкри-вається у другу позицію; поворот голови вліво, погляд спрямований ліво-руч. Корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені, попатки ледь відхилені назад.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть ліва рука, супроводжувана поглядом, відкривається у другу позицію.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається в п'яту позицію. Голова ледь нахилиється і з завершенням руху рук повертається у вихідне положення.

Поза *effacée* назад

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція, права нога по-переду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голо-ва нахилиється до правого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

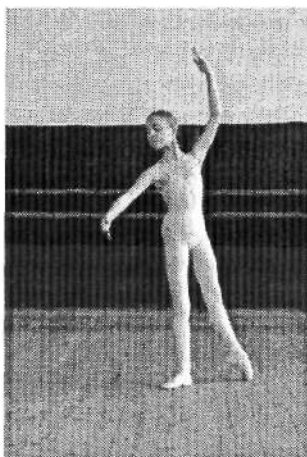
На другу чверть ліва нога відкривається назад, носком у підлогу; од-ночасно ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу; голова в повороті ліворуч. Корпус підтягнутий і ледь спрямований уперед.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть ліва рука, супроводжувана поглядом, відкривається у другу позицію.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію. Голова ледь нахилиється і з завершенням руху рук повертається у вихідне положення.



Поза *écartée* назад

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція, ліва нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть ліва нога, посилюючи виворотність, відкривається вбік, у точку 6 плану класу, ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу, голова повернута праворуч, погляд спрямований праворуч (від працюючої ноги), на кисть правої руки. Корпус підтягнутий і ледь відхилений праворуч.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

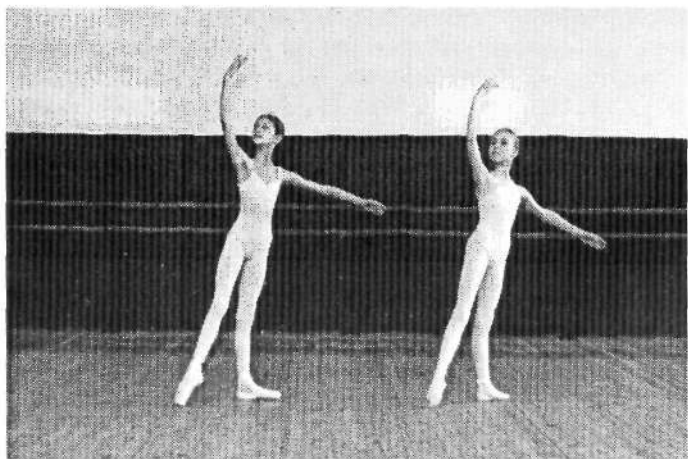
2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть ліва рука відкривається в другу позицію, голова залишається в попередньому положенні. Корпус вирівнюється.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію попереду, голова ледь нахилиється і з завершенням руху рук повертається у вихідне положення.

Поза *écartée* вперед

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція, ліва нога попереду.



1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.



На другу чверть права нога, посилюючи виворотність, відкривається вбік, у точку 2 плану класу. Одночасно права рука піднімається у третю позицію, ліва рука відкривається у другу позицію; поворот голови праворуч, погляд спрямований праворуч і ледь піднятий вгору. Корпус підтягнутий і ледь відхилений ліворуч, від працюючої ноги.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза фіксується.

На третю чверть права рука відкривається у другу позицію, погляд супроводжує рух руки. Корпус вирівнюється.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію позаду, голова ледь нахилиється і з завершенням руху рук повертається у вихідне положення.

При виконанні поз *écartée* необхідно стежити за тим, щоб тазостегновий пояс і плечі постійно знаходились на одній лінії з ногами.

Пози *arabesque*

Класичний танець має в своєму арсеналі, крім розглянутих вище, пози *arabesque*.

В першому семестрі опановуються пози I-III *arabesques* носком у підлогу.

I *arabesque*

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, ліва нога попереду; обличчям у точку 7 плану класу.

1-й такт. На першу-другу чверті руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю чверть права рука відкривається у другу позицію, права нога при підтягнутому корпусі відводиться назад за правилами *battement tendu*.

На четверту чверть руки, трохи витягуючись і пом'якшуючись у ліктях, повертаються долонями вниз, пальці ледь витягуються. Кисть лівої руки – на рівні лівого плеча. Погляд спрямований уперед уздовж пальців.

2-й такт. На першу-другу чверті поза I *arabesque* зберігається.

На третю-четверту чверті руки повільно опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію і приймає вихідне положення.

II *arabesque*

Вихідне положення: попереднє.

1-й такт. На першу-другу чверті руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю чверть ліва рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч; права нога при підтягнутому корпусі за правилами *battement tendu* відводиться назад.



На четверту чверть ліве плече ледь відводиться назад; руки, трохи витягуючись і пом'якшуючись у ліктях, повертаються долонями вниз, пальці ледь витягуються; погляд спрямовується праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті поза II *arabesque* зберігається.

На третю-четверту чверті руки повільно опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію і приймає вихідне положення.

III *arabesque*

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю-четверту чверті ліва нога при підтягнутому корпусі відводиться назад за правилами *battement tendu*; права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій позиції; трохи витягуючись і пом'якшуючись у ліктях, руки повертаються долонями вниз і ледь витягуються в пальцях. Погляд спрямовується вперед уздовж пальців.

2-й такт. На першу-другу чверті поза III *arabesque* зберігається.

На третю-четверту чверті руки повільно опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію і приймає вихідне положення.

Після освоєння поз вони включаються як завершальна частина в комбінації екзерсиса біля станка і на середині залу.

Наприкінці I семестру вправи екзерсису на середині залу опрацьовуються в позах. При цьому в рухах, при виконанні яких нога спрямована носком у підлогу (пізніше – з підняттям ноги на 45°), третю позицію рук у позах можна замінити на першу.

Перехід з одного положення в інше або з пози в позу спочатку виконується окремо від основного руху на «подушечці» опорної ноги за рахунок пересування її п'ятки. При цьому, при повороті в напрямку *en dehors* п'ятка опорної ноги стримується, а при повороті *en dedans* – активно виштовхується вперед. Працююча нога під час повороту, зберігаючи виворотність, щільно притискається до опорної ноги. Наприклад:

Battement tendu. Музичний розмір 2/4. 16 тактів.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду. На вступні акорди руки відкриваються в позу *croisée*.

1-3-й такти: три *battements tendus* вперед у позу *croisée*; ліва рука в першій позиції, права – у другій. Поворот голови праворуч.

4-й такт: розворот до положення *en face* (стримуючи опорну п'ятку і активно відводячи носок працюючої ноги – *en dehors*). Ліва рука відкривається у другу позицію.

5-7-й такти: три *battements tendus* вбік зі зміною ніг, руки у другій позиції.



8-й такт: розворот до положення *épaulement croisé*; права нога позаду (стримуючи опорну п'ятку і пересуваючи працюючу ногу в п'ятій позиції – *en dehors*). Ліва рука зберігає другу позицію, права через підготовче положення піднімається в першу позицію.

9-11-й такту: три *battements tendus* назад у позу *croisée*, права рука в першій позиції, ліва – у другій; поворот голови ліворуч.

12-й такт: розворот до положення *en face* (виштовхуючи п'ятку опорної ноги із щільно притиснутою до неї працюючою ногою – *en dedans*), права рука відкривається у другу позицію.

13-15-й такту: три *battements tendus* вбік із зміною ніг, руки у другій позиції.

16-й такт: розворот до положення *épaulement croisée*, права нога попереду (активно виштовхуючи опорну п'ятку). Ліва рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, права зберігає другу позицію, голова – в повороті праворуч.

Цей етап надзвичайно важливий для розвитку координації, бо пізніше, у II семестрі перехід із пози в позу здійснюватиметься плавно, із затакту, після чого відразу, без паузи, виконуватиметься наступний рух. Це вимагає чітко скоординованих рухів ніг, корпусу, рук, голови.

Temps lié

Temps lié – це усталена комбінація рухів, які поступово ускладнюються у процесі професійного освоєння класичного танцю.

Термін «*temps lié*» означає «взаємопов'язані темпи» і передбачає безперервність, скоординованість, узгодженість виконання. З точки зору методики класичного танцю це невелика танцювальна комбінація, яка поєднує в собі ряд рухів і вимагає, крім гармонії рухів усіх частин тіла, ще й виховання артистизму, виразності виконання (В. Костровицька) [22].

Особливістю *temps lié* є різноманітність його форм: від його виконання з носком, спрямованим у підлогу (*par terre*), через ряд ускладнень до вправ із перегинанням корпусу, відкриванням ноги на 90°, пізніше – з обертами і стрибками і т. ін. В поєднанні з різноманітними *tour lent* (повільними поворотами у великих позах) *temps lié* широко використовується в *adagio*, сприяючи розвитку і вдосконаленню координації.

Вивчення найпростішої форми *temps lié par terre* починається після засвоєння студентами постановки ніг, рук, корпусу, голови. Він першим із вправ, виконуваних на середині залу, поєднує освоєні рухи в цілісну танцювальну форму.



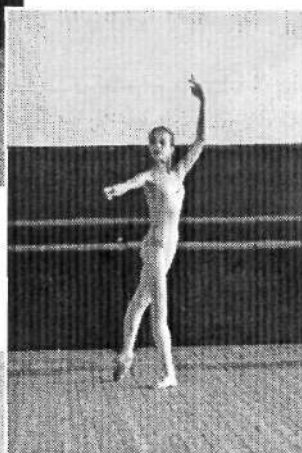
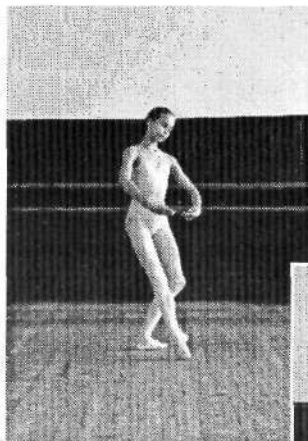
Темп ліе вперед

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

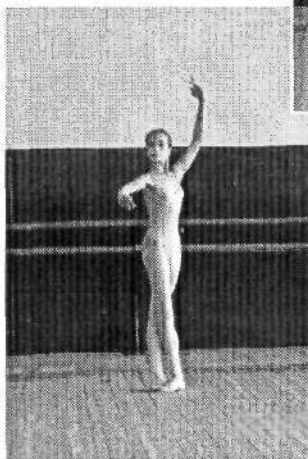
1-й такт. На першу чверть – *demi-plié* у п'ятій позиції.

На другу чверть із збереженням положення *demi plié*, на лівій нозі права нога ковзним рухом відкривається вперед, носком у підлогу; руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямований на долоні.

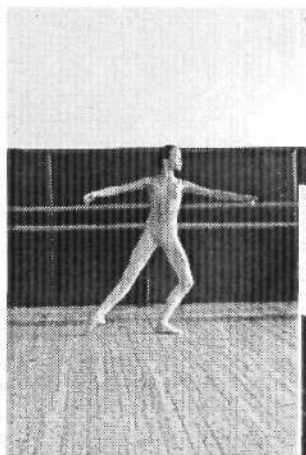
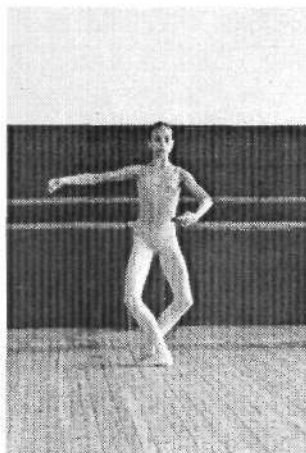
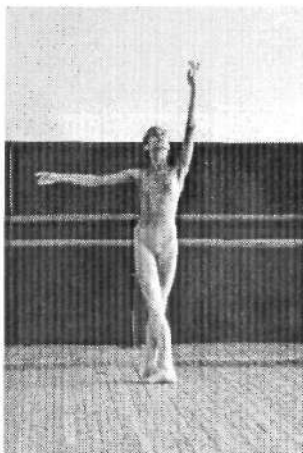


На третю чверть, подовжуючи крок, перехід вперед на праву ногу в позу *croisée* назад; руки набувають відповідного положення: права – у другій позиції, ліва у третій позиції, голова повертається праворуч; погляд – у напрямку правої руки.

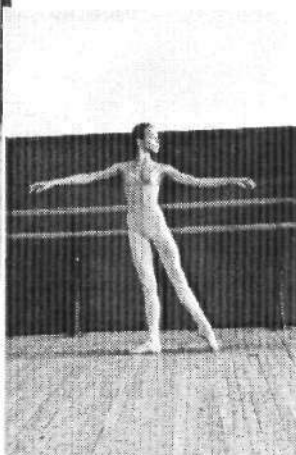
На четверту чверть – ліва нога закривається у п'яту позицію, зберігаючи положення пози *croisée*.



2-й такт. На першу чверть – повертаючись *en face*, *demi-plié* у п'ятій позиції; ліва рука опускається в першу позицію, права залишається у другій; голова, супроводжуючи рух лівої руки, набуває положення *en face*, погляд спрямовується на долоню лівої руки.



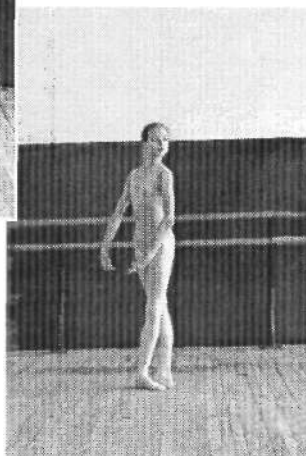
носку положення; руки і голова – в попередньому положенні.



На четверту чверть – ліва нога підводиться в п'яту позицію вперед *épaulement croisé*; руки опускаються в підготовче положення, голова в повороті ліворуч.

Рух повторюється, починаючи з лівої ноги.

На третю чверть, подовжуючи крок, плавний перехід вбік на праву ногу, перемістивши на неї центр ваги; ліва набуває витягнутого в сторони на

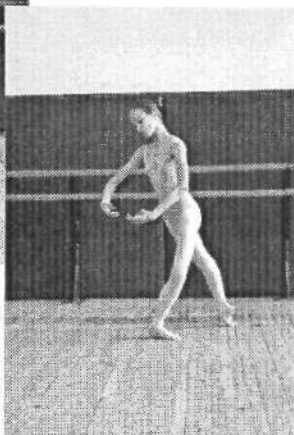
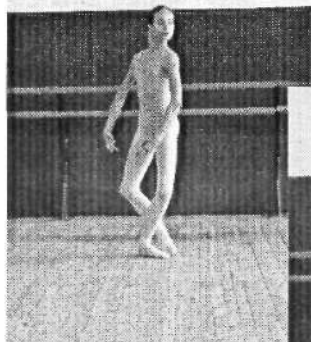




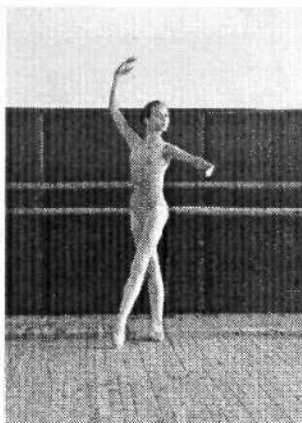
Temps lié назад

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, ліва нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi-plié* у п'ятій позиції.



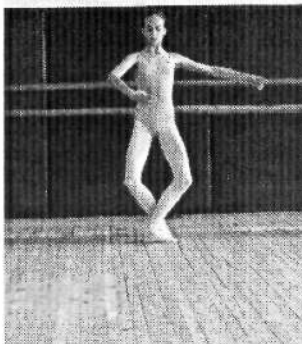
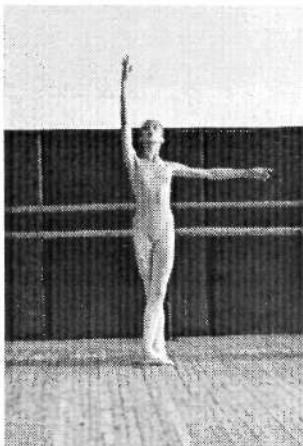
На другу чверть – зберігаючи *demi-plié* на лівій нозі, права нога ковзним рухом відкривається назад, носком у підлогу; руки піднімаються в першу позицію; голова нахилиється до правого плеча, погляд спрямовується на долоні.



На третю чверть – подовжуючи крок, перехід назад на праву ногу в позу *croisée* вперед; руки набувають відповідного положення: ліва – у другій, права у третій позиції; голова повертається ліворуч, погляд – уздовж лівої руки.

На четверту чверть – ліва нога закривається у п'яту позицію, зберігаючи положення *croisée*.

2-й такт. На першу чверть – *demi-plié* у п'ятій позиції з поворотом *en face*; права рука опускається в першу позицію, ліва залишається у другій позиції; голова, супроводжуючи рух правої руки, набуває положення *en face*, погляд спрямований на долонь правої руки.



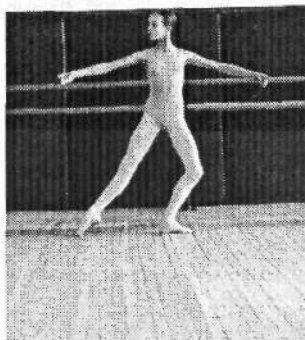


На другу чверть – зберігаючи *demi-plié* на лівій нозі, права нога ковзним рухом відкривається вбік, носком у підлогу; права рука відкривається у другу позицію; голова, супроводжуючи поглядом рух руки, повертається праворуч.

На третю чверть – подовжуючи крок, плавний перехід вбік на праву ногу, перемістивши на неї центр ваги; ліва нога набуває витягнутого в стороні на носку положення; руки і голова – в попередньому положенні.

На четверту чверть – ліва нога підводиться у п'яту позицію позаду *épaulement croisé*; руки опускаються в підготовче положення; голова в повороті праворуч.

Рух повторюється, починаючи з іншої ноги.



Танцювальні кроки

Поряд із вправами екзерсису в класичному танці існує цілий ряд рухів, які вводяться для урізноманітнення комбінаційних прийомів. Їх використання сприяє виробленню виконавських навичок, розвитку координації. Кожен із них опрацьовується окремо в елементарній формі, а потім включається в комбінації як з'єднувальний елемент.

Ці танцювальні кроки поступово ускладнюються, урізноманітнюються їх поєднання, і на старших курсах вони широко використовуються при розробці вправ, зокрема, великого *adagio* і *allegro*.

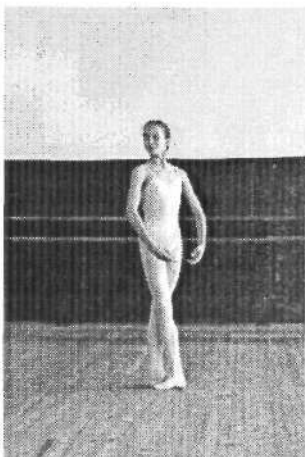
Pas-de-bouzzée

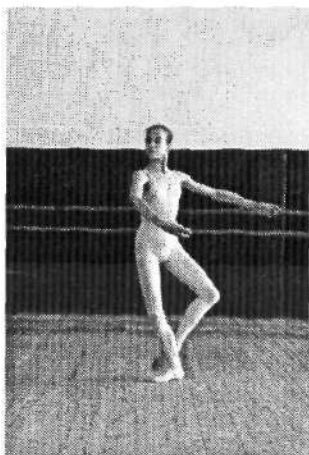
Цей рух розвиває гнучкість і силу стопи. Він виконується чітко і енергійно сильними виворотними ногами на високих півпальцях. Його вивчення розпочинається обличчям до станка, потім – на середині залу в положенні *en face*, пізніше – на початку і в кінці вправи *épaulement croisé*. Після його освоєння він доповнюється рухами рук.

Pas-de-bouzzée en dehors

Музичний розмір – 4/4.

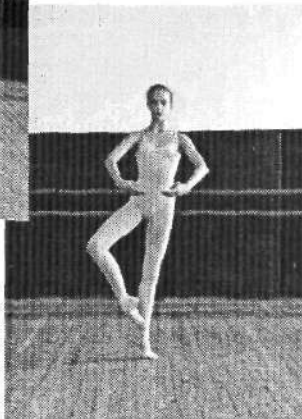
Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.



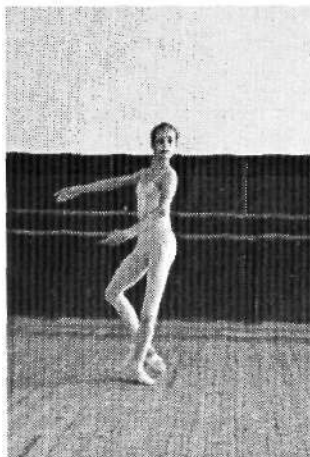
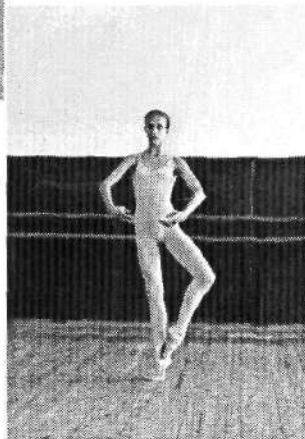


Затакт. *Demi-plié* на правій нозі, ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду. Руки, підвищуючи підготовче положення, відкриваються: ліва – в занижену другу, права – в занижену першу позицію. Голова в повороті праворуч.

На першу чверть – повертаючись *en face*, замінити праву ногу лівою в п'ятій позиції позаду і перейти на високі півпальці лівої ноги (*pas courré*); права нога, відірвавшись від підлоги, набуває положення умовного *cou-de-pied*. Руки із заниженого положення піднімаються в першу позицію, голова – *en face*.



На другу чверть – невеликий крок у напрямку другої позиції на високі півпальці правої ноги, ліва нога набуває положення умовного *cou-de-pied*. Руки і голова залишаються в попередньому положенні.



На третю чверть – перейти на ліву ногу в *demi-plié*, повертаючись *épaulement croisé (pas tombé)*; права нога замінюється лівою і набуває положення *cou-de-pied* позаду. Ліва рука залишається в першій позиції, права відкривається у другу позицію. Голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть – положення зберігається.

На наступний такт рух виконується з іншої ноги.

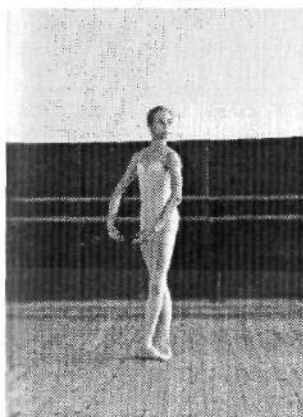


Pas-de-bouzzée en dedans

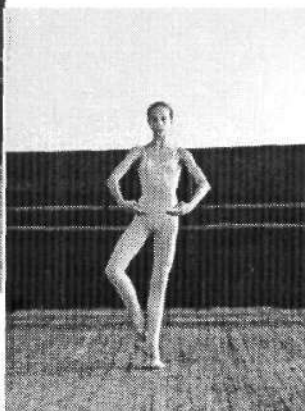
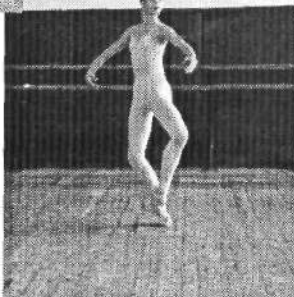
Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, ліва нога попереду.

Затакт. *Demi plié* на правій нозі, ліва набуває положення умовного *cou-de-pied*. Руки, підвищуючи підготовче положення, відкриваються: права – в занижену першу, ліва – в занижену другу позицію. Голова – в повороті ліворуч.

На першу чверть – повертаючись *en face*, замінити праву ногу лівою в п'ятій позиції по-



переду і перейти на високі півпальці лівої ноги (*pas courcé*); права нога, відірвавшись від підлоги, набуває положення *cou-de-pied* позаду. Руки через занижене положення піднімаються в першу позицію, голова – *en face*.



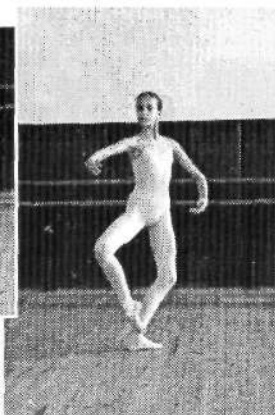
На другу чверть – невеликий крок у напрямку другої позиції на високі півпальці правої ноги; ліва нога набуває

положення *cou-de-pied* позаду. Руки і голова залишаються в попередньому положенні.

На третю чверть – перейти на ліву ногу в *demi-plié*, повертаючись *épaulement croisé (pas tombé)*; права нога замінюється лівою і набуває положення умовного *cou-de-pied*. Ліва рука залишається в першій позиції, права відкривається у другу позицію. Голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть – положення зберігається.

На наступний такт рух виконується з іншої ноги.





Pas de bouzzée de côté

(без зміни ніг)

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Preparation на два вступні акорди: на перший – руки, ледь відкриваючись, підвищують підготовче положення; голова нахилиється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук. На другий акорд – повертаючись *en face*, права нога виконує *demi plié*; ліва, проходячи положення *cou-de-pied* позаду, відкривається у другу позицію на 45°; руки, зберігаючи округлість, відкриваються в напрямку другої позиції; голова повертається ліворуч.

1-й такт. На першу чверть ліва нога, ковзнувши носком по підлозі, відводиться у п'яту позицію позаду і піднімає на високих півпальцях праву, яка відразу набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки через занижене положення піднімаються в першу позицію, голова повертається *en face*.

На другу чверть права нога, витягуючись, переходить вбік на високі півпальці в напрямку другої позиції; ліва нога набуває положення *cou-de-pied* позаду. Положення рук і голови зберігається.

На третю чверть ліва нога переходить у *demi plié*, права через умовне *cou-de-pied* витягується у другу позицію на 45°; руки, зберігаючи округлість, відкриваються в занижену другу позицію; голова повертається праворуч, погляд спрямовується на кисть правої руки.

На четверту чверть положення зберігається.

2-й такт. На першу чверть права нога, ковзнувши носком по підлозі, відводиться у п'яту позицію попереду, піднімаючи на високих півпальцях ліву, яка відразу набуває положення *cou-de-pied* позаду; руки через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова повертається *en face*.

На другу чверть ліва нога, витягуючись, переходить убік на високі півпальці в напрямку другої позиції; права нога набуває положення умовного *cou-de-pied*. Положення рук і голови зберігається.

На третю чверть права нога переходить у *demi plié*, ліва через положення *cou-de-pied* позаду витягується у другу позицію на 45°; руки відкриваються в занижену другу позицію, голова повертається ліворуч, погляд спрямовується на кисть лівої руки.

На четверту чверть положення зберігається.

Під час виконання *pas de bourrée* корпус підтягнутий, строго вертикальний. Пізніше, в момент завершення руху в *demi plié*, одночасно з відкриванням ноги корпус ледь нахилиється в бік, протилежний відкритій нозі.

Ноги зберігають виворотність, чітко виконуючи переступання.



Allegro

Стрибки – найскладніша частина уроку класичного танцю. Вони базуються на попередньо засвоєних вправах *ekzercisus* і *adagio*. Отже, міра оволодіння стрибками визначається якістю освоєння вправ біля станка і на середині залу.

Поряд з цим техніка стрибків має свої особливі виконавські прийоми:

елевація – прийом, «який дозволяє танцюристу стрибати еластично, м'яко, високо, легко і точно; стійко витримувати пластичний і музично-ритмічний стрій руху, "передбачати" в наступному поштовху потрібну міру висоти злету і просування всього тіла у відповідному напрямку і ритмі» (М. Тарасов) [36];

баллон – прийом, при якому «поштовх ногами і посилення всього тіла здійснюється коротше і сильніше, від чого стрибок набуває більшої міри легкості, і танцюрист ніби затримується, зависає в повітрі, пластично і чітко фіксуючи рух, який виконує, і позу» (М. Тарасов) [36].

Для засвоєння цих прийомів необхідна координована робота ніг, рук, голови, вміння виконавця діяти під час виконання злагоджено і обдуманно, в єдиному темпі, але з дотриманням техніки класичного танцю.

В залежності від висоти стрибки розподіляються на малі, середні і великі.

Основними навчальними завданнями в першому семестрі є вироблення сили і еластичності м'язів у процесі освоєння найпростіших стрибків з двох ніг на дві в положенні *en face* і *épaulement*.

Безпосередньому вивченню стрибкових рухів передуює виконання **трамплінних sauté** в першій вільній позиції. Вони виконуються на кожному занятті і мають своєю метою навчити студентів правильному відштовхуванню, приземленню і виробленню відчуття витягнутості ніг у повітрі. На початковому етапі ці рухи повторюються по вісім разів, при цьому руки слід тримати на талії. Поступово кількість повторів збільшується до шістнадцяти. Обов'язковими вимогами до їх виконання є такі:

- ✓ в момент присідання ступні поставлені на підлогу, з міцно притиснутими до неї п'ятками;
- ✓ в момент поштовху – відпрацьовується відштовхування п'ятками з енергійною зміною положення гомілковостопного суглоба із скороченого у витягнуте;
- ✓ в момент стрибка ноги напружені і міцно витягнуті в колінах, підйомі і пальцях;
- ✓ у момент приземлення – перехід на всю ступню здійснюється через сильно витягнуті підйом і пальці.



На першу-третю чверті – три *temps levés sautés* у першій позиції.

На «і»: витягнути ноги в колінах.

На четверту чверть – *demi plié* в першій позиції.

На наступний такт вправа повторюється.

В даному випадку слід звернути увагу на ритмічний малюнок вправи, а саме: вихід із *demi plié* здійснюється із затакту, а *demi plié* – на четверту чверть, оскільки наступний стрибок також виконується із затакту. Цих вимог слід обов'язково дотримуватись в усіх подібних випадках.

В такій послідовності рух відпрацьовується в усіх позиціях.

На завершальному етапі *temps levé sauté* виконується по чотири рази в усіх позиціях підряд, із їх зміною під час останнього стрибка. Руки – в підготовчому положенні. Спочатку вправа виконується *en face*, пізніше *temps levé sauté* у п'ятій позиції виконується *épaulement croisé* із поворотом голови в бік ноги, що стоїть попереду, а зміна ніг відбувається за допомогою *changement de pieds*.

Після опанування *temps levé sauté* у першій, другій, п'ятій позиціях переходять до вивчення *changement de pieds*.

Changement de pieds

Changement de pieds – стрибок у п'ятій позиції зі зміною ніг.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка.

На першу чверть – із посиленням виворотності ніг енергійне *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» – не затримуючись у *demi plié* і сильно відштовхуючись п'ятами від підлоги виконати стрибок угору у п'ятій позиції, витягуючи ноги в колінах, підйомі і пальцях. Стримуючи інерцію падіння, і не розводячи ноги в сторони, поміняти їх місцями, не зачепившись п'ятами одна за одну.

На другу чверть через сильно витягнуті стопу і пальці стримано приземлитись, посилюючи виворотність ніг, на всю ступню в поглиблене *demi plié*, міцно притискаючи п'ятки до підлоги.

На третю чверть пружно витягнути ноги в колінах.

На четверту чверть – пауза.

Подальше освоєння руху відбувається в музичній розкладці, пропонованій в *temps levé sauté*.

Після цього рух виконується по 8-16 разів підряд.

При виконанні руху на середині залу *en face* у вихідному положенні голова повернена в бік ноги, що стоїть попереду.

Одночасно з першим стрибком голова повертається *en face*, а з останнім – у бік ноги, що стоїть попереду.



Pas échappé

Pas échappé – стрибок з «просвітом».

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; обличчям до станка.

На першу чверть – із посиленням виворотності ніг енергійне *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» – не затримуючись у *demi plié* сильно відштовхнутись п'ятками від підлоги і виконати стрибок вгору з виворотними ногами витягнутими в колінах, підйомі і пальцях. Стримуючи інерцію падіння, ноги відкриваються в другу позицію.

На другу чверть – через сильно витягнуту стопу і пальці стримано приземлитись, із посиленням виворотності у другу позицію на всю ступню в поглиблене *demi plié*.

На «і» не затримуючись у *demi plié* і сильно відштовхуючись п'ятками від підлоги, виконується стрибок виворотними ногами витягнутими в колінах, підйомі і пальцях і, стримуючи інерцію падіння, ноги з'єднуються у п'ятій позиції, права нога позаду.

На третю чверть через сильно витягнуту стопу і пальці стримано приземлитись із посиленням виворотності у п'яту позицію на всю ступню в поглиблене *demi plié*.

На четверту чверть пружно витягнути ноги в колінах.

На наступний такт рух виконується з іншої ноги.

Пізніше даний рух виконується на 2/4, а вихідне *demi plié* – із затакту.

На початковому етапі вивчення *pas échappé* для полегшення відштовхування, може використовуватись така музична розкладка:

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» – не затримуючись у *demi plié* сильно відштовхнутись п'ятками від підлоги. Виворотні ноги, витягнуті в колінах, підйомі і пальцях відкриваються у другу позицію стримуючи інерцію падіння.

На другу чверть через сильно витягнуту стопу і пальці стримано приземлитись із посиленням виворотності у другу позицію на всю ступню у поглиблене *demi plié*.

На «і» пружно витягнути ноги в колінах в другій позиції.

На третю чверть – із посиленням виворотності енергійне *demi plié* у другій позиції.

На «і» – не затримуючись у *demi plié* і сильно відштовхуючись п'ятками від підлоги, виконати стрибок угору; виворотні ноги витягнуті в колінах, підйомі і пальцях. Стримуючи інерцію падіння, з'єднати ноги в п'ятій позиції, права нога позаду.



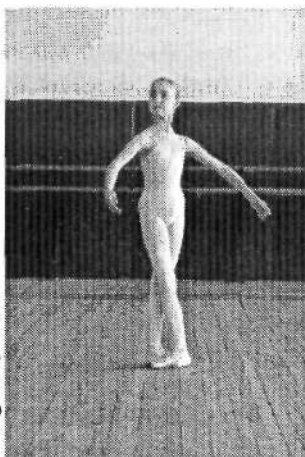
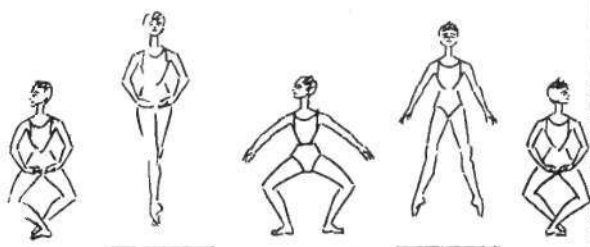
На четверту чверть через сильно витягнуту стопу і пальці стримано приземлитись, посилюючи виворотність, у п'яту позицію на всю ступню в поглиблене *demi plié*.

На «і» – пружно витягнути ноги в колінах у п'ятій позиції.

На наступний такт рух повторюється.

Після опанування *pas échappé* біля станка рух виконується на середині залу.

У другій половині першого семестру *pas échappé* доповнюється рухами рук: в момент стрибка із п'ятої позиції (права нога попереду) руки відводяться від корпусу в підвищене підготовче положення і з приземленням у другу позицію відкриваються в занижену другу позицію. Лікті підняті, погляд спрямований у долонь правої руки. В момент стрибка із другої позиції кисті повертаються долонями вниз, руки послаблюються в ліктях і в момент приземлення у п'яту позицію повертаються в підготовче положення.



Pas assemblé

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка, права нога позаду.

На першу чверть – енергійне виворотне *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» сильним ковзним рухом ступні по підлозі відвести праву ногу вбік, витягуючи її в коліні, підйомі і пальцях, носком у підлогу. Сильно відштовхуючись опорною ногою і піднімаючи працюючу ногу на 45°, якомога швидше з'єднати ноги в повітрі у п'ятій позиції; права нога попереду.

На другу чверть, стримуючи інерцію падіння, через сильно витягнуті стопи і пальці стримано приземлитись із посиленням виворотності у п'яту позицію в поглиблене *demi plié*.



На третю чверть пружно витягнути ноги в колінах у п'ятій позиції.

На четверту чверть зафіксувати п'яту позицію.

На наступний такт *pas assemblé* виконується лівою ногою.

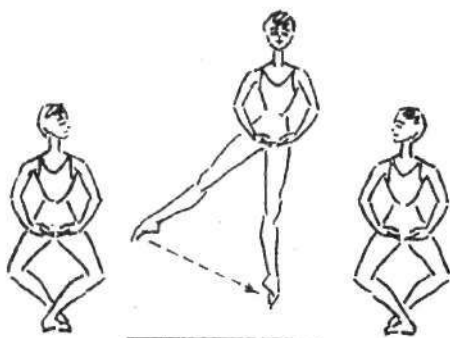
Подальше ускладнення руху відбувається згідно з музичною розкладкою, запропованою для *temps levé sauté*.

При вивченні руху особливу увагу слід звернути на енергійний поштовх і дотягнутість опорної ноги під час стрибка. На даному етапі не можна завищувати кидок працюючої ноги, бо це певною мірою підміняє відштовхування опорної ноги. За умови координації рухів і правильної роботи опорної ноги кидок працюючої в подальшому забезпечуватиме підвищення стрибка.

Виконання *pas assemblé* на середині залу супроводжується рухами голови.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, голова повернена ліворуч. При просуванні з переведенням ноги із п'ятої позиції позаду в п'яту позицію попереду голова повертається в момент завершення руху – приземлення в бік ноги, що знаходиться попереду.

При просуванні з переведенням ноги із положення п'ятої позиції спереду у п'яту позицію позаду голова повертається від працюючої ноги, тобто в бік опорної ноги, в момент її відкривання, зберігаючи це положення при приземленні.



Pas balancé

Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, руки у підготовчому положенні.

Затакт 3/8. На другу восьму *demi plié* у п'ятій позиції. На третю восьму ліва нога ковзним рухом ступнею по підлозі відкривається в бік другої позиції. Одночасно права нога витягується, руки через підвищене підготовче положення відкриваються у другу позицію, голова повертається ліворуч.

На першу чверть, подовжуючи рух вбік, ліва нога переходить в *demi plié*, права підводиться у положення *cou-de-pied* позаду. Корпус, зберігаючи підтягнутість і рівність плечей і тазостегнового поясу, ледь нахляється ліворуч, права рука підводиться в першу позицію, ліва – зберігає другу, голова – в повороті ліворуч.



На другу чверть – права нога підмінє ліву в п'ятій позиції на високих півпальцях, ліва приймає положення умовного *cou-de-pied*, корпус, руки, голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть – *demi plié* на лівій нозі, і відразу права нога через *cou-de-pied* позаду відкривається вбік, витягуючись в коліні, ліва нога витягується, права рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На наступний такт рух виконується з правої ноги.

Pas balancé – рух за характером плавний. Він потребує дотримання позицій рук, чітких положень *cou-de-pied*, виворотних ніг. Після опанування, рухи рук можуть варіюватись.

Pas glissade

Ковзний стрибок із двох ніг на обидві ноги виконується без відриву від підлоги. На початковому етапі його вивчення він виконується обличчям до станка в повільній музичній розкладці для засвоєння всіх його проміжних стадій.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, обличчям до станка.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На другу чверть ковзним рухом ступні по підлозі права нога витягується в напрямку другої позиції.

На «і» сильно відштовхнутися п'яткою лівої ноги від підлоги, фіксуючи в повітрі другу позицію ніг, витягнутих у колінах, підйомі і пальцях.

На третю чверть, передаючи вагу тіла на праву ногу в точці її витягнутого носка сильно витягнута ліва нога ковзним рухом приводиться у п'яту позицію попереду в *demi plié*.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

На наступний такт рух виконується у протилежному напрямку.

На середині залу *pas glissade* відпрацьовується *en face*; пізніше при його вивченні початок і завершення руху відбувається *épaulement croisé*.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки підвищують підготовче положення.

На «і» права нога ковзним рухом відкривається вбік; у цей момент ліва нога, відштовхуючись від підлоги, витягується, і обидві витягнуті ноги на мить фіксують у повітрі другу позицію, не відриваючись пальцями від підлоги; одночасно руки відкриваються в напрямку другої позиції.



На другу чверть, переносючи центр ваги на праву ногу, ліву ковзним рухом закрити у п'яту позицію в *demi plié* попереду *épaulement croisé*, одночасно руки опустити в підготовче положення; голова – в повороті ліворуч.

Pas glissade може виконуватись ногою, що стоїть позаду, а також у напрямках уперед і назад. Відпрацювання навичок його виконання проводиться на середині залу в такій самій послідовності. При завершенні *pas glissade* неприпустимим є розслаблення підйому: рух має бути зібраним і пружним. Слід акцентувати увагу на взаємозв'язку *battement tendu jeté* з *pas glissade*: приведення ноги в позицію завершується саме цим прийомом. Після освоєння руху в напрямках уперед і назад у II семестрі він виконується в маленьких позах *croisée* і *effacée* з відкритими (відповідно до пози) руками.

В завершеному вигляді рух виконується починаючи із затакту, завершуючись на сильну долю такту. Голова впродовж його виконання повертається в бік ноги, що перебуває у п'ятій позиції попереду.

Показники підсумкового контролю

Студент повинен знати:

- ✓ мету і завдання рухів екзерсису біля станка;
- ✓ методику виконання рухів (згідно програми); типові помилки при виконанні рухів та прийоми їх подолання;
- ✓ структуру уроку класичного танцю і окремих його частин;

Студент повинен володіти навичками:

- ✓ постановки корпусу, ніг, рук, голови;
- ✓ переводу рук з позиції в позицію, нахилів, поворотів, переводів голови;
- ✓ виконання елементарних рухів екзерсису біля станка і на середині залу;
- ✓ побудови поз класичного танцю;
- ✓ виконання найпростіших стрибків.

II семестр

Основним завданням другого семестру є продовження роботи над постановкою ніг, корпусу, рук, розвиток сили ніг і координації рухів. З цією метою поруч з ускладненням уже вивчених відпрацьовуються нові рухи та їх елементи.

Екзерсис біля станка

У вправах біля станка ускладнення матеріалу відбувається за рахунок зміни музичної розкладки. У другому семестрі рухи виконуються: *grand plié* – на $4/4$ кожне; *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *rond de jambe par terre*, *rond de jambe en l'air*; *battement frappé*, *grand battement jeté* – на $1/4$ кожний; *battement fondu* і *battement soutenu* – на $2/4$; *petit battement* – на $1/4$; *battement double frappé* – на $2/4$. Відкривання ноги в *battement développé* виконується на $2/4$ (на $1/4$ – піднімання ноги до середини коліна опорної ноги на $1/4$ – відкривання ноги), хоча в цілому рух займатиме, як і раніше, 2 такти по $4/4$.

В подальшому рухи виконуватимуться здебільшого в зазначеній вище музичній розкладці, хоча іноді викладач може повертатись до більш повільних.

З метою розвитку уваги, гнучкості музичного сприйняття може використовуватись поєднання в одній комбінації різних музичних розкладок.

Наприклад:

Battement tendu. Музичний розмір – $2/4$.

1-2-ї такти: два *battement tendus* на $2/4$ кожний.

3-4-ї такти: чотири *battement tendus* на $1/4$ кожний.

Battement tendu jeté. Музичний розмір – $2/4$.

1-ї такт: *battement tendu jeté* вперед ($1/4$); *pique* попереду ($1/4$).

2-ї такт: *pique* попереду ($1/4$); повернути ногу у п'яту позицію ($1/4$).

3-ї такт: два *battement tendu jetés* вперед на $1/4$ кожний.

4-ї такт: *battement tendu jeté* вперед (затакт $1/8$), два *piques* ($2/8$); повернути ногу в п'яту позицію ($1/8$).

В процесі вивчення матеріалу відбувається поступове незначне зжовтлення темпу виконання вправ: комбінації спочатку відпрацьовуються у стриманому темпі, пізніше – в більш жвавому.



Розвитку сили ніг підпорядковується введення у вправу *relevé* на півпальці. Наприкінці другого семестру *relevé*, яке досі виконувалось на обох ногах на завершення екзерсису, включається у вправи біля станка.

Relevé на півпальці з ногою *sur le cou-de-pied* спочатку опановується по 4-8 разів на завершення екзерсису в поєднанні з його виконанням на обох ногах. Наприкінці II семестру даний рух включається у вправи біля станка, при цьому друга, працююча нога, крім положення *cou-de-pied* може утримуватись на 45°. Введення цього елемента в різноманітні комбінації сприяє розвитку сили ніг, служить підготовкою до виконання вправ екзерсису на півпальцях.

Наприклад:

Battement tendu jeté. Музичний розмір – 2/4.

1-2-ї такти: чотири *battements tendus jetés* вперед.

3-ї такт: – три *battement tendu jeté piques* на 1/8 кожний, останній закінчується з підняттям на півпальці опорної ноги (*relevé*); працююча нога фіксує положення в повітрі на висоті 25°.

4-ї такт. На першу чверть – фіксується положення на півпальцях при відкритій уперед на 25° носі.

На другу чверть працююча нога підводиться у п'яту позицію, опорна нога опускається з півпальців, і обидві ноги повертаються у вихідне положення.

В такій послідовності вправа виконується в усіх напрямках.

Battement fondu. Музичний розмір – 4/4.

1-ї такт: два *battements fondus*.

2-ї такт. На першу-другу чверті – *plié relevé* з ногою на 45°.

На третю чверть – *relevé* на півпальці з ногою на 45°.

На четверту чверть опустити п'ятку опорної ноги.

В такій послідовності вправа виконується в усіх напрямках.

Petit battement. Музичний розмір – 2/4.

1-4-ї такти: вісім *petits battements* з акцентом уперед.

5-ї такт. На першу чверть – *relevé* на півпальці з ногою *sur le cou-de-pied*.

На другу чверть опустити п'ятку опорної ноги.

6-8-ї такти: тричі повторити п'ятий такт.

Комбінація виконується у зворотному напрямку.

Ускладнення вправ вимагає не тільки дотримання правил виконання основного руху, а й акцентування уваги студентів на необхідності постійного відчуття підтягнутості корпусу, виворотності і підтягнутості опорної ноги, п'ятка якої під час *relevé* і опускання утримується виворотною.

У другому семестрі продовжується робота над **розвитком координації**. Це досягається, по-перше, за рахунок ускладнення комбінацій шляхом введення в них нових елементів. По-друге, в комбінації включається



На другу чверть працююча нога, не затримуючись у попередньому положенні, одночасно з витягуванням опорної ноги підтягується у п'яту позицію на півпальці, рука опускається в підготовче положення.

На третю-четверту чверті – рух повторюється.

В такому порядку *battement soutenu* виконується у всіх напрямках. Принципи роботи працюючої ноги залишаються незмінними. Дотягнута у вихідному положенні опорна нога зберігає послідовність опускання з півпальців (п'ятка-коліно) і піднімання на півпальці (коліно-п'ятка).

Після засвоєння *battement soutenu* протягом виконання руху в одному напрямку рука залишається у другій позиції, опускаючись у підготовче положення з останнім рухом. Голова при виконанні вправи в напрямку вперед і назад повернена в бік працюючої ноги, при виконанні вбік – *en face*.

Temps relevé на 45°

Temps relevé на 45° – допоміжний рух класичного танцю, що на даному етапі виконується як *preparation* до *rond de jambe en l'air*. Розпочинати його вивчення слід у II семестрі, після вироблення стійких навичок виконання *rond de jambe en l'air*.

Temps relevé на 45° en dehors

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* на опорній (лівій) нозі, працююча (права) нога набуває положення умовного *cou-de-pied*; одночасно права рука піднімається в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» – працююча нога, посилюючи виворотність у верхній частині і п'ятці, ледь виводиться вперед.

На другу чверть – працююча нога, продовжуючи рух і витягуючись, відводиться у другу позицію на 45°, опорна нога пружно витягується, рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На «і» – фіксується положення другої позиції.

Temps relevé на 45° en dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду.

На першу чверть – *demi plié* на опорній (лівій) нозі, працююча (права) нога набуває положення *cou-de-pied* позаду; одночасно права рука піднімається в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» – працююча нога, посилюючи виворотність у верхній частині, ледь відводиться назад.

На другу чверть – працююча нога, продовжуючи рух і витягуючись, відводиться у другу позицію на 45°, опорна нога пружно витягується, рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.



Temp relevé на 45° , поряд із його використанням у ролі *preparation*, може виконуватись і як складовий елемент комбінації як на початку, так і в середині музичної фрази.

Напівоберти у п'ятій позиції

Напівоберти у п'ятій позиції є першим кроком до виконання різноманітних поворотів, у процесі їх освоєння відпрацьовується координація рухів ніг, рук, голови, міцність спини, що забезпечує їх впевненість, особливо в момент завершення поворотів.

Напівоберти виконуються в напрямку до станка і від нього, що визначається їх спрямованістю відносно опорної ноги. Вивчення напівобертів розпочинається біля станка.

Напівоберт у напрямку до станка

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; ліва рука на станку, права – у другій позиції, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть – *demi plié* в п'ятій позиції.

На другу чверть – посилюючи підтягнутість корпусу, *relevé* на високі півпальці в п'ятій позиції із щільним притисканням пальців обох ніг; права рука зберігає другу позицію, голова повертається *en face*, погляд спрямований уперед.

На третю чверть – зберігаючи натягнутість ніг і посилюючи виворотність п'яток, виконується поворот на 180° у напрямку до станка таким чином, щоб при його завершенні ліва нога була переведена вперед. З початком повороту руки з'єднуються в першій позиції, а при його завершенні права рука опускається на станок, ліва відкривається в другу позицію, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть – положення фіксується.

На наступний такт рух виконується з іншої ноги.

Напівоберт у напрямку від станка

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, ліва рука на станку, права – у другій позиції, голова в повороті праворуч.

На першу чверть – *demi plié* в п'ятій позиції.

На другу чверть – посилюючи підтягнутість корпусу, *relevé* на високі півпальці в п'ятій позиції із щільним притисканням пальців обох ніг, права рука і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть – зберігаючи натягнутість ніг і посилюючи виворотність п'яток, виконується поворот на 180° у напрямку від станка таким чином, щоб при його завершенні права нога була переведена вперед.



З початком руху ліва рука спрямовується в напрямку першої позиції і завершує поворот у другій позиції, права опускається на палицю, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть – положення фіксується.

На наступний такт рух виконується з іншої ноги.

Після освоєння напівобертів у «чистому» вигляді їх включають у вправи екзерсису.

Plié relevé з ногою на 45°

Вихідне положення: нога відкрита вбік (уперед, назад) на 45°.

На першу чверть – пружне, еластичне *demi plié*; не фіксуючи його.

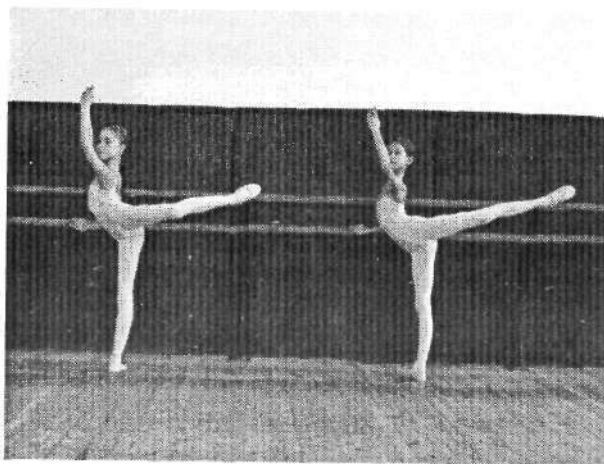
На другу чверть – витягнути опорну ногу, тобто виконати *relevé*.

Обидві ноги виворотні; висота працюючої ноги не змінюється.

Як правило цей рух виконується у комбінації з *battement fondu*.

Поза attitude

До вивчення пози *attitude* слід переходити після відпрацювання піднімання ноги на 90°. Її засвоєння розпочинається обличчям до станка: нога прийомом *relevé lent* піднімається на 90°, після чого згинається під необхідним кутом. При цьому, зберігаючи стегно виворотним, коліно слід утримувати за плечем, однойменним із працюючою ногою, з сильно витягнутими підйомом і пальцями. Після витягування в коліні нога із збереженням попередньої висоти стегна опускається у вихідне положення.



Освоївши цю позу, *attitude* виконують, тримаючись однією рукою за палицю, за допомогою розглянутого вище прийому або *battement développé*. В момент піднімання ноги в позу *attitude* працююча рука переводиться у третю позицію.



Demi zond de jambe на 90° en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть права рука, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімається в першу позицію, права нога через положення умовного *cou-de-pied* піднімається до середини коліна опорної ноги, голова нахилиється ліворуч, погляд у долонь правої руки.

На другу чверть права нога відкривається вперед на 90°. Рука і голова зберігають попереднє положення.

На третю-четверту чверті права нога, зберігаючи виворотність і підвищуючись, відводиться в бік другої позиції, корпус посилює підтягнутість. Одночасно права рука відводиться у другу позицію, голова повертається праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

На третю-четверту чверті рука опускається у підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію попереду.

3-й такт. На першу чверть права рука, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімається в першу позицію, права нога через положення умовного *cou-de-pied* піднімається до середини коліна опорної ноги, голова нахилиється ліворуч, погляд у долонь правої руки.

На другу чверть права нога відкривається вбік на 90°, рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На третю-четверту чверті права нога, зберігаючи виворотність тазостегнового суглобу і підвищуючись, відводиться назад. Корпус, посилюючи підтягнутість, ледь спрямовується вперед. Руки і голова зберігають попереднє положення.

4-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

На третю-четверту чверті рука опускається у підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію позаду.

Demi zond de jambe на 90° en dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду.

1-й такт. На першу чверть права рука, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімається в першу позицію, права нога через положення *cou-de-pied* позаду піднімається до коліна опорної ноги, голова нахилиється ліворуч, погляд у долонь правої руки.

На другу чверть права нога відкривається назад на 90°, корпус, посилюючи підтягнутість, ледь спрямовується вперед. Рука і голова зберігають попереднє положення.

На третю-четверту чверті права нога, посилюючи виворотність стегна, виводиться у бік другої позиції. Одночасно корпус, посилюючи підтягнутість, вирівнюється. Рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.



2-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

На третю-четверту чверті рука опускається у підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію позаду.

3-й такт. На першу чверть права рука, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімається в першу позицію, права нога через положення *cou-de-pied* позаду піднімається до коліна опорної ноги, голова нахилиється ліворуч, погляд у долонь правої руки.

На другу чверть права нога відкривається вбік на 90°. Рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На третю-четверту чверті права нога, підвищуючись і посилюючи виворотність у тазостегновому суглобі, переводиться вперед. Руки і голова зберігають попереднє положення.

4-й такт. На першу-другу чверті положення зберігається.

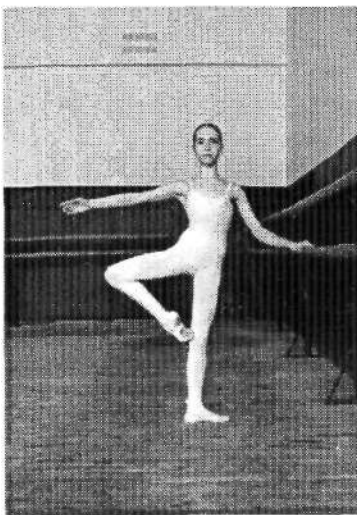
На третю-четверту чверті рука опускається у підготовче положення, нога закривається у п'яту позицію попереду.

Впродовж виконання опорна нога сильно витягнута в коліні і виворотна. Корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, плечі розкриті і опущені. Працююча нога виворотна у тазостегновому суглобі і сильно витягнута в коліні, підйомі і пальцях.

Після засвоєння музична розкладка змінюється і рух виконується на один такт по 4/4.

Battement développé passé

Passé як прийом переведення ноги з одного положення (пози) в інше на цьому етапі вивчається на 90°.



Даний рух виконується з положення відкритої в будь-якому напрямку ноги на 90° прийомами *relevé lent* або *développé*. Із цього положення працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, згинається в коліні, спрямовуючи його точно вбік, і підводить носок на рівень коліна опорної ноги. Корпус підтягнутий. Підхоплена в стегні, легка працююча нога не спирається на опорну, а лише торкається її збоку під коліном. Із цього положення працююча нога за правилами *battement développé* відкривається в певному напрямку згідно із завданням.

Даний рух надзвичайно корисний, бо сприяє постановці і вихованню тазостегнового поясу і розвитку сили ніг.



Pas coupé

Pas coupé – допоміжний рух, який полягає у швидкій заміні ноги через п'яту позицію. Він використовується у вправах біля станка, на середині залу, у стрибках. За характером – короткий, різкий. Виконується на 1/8.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт. *Demi plié* на правій нозі, ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На першу чверть – ліва нога переходить на високі півпальці на місце правої ноги, яка одночасно з цим набуває положення умовного *cou-de-pied* або відкривається в напрямку другої (вбік) або четвертої (вперед, назад) позиції.

Відкривання може виконуватись через *cou-de-pied* або випрямленою ногою в залежності від характеру вправи або наступного руху.

На I курсі *pas coupé* виконується з завершенням на всю ступню при дотриманні чіткості виконання і виворотності ніг, м'якого *demi plié*, точності положень *cou-de-pied*.

Pas tombé

Pas tombé – «падаючий» крок – являє собою перехід з однієї ноги на іншу з завершенням у *demi plié*. Виконується з відкритого в будь-якому напрямку положення ноги або з положення *cou-de-pied*. Наприклад:

Вихідне положення: права нога відкрита вбік на 45° при витягнутій опорній нозі.

На першу чверть – підвести праву ногу у п'яту позицію на місце лівої ноги в *demi plié*; одночасно з цим ліва нога набуває положення *cou-de-pied* позаду.

Pas tombé і *pas coupé*, ретельно опрацьовані в *pas-de-bourrée*, наприкінці II семестру включаються в комбінації *battement frappé*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement*.

Pas dégagé

Pas dégagé – це крок на відведену ногу в напрямку другої або четвертої позиції, він зустрічається в різноманітних рухах, пов'язаних із переходом з однієї ноги на іншу. На I курсі найчастіше зустрічаються два прийоми його виконання:



1. Вихідне положення: *demi-plié* на лівій нозі, права відкрита вбік (уперед, назад), носком у підлогу. Подовжуючи крок і переносючи вагу корпусу з лівої ноги, перейти на праву ногу, витягнуту в коліні. Цей прийом використовується в *temps lié par terre*.

2. Виконати *battement tendu* правою ногою вбік (уперед, назад), потім – *demi-plié* по другій (четвертій) позиції і, витягуючись із *demi plié*, перейти на праву, витягнуту в коліні, ногу. Цей прийом використовується в комбінаціях *battement tendu*.

Екзерсис на середині залу

Після освоєння на середині залу *battement relevé lent* на 90° і *battement développé* в положенні *en face* можна переходити до вивчення *поз класичного танцю з підніманням ноги на 90°* .

Спочатку піднімання ноги виконується прийомом *battement relevé lent*.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть права нога прийомом *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу; одночасно руки піднімаються в першу позицію; голова нахилена до лівого плеча, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть права нога, не зупиняючись на носку, піднімається на 90° уперед у позу *croisée*; ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу. Голова – в повороті праворуч, погляд спрямовується праворуч.

На третю-четверту чверті поза *croisée* фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза *croisée* фіксується.

На третю чверть, утримуючи ногу на 90° , ліву руку відкрити у другу позицію.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію.

Слід звернути увагу на те, що руки починають опускатись, поки нога утримується на висоті 90° . І лише після цього починає опускатись нога.

На пропонувану музичну розкладку вивчаються всі великі пози.

Battement développé в позах виконується також на два такти по 4/4.

1-й такт. На першу чверть права нога піднімається до середини коліна лівої ноги, одночасно руки піднімаються в першу позицію; голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується на кисті рук.



На другу чверть права нога витягується вперед на 90° у позу *croisée*, ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу позицію; голова – в повороті праворуч, погляд спрямований праворуч.

На третю-четверту чверті поза *croisée* фіксується.

2-й такт. На першу-другу чверті поза *croisée* фіксується.

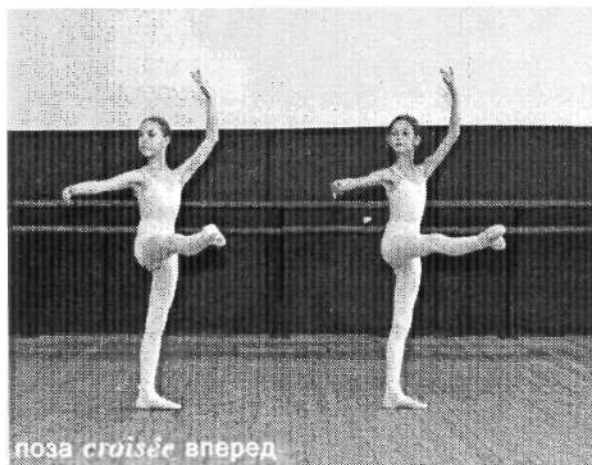
На третю чверть другого такту, утримуючи ногу на 90° , ліву руку відкрити у другу позицію.

На четверту чверть руки опускаються в підготовче положення, нога повертається у п'яту позицію.

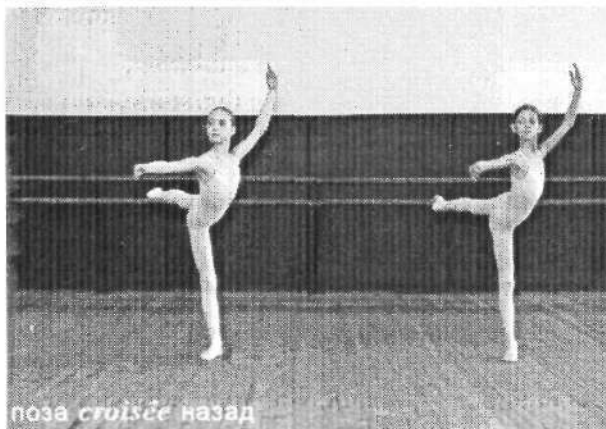
На молодших курсах, відпрацьовуючи навички виконання поз класичного танцю, необхідно дотримуватись лише основних положень рук.

Надзвичайно важливими в процесі освоєння поз є повороти голови і спрямованість погляду, що визначають характер і зміст пози, надаючи всій постаті завершеності.

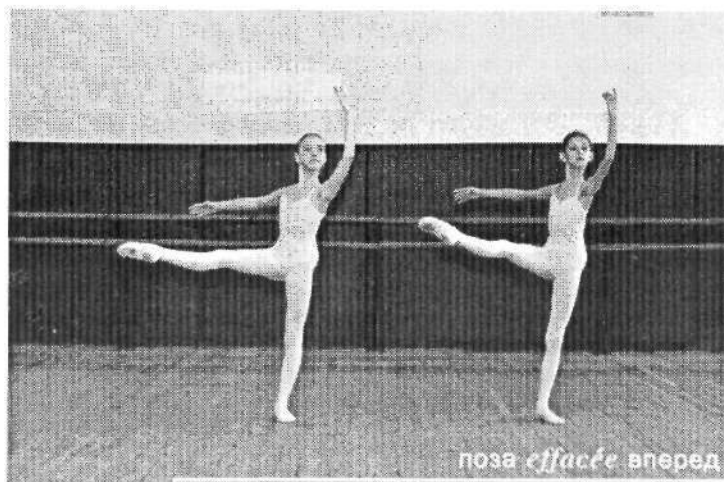
При вивченні *arabesques* з підніманням ноги на 90° підтягнутий корпус ледь нахилється вперед; плечі вільно опущені і розкриті, спина закріплена в попереку; стегно працюючої ноги виворотне і підтягнуте, обидві ноги сильно витягнуті.



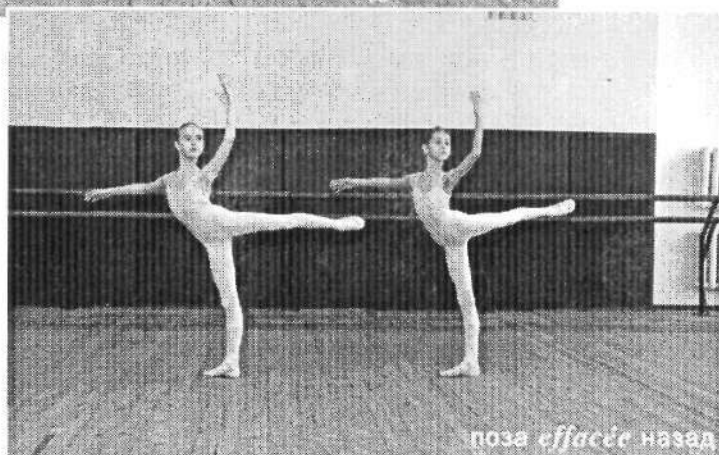
поза *croisée* вперед



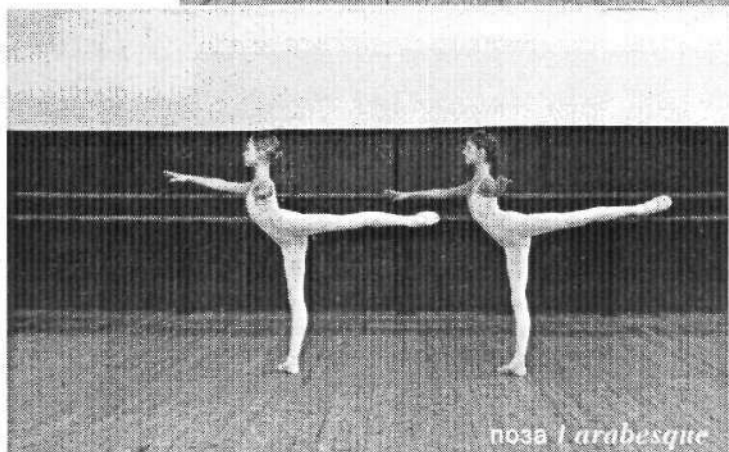
поза *croisée* назад



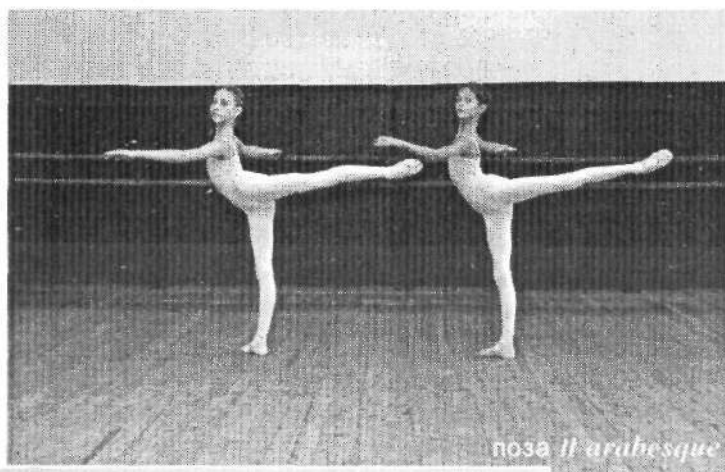
поза *effacée* вперед



поза *effacée* назад



поза *I arabesque*



поза II arabesque



поза III arabesque



поза ecarte вперед



Поза attitude

На середині залу ці пози вивчаються спочатку як окремі вправи на два такти по 4/4.

Attitude croisée

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні; поворот голови ліворуч.

1-й такт. На першу-другу чверті працююча (права) нога через *cou-de-pied* переводиться до положення під коліном, руки піднімаються в першу позицію; голова нахиляється праворуч, погляд спрямовується на долоні.

На третю-четверту чверті працююча нога в коліні енергійним рухом відводиться назад, піднімаючись на максимальну висоту таким чином, щоб стегно працюючої ноги знаходилось за працюючим плечем у зігнутому під кутом 90° положенні; корпус підтягнутий і спрямований угору, плечі рівні, розкриті і опущені; права рука у третій позиції, ліва – у другій; поворот голови ліворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті поза *attitude croisée* зберігається.

На третю чверть права рука відкривається у другу позицію, нога витягується в коліні при підтягнутому корпусі.

На четверту чверть руки одночасно з ногою опускаються у вихідне положення.

Attitude effacée

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція; права нога позаду, руки в підготовчому положенні; поворот голови праворуч.

1-й такт. На першу-другу чверті працююча (права) нога через *cou-de-pied* переводиться до положення під коліном, руки піднімаються в першу позицію; голова нахиляється ліворуч, погляд спрямовується на долоні.

На третю-четверту чверті працююча нога в коліні енергійним рухом відводиться назад на максимальну висоту таким чином, щоб стегно працюючої ноги знаходилось за працюючим плечем у ледь зігнутому положенні; підтягнутий корпус спрямований уперед, плечі і тазостегновий пояс рівні; права рука піднімається у третю позицію, ліва відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч і ледь піднімається.

2-й такт. На першу-другу чверті поза *attitude effacée* зберігається.

На третю чверть права рука відкривається у другу позицію, права нога витягується в коліні; голова повертається у профіль.

На четверту чверть руки одночасно з ногою опускаються у вихідне положення.



Temps lié вперед із перегинанням корпусу

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт: *temps lié* вперед, сильно витягнуті ноги залишаються в позі *croisée* позаду.

2-й такт. На першу-другу чверті – посилюючи підтягнутість тазостегнового поясу, плавно перегнутись у талії назад.

На третю чверть – корпус плавно розпрямляється.

На четверту чверть – ліва нога закривається у п'яту позицію.

3-й такт: *temps lié* вбік, сильно витягнута нога залишається у другій позиції, носком у підлогу; руки зберігають положення другої позиції, голова – в повороті ліворуч.

4-й такт. На першу-другу чверті – права рука піднімається з другої у третю позицію; корпус, посилюючи підтягнутість і зберігаючи при нерухомості тазостегнового поясу центр ваги на правій опорній нозі, плавно перегинається в талії ліворуч до витягнутої носком у підлогу лівої ноги; плечі рівні. Руки, зберігаючи позу, не наближаються одна до одної, а утримуються на початковій відстані.

На третю чверть – корпус плавно розгинається, права рука відкривається у другу позицію; голова залишається в повороті ліворуч.

На четверту чверть – ліва нога закривається у п'яту позицію вперед *épaulement croisé*, руки опускаються в підготовче положення.

Temps lié виконується з іншої ноги.

Temps lié назад із перегинанням корпусу

Вихідне положення: попереднє.

1-й такт: *temps lié* назад, сильно витягнуті ноги залишаються в позі *croisé* попереду.

2-й такт. На першу-другу чверті – посилюючи підтягнутість тазостегнового поясу, плавно перегнутись у талії назад.

На третю чверть – корпус плавно розгинається.

На четверту чверть – права нога закривається у п'яту позицію.

3-й такт: *temps lié* вбік, сильно витягнута права нога залишається у другій позиції, носком у підлогу; руки зберігають другу позицію; голова – в повороті ліворуч.

4-й такт. На першу чверть – права рука піднімається з другої у третю позицію; корпус, посилюючи підтягнутість і зберігаючи при рівності тазостегнового поясу центр ваги на лівій опорній нозі, плавно перегинається



в талії ліворуч. Плечі рівні. Руки, зберігаючи позу, не наближаються одна до одної, утримуючись на початковій відстані.

На третю чверть – корпус плавно розгинається, права рука відкривається у другу позицію; голова залишається в повороті ліворуч.

На четверту чверть – права нога закривається у п'яту позицію назад *épaulement croisé*, руки опускаються в підготовче положення.

Temps lié виконується з іншої ноги.

Елементарне *adagio*

З середини другого семестру в екзерсис, виконуваний на середині залу, включається елементарне *adagio*. Воно підпорядковується розвитку еластичності і сили м'язів, виробленню міцної спини, стійкості. Крім цих, з'являються й нові завдання – розвиток умінь поєднувати в одній комбінації кілька різноманітних рухів, тобто вироблення елементарної координації.

На I курсі комбінації включають 2-3 елементи: *demi* і *grand plié*, *relevé* на півпальці, піднімання ноги на 90° *en face*, вивчені *port-de-bras*. Наприкінці семестру, після освоєння поз із ногою, піднятою на 90°, останні включаються в комбінації. За своїм обсягом вправа не повинна перевищувати 12-ти тактів по 4/4.

У процесі засвоєння вправи викладач повинен приділяти увагу відпрацюванню точності позицій і положень ніг і рук, дотриманню студентами правил виконання рухів, чіткої координації при елементарному поєднанні рухів ніг, рук, голови.

Allegro

У другому семестрі стрибки ускладнюються і урізноманітнюються. Успішне засвоєння *allegro* забезпечується роботою біля станка і на середині залу, спрямованою на розвиток сили ніг, зокрема, гомілковостопного суглоба, досягнення сильного, пружного *plié*, засвоєння координаційних прийомів, необхідних для виконання кожної із вправ.

Вивчення *allegro* здійснюється в кількох напрямках.

Розпочинається відпрацювання освоєних раніше стрибків у позах, які потребують чіткого дотримання ракурсів корпусу і положень голови. Спочатку рух виконується по одному разу в кожній позі, відокремлюючись від наступного паузою. Наприклад:

1-й такт. На першу чверть – починаючи із затакту *assemblé* на *croisé* вперед; на «і» – витягнути коліна; на другу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.



2-й такт. На першу чверть починаючи із затакту *assemblé* на *croisé* назад; на «і» – витягнути коліна; на другу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

Основну увагу при виконанні стрибків у позах слід зосередити на відпрацюванні узгоджених із стрибком рухів рук і голови, коли в момент відкриття ноги і відштовхування руки через підвищене підготовче положення відкриваються в задану позу, а голова, дотримуючись вихідних і прохідних положень, вільно переводиться з одного в інше, що сприяє розвитку координації і є підготовкою до виконання більш складних рухів.

Здійснюється освоєння стрибків в елементарних комбінаціях, ускладнення яких відбувається в кілька етапів:

— виконання певного руху в різних напрямках *en face*. Наприклад:

На першу-другу чверті – два *glissades* вперед; на третю чверть – *glissades* вбік із зміною ніг; на четверту чверть – пауза;

— виконання певного руху в різних напрямках *en face* і в позах, часто з паузами між ними. Наприклад:

1-й такт. На першу чверть – *assemblé* на *croisé* вперед; на «і» – витягнути коліна; на другу чверть – *demi plié*; на третю-четверту чверті – повторити попередні рухи.

2-й такт. На першу-третю чверті – три *assemblés* вбік лівою, правою, знову лівою ногами, останній – завершуючи *épaulement croisé*; на «і» – витягнути ноги в колінах; на четверту чверть – *demi plié* в п'ятій позиції.

На наступні два такти рух повторюється лівою ногою.

— поєднання в комбінаціях двох-трьох рухів. Наприклад:

1-й такт. На першу чверть – *glissade* на *croisé* вперед; на «і» – витягнути коліна; на другу чверть – *demi plié*; на третю чверть – *glissade* на *croisé* назад; на «і» – витягнути ноги в колінах; на четверту чверть – *demi plié*.

2-й такт. На першу-третю чверті – три *assemblés* вбік лівою, правою, знову лівою ногами, останній – завершуючи *épaulement croisé*; на «і» – витягнути ноги в колінах; на четверту чверть – *demi plié*.

Поступово паузи виключаються, і рухи виконуються підряд.

Така поетапність в освоєнні рухів забезпечить, поряд із виробленням необхідних виконавських умінь і навичок, розвиток координації.

Починається поділ стрибків на малі і великі (*grand* і *petit changement* в *de pieds*; *grand* і *petit échappé*): малі спрямовані на тренування м'язів, а великі дають змогу збільшувати висоту стрибка.



Grand changement de pieds

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – поглиблене, енергійне *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» сильно відштовхуючись стопою від підлоги, виконати максимально високий стрибок угору з фіксуванням у повітрі п'ятої позиції *en face*. Сильно витягнуті ноги з'єднуються таким чином, щоб їх стопи торкались пальцями одна одної. Досягнувши кульмінаційного моменту стрибка, максимально витягнуті ноги, з посиленням виворотності, і стримуючи інерцію падіння, ледь розкриваються і змінюють одна одну; голова в момент стрибка в положенні *en face*.

На другу чверть ноги, переходячи з носка на всю ступню, завершують стрибок *épaulement croisé* у п'ятій позиції; ліва нога попереду, голова повертається ліворуч.

На третю чверть ноги в колінах витягуються.

На четверту чверть пауза.

На наступний такт рух продовжується з іншої ноги.

Petit changement de pieds

Це зміна ніг у п'ятій позиції, що потребує невисокого короткого стрибка, під час якого треба встигнути дотягнути ноги в колінах, підйомі і пальцях. Вивчається в такій ж музичній розкладці, як і *grand changement de pieds*, із збереженням такого самого положення корпусу.

Під час виконання ноги виворотні, п'ятки міцно притиснуті до підлоги.

Наступний етап – виконання руху на 1/4.

Після опанування *petit changement de pieds* рух виконується на 1/8 з обов'язковим дотриманням правил; лише *demi plié* стають коротшими і більш пружними.

Grand échappé

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*.

На першу чверть *demi plié* в п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» сильно відштовхуючись п'ятками від підлоги, високий стрибок, сильно витягнуті ноги фіксують в повітрі п'яту позицію, руки піднімаються в першу позицію.



На другу чверть сильно витягнуті ноги, стримуючи інерцію падіння і відкриваючись в другу позицію, завершують стрибок у *demi plié*, руки відкриваються в другу позицію, голова в лвороті праворуч.

На «і» не затримуючись в *demi plié* і не розслабляючи м'язів, виконується високий стрибок, сильно витягнуті ноги фіксують в повітрі другу позицію.

На третю чверть, стримуючи інерцію падіння, сильно витягнуті ноги, поєднуючись в повітрі у п'ятій позиції, завершують стрибок у стримане *demi plié, épaulement croisé* ліва нога попереду.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

Petit échappé

Рух виконується з невеликим стрибком, під час якого обов'язковим є витягування ніг у повітрі в колінах, підйомі і пальцях. Вивчається в такій же музичній розкладці, як і *grand échappé*, із збереженням такого самого положення корпусу.

Розучуються також стрибки з завершенням на одній нозі, що вимагає міцної спини і м'якого, еластичного, виворотного *plié*.

Sissonne simple

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція обличчя до станка, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть, із посиленням виворотності, енергійне *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і», не затримуючись у *demi plié*, сильно відштовхнутися п'ятками від підлоги і виконати стрибок угору у п'ятій позиції; ноги, сильно витягнуті в колінах, підйомі і пальцях, стримують інерцію падіння і фіксують у повітрі п'яту позицію.

На другу чверть – стримане, еластичне приземлення на ліву ногу в поглиблене *demi plié*; права нога набуває положення умовного *cou-de-pied*. Обидві ноги виворотні, корпус підтягнутий, прямий, спина міцна, плечі розкриті і опущені.

2-й такт. На першу чверть опірне коліно витягується, одночасно працююча нога відкривається вбік, носком у підлогу.

На другу чверть працююча нога за правилом *battement tendu* закривається у п'яту позицію позаду.

В такій же музичній розкладці *sissonne simple* виконується із завершенням його в *cou-de-pied* позаду.



Після опанування руху біля станка його виконання переноситься на середину залу в такій же музичній розкладці, але вправа доповнюється поворотами голови.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, руки в підготовчому положенні, голова в повороті праворуч.

Під час виконання *sissonne simple* голова переводиться *en face*, на завершення руху в п'ятій позиції вона повертається в бік ноги, що стоїть попереду.

Руки під час виконання утримуються в підготовчому положенні. Корпус підтягнутий, спокійний, плечі розкриті, опущені, шия і руки вільні, не напружені.

В остаточному вигляді на цьому етапі *sissonne simple*, як правило, завершується *pas assemblé*, а саме:

На першу чверть – *demi plié* в п'ятій позиції;

На «і» – стрибок вгору;

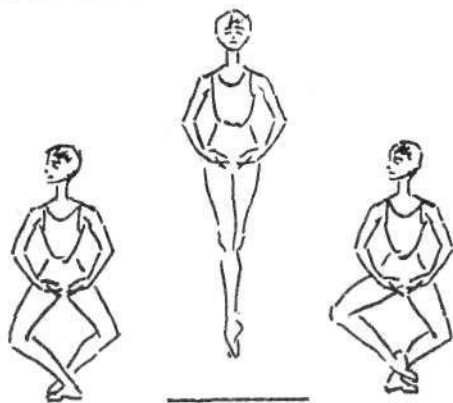
На другу чверть – *sissonne simple* завершується в *demi plié*;

На «і» – поглиблюючи *demi plié*, працююча нога опускається у п'яту позицію попереду і виконується високий стрибок на лівій нозі, права нога, ковзним рухом ступнею по підлозі, відкривається вбік і підводиться до лівої в п'яту позицію позаду;

На третю чверть – *pas assemblé* завершується у п'ятій позиції позаду (*pas assemblé* може виконуватись також у напрямку вперед або назад);

На четверту чверть – ноги в колінах витягуються.

По мірі опанування *sissonne simple* розпочинається затактом і виконується на 2/4.



Після освоєння цих рухів *en face* вихідним при їх виконанні стає положення *épaulement croisé*, яке в цьому випадку дещо змінює свій напрямок за рахунок зміщення п'ятої позиції (в *épaulement croisé* з правої ноги – з точки 8 до точки 1 плану класу, а в *épaulement croisé* з лівої ноги – з точки 2 до точки 1 плану класу). Чіткий і виразний поворот голови (з точок 8 і 2 відповідно правої і лівої ніг до точки 1 плану

класу) зберігається. Це забезпечує правильність стрибка, полегшує його перехід *en face* і завершення *épaulement*, дозволяє уникнути надмірного повороту тазостегнового поясу, який робить рух незграбним, а виконання – спрощеним.



*Jeté entrêlacé
(перекидне jeté)*



Grand assemblé



Grand jeté

Іван Путров



Grand assemblé



Grand jeté à noy croisé

Иван Пуртов



Дар'я Палій



Іван Путров



Поза attitude croisée



Поза attitude effacée

Екатерина Козаченко



Сергій Сидорський



Яна Саленко



Grand jeté в позу croisée

Іван Путров та Роберта Маркес



Поза 1 arabesque

Наталія Домрачова та Сіноба Такіта



По́за attitude effacée

Наталія Лазебнікова



По́за attitude effacée

Наталія Мазак



Яна Саленко



Світлана Мікляєва



Лілія Кудирка



Pas jeté

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка, права нога позаду.

1-й такт. На першу чверть – енергійне виворотне *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» сильним ковзним рухом ступнею по підлозі виконати кидок правою ногою вбік на 45°; одночасно ліва нога, відштовхуючись від підлоги, сильно витягується в коліні, підйомі і пальцях. У повітрі фіксуються виворотність і натягнутість обох ніг.

На другу чверть права нога опускається в *demi plié* на місце лівої ноги, яка з приземленням набуває положення *cou-de pied* позаду.

2-й такт. На першу чверть права нога витягується, ліва закривається у п'яту позицію позаду.

На другу чверть положення зберігається.

Цей стрибок виконується на місці. Працююча нога відкривається строго вбік за правилами *battement tendu jeté*. При завершенні стрибка слід звернути увагу на виворотність ніг, еластичність приземлення, підтягнутість і нерухомість корпусу.

В такій же музичній розкладці *pas jeté* вивчається у зворотному напрямку, коли рух починається з ноги, що стоїть попереду, а інша при його завершенні набуває положення умовного *cou-de pied*.

При вивченні *pas jeté* на середині залу вправа супроводжується рухами голови.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, руки у підготовчому положенні, голова в повороті ліворуч.

На першу чверть одночасно з *demi plié* голова повертається *en face* і зберігається в цьому положенні в момент стрибка.

На другу чверть – в момент приземлення при просуванні з переведенням ноги із п'ятої позиції позаду в п'яту позицію попереду голова повертається в бік опорної ноги, при просуванні з переведенням ноги із п'ятої позиції попереду в п'яту позицію позаду – в бік працюючої ноги.

В процесі подальшого опанування руху після завершення *pas jeté* працююча нога переводиться у п'яту позицію в поглиблене *demi plié* і з неї виконує *pas assemblé* в заданому напрямку, завершуючи рух.

Такий же принцип виконання *pas jeté* кілька разів підряд: після стрибка працююча нога опускається в поглиблене *demi plié* у п'ятій позиції і з неї починається наступний рух. Цей прийом полегшує освоєння *pas jeté*, бо заснований на поштовху, характерному для *pas assemblé*.

На наступному етапі в *pas jeté* включаються рухи рук, причому їх роль у стрибку є досить важливою: в момент кидка ноги руки з підготовчого



положення енергійно відкриваються в занижену другу позицію, долонями вниз; у момент приземлення рука, однойменна з опорною ногою, повертається в першу позицію, інша – у другу позицію. Голова при просуванні вперед повернена в бік опорної ноги, при просуванні назад – в бік працюючої.

Sissonne fermée

Опанування руху здійснюється в кілька етапів.

Музичний розмір – 4/4.

I. Вихідне положення: *en face*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» – сильно відштовхнувшись п'ятками від підлоги, ноги розкриваються в бік другої позиції на 45° у стрибку вгору, з активним просуванням праворуч за носком правої ноги в напрямку точки 3 плану класу. Руки зберігають підготовче положення, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть – стрибок стримано завершується у п'ятій позиції в точці носка правої ноги, ліва нога сильно витягнутою стопою якомога швидше закривається у п'яту позицію позаду.

На третю-четверту чверті – пауза.

Після опанування руху він відпрацьовується в бік ноги, що стоїть позаду, пізніше – із зміною ноги. В цьому випадку голова повертається в бік ноги, що знаходиться попереду.

За цими правилами *sissonne fermée* вивчається в напрямку вперед і назад.

Якщо на початку стрибка ведуча, активна роль належить нозі, що визначає напрямок просування, то при його завершенні особливу увагу слід звернути на ногу, що завершує рух – закривання її у п'яту позицію повинно бути швидким і енергійним, щоб у момент приземлення відчувати себе у *plié* одночасно на обох ногах.

Після вивчення *sissonne fermée*, в якому руки перебувають у підготовчому положенні, їх роль повинна стати активнішою. Для цього під час вистрибування руки, підвищуючи підготовче положення, відкриваються в занижену другу позицію і разом із приземленням повертаються в підготовче положення.

II. Наступний етап – виконання руху у такій розкладці: на 1/4 – стрибок, на 1/4 – пауза. Завершена форма – виконання рухів підряд, на 1/4 кожний.

Під час виконання *sissonne fermée* корпус підтягнутий, руки вільні, спокійні, зберігають задане положення чи позу.

Після опанування *sissonne fermée en face* переходять до його вивчення в позах. Причому на початку розучування рекомендується дотримуватись виконання кількох рухів в одному напрямку, що забезпечить більш якісне засвоєння матеріалу. Наприклад:



Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-ї такт. На першу-третю чверті – три *sissonnes fermées* у III *arabesque*.

На «і» ноги витягуються в колінах.

На четверту чверть – *demi plié*.

2-ї такт. На першу-третю чверті – три *sissonnes fermées* праворуч із зміною ніг, останній завершується *épaulement croisé*, ліва нога попереду. Після цього вправа виконується починаючи з іншої ноги.

Наприкінці II семестру можна переходити до одинарного виконання *sissonne fermée* з наступною зміною напрямку. На цьому етапі для забезпечення необхідної координації рухи слід відпрацьовувати, чергуючи їх із паузами. Наприклад:

1-ї такт. На першу чверть – *sissonne fermée* в III *arabesque*.

На другу чверть – пауза, що передбачає витягування ніг у колінах (1/8) і *demi plié* (1/8) для підготовки до наступного руху.

На третю чверть – *sissonne fermée* на *croisé* назад.

На четверту чверть – пауза.

2-ї такт. На першу чверть – *sissonne fermée* праворуч із зміною ноги.

На другу чверть – пауза.

На третю чверть – *sissonne fermée* ліворуч із зміною ноги.

На четверту чверть – пауза.

На наступні два такти вправа виконується у зворотному напрямку.



Sissonne ouverte

Sissonne ouverte – відкритий стрибок; виконується на 45° і 90° – спочатку на місці, пізніше – з просуванням.

На початковому етапі рух вивчається із завершенням носком у підлогу. Музичний розмір – 4/4.



Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і», сильно відштовхнувшись п'ятками від підлоги, виконати високий стрибок у п'ятій позиції, витягуючи в повітрі ноги в колінах, підйомі і пальцях.

На другу чверть стрибок завершується у *demi plié* на ліву ногу, права, зберігаючи виворотність, через умовне *cou-de-piéd* відкривається в бік другої позиції носком у підлогу.

На «і», сильно відштовхуючись лівою ногою від підлоги вгору, праву ногу з'єднати в повітрі з лівою (*assemblé*) у п'ятій позиції позаду.

На третю чверть стрибок стримано завершується у п'яту позицію в *demi plié*.

На четверту чверть витягнути ноги в колінах.

Виконання вправи продовжується з лівої ноги.

При переході до вивчення *sissonne ouverte* на 45° у вправу включаються рухи рук і голови:

- ✓ в момент вистрибування руки піднімаються у підвищене підготовче положення;
- ✓ в момент приземлення – *demi plié* на лівій нозі, корпус і голова повертаються *en face*, руки одночасно з відкриттям правої ноги відкриваються у занижену другу позицію, голова нахилиється ліворуч, погляд спрямований на кисть правої руки;
- ✓ під час *assemblé* руки опускаються в підготовче положення, голова повертається в бік ноги, що знаходиться у п'ятій позиції попереду, тобто ліворуч.

Під час виконання *sissonne ouverte* в бік другої позиції у зворотному напрямку працююча нога відкривається через положення *cou-de-pied* позаду, голова повертається в бік працюючої ноги в профіль, без нахилу.

В процесі освоєння руху необхідно приділяти увагу:

- ✓ працюючій нозі, яка в момент приземлення в *demi plié* повинна бути витягнутою в коліні в заданому напрямку;
- ✓ виконанню *assemblé*, яке повинно бути енергійним і рівноцінним за висотою і якістю *sissonne ouverte*.
- ✓ виконанню руху на місці.

Pas de basque вперед

Музичний розмір – 3/4. Рух виконується на два такти.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт. *Demi plié* у п'ятій позиції.



1-й такт. На першу чверть права нога витягується на *croisé* уперед носком у підлогу, руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.

На другу чверть, зберігаючи *demi plié* на опорній нозі, одночасно з поворотом *en face* права нога носком по підлозі відводиться у другу позицію, руки відкриваються у другу позицію, голова – в повороті ліворуч.

На третю чверть дане положення зберігається.

2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу ліва нога, не відриваючись від підлоги в короткому стрибку, витягується в колінах, підйомі і пальцях і, переносючи вагу тіла на праву ногу, ковзним рухом закривається в першу позицію в *demi plié*; руки опускаються в підготовче положення; голова, опускаючись, нахиляється праворуч, погляд спрямовується на кисть лівої руки.

На «і» ліва нога ковзним рухом, не затримуючись у першій позиції, проходить на *demi plié* на *croisé* уперед носком у підлогу, руки піднімаються в першу позицію, голова супроводжує рух кистей рук.

На другу чверть ліва нога ковзним рухом носка по підлозі, подовжуючи крок, переходить на *demi plié*, права нога витягується позаду, підтягнутий корпус спрямовується вперед.

На «і», відштовхуючись лівою ногою від підлоги, обидві ноги з'єднуються у стрибку у п'ятій позиції, і, витягуючись у колінах, підйомі і пальцях, продовжують просування вперед без відриву від підлоги. Руки зберігають попереднє положення.

На третю чверть стрибок завершується у п'ятій позиції в *demi plié*, руки ледь відкриваються в напрямку другої позиції; голова – в повороті ліворуч.

Pas de basque назад

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога позаду.

Затакт. *Demi plié* у п'ятій позиції.

1-й такт. На першу чверть права нога витягується на *croisé* назад носком у підлогу, руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється праворуч, погляд спрямувати на кисті рук.

На другу чверть, зберігаючи *demi plié* на опорній нозі, одночасно з поворотом *en face* права нога носком по підлозі виводиться у другу позицію, руки відкриваються у другу позицію, голова – в повороті праворуч.

На третю чверть дане положення зберігається.

2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 8 плану класу, не відриваючись від підлоги, ліва нога в короткому стрибку витягується в коліні, підйомі і пальцях і, переносючи вагу тіла на праву ногу, ковзним рухом закривається в першу позицію в *demi plié*; руки



опускаються в підготовче положення, голова, опускаючись, нахилиється ліворуч, погляд спрямований на кисть правої руки.

На «і» ліва нога ковзним рухом, не затримуючись у першій позиції, проходить на *demi plié* на *croisé* назад носком у підлогу, руки піднімаються в першу позицію, голова повертається, супроводжуючи поглядом кисти рук.

На другу чверть ліва нога ковзним рухом носка по підлозі, подовжуючи крок, переходить у *demi plié*, права нога витягується вперед; підтягнутий корпус, ледь перегинається назад.

На «і» відштовхуючись лівою ногою від підлоги, ноги з'єднуються у стрибку в п'ятій позиції, і, витягуючись у колінах, підйомі і пальцях, просуваються назад без відриву від підлоги. Руки зберігають попереднє положення.

На третю чверть стрибок завершується у п'ятій позиції на *demi plié*, руки ледь відкриті в напрямку другої позиції; голова – в повороті праворуч.

Протягом усього терміну навчання викладач повинен постійно звертати увагу студентів на взаємозв'язок вправ екзерсису і стрибків, наступність у використанні прийомів вироблення координації. Це не тільки сприятиме відпрацюванню рухів *allegro*, але й забезпечить усвідомлене засвоєння методики їх виконання.

Побудова комбінацій біля станка

Одним із основних завдань курсу є розвиток творчих здібностей студентів в процесі засвоєння вмінь і навичок побудови комбінації, екзерсису біля станка і на середині залу, вправ *allegro*. Їх відпрацюванню частково підпорядковуються індивідуальні заняття, а також самостійна робота, результати яких демонструються студентами під час практичних занять.

На першому курсі програмою передбачено побудову комбінації екзерсису біля станка. Для її розробки необхідно визначити мету і завдання того чи іншого руху і комбінації в цілому, виявити її складові. Комбінація, повинна будуватися шляхом поєднання варіантів основного руху або введення споріднених елементів. Рухи, які можна включити в комбінацію, регламентовані програмою. Неприпустимим є використання нових елементів без їх попереднього освоєння в «чистому» вигляді. Обов'язковою вимогою є також відповідність складності руху його відпрацьованості, і певній музичній розкладці.



На даному етапі навчання доцільною є побудова двочастинної комбінації: перша розробляється в напрямку вперед, друга – у зворотному напрямку. Це дозволяє не тільки опрацювати рухи чи їх поєднання в усіх напрямках, а й сприяє закріпленню знань і навичок, розвитку логіки побудови учбових завдань. Наприклад:

Battement tendu. Музичний розмір – 2/4. 16 тактів.

I частина.

1-й такт: *battement tendu* з *demi-plié* вперед із п'ятої позиції;

2-й такт: повторити 1-й такт;

3-й такт: два *battements tendus* вперед;

4-й такт: *passé par terre* назад (1/4) із закінченням у п'яту позицію позаду (1/4);

5-6-й такти: чотири *battements tendus* вбік із п'ятої позиції зі зміною ноги;

7-8-й такти: два *battements tendu pour le pied* вбік з опусканням п'ятки на підлогу із зміною ноги.

II частина.

1-8-й такти: повторити всю комбінацію у зворотному напрямку, тобто:

1-й такт: *battement tendu* з *demi-plié* назад із п'ятої позиції;

2-й такт: повторити 1-й такт;

3-й такт: два *battements tendus* назад;

4-й такт: *passé par terre* вперед (1/4) із закінченням у п'ятій позиції попереду (1/4);

5-6-й такти: чотири *battements tendus* вбік із п'ятої позиції із зміною ноги;

7-8-й такти: два *battements tendus pour le pied* вбік з опусканням п'ятки на підлогу із зміною ноги.

На першому курсі, коли вправи біля станка виконуються *en face*, комбінація складається з 16 тактів по 2/4 або з 8 тактів по 4/4.

Надзвичайно важливо визначити характер музичного оформлення і забезпечити його відповідність виконуваним вправі: адже кожний рух тісно пов'язаний з музикою – її метро-ритмічною структурою і – пізніше – з змістовим наповненням та емоційним забарвленням.

На початковому етапі навчання музичне оформлення екзерсису складається з 2/4 або 4/4 при досить повільному темпі, що обумовлюється вивченням найпростіших рухів та їх поєднань. Отже, музичне оформлення відповідає елементарній формі рухів.

Наведена нижче таблиця містить примірний перелік рухів в обсязі, що відповідає програмі I курсу, який може бути використаний при побудові комбінацій.

№ n/n	Назва вправи	Напрямок	З якими вправами поєднується	Музичний розклад	Обсяг
1.	<i>Demi et grand plié</i> у I, II, IV, V позиціях		<i>Relevé</i> у I, II, IV, V позиціях; різноманітні <i>ports-de-bras</i>	Відповідно на 2/4 і 4/4 кожний рух	16 тактів по 4/4
2.	<i>Battement tendu</i> з I і V позицій	Вперед, убік, назад	<i>Battement tendu</i> з <i>demi-plié</i> <i>passé par terre</i> <i>pour le pied</i> (з опусканням п'ятки на під- логу та із скоро- ченням стопи)	На 2/4 і на 1/4 кожний рух На 2/4 і 1/4 кож- ний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух	16 тактів по 2/4
3.	<i>Battement tendu jeté</i> з I і V позицій		<i>Battement tendu jeté piqué</i> <i>battement tendu jeté</i> з <i>demi-plié</i> <i>battement tendu jeté balancé</i> <i>pour le pied</i> (із скороченням стопи і відкри- ванням ноги через положення <i>sur le cou de pied</i>) з <i>relevé</i> на півпальці із ногою, відкри- тою на 25°	На 2/4 та 1/4 кож- ний рух На 1/4 і 1/8 кож- ний рух На 2/4 і 1/4 кож- ний рух На 1/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух	16 тактів по 2/4



Продовження табл.

4.	<i>Rond de jambe par terre</i>	<i>En dehors, en dedans.</i>	<p><i>Temps relevé par terre</i></p> <p><i>Passé par terre</i></p> <p><i>Rond de jambe par terre на demi-plié;</i></p> <p><i>Rond de jambe на 45° I i III port-de-bras</i></p>	<p>На 2/4 і 1/4 кожний рух</p> <p>На 2/4 кожний рух</p> <p>На 1/4 кожний рух</p> <p>На 4/4 та на 2/4 кожний рух</p> <p>На 4/4 кожний рух</p>	<p>24 такти по 2/4 або 12 тактів по 4/4</p>
5.	<i>Battement fondu</i>	Вперед, убік, назад	<p><i>Plié-relevé з ногою, відкритою на 45°</i></p> <p><i>Demi rond de jambe на 45°</i></p> <p><i>Plié-relevé ma demi rond de jambe на 45°</i></p> <p><i>Rond de jambe на 45°</i></p> <p><i>Battement soutenu на 45°</i></p> <p><i>Relevé на півпальцях із ногою, відкритою на 45°</i></p>	<p>На 2/4 кожний рух</p> <p>На 2/4 кожний рух</p> <p>На 2/4 кожний рух</p> <p>На 2/4 кожний рух</p> <p>На 4/4 кожний рух</p> <p>На 2/4 кожний рух</p> <p>На 2/4 кожний рух</p>	<p>8 тактів по 4/4</p>
6.	<i>Battement frappé</i>	Вперед, убік, назад		<p>На 1/4 кожний рух</p>	<p>16 тактів по 2/4</p>



Продовження табл.

			<i>Battement double frappé</i>	На 2/4 і 1/4 кожний рух	
			<i>Tombé coupé</i> на всю ступню	На 2/4 кожний рух	
7.	<i>Rond de jambe en l'air</i>	<i>En dehors, en dedans</i>	<i>Temps relevé</i> на 45° <i>Plié relevé</i> з ногою, відкритою вбік на 45° <i>Demi rond de jambe</i> на 45° <i>Passé</i> на 45° Пози як завершення вправи	На 1/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух	16 (24) такти по 2/4
8.	<i>Petit battement</i>	Без акценту З акцентом уперед і назад	<i>Relevé</i> на півпальці із ногою <i>sur le cou de pied</i> З закінченням у <i>demi-plié</i> Пози як завершення вправи	На 1/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух	16 (24) такти по 2/4
9.	<i>Battement développé</i>	Вперед, убік, назад		На 2 такти по 4/4 кожний рух	8 тактів по 4/4



Продовження табл.

			<i>Battement relevé lent</i> в усіх напрямках <i>Battement développé passé</i> <i>Demi rond de jambe</i> на 90° <i>en dehors et en dedans</i> <i>Grand rond de jambe</i> на 90° <i>en dehors et en dedans</i>	На 2 такти по 4/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 4/4 кожний рух На 2 такти по 4/4 кожний рух	
10.	<i>Grand battement jeté</i>	Вперед, убік, назад	<i>Grand battement jeté pointé</i> <i>Relevé</i> на півпальці у V позиції	На 1/4 кожний рух На 2/4 кожний рух На 2/4 кожний рух	16 тактів по 2/4

Завершальний етап цієї роботи – показ підготовлених комбінацій, під час якого студент повинен:

- ✓ продемонструвати впевнене і правильне виконання з методичною розкладкою кожного руху;
- ✓ продемонструвати знання термінології, зокрема, назвати кожний із використаних у комбінації елементів;
- ✓ правильно визначити музичну розкладку кожного руху.

Показники підсумкового контролю

Студент повинен знати:

- ✓ етапи формування системи класичного танцю, його поняття, форми, основні вимоги до нього;



- ✓ методику виконання рухів (згідно програми); типові помилки та прийоми їх подолання;
- ✓ принципи поєднання окремих елементів в сполучення;
- ✓ принципи складання комбінацій;
- ✓ принципи зміни музичної розкладки рухів.

Студент повинен володіти навичками:

- ✓ виконання рухів екзерсису в поєднанні з найпростішими *port de bras*;
- ✓ виконання елементарних рухів класичного танцю в позах;
- ✓ виконання напівобертів у п'ятій позиції як підготовчого етапу до вивчення обертання;
- ✓ виконання поз класичного танцю з ногою на 90°;
- ✓ координації при поєднанні рук в елементарному *adagio*;
- ✓ виконання засвоєних стрибків у позах та елементарних комбінаціях;
- ✓ складання комбінацій екзерсису біля станка;
- ✓ коригувати музичну розкладку рухів в залежності від етапу навчання.



Другий рік
навчання

Основним завданням другого року навчання, як і попереднього, є оволодіння основами класичного танцю. Продовжується робота, спрямована на засвоєння методики виконання рухів і вправ, особливостей музичного оформлення уроку.

Поряд з цим формуються уміння і відпрацьовуються навички побудови екзерсису біля станка.

Екзерсис біля станка

Важливою складовою фахової підготовки повинно стати **виконання вправ** в позах. Це якісно новий етап в освоєнні рухів екзерсису, пов'язаний з ускладненням учбових завдань, що сприяє вдосконаленню професійних навичок, розвитку координації.

Практичне опанування вправ засноване на їх усвідомленому багаторазовому повторенні. У зв'язку з цим на другому курсі комбінації біля станка повинні будуватись таким чином, щоб спочатку, в першій частині заняття, вправи виконувались *en face*, дозволяючи засвоїти нові елементи, ускладнені їх поєднанням, а друга включала текстово простіший матеріал, на якому б відпрацьовувалось відчуття пози, узгодженість прийомів координації. В першому семестрі доцільно виконувати кілька рухів в одному напрямку з метою їх кращого освоєння. В другому семестрі на основі тих самих принципів побудови комбінацій у їх межах слід поступово урізноманітнювати пози і ракурси.

В процесі навчання повинні відшліфуватись навички поворотів з однієї пози в іншу: поворот виконується у п'ятій позиції безпосередньо перед початком певного руху, зливаючись із ним. При цьому типовою помилкою є те, що студенти при виході в позу обмежуються поворотом корпусу і відкриттям ноги, не усвідомлюючи значення виворотності опорної ноги, яка обумовлює гармонійність пози і в подальшому є основою для освоєння більш складних вправ. Крім того, слід звернути особливу увагу на необхідність чіткого і завершеного повороту саме на опорній нозі за рахунок зсуву п'ятки і одночасного узгодженого повороту корпусу, ніг, голови.

Крім того, поворот із пози в позу не повинен виконуватись у момент завершення попереднього руху; він здійснюється перед відкриттям ноги в новому напрямку.

При виконанні *battement fondu* і *battement frappé* поворот з однієї пози в іншу виконується одночасно із згибанням працюючої ноги у положення *cou-de-pied*.

Вправи біля станка ускладнюються також за **рахунок зміни опорної ноги** в межах однієї комбінації. На першому курсі це мало місце лише у вправах, де після півповороту в п'ятій позиції вправа виконувалась з іншої ноги. На другому ж році навчання ця зміна відбувається шляхом почергового виконання рухів правою і лівою ногами або за допомогою переходів з однієї ноги на іншу по четвертій чи другій позиції (*dégagé*). Значна увага повинна приділятися підтягнутості і вертикальному положенню корпусу, сідниць, щоб візуально не простежувалася зміна опори.

З метою розвитку техніки виконання **окремі рухи екзерсису** (*battement tendu, battement tendu jeté, battement frappé, petit battement*) починають виконуватись на $1/8$ такту. Це розвиває також рухливість



суглобів, силу м'язів і сухожиль, готує до ускладнення наступних частин уроку. При цьому правила виконання рухів залишаються незмінними і потребують чіткого їх дотримання.

Нові музичні розкладки початково використовуються без їх поєднання з тими, що були засвоєні раніше. Наприклад:

Battement tendu.

Музичний розмір – 2/4. 8 тактів.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-4-й такти: виконується по два *battements tendus* вперед, убік, назад, убік.

5-й такт. На першу чверть – пауза в п'ятій позиції.

На другу чверть – два *battements tendus* вперед на 1/8 кожний.

6-8-й такти: повторення 5-го такту в напрямках убік, назад, убік.

Пізніше, наприкінці III семестру в комбінації екзерсису активно вводиться **чергування повільних і більш жвавих музичних розкладок**, що, крім переліченого вище, розвиває ритмічну гнучкість, мобілізує увагу. Наприклад:

Battement frappé. Музичний розмір – 2/4. 16 тактів.

1-й такт: два *battements frappés* вперед.

2-й такт. На першу чверть – пауза.

На другу чверть – два *battements frappés* вперед по 1/8.

3-4-й такти: вправа повторюється вбік.

5-6-й такти: вправа повторюється назад.

7-й такт.

На першу чверть – пауза.

На другу чверть – два *battements frappés* вбік по 1/8.

8-й такт: повторити 7-й такт.

9-16-й такти: комбінація повторюється у зворотному напрямку.

Одним із найскладніших завдань другого року навчання є освоєння прийомів **виконання рухів екзерсису на півпальцях**, що сприяє розвитку сили ніг, зокрема, стопи. Підготовкою до цього було на першому курсі введення в комбінації екзерсису *relevé* з ногою *sur le cou-de-pied* і на 45°. На другому курсі розучування і освоєння вправ повинно здійснюватись поетапно з поступовим збільшенням навантаження. На початковому етапі надмірна тривалість виконання чи переобтяженість учбових завдань складними елементами при відсутності необхідних навичок призведе до суттєвих технічних помилок у виконанні.

Ось чому на цьому етапі рекомендується активно вводити *relevé* на півпальці з ногою на 45° в комбінації, що виконуються на всій стопі, чергувати виконання рухів на всій ступні і на півпальцях або ж першу половину вправи – на всій ступні, а другу – на півпальцях.

Особливу увагу слід приділяти підтягнутості корпусу, тазостегнового поясу, стежити за витягнутістю і виворотністю опорної ноги, силою і напруженістю гомілковостопного суглобу.



Обмеженість фізичних даних студентів ускладнює цей процес і робить доцільним в окремих випадках для вироблення правильного положення ноги підняття на низькі півпальці, що допоможе максимально зберегти виворотність ніг. Опорна нога від стегна до стопи витягнута, виворітна, стопа не скошується і не завалюється на великий палець; п'ятка активно виштовхується вперед. Опорна нога по всій довжині, від пальців до тазостегнового поясу, утворює пряму лінію. Це сприяє виробленню стійкості і надає постаті стрункості.

При всій складності завдань викладач повинен постійно акцентувати увагу студентів на необхідності весь час зберігати відчуття опорної ноги, не чіпляючись за палицю, час від часу знімаючи з неї руку.

***Petit battement* на півпальцях**

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

Preparation. На першу чверть – рука з підготовчого положення відкривається в першу позицію. На «і» – працююча нога витягується у другу позицію носком у підлогу, рука відкривається у другу позицію. На другу чверть – працююча нога набуває положення основного *cou-de-pied*, опорна нога піднімається на півпальці; рука зберігає другу позицію.

Правила виконання *petit battement* залишаються незмінними.

***Battement fondu* на півпальцях**

Під час виконання *battement fondu* при виході з *demi plié* обов'язковим є послідовне витягування в коліні опорної ноги з наступним підніманням на півпальці, що співпадає з витягуванням працюючої ноги в заданому напрямку.

При виконанні *demi plié* п'ятка опорної ноги поступово опускається на підлогу з наступним присіданням, що співпадає з приведенням працюючої ноги *sur le cou-de-pied*.

Послідовність роботи працюючої ноги залишається незмінною впродовж всього виконання. Рух обох ніг завершується одночасно.

***Battement frappé* на півпальцях**

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

Preparation. На першу чверть – рука з підготовчого положення піднімається в першу позицію. На другу чверть – працююча нога, ковзнувши напруженою ступнею по підлозі, відкривається в другу позицію на 45°; одночасно опорна нога піднімається на півпальці, рука відкривається у другу позицію.

Правила виконання *battement frappé* залишаються незмінними.

***Battement double frappé* на півпальцях**

На першому етапі засвоєння вправи виконання *relevé* на півпальцях співпадає із згинанням і приведенням ноги в положення *cou-de-pied*. Перенесення ноги здійснюється на півпальцях. Опускання п'ятки опорної



ноги на підлогу відбувається одночасно з відкриванням ноги в заданому напрямку носком у підлогу або на 45°.

На другому етапі *relevé* опрацьовується в ході *preparation* (див. *preparation* до *battement frappé*), і вся вправа виконується на півпальцях.

На заключному етапі вивчення вправ на півпальцях на два завершальні акорди працююча нога, ковзнувши витягнутою стопою по підлозі, закривається у п'яту позицію позаду; п'ятка опорної ноги опускається на підлогу, рука закривається в підготовче положення.

Після засвоєння рухів на півпальцях комбінації екзерсису ускладнюються. В них, поряд зі складними елементами (*demi* і *rond de jambe* на 45°, *plié-relevé* з ногою на 45°), вводяться *pas coupé* із завершенням на півпальці і *pas tombé* з просуванням. Вони ускладнюють виконавські прийоми, готують до засвоєння наступного матеріалу.

***Pas coupé* із завершенням на півпальці** опановується з дотриманням виворотності обох ніг, їх зміни у щільній п'ятій позиції. Значної уваги потребує виховання навичок своєчасного і точного перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Цей рух, як і на попередньому курсі, вводиться в комбінації *battement frappé*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement*. Після опанування він ускладнюється за рахунок наступного напівоберту.

***Pas tombé* з просуванням** засвоюється як необхідний елемент для подальшого опанування навчального матеріалу, зокрема, *pas jeté* з просуванням. Він опановується в комбінації з *battement fondu*. Наприклад:

Музичний розмір — 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, рука в підготовчому положенні, голова в повороті праворуч.

1-й такт: два *battements fondus* на півпальцях вперед.

2-й такт. На першу чверть, посилюючи підтягнутість корпусу, утримуючи ногу на висоті 45° і збільшуючи амплітуду, *tombé* вперед з перенесенням центру ваги на праву ногу в *demi plié*. Ліва нога відразу приймає положення *cou-de-pied* позаду. Рука опускається в підготовче положення, голова в повороті праворуч. Це положення є першою половиною наступного *battement fondu* назад.

На другу чверть *battement fondu* лівою ногою назад завершується на півпальцях.

На третю-четверту чверті *battement fondu* назад.

На «і» ліва нога підводиться у п'яту позицію позаду на півпальці.

3-й такт: два *battements fondus* на півпальцях вбік.

4-й такт. На першу-другу чверті *double battement fondu* вбік.

На третю-четверту чверті налівоберт у п'ятій позиції від станка.

На наступні чотири такти комбінація виконується лівою ногою в зворотному напрямі.



Battement tendu pour batteries

Опанування даного руху готує студентів до вивчення і засвоєння заносок. Як правило він виконується біля станка в окремій комбінації.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, права рука у другій позиції.

Затакт 2/8. На першу восьму права нога за правилами *battement tendu jeté* виконує кидок в бік другої позиції на висоту 25°. На другу восьму права нога різким рухом опускається вниз і, згинаючись біля підлоги у підйомі, приводиться якомога глибше у п'яту позицію попереду, ударяючись стегнами одна об іншу. Відразу, ледь відкриваючись у напрямку другої позиції, права нога енергійно заводиться у п'яту позицію позаду, ударяючи стегнами одна об іншу.

На першу чверть права нога активно відводиться у відкрите положення, сильно витягуючись у підйомі і пальцях.

На «і» – другу чверть – пауза.

На «і» – рух повторюється, розпочинаючи у п'ятій позиції позаду і переводячи ногу у п'яту позицію попереду.

Впродовж виконання корпус підтягнутий і нерухомий. Обидві ноги сильно витягнуті у колінах і виворотні. Під час ударів п'ятка працюючої ноги підкреслено подається вперед, особливо під час її приведення в п'яту позицію позаду. Скорочена стопа знаходиться у положенні паралельному підлозі.

Battement tendu pour batteries акцентується назовні, у відкрите положення.

Pоворот fouetté en dehors і en dedans на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду носком у підлогу

Fouetté являє собою поворот навколо своєї осі одночасно із зміною напрямку працюючої ноги.

На початковому етапі вивчення руху виконується носком у підлогу і складається з двох частин, кожна з яких передбачає поворот на 1/4 кола, тобто на 90°.

Поворот fouetté до станка

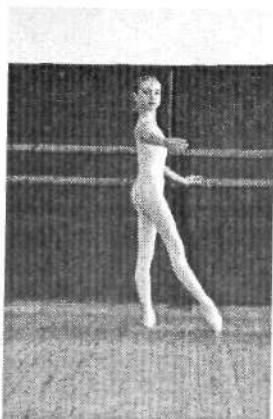
Музичний розмір – 4/4.

En dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.



На вступні акорди права рука через першу позицію відкривається у другу, голова – в повороті праворуч.



I. 1-й такт. На першу чверть працююча нога за правилами *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу. Рука і голова зберігають попереднє положення.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть корпус одночасно з енергійним виштовхуванням вперед п'ятки опорної ноги повертається в напрямку *en dedans* на 1/4 кола, обличчям до станка. Працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, змінює положення в напрямку другої позиції; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Права рука кладеться на палицю, погляд спрямований уперед.

На четверту чверть положення фіксується.

Дане положення є вихідним для наступного повороту.



II. 2-й такт. На першу чверть корпус повертається в напрямку *en dedans* на 1/4 кола, одночасно п'ятка опорної ноги енергійно виштовхується вперед; працююча нога, стримувана в тазостегновому суглобі, переходить у положення позаду; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Права рука кладеться на палицю, ліва через першу позицію відкривається у другу, голова повертається ліворуч. На завершення вправи тазостегновий пояс і плечі рівні, в одній площині. Корпус підтягнутий, опорна нога зберігає виворотність і сильно витягнута.

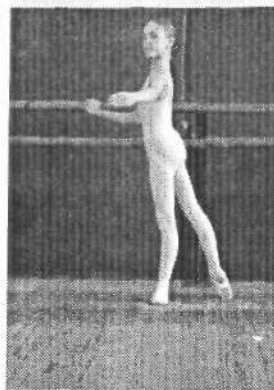
На другу чверть положення фіксується.

На третю-четверту чверті працююча нога закривається у п'яту позицію позаду.

En dehors

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, права рука на палиці, ліва – у підготовчому положенні; голова – в повороті ліворуч.

На вступні акорди ліва рука через першу позицію відкривається у другу, голова – в повороті ліворуч.





I. 1-й такт. На першу чверть права (працююча) нога за правилами *battement tendu* відкривається назад, носком у підлогу. Рука і голова зберігають попереднє положення.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть корпус повертається обличчям до станка. Під час повороту п'ятка опорної ноги стримується; працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і п'ятці, переводиться вбік; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Руки на палиці, погляд спрямований уперед.

На четверту чверть положення фіксується. Воно є вихідним для наступного повороту.

II. 2-й такт. На першу чверть корпус повертається на 1/4 кола в напрямку *en dehors*. Під час повороту п'ятка опорної ноги стримується; одночасно працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і п'ятці і вкладаючись у тазостегновому суглобі, переходить у положення попереду; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Ліва рука залишається на палиці, права через першу позицію відкривається у другу, голова повертається праворуч.

На другу чверть положення фіксується.

На третю-четверту чверті працююча нога закривається у п'яту позицію попереду, і рух виконується в іншому напрямку.



Поворот *fouetté* від станка

En dehors

Вихідне положення: п'ята позиція, ліва нога позаду, права рука на палиці, ліва – у підготовчому положенні; голова – в повороті ліворуч.

На вступні акорди ліва рука через першу позицію відкривається у другу, голова – в повороті ліворуч.



I. 1-й такт. На першу чверть працююча нога за правилами *battement tendu* відкривається назад, носком у підлогу. Рука і голова зберігають попереднє положення.

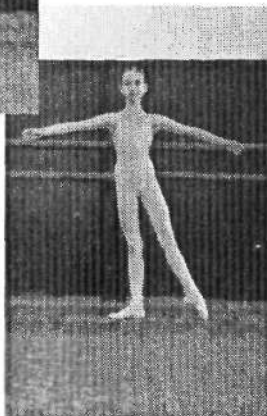
На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть корпус повертається на 1/4 кола в напрямку *en dehors* спиною до станка. Під час повороту п'ятка опорної ноги стримується; працююча нога, посилюючи виворотність у своїй

верхній частині і п'ятці, переводиться вбік; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Права рука відривається від палиці, спрямовуючи поворот, відразу відкривається у другу; обидві руки залишаються у другій позиції. Голову слід тримати прямо; погляд спрямований уперед.

На четверту чверть положення фіксується.

Дане положення є вихідним для наступного повороту.



II. 2-й такт. На першу чверть корпус повертається на 1/4 кола в напрямку *en dehors*. П'ятка опорної ноги стримується; одночасно працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і п'ятці і вкладаючись у тазостегновому суглобі, переходить у положення попереду; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної.

При завершенні вправи тазостегновий пояс і плечі рівні, в одній площині.

Ліва рука з початком повороту спрямовується в напрямку палиці і кладеться на неї, права зберігає другу позицію; голова – в повороті праворуч.

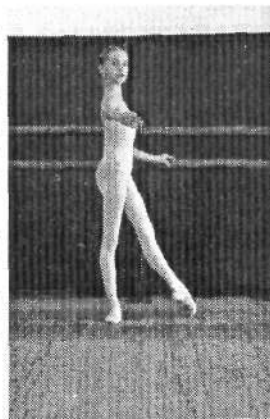
На другу чверть положення фіксується.

На третю-четверту чверті працююча нога закривається у п'яту позицію попереду.

En dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, ліва нога попереду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

На вступні акорди права рука через першу позицію відкривається у другу, голова – в повороті праворуч.





I. 1-й такт. На першу чверть ліва (працююча) нога за правилами *battement tendu* відкривається вперед, носком у підлогу. Рука і голова зберігають попереднє положення.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть корпус повертається на 1/4 кола спиною до станка (*en dedans*). Одночасно п'ятка опорної ноги енергійно виштовхується вперед; працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, переводиться вбік; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Ліва рука відривається від палиці і, спрямовуючи поворот, відразу відкривається у другу; обидві руки залишаються у другій позиції. Голову слід тримати прямо; погляд спрямований уперед.



На четверту чверть положення фіксується.

Дане положення є вихідним для наступного повороту.

II. 2-й такт. На першу чверть корпус повертається на 1/4 кола в напрямку *en dedans*. Одночасно п'ятка опорної ноги енергійно виштовхується вперед; працююча нога, стримуючись у тазостегновому суглобі, переходить у положення позаду; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. Права рука з початком повороту спрямовується до палиці і кладеться на неї; ліва рука зберігає другу позицію, голова – в повороті ліворуч.

На другу чверть положення фіксується.

На третю-четверту чверті працююча нога закривається у п'яту позицію позаду.

Поворот *fouetté* необхідно здійснювати на подушечці опорної ноги, п'ятка повинна вільно переміщуватися по підлозі. Корпус піднятий, опорна нога сильно витягнута, працююча не упирається носком у підлогу, а лише торкається її.

При завершенні першої частини повороту, коли працююча нога відкрита в напрямку другої позиції, тазостегновий пояс, плечі, опорна і працююча нога повинні знаходитись в одній площині; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної. На закінчення повороту тазостегновий пояс і плечі вирівнюються; носок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної.





Особливу увагу слід приділити рухам рук, зокрема, під час поворотів від станка: опорна рука, не затримуючись на палиці, допомагає виконанню поворота; працююча рука не випереджає поворот корпусу, залишаючись у другій позиції. Рука кладеться на палицю лише при завершенні повороту.

Голова при повороті якомога довше утримується у вихідному положенні і швидко, ніби випереджаючи корпус, повертається у протилежний бік при завершенні руху. Своєчасність рухів рук і голови забезпечують гармонійність виконання.

В процесі освоєння дані вправи з поворотом на 1/8, 1/4 кола (пізніше – на 1/2 кола) включаються в комбінації *battement tendu*, *battement frappé*.

Наприклад:

Battement tendu. Музичний розмір – 4/4. 8 тактів.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті – два *battements tendus* вперед.

На «і» відкрити працюючу ногу вперед, носком у підлогу.

На третю чверть – поворот *fouetté en dedans* на 1/4 кола.

На четверту чверть – поворот *fouetté en dehors* на 1/4 кола.

2-й такт. На першу-другу чверті – два *battements tendus* вперед.

На третю-четверту чверті – три *battements tendus* по 1/8.

3-й такт: чотири *battements tendus* вбік.

4-й такт: два *battements tendus pour le pied*.

Після цього вся комбінація повторюється у зворотному напрямку.

Або:

Battement tendu. Музичний розмір – 4/4. 4 такти.

1-й такт. На першу-другу чверті – два *battements tendus* вперед.

На третю-четверту чверті – два *battements tendus* в позу *effacée* вперед.

На «і» – відкрити працюючу ногу в позу *effacée* вперед.

2-й такт. На першу чверть – поворот *fouetté en dedans* на 1/8 кола до положення *en face*; працююча нога відкрита в напрямку другої позиції.

На другу-четверту чверті – три *battements tendus* вбік.

Після цього вся комбінація повторюється у зворотному напрямку.

Або:

Battement frappé. Музичний розмір – 4/4. 8 тактів.

1-й такт. На першу чверть – *double frappé* уперед носком у підлогу.

На другу чверть – поворот *fouetté en dedans* на 1/4 кола.

2-й такт. На першу чверть – поворот *fouetté en dehors* на 1/4 кола.

На другу чверть – підняти ногу вперед на 30°.

3-4-й такти: чотири *battements frappés* вбік.



Вся комбінація повторюється у зворотному напрямку.

Поворот *fouetté* з носком у підлогу виконується також в *demi plié* в комбінаціях із *rond de jambe par terre* в *demi plié*. Правила його виконання залишаються незмінними, однак слід приділити увагу виворотності стегна опорної ноги в *demi plié*.

Ilpeme port-de-bras з ногою, витагнутою назад на носок з plié

Дана вправа виконується на завершення комбінації *rond de jambe par terre*, тому у вихідному положенні опорна (ліва) нога витягнута, працююча (права) нога витягнута назад носком у підлогу навпроти п'ятки опорної ноги; рука у другій позиції, голова – в повороті праворуч.

1-й такт. На першу чверть, розпочинаючи *demi plié* на опорній нозі і поступово його поглиблюючи, працююча нога, сильно витягнута в коліні, підйомі і пальцях, ковзним рухом відводиться носком по підлозі по прямій назад. Обидві ноги зберігають виворотність. Одночасно корпус, посилюючи підтягнутість, спрямовується вперед, рука починає опускатись у напрямку першої позиції, погляд супроводжує кисть руки.

На другу чверть, поглиблюючи *demi plié*, підтягнутий корпус при рівних, розкритих і опущених плечах продовжує рух і нахилиється вперед. Працююча нога ковзним рухом носком по підлозі посувається назад. Рука закривається в першу позицію, голова – *en face*, погляд спрямовується на кисть руки. Центр ваги тіла залишається на опорній нозі, п'ятка якої міцно притиснута до підлоги.

На третю-четверту чверті опорна нога поступово витягується в коліні; працююча, повільно підтягуючись, набуває вихідного положення – позаду, носком у підлогу. Одночасно рука з першої позиції піднімається в третю, голова – в повороті праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті плечі залишаються розкритими і опущеними, корпус поступово перегинається назад, рука і голова зберігають попереднє положення.

На третю-четверту чверті корпус, поступово розгинаючись, випрямляється, рука розкривається у другу позицію, голова – в повороті праворуч.

У четвертому семестрі розглянуте port-de-bras ускладнюється за рахунок переходу з однієї ноги на іншу.

Вихідне положення: опорна (ліва) нога витягнута, працююча (права) – позаду, носком у підлогу; рука у другій позиції, голова – в повороті праворуч.

1-й такт. На першу-другу чверті, посилюючи виворотність обох ніг, виконується *demi plié* на опорній нозі з поступовим його поглибленням;



працююча нога, сильно витягнута в коліні, підйомі і пальцях, ковзним рухом носка по підлозі відводиться по прямій назад. Одночасно корпус, посилюючи підтягнутість, продовжує рух і нахиляється вперед; рука переходить у першу позицію, погляд спрямовується на кисть руки.

На третю-четверту чверті за допомогою енергійного поштовху опорної ноги корпус випрямляється, центр ваги переноситься на праву ногу, яка переходить на всю ступню в точку витягнутого носка; працююча нога підтягується до опорної на відстань вільного кроку. Одночасно права рука через першу позицію піднімається у третю, голова – в повороті праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті корпус, зберігаючи підтягнутість, із розкритими і опущеними плечима, поступово перегинається назад; голова і руки зберігають попереднє положення.

На третю-четверту чверті корпус, поступово розгинаючись, вирівнюється, рука розкривається у другу позицію, голова – в повороті праворуч.

Третьє port-de-bras із ногою, витягнутою попереду на носок з plié

Вихідне положення: опорна (ліва) нога витягнута, працююча (права) витягнута попереду, носком у підлогу, навпроти п'ятки опорної ноги; рука у другій позиції, голова – в повороті праворуч.

1-й такт. На першу чверть, розпочинаючи *demi plié* на опорній нозі і поступово його поглиблюючи, сильно витягнута працююча нога виконує ковзний рух уперед по прямій. Обидві ноги зберігають виворотність; тазостегновий пояс рівний. Одночасно корпус, посилюючи підтягнутість, спрямовується вперед, рука починає опускатись у напрямку першої позиції, погляд супроводжує кисть руки.

На другу чверть, поглиблюючи *demi plié* на опорній нозі, підтягнутий корпус із рівними, розкритими і опущеними плечима продовжує рух, нахиляючись уперед; працююча нога ковзним рухом носка по підлозі посувається вперед. Рука закривається в першу позицію, голова – *en face*, погляд спрямовується на кисть руки.

На третю-четверту чверті опорна нога поступово витягується в коліні; працююча, повільно підтягуючись, набуває вихідного положення – попереду, носком у підлогу. Одночасно рука через першу позицію піднімається у третю, голова – в повороті праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті корпус при розкритих і опущених плечах поступово перегинається назад; рука і голова зберігають попереднє положення.

На третю-четверту чверті корпус, поступово розгинаючись, випрямляється, рука розкривається у другу позицію, голова – в повороті праворуч.

Існує ще один варіант виконання даної вправи: на третю-четверту чверті першого такту опорна нога, виходячи з поглибленого *plié*, залиша-



ється в *demi plié*, з якого відбувається перегинання корпусу назад. У процесі виконання вправи слід звернути увагу на збереження виворотності опорної ноги в *demi plié* в тазостегновому і колінному суглобах.

Battement double fondu

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, права рука в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть – *demi plié* на опорній нозі; одночасно працююча нога набуває положення умовного *cou-de-pied*, рука зберігає підготовче положення, голова починає поворот ліворуч і нахилиється до лівого плеча.

На «і» – посилюючи виворотність, опорна нога витягується, працююча зберігає положення *cou-de-pied*; рука піднімається в першу позицію, голова – в нахилі до лівого плеча.

На другу чверть – *demi plié* на опорній нозі; працююча нога, утримуючи стегно на тій самій висоті, починає витягуватись у коліні в напрямку другої позиції; рука відкривається у другу позицію.

На «і» – опорна нога витягується, працююча нога відкривається у другу позицію на 45°; рука зберігає другу позицію. Голову слід тримати прямо.

Упродовж виконання руху корпус залишається підтягнутим, плечі розкриті і опущені, ноги максимально виворотні.

Поворот fouetté en dehors та en dedans на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду на 45°

Наприкінці IV семестру поворот *fouetté* опановується з поворотом на 1/2 кола із підняттям працюючої ноги на 45° прийомом *tour lent*. При цьому правила повороту залишаються незмінними для послідовної зміни положень і скоординованості рухів ніг, корпусу, рук.

Як правило, цей рух засвоюється в комбінації з *battement fondue*.

Поворот fouetté до станка

Музичний розмір – 4/4.

En dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.



1-й такт: два *battements fondus* вперед.

2-й такт. На першу-другу чверті корпус повертається до станка (*en dedans*), п'ятка опорної ноги непомітним пересуванням по підлозі активно виштовхується вперед; працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і утримуючи висоту 45°, прохідним рухом через другу позицію переходить у положення позаду – за однойменним плечем. Корпус і тазостегновий пояс підтягнуті. З початком повороту права рука кладеться на палицю, ліва через першу позицію відкривається у другу; голова, «випереджаючи» поворот, повертається ліворуч. При завершенні повороту тазостегновий пояс і плечі рівні, обидві ноги зберігають виворотність.

На третю-четверту чверті положення фіксується: воно є вихідним для продовження вправи.

En dehors

3-й такт: два *battements fondus* назад.

4-й такт. На першу-другу чверті корпус повертається до станка (*en dehors*); п'ятка опорної ноги, непомітно пересуваючись по підлозі, стримується; права нога посилюючи виворотність у своїй верхній частині і п'ятці, утримує висоту 45° і прохідним рухом через другу позицію переходить у положення попереду. Корпус і тазостегновий пояс підтягнуті. З початком повороту ліва рука кладеться на палицю, права через першу позицію відкривається у другу; голова, «випереджаючи» поворот, повертається праворуч. При завершенні повороту тазостегновий пояс і плечі рівні, обидві ноги зберігають виворотність.

На третю чверть положення фіксується. На четверту чверть нога опускається у п'яту позицію.

Поворот *fouetté* від станка

En dehors

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

1-й такт: два *battements fondus* назад.

2-й такт. На першу-другу чверті корпус повертається від станка (*en dehors*); п'ятка опорної ноги при пересуванні стримується; права нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і п'ятці, утримує висоту 45° і прохідним рухом через другу позицію переходить у положення попереду. Ліва рука, допомагаючи повороту, закривається в першу позицію і відразу відкривається у другу; в момент проходження працюючої ноги положення другої позиції обидві руки перебувають у другій позиції, після чого права рука спрямовується до палиці (не випереджаючи поворот корпусу) і на завершення повороту кладеться на неї. Голова, «випереджаючи» поворот, повертається ліворуч.

На третю-четверту чверті положення фіксується; воно є вихідним для продовження вправи.



En dedans

3-й такт: два *battements fondus* вперед.

4-й такт. На першу-другу чверті корпус повертається від станка (*en dedans*); п'ятка опорної ноги непомітним пересуванням виштовхується вперед; права нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і утримуючи висоту 45°, прохідним рухом через другу позицію переходить у положення позаду. Права рука допомагаючи повороту, закривається в першу позицію і відразу відкривається у другу; в момент проходження працюючою ногою другої позиції обидві руки перебувають у другій позиції, після чого ліва рука спрямовується до палиці (не випереджаючи поворот корпусу) і в момент завершення повороту кладеться на неї. Голова повертається праворуч.

На третю чверть положення фіксується.

На четверту чверть працююча нога опускається у п'яту позицію.

Battement soutenu на 90°

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 3/8. На першу восьму права рука ледь відкривається. На другу восьму *relevé* на півпальці, рука повертається у підготовче положення. На третю восьму положення зберігається.

На першу чверть права нога набуває положення умовного *cou-de-pied* і, не затримуючись, піднімається до середини коліна; рука переводиться в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча.

На другу чверть, посилюючи виворотність, працююча нога прийомом *battement développé* відкривається вбік на 90°; опорна нога починає *demi plié*; рука відкривається у другу позицію, голова спрямовується вперед.





На третю чверть працююча нога поступово опускається носком у підлогу, опорна поглиблює *demi plié*; кисть руки переводиться в положення *allongé*.

На четверту чверть працююча нога підтягується у п'яту позицію, після чого обидві ноги піднімаються на півпальці; рука опускається в підготовче положення.

Як і на попередніх етапах вивчення даного руху, він виконується зливо, без зупинок. Обидві ноги під час виконання виворотні.

При виконанні кількох *battement soutenus* в одному напрямку рука супроводжує лише перший рух, після чого залишається у другій позиції.

Grand zond de jambe développé en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті – *battement développé* вперед; рука з підготовчого положення піднімається в першу позицію, голова нахилється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоню правої руки.

На третю-четверту чверті працююча нога із збереженням виворотності і підвищенням положення відводиться вбік, рука відкривається у другу позицію; голова повертається праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті працююча нога, продовжуючи підвищувати положення, відводиться назад; корпус, стримуючи нахил, трохи подається вперед. Опорне плече не розгортається, а залишається рівним, працююча рука ледь подається вперед.

На третю чверть положення зберігається.

На четверту чверть працююча нога переходить у п'яту позицію, корпус вирівнюється, рука опускається в підготовче положення.

Grand zond de jambe développé en dedans

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду.

1-й такт. На першу-другу чверті – *battement développé* назад; рука з підготовчого положення піднімається в першу позицію, голова нахилється до лівого плеча.

На третю-четверту чверті працююча нога з підвищенням положення, відводиться вбік; корпус, посилюючи підтягнутість, вирівнюється, рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті працююча нога з посиленням виворотності і підвищенням положення відводиться вперед.

На третю чверть положення зберігається.



На четверту чверть працююча нога переходить у п'яту позицію, рука опускається в підготовче положення.

Під час виконання обидві ноги сильно витягнуті і зберігають виворотність. Тазостегновий пояс підтягнутий і рівний.

Після опанування руху біля станка він виконується на середині залу. В цьому випадку при виконанні *battement développé* обидві руки піднімаються в першу позицію і одночасно з відведенням ноги вбік розкриваються у другу позицію.

Tombé з напівобертом sur le cou-de-pied

Музичний розмір – 2/4.

Напівоберт en dehors. Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду.

На вступні акорди права нога відкривається у другу позицію на 45°, рука через першу позицію відкривається у другу, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть права нога підводиться у п'яту позицію попереду в *demi plié*, одночасно ліва нога набуває положення *cou-de-pied* позаду (*pas tombé*); права рука опускається в підвищене підготовче положення, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть – піднімаючись на високі півпальці на правій нозі, виконується поворот *en dehors* на 180° ліворуч (до станка). Опорна п'ятка стримується; ліва нога, посилюючи виворотність стегна, переводиться в положення мовного *cou-de-pied*. Корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, опорна нога сильно витягнута в коліні. Права рука з початком повороту піднімається в першу позицію і до його завершення опускається на палицю; ліва рука через першу позицію відкривається у другу, голова повертається ліворуч.

Напівоберт en dedans. Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На вступні акорди права нога відкривається у другу позицію на 45°, рука через першу позицію переходить у другу, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть права нога підводиться у п'яту позицію позаду в *demi plié*; одночасно ліва нога набуває положення умовного *cou-de-pied* попереду (*pas tombé*), права рука зберігає другу позицію, голова повернута праворуч.

На другу чверть – піднімаючись на високі півпальці на правій нозі, виконується поворот *en dedans* на 180° праворуч (від станка). Опорна п'ятка виштовхується вперед; ліва нога, стримуючись у стегновій частині, переводиться в положення *cou-de-pied* позаду. Корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, опорна нога сильно витягнута в коліні. Ліва рука з початком повороту



відривається від палиці і через першу позицію на закінчення повороту переходить у другу позицію. Права рука при завершенні повороту кладеться на палицю, голова повертається ліворуч.

При виконанні руху руки не затримуються на палиці, а відриваються від станка в момент початку повороту.

Дана вправа виконується в комбінації з *battement fondu*, *battement frappé*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement*. При цьому музичний розмір залежить від основного руху.

Після освоєння повороту його розкладка змінюється:

На першу чверть *pas tombé* в п'яту позицію.

На «і» – напівоберт.

На другу чверть нога відкривається у другу позицію на 45°.

Plié relevé з ногою, піднятою на 90°

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-*й* такт. На першу-другу чверті, розпочинаючи із затакту, *battement dévéléppé* вперед.

На третю чверть, не розслабляючи м'язів, опорна нога виконує *demi plié*, працююча зберігає висоту 90°.

На четверту чверть опорна нога пружно витягується в коліні; сильно витягнута працююча нога залишається на висоті 90°. Обидві ноги витягнуті і зберігають виворотність, корпус і тазостегновий пояс підтягнуті.

2-*й* такт. На першу-другу чверті дане положення зберігається.

На третю-четверту чверті працююча нога опускається у п'яту позицію, рука одночасно опускається в підготовче положення.

На основі цих правил рух відпрацьовується в усіх напрямках. В ході його виконання корпус підтягнутий, плечі і тазостегновий пояс рівні; центр ваги під час *demi plié* зберігається на опорній нозі. Серйозної уваги потребує положення стопи опорної ноги, яка часто западає на великий палець. Як і під час інших вправ, стопа повинна рівномірно розташовуватись на підлозі.

Після засвоєння рухів *en face* їх відпрацьовують із дотриманням відповідних правил у позах.

Поворот на 360°

Поворот на 360° до станка

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду, ліва рука на станку, права – у другій позиції; голова – в повороті праворуч.



Затакт. *Demi plié* у п'ятій позиції.

На першу чверть – разом із посиленням підтягнутості корпусу ноги, відштовхуючись п'ятками від підлоги, піднімаються на високі півпальці у п'ятій позиції; руки через підвищене підготовче положення з'єднуються в першій позиції, голова повертається *en face*.

На другу чверть – міцно витягнуті ноги, зберігаючи виворотність п'яток і повертаючись до станка, змінюють одна одну таким чином, що в кінці повороту ліва нога виходить уперед; руки під час повороту зберігають першу позицію; голова, спочатку повертаючись праворуч, по можливості довше затримує спрямованість погляду вперед і, ніби випереджаючи поворот, намагається якомога швидше повернутись у положення *en face*.

На третю чверть ліва рука знову кладеться на станок, права повертається у другу позицію; голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть – *demi plié* у п'ятій позиції для наступного повороту від станка.

Поворот на 360° від станка

Вихідне положення: ноги у п'ятій позиції, права нога позаду, ліва рука на станку, права – у другій позиції; голова – в повороті праворуч.

Затакт. *Demi plié* у п'ятій позиції.

На першу чверть – разом із посиленням підтягнутості корпусу ноги, відштовхуючись п'ятками від підлоги, піднімаються на високі півпальці у п'ятій позиції; руки через підвищене підготовче положення з'єднуються у першій позиції, голова – *en face*.

На другу чверть – сильно витягнуті ноги, посилюючи виворотність п'яток і повертаючись від станка, змінюють одна одну таким чином, що на закінчення повороту права нога виходить уперед; руки під час повороту зберігають першу позицію; голова, спочатку повертаючись ліворуч, по можливості довше затримує спрямованість погляду вперед і, ніби випереджаючи поворот, намагається якомога швидше повернутись у положення *en face*.

На третю чверть ліва рука знову кладеться на станок, права відкривається у другу позицію; голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть – *demi plié* у п'ятій позиції для наступного повороту до станка.

Поворот корпусу і ніг виконується синхронно, що забезпечується скоординованістю рухів рук і голови.

На початковому етапі вивчення вправи музичний супровід – 4/4. При введенні повороту в комбінації музичний розмір залежить від відповідної вправи.



Flic-flac

Flic-flac – зв'язуючий рух, до вивчення якого переходять після засвоєння прийомів виконання *petit battement*, що базуються на вільному русі ноги в колінному суглобі. Засвоєння руху здійснюється в кілька етапів. Він може завершуватись у будь-якому напрямку. При цьому вихідним є положення ноги, відкритої на 45°.

Перший етап.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – п'ята позиція, права нога попереду.

На вступні акорди права нога відкривається вбік на 45°, права рука через першу позицію відкривається у другу.

На першу чверть першого такту працююча нога, утримуючи верхню частину ноги у виворотному і нерухомому положенні, енергійно просковзує витягнутими пальцями по підлозі біля середини стопи опорної ноги позаду (*flic*).

На «і» через *cou-de-pied* позаду, зберігаючи закріпленість і виворотність стегна, нога відкривається вбік на 45°.

На другу чверть положення зберігається.

На першу чверть другого такту працююча нога перебуваючи в її верхній частині у виворотному і нерухомому положенні, енергійно просковзує витягнутими пальцями по підлозі біля середини стопи опорної ноги попереду (*flac*).

На «і» через умовне *cou-de-pied*, зберігаючи закріпленість і виворотність стегна, нога відкривається вбік на 45°.

На другу чверть положення зберігається.

Другий етап.

Вихідне положення – попереднє.

На вступні акорди права нога відкривається вбік на 45°; права рука через першу позицію переводиться у другу позицію.

На першу чверть працююча нога енергійно просковзує витягнутими пальцями по підлозі біля середини опорної стопи позаду (*flic*).

На «і», не затримуючись, через *cou-de-pied* позаду нога розгинається на половину відстані до другої позиції.

На другу чверть нога проковзує витягнутими пальцями по підлозі біля середини стопи опорної ноги попереду (*flac*).

На «і» через положення умовного *cou-de-pied* працююча нога відразу відкривається вбік на 45°.

На таку музичну розкладку і в такій самій послідовності при незмінних правилах *flic-flac* відпрацьовується в зворотному напрямку, а також із положення ноги, відкритої вперед і назад на 45°. Упродовж виконання корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, опорна нога сильно витягнута; пра-



цююча нога в своїй верхній частині зберігає нерухомість і виворотність. Особливу увагу слід звернути на виконання *flic-flac* із положення ноги, відкритої в четвертій позиції, вперед або назад. У цьому разі необхідно якомога швидше відвести працюючу ногу вбік із закріпленням її у стегновому суглобі і посиленням виворотності в момент відкривання ноги при завершенні руху.

Після відпрацювання навичок *flic-flac* доповнюється рухами рук: під час виконання *flic* працююча рука опускається в підвищене підготовче положення, потім піднімається в першу позицію і під час виконання *flac* одночасно з завершенням руху у другій позиції рука відкривається у другу позицію.

Екзерсис на середині залу

Заняття на середині залу ускладнюються по мірі освоєння матеріалу, виконуваного біля станка. На відміну від першого курсу, коли ця частина уроку відводилася для опанування рухів екзерсису в елементарному вигляді, на другому курсі розпочинається поступове поєднання окремих вправ у комбінації. Ці побудови ускладнюють прийоми координації, розвивають пам'ять і певною мірою скорочують загальний час виконання екзерсису на середині залу. Можливе поєднання *battement tendu* з *battement tendu jeté*, *battement fondu* з *battement frappé*. Враховуючи міру оволодіння матеріалом, викладач може вилучати з уроку окремі вправи, переносячи їх доопрацювання на наступне заняття.

При побудові комбінацій на середині залу слід широко використовувати пози класичного танцю. На цьому етапі положення рук у позах ще залишаються традиційними. Головна увага повинна зосереджуватись на підтягнутості корпусу, точності ракурсів, відповідності положення всіх частин тіла заданій позі. Слід не випускати з поля зору виконання поворотів і положень голови, спрямованість погляду. Доцільним є поєднання в одній комбінації виконання рухів *en face* і у позах.

Слід приділити увагу також **виконанню рухів у позах із підніманням ноги на 45°**. *Battement fondu* і *battement soutenu* розучуються в повільному темпі з точним дотриманням усіх правил виконання. Складність цієї роботи обумовлює доцільність виконання кількох рухів у кожній позі, що забезпечує стійкість моторної пам'яті.

Вдосконалення техніки виконання відбувається також за рахунок **зміни опорної ноги в межах однієї вправи**. Ця робота розпочинається біля станка і продовжується на середині залу. Підтягнутість корпусу і тазостегнового пояса, сильна спина, непомітне для глядача перенесення



центру ваги з однієї ноги на іншу відпрацьовуються спочатку за допомогою рухів із ногою, спрямованою носком у підлогу (*battement tendu*), а пізніше – вправ із підніманням ноги на 45°.

Крім зміни опорної ноги на місці, тобто у п'ятій позиції, слід використовувати як один із варіантів перехід з однієї ноги на іншу за допомогою *pas dégagé* у четвертій і другій позиціях.

Такий перехід, на відміну від його різновиду, розучуваного на першому курсі і використовуваного в *temps lié*, на даному етапі здійснюється через *demi plié* в четвертій або другій позиціях. Наприклад:

Battement tendu.

Музичний розмір – 2/4. 8 тактів.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт: два *battements tendus* в позу *croisée* вперед правою ногою.

На «і» – відкрити ногу в позу *croisée* вперед носком у підлогу.

2-й такт. На першу чверть – *demi plié* в четвертій позиції з переходом з опорної, лівої, ноги на праву (*dégagé*), в позу *III arabesque*.

На другу чверть – закрити ліву ногу у п'яту позицію.

3-й такт: повертаючись *en face*, виконати два *battement tendu* вбік правою ногою.

На «і» – відкрити ногу в бік другої позиції носком у підлогу.

4-й такт. На першу чверть – *demi plié* у другій позиції з переходом з опорної, лівої, ноги на праву (*dégagé*).

На другу чверть – закрити ліву ногу в п'яту позицію.

Комбінацію повторити у зворотному напрямку.

В *battement fondu pas dégagé* ускладнюється за рахунок піднімання ноги на 45°. Наприклад:

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт: два *battements fondus* вперед в позу *croisée* правою ногою.

2-й такт. На першу чверть – *plié* з ногою, піднятою на 45°.

На другу чверть – *pas dégagé* на праву ногу з підніманням лівої в позу *croisée* назад на 45°.

На третю чверть – пауза в позі *croisée* назад.

На четверту чверть – закрити ліву ногу в п'яту позицію позаду *épaulement croisé*.

3-й такт: два *battements fondus* вбік правою ногою.

4-й такт. На першу чверть – *plié* з ногою, піднятою на 45°.

На другу чверть – *pas dégagé* на праву ногу, з підняттям лівої на 45°.



На третю чверть – пауза з ногою, відкритою у другій позиції.

На четверту чверть закрити ліву ногу в п'яту позицію попереду *épaulement croisé*.

Комбінацію повторити у зворотному напрямку.

Пауза після зміни ноги дає змогу проконтролювати перенесення центру ваги тіла і зафіксувати відповідне положення чи позу. В подальшому вона може бути вилучена або замінена якимось рухом.

Даний прийом є підготовкою до зміни опорної ноги, коли працююча піднята на 90°, і сприяє виробленню стійкості, впевненому фіксуванню пози при зміні точки опори. Він дає змогу однаково впевнено виконувати *battement développé* в поєднанні з різноманітними елементами.

Елементарні рухи в повороті

Ускладнення рухів екзерсису, що сприяє виробленню стійкості, здійснюється не лише за рахунок включення в нього більш складних елементів, а й відпрацюванням його виконання в повороті – *en tournant*. При цьому методика виконання основного руху залишається незмінною. До вивчення цього розділу програми приступають після вироблення навичок виконання основного руху на середині залу *en face* і в позах при міцній спині, підтягнутих корпусі і тазостегновому поясі. В процесі його опанування надзвичайно важливим є вироблення координаційних прийомів, дотримання яких забезпечить належне технічне відпрацювання матеріалу.

Battement tendu en tournant на 1/8 кола

Чергування *battement tendu en tournant* і без повороту спрямоване на закріплення першого. Це дозволяє перевірити правильність виконання відповідного ракурсу. В подальшому, по мірі засвоєння руху, кожний *battement tendu* може виконуватися з поворотом.

Під час виконання *battement tendu* слід приділити увагу збереженню центру ваги на опорній нозі. Корпус підтягнутий, строго вертикальний, знаходиться над ногами, спина міцна, плечі розкриті і опущені. Поворот здійснюється одночасно всім корпусом, причому плечі, тазостегновий пояс і ноги повинні знаходитись на одній лінії.

Battement tendu en tournant en dehors на 1/8 кола

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду, голова – в повороті праворуч.

Затакт 3/8. На першу восьму руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча. На другу восьму корпус повертається *en face*, руки відкриваються у другу позицію, голова спрямовується вперед. На третю восьму корпус і ноги утримують щільну п'яту позицію і з



стримуванням п'ятки опорної ноги повертаються в точку 2 плану класу; права нога, не затримуючись, відкривається вбік, її носок – навпроти п'ятки опорної. Корпус підтягнутий, руки – у другій позиції. Розкриті і опущені плечі, тазостегновий пояс і ноги знаходяться в одній площині.

На першу чверть права нога закривається у п'яту позицію позаду.

На другу чверть – *battement tendu* вбік без повороту із завершенням у п'ятій позиції попереду.

Із дотриманням цих правил *battement tendu* виконується по два рази в точки 3, 4, 5, 6, 7, 8 і завершується в точці 1 плану класу.

Battement tendu en tournant en dedans на 1/8 кола

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; ліва нога попереду, голова – в повороті ліворуч.

Затакт 3/8. На першу восьму руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до правого плеча. На другу восьму – корпус повертається *en face*, руки відкриваються у другу позицію, голова повертається вперед. На третю восьму корпус і ноги утримують щільну п'яту позицію і з виштовхуванням п'ятки опорної ноги повертаються в точку 8 плану класу; права нога, не затримуючись, відкривається вбік, її носок – навпроти п'ятки опорної ноги. Корпус підтягнутий, руки – у другій позиції.

Розкриті і опущені плечі, тазостегновий пояс і ноги знаходяться в одній площині.

На першу чверть права нога закривається у п'яту позицію попереду.

На другу чверть – *battement tendu* вбік без повороту із завершенням у п'ятій позиції позаду.

Із дотриманням цих правил *battement tendu* виконується по два рази в точки 7, 6, 5, 4, 3, 2 і завершуються в точці 1 плану класу.

Battement tendu jeté en tournant

Battement tendu jeté en tournant виконується в такій самій послідовності і за такими ж правилами, як і *battement tendu*. Але він складніший для засвоєння, оскільки передбачає кидок ноги на 25°.

Необхідно контролювати чіткість відкривання ноги вбік міцним ковзним рухом стопи по підлозі, при якому плечі, тазостегновий пояс і ноги повинні знаходитися в одній площині.

Rond de jambe par terre en tournant en dehors на 1/8 кола

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *en face*, перша позиція; руки – в підготовчому положенні.

На вступні акорди *preparation* до *rond de jambe par terre (temps relevé par terre en dehors)*.



На «і» права нога одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу відводиться витягнутим носком по півколу назад.

На першу чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції (*passé par terre*) і виконує *rond de jambe par terre en dehors*.

На другу чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції (*passé par terre*) і, виконуючи *demi rond de jambe*, відводиться по півколу вбік.

На «і» права нога одночасно з поворотом корпусу в точку 3 плану класу відводиться витягнутим носком по півколу назад, завершуючи *rond de jambe par terre en dehors*.

На третю чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції і виконує *rond de jambe par terre en dehors*.

На четверту чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції і, виконуючи *demi rond de jambe*, відводиться по півколу вбік.

На «і» права нога одночасно з поворотом корпусу в точку 4 плану класу відводиться витягнутим носком по півколу назад, завершуючи *rond de jambe par terre en dehors*.

Таким чином, рух виконується як продовження повороту *en dehors* до точки 1 плану класу.

Rond de jambe par terre en tournant en dedans на 1/8 кола

Вихідне положення: попереднє.

На вступні акорди *preparation* до *rond de jambe par terre (temps relevé par terre en dedans)*.

На «і» права нога одночасно з поворотом корпусу в точку 8 плану класу відводиться витягнутим носком по півколу вперед.

На першу чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції (*passé par terre*) і виконує *rond de jambe par terre en dedans*.

На другу чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції (*passé par terre*) і, виконуючи *demi rond de jambe*, відводиться по півколу вбік.

На «і» права нога одночасно з поворотом корпусу в точку 7 плану класу відводиться витягнутим носком по півколу вперед, завершуючи *rond de jambe par terre en dedans*.

На третю чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції і виконує *rond de jambe par terre en dedans*.

На четверту чверть права нога проводиться ковзним рухом по першій позиції і, виконуючи *demi rond de jambe*, відводиться по півколу вбік.

На «і» права нога одночасно з поворотом корпусу в точку 6 плану класу відводиться витягнутим носком по півколу вперед, завершуючи *rond de jambe par terre en dedans*.



Таким чином, рух виконується як продовження повороту *en dedans* до точки 1 плану класу.

З доданням повороту правила виконання *rond de jambe par terre* залишаються незмінними. Корпус підтягнутий і нерухомий, плечі розкриті і опущені; руки протягом усієї вправи зберігають нерухомість, перебуваючи у другій позиції. Обидві ноги витягнуті і виворотні. Рух здійснюється в єдиному темпі: поворот корпусу і плечей синхронізується з поворотом ніг. Поворот виконується на подушечці опорної ноги за рахунок вільного пересування п'ятки на основі стриманого руху в *en dehors* і активного виштовхування в *en dedans*. Працююча нога при виконанні руху не зупиняється і підводиться сильно витягнутою стопою в положення носком навпроти п'ятки опорної ноги позаду або попереду.

Підготовчі вправи до обертання

Перехід до опанування підготовчих вправ до обертання стає можливим після засвоєння навичок виконання вправ екзерсису на півпальцях. Він розпочинається з *preparation* до *pirouette*, тобто партерного обертання, при якому працююча нога знаходиться у положенні *cou-de-pied* (В. Костровицька, О. Пісарев) [25].

Preparation do pirouette en dehors iz drugoi pozicii

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт. *Demi plié* у п'ятій позиції, руки – в підготовчому положенні.

1-й такт. На першу чверть з відштовхуванням п'ятами від підлоги виконується *relevé* у п'ятій позиції на високі півпальці у положенні *en face*; сильно витягнуті ноги щільно притиснуті одна до одної, корпус підтягнутий; одночасно руки піднімаються в першу позицію, погляд спрямовується вперед.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть права нога енергійно відкривається в напрямку другої позиції на 45°, руки переводяться у другу позицію;

На четверту чверть положення зберігається.

На «і» з посиленням виворотності виконується пружне *demi plié* у другій позиції; права рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, ліва утримується у другій позиції; голова – *en face*.

2-й такт. На першу чверть з відштовхуванням п'ятами від підлоги виконується *relevé* на високі півпальці сильно витягнутої в коліні лівої но-



ги; права, посилюючи виворотність у стегновій частині і п'ятці, набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки з'єднуються в першій позиції.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть, посилюючи підтягнутість корпусу і виворотність стегна, опустити праву ногу в *demi plié* п'ятої позиції позаду *épaulement croisé*; руки відкриваються в занижену другу позицію, голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть – вихідне положення.

Preparation do pizouette en dedans iz drugoi pozicii

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; ліва нога попереду.

Затакт. *Demi plié* у п'ятій позиції.

1-й такт. На першу чверть – відштовхуючись п'ятками від підлоги *relevé* у п'ятій позиції на високі півпальці в положенні *en face*, руки піднімають в першу позицію; голова – *en face*, погляд спрямований уперед.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть права нога енергійно відкривається в напрямку другої позиції на 45°, руки переводяться у другу позицію.

На четверту чверть положення зберігається.

На «і» – пружне *demi plié* у другій позиції; ліва рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, права утримується в другій позиції.

2-й такт. На першу чверть з відштовхуванням п'ятками від підлоги виконується *relevé* на високі півпальці сильно витягнутої в коліні лівої ноги; права, посилюючи виворотність у стегновій частині і п'ятці, набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки з'єднуються в першій позиції.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть посилюючи підтягнутість корпусу, і утримуючи виворотним стегно, права нога опускається в *demi plié* п'ятої позиції попереду *épaulement croisé*; руки відкриваються в занижену другу позицію, голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть – вихідне положення.

Preparation do pizouette en dehors iz n'amoj pozicii

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова ледь нахиляється до лівого плеча; на другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції з поворотом *en face*; права рука залишається в першій позиції, ліва відкривається у другу позицію; голова – *en face*, погляд спрямований уперед.



На першу чверть із відштовхуванням п'ятками від підлоги виконується *relevé* на високі півпальці сильно витягнутої в коліні лівої ноги; права, посилюючи виворотність у стегновій частині і п'ятці, набуває положення умовного *cou-de-pied*; ліва рука енергійним рухом з'єднується з правою в першій позиції.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть із посиленням підтягнутості корпусу і виворотності стегна права нога опускається в *demi plié* п'ятої позиції позаду *épaulement croisé*; руки відкриваються в занижену другу позицію, голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть – вихідне положення.

Préparation do pizouette en dedans iz n'amoї позиції

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; ліва нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилиється до правого плеча; на другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції з поворотом *en face*; права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій позиції.

На першу чверть, відштовхуючись п'ятками від підлоги, виконується *relevé* на високі півпальці сильно витягнутої в коліні лівої ноги; права, посилюючи виворотність у стегновій частині і п'ятці набуває положення умовного *cou-de-pied*; права рука енергійним рухом з'єднується з лівою в першій позиції.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть, посилюючи підтягнутість корпусу і утримуючи виворотним стегно, опустити праву ногу в *demi plié* п'ятої позиції попереду *épaulement croisé*; руки відкрити в занижену другу позицію; голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть – вихідне положення.

Préparation к pizouette з четвертої позиції en dehors

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки закриваються в підготовче положення.

1-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу ліва нога, посилюючи виворотність у п'ятці, енергійно піднімається на високі півпальці; права нога з посиленням виворотності у своїй верхній частині і п'ятці набуває положення умовного *cou-de-pied*;



одночасно з цим руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямовується в точку 2 плану класу.

На «і» положення зберігається.

На другу чверть ліва нога опускається в *demi plié*; права, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, відводиться назад і, витягуючись у коліні, опускається в четверту позицію; одночасно ліва рука відкривається у другу позицію, права залишається в першій; кисті рук, продовжуючи рух, повертаються долонями вниз, набуваючи положення *III arabesque*. Центр ваги утримується на опорній нозі.

На «і» – *demi plié* в четвертій позиції із збереженням центру ваги на опорній нозі; положення рук, голови і спрямованість погляду залишаються незмінними.

2-й такт. На першу чверть відштовхуючись п'ятками від підлоги і зберігаючи виворотність опорної п'ятки, права нога, посилюючи виворотність верхньої частини і п'ятки приймає положення умовного *cou-de-pied*, руки поєднуються у першій позиції.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть, посилюючи підтягнутість корпусу і виворотність працюючого стегна, опустити праву ногу в *demi plié* в п'ятій позиції позаду *épaulement croisé*; руки відкрити в занижену другу позицію; голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть перейти у вихідне положення.

Préparation do plizouette z chembertmoï poziciji en dedans

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт *2/8*. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки закриваються в підготовче положення.

На першу чверть одночасно з поворотом корпусу *en face* ліва нога енергійно піднімається на високі півпальці; права нога активно переходить у положення умовного *cou-de-pied*; одночасно руки піднімаються в першу позицію, голова повертається *en face*, погляд спрямовується в точку 1 плану класу.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть, повертаючись *épaulement croisé*, ліва нога опускається в *demi plié*; права, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, відводиться назад і, витягуючись у коліні, опускається в четверту позицію; одночасно права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій; положення голови і спрямованість погляду не змінюються, центр ваги припадає на опорну ногу (*preparation*).

На четверту чверть положення зберігається.



На «і» – пружне *demi plié* на опорній нозі; одночасно ліва рука відкривається у другу позицію; центр ваги залишається на опорній нозі.

На першу чверть другого такту з поворотом корпусу *en face* ліва нога, посилюючи виворотність у п'ятці, піднімається на високі півпальці; права, посилюючи виворотність у своїй верхній частині і п'ятці, набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки з'єднуються в першій позиції, голова повертається *en face*, погляд спрямовується вперед.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть, посилюючи підтягнутість корпусу і зберігаючи виворотність працюючого стегна, опустити праву ногу в *demi plié* в п'ятій позиції попереду *épaulement croisé*; руки, зберігаючи округлість, відкриваються в напрямку другої позиції, кисті відкриваються вперед; голова – в повороті праворуч.

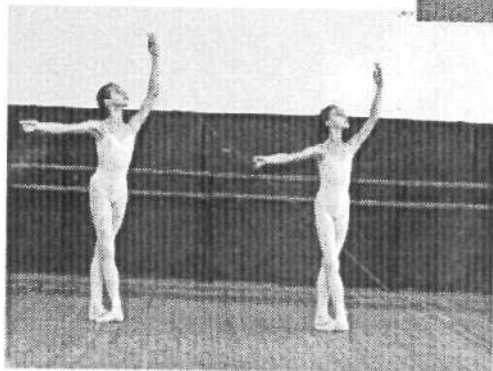
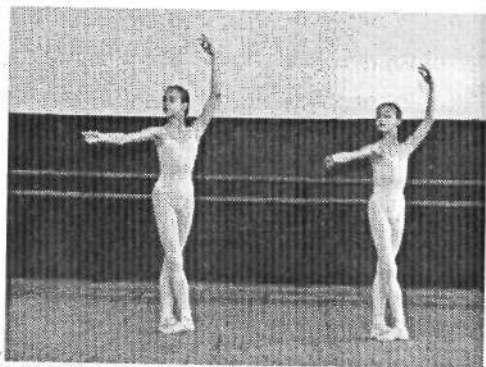
На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

Четверте port-de-bras

Музичний розмір – 4/4. Виконується на два такти.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду, руки – в підготовчому положенні.

Preparation. На перший акорд – руки піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилється ліворуч, погляд спрямований на долоні. На другий акорд – ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу; голова – в повороті праворуч, погляд спрямований уздовж правої руки.

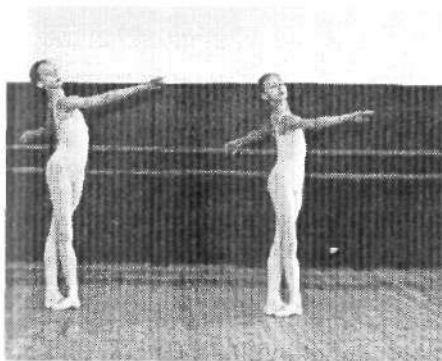
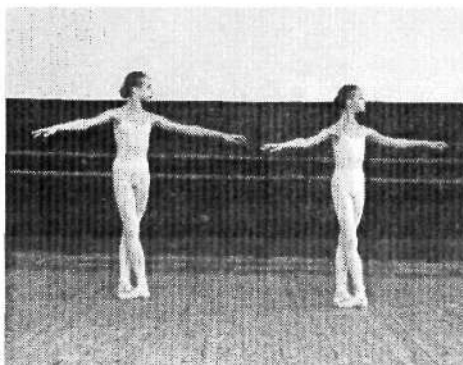


Затакт. Голова, повертаючись ліворуч, ледь піднімається, погляд спрямовується на кисть лівої руки. Залишаючи руки в попередньому положенні і починаючи рух від пальців, ледь розкрити лікті.

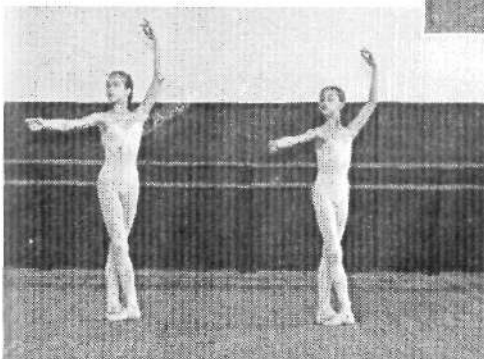


1-й такт. На першу-другу чверті – ліву руку опустити у другу позицію, долоні поступово повернути вниз.

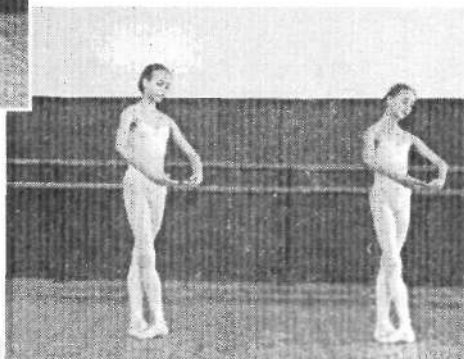
На третю чверть – зберігаючи нерухомими ноги і стегна в *écartement croisé* повернути вільно розкриті і опущені плечі: ліве – назад, праве – вперед так, щоб лінії рук і плечей утворювали діагональ (права рука спрямовується у 8 точку, ліва – у 4 точку плану залу); голова – в повороті праворуч.



2-й такт. На першу-другу чверті – повернути плечі в *écartement croisé*; ліва рука через підготовче положення піднімається вперед, і руки набувають положення першої позиції; голова

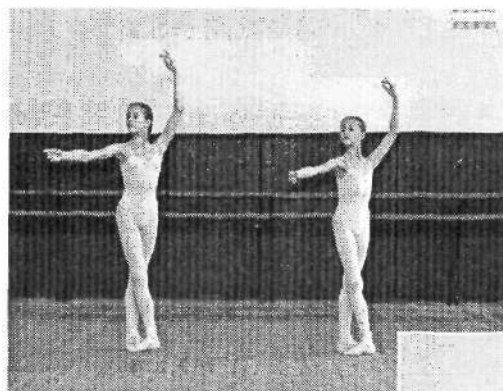


На четверту чверть – посилюючи підтягнутість і зберігаючи нерухомість тазостегнового поясу, ледь перегнути корпус у талії назад.



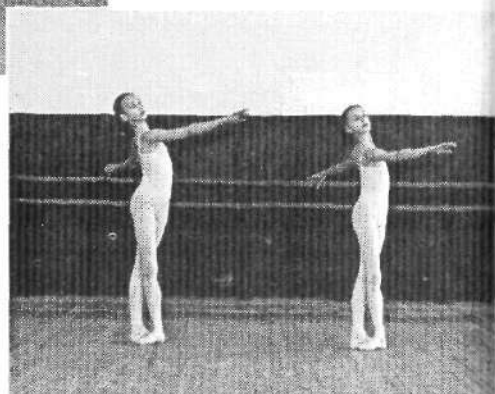
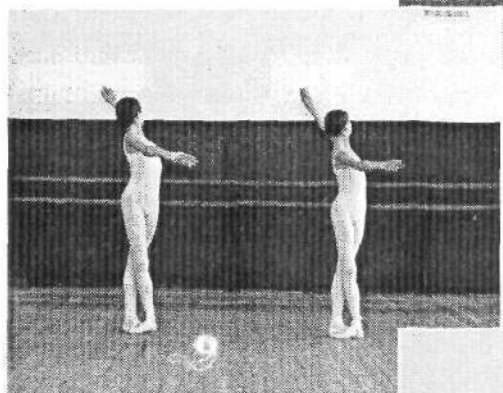
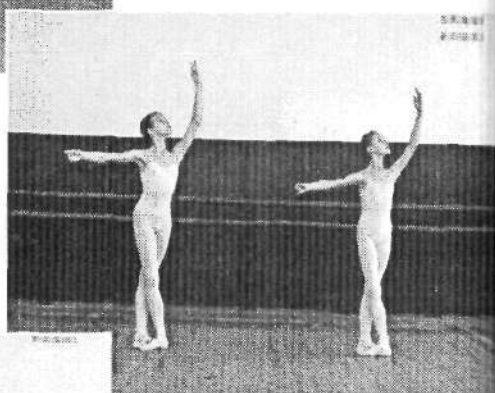
нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовується на долоні.

На третю-четверту чверті ліва рука піднімається у третю позицію, права розкривається у другу; голова в повороті праворуч – повернення у вихідне положення.



Так само рух виконується з лівої ноги.

В завершальній формі вправи ліва рука може відкритись в напрямку другої позиції одночасно з поворотом плечей.





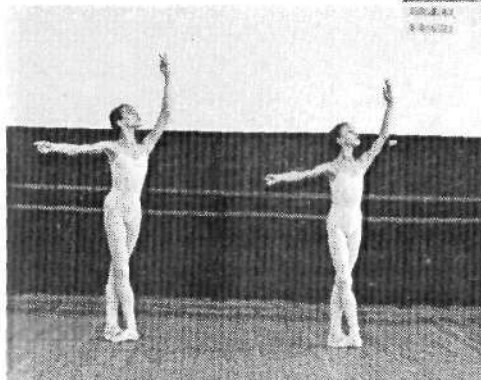
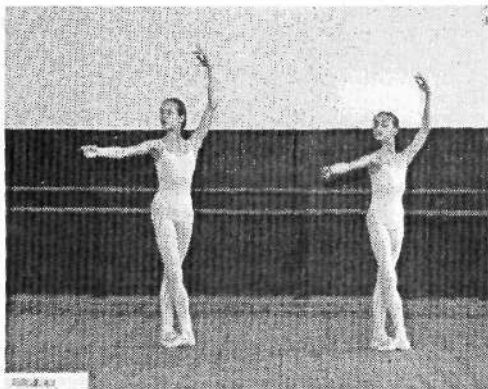
J'ame post-de-bras

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду, руки – в підготовчому положенні.

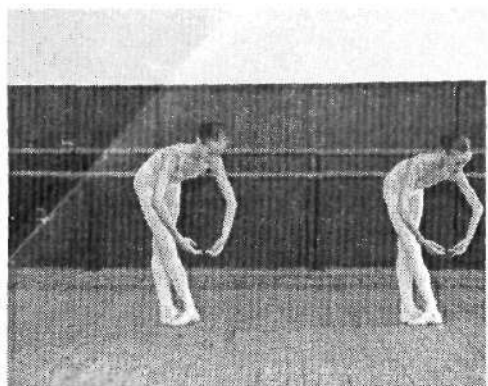
Виконується на два такти.

Preparation. На перший акорд – руки піднімаються в першу позицію, голова ледь нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовується на долоні. На другий акорд – ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу; голова – в повороті праворуч, погляд спрямований уздовж правої руки.



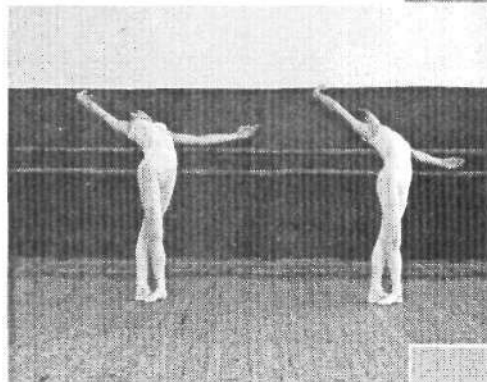
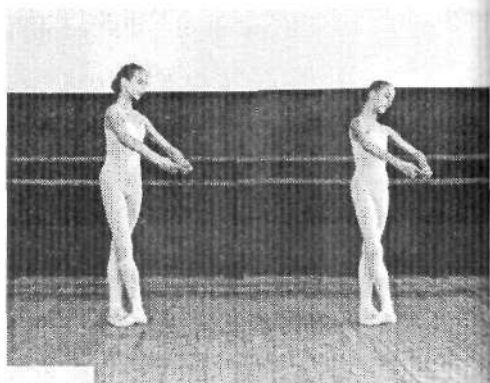
Затакт. Голова, повертаючись ліворуч, ледь піднімається, погляд спрямовується на кисть лівої руки. Залишаючи руки в попередньому положенні і починаючи рух від пальців, ледь розкрити лікті.

1-й такт. На першу-другу чверті – корпус, із збереженням підтягнутості ніг і тазостегнового пояса, плавно нахиляється вперед. Ліва рука опускається, а права піднімається через підготовче положення, з'єднуючись у першій позиції; голова опускається, погляд спрямовується на долоні.





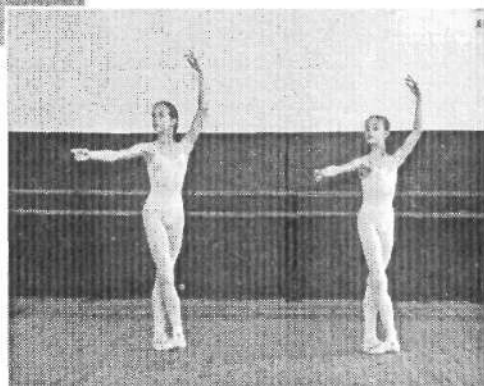
На третю чверть – корпус випрямляється, ледь повертаючись ліворуч; ноги у п'ятій позиції і стегна залишаються нерухомими в *épaulement croisé*, руки – в попередньому положенні.



2-й такт. На першу-другу чверті корпус продовжує перегинатись назад; права рука розкривається у другу позицію, ліва піднімається у третю.

На третю-четверту чверті корпус, плавно випрямляючись, повертається у вихідне положення.

На четверту чверть – корпус, утримуючи рівні, розкриті і опущені плечі, плавно перегинається назад; права рука піднімається у третю позицію, ліва відкривається у другу.





IV arabesque

Дана поза вивчається після засвоєння навичок виконання четвертого *port-de-bras*.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується на долоні.

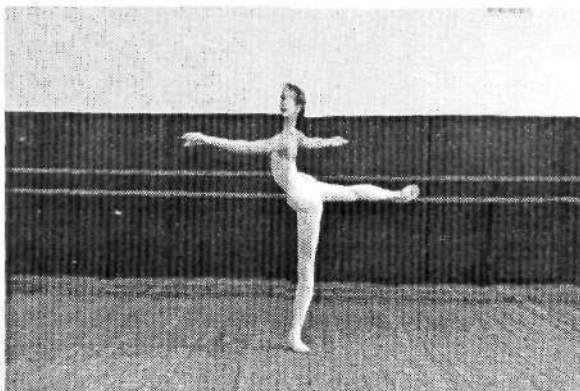
На другу-третю чверті права нога за правилами *battement tendu* відводиться назад; одночасно права рука витягується вперед і спрямовується в точку 8 плану класу, ліва через другу позицію відводиться разом із плечем назад; корпус, утримуючи підтягнутим і нерухомим тазостегновий пояс, якомога більше повертається спиною до глядача. Руки трохи витягнуті і пом'якшенні в ліктях, повертаються долонями вниз, із ледь витягнутими пальцями, утворюючи єдину лінію з плечима. Голова повертається праворуч і ледь відхиляється назад; погляд спрямований у глядацький зал.

На четверту чверть поза зберігається.

2-й такт. На першу-другу чверт поза зберігається.

На третю-четверту чверті руки плавільно опускаються в підготовче положення: корпус повертається в точку 8 плану класу, переходячи у вихідне положення.

В четвертому семестрі *IV arabesque* розучується з підніманням ноги на 90° прийомами *relevé lent* і *développé*. У цьому випадку в момент відкривання ноги назад і повороту корпусу основну увагу слід звернути на його підтягнутість і збереження рівності тазостегнового поясу.





Temps lié на 90° уперед

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* на лівій нозі; одночасно права, проходячи положення *cou-de-pied*, піднімається і проводиться пальцями до коліна опорної ноги, з посиленням виворотності обох ніг; руки в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть, поглиблюючи *demi plié* на лівій нозі, права за правилами *battement développé* витягується вперед на *croisé* на 90°; одночасно руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовується в долоні.

На третю чверть, подовжуючи крок, перейти на праву витягнуту ногу, ліву підняти прийомом *relevé* у велику позу *attitude croisée*. Ліва рука піднімається у третю позицію, права відкривається у другу; голова – в повороті праворуч.

На «і» поза зберігається.

На четверту чверть ліва нога, витягуючись у коліні, опускається у п'яту позицію; положення рук і голови зберігається.

2-й такт. На першу чверть, повертаючись *en face*, виконати *demi plié* на лівій нозі; одночасно права, проходячи положення *cou-de-pied*, піднімається і проводиться пальцями до коліна опорної ноги з посиленням виворотності обох ніг; ліва рука опускається в першу позицію, права зберігає другу; голова повертається *en face*, погляд спрямований на долоню лівої руки.

На другу чверть, поглиблюючи *demi plié* на лівій нозі, права за правилами *battement développé* витягується вбік на 90°; одночасно ліва рука відкривається у другу позицію, голова – *en face*.

На третю чверть, подовжуючи крок, перейти на праву витягнуту ногу; ліва нога прийомом *relevé* піднімається вбік на 90°, руки зберігають другу позицію, голова повертається ліворуч.

На «і» положення зберігається.

На четверту чверть ліва нога опускається у п'яту позицію вперед, *épaulement croisé*, руки переводяться в підготовче положення; голова – в повороті ліворуч.

Temps lié виконується з іншої ноги.

Temps lié на 90° назад

Вихідне положення: попереднє.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* на правій нозі; одночасно ліва нога, проходячи положення *cou-de-pied*, піднімається до коліна опорної



ноги, з посиленням виворотності обох ніг; руки в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть – поглиблення *demi plié* на правій нозі; ліва за правилами *battement développé* витягується назад на *croisé* на 90°; одночасно руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється до лівого плеча, погляд спрямовується на долоні.

На третю чверть, подовжуючи крок, перейти на ліву витягнуту ногу; права нога прохідним рухом через п'яту позицію відразу ж набуває положення умовного *cou-de-pied* і, не затримуючись, за правилами *battement développé* відкривається у велику позу *croisée* уперед, ліва рука піднімається в третю позицію, права відкривається – у другу позицію; голова – в повороті праворуч.

На «і» поза зберігається.

На четверту чверть права нога опускається у п'яту позицію, *épaulement croisé*; положення рук і голови зберігається.

2-ї такт. На першу чверть, повертаючись *en face*, виконати *demi plié* на правій нозі; одночасно ліва, проходячи положення *cou-de-pied*, піднімається до коліна опорної ноги з посиленням виворотності обох ніг; ліва рука опускається в першу позицію, права зберігає другу; голова повертається *en face*, погляд спрямовується на долоню лівої руки.

На другу чверть при поглибленні *demi plié* на правій нозі ліва за правилами *battement développé* витягується вбік на 90°; одночасно ліва рука відкривається у другу позицію, голова – *en face*.

На третю чверть, подовжуючи крок, перейти на ліву витягнуту ногу; права нога прийомом *relevé* піднімається вбік на 90°; руки зберігають другу позицію, голова повертається ліворуч.

На «і» положення зберігається.

На четверту чверть ліва нога опускається у п'яту позицію позаду, *épaulement croisé*; руки опускаються в підготовче положення, голова – в повороті ліворуч.

Temps lié виконується з іншої ноги.

Pas-de-bouzzée

На другому курсі *pas-de-bouzzée* ускладнюється за рахунок урізноманітнення його форм. Крім вироблення спритності ніг, розробки стопи, вони сприяють розвитку координації. Активна участь у цих рухах корпусу, голови, включення нових прийомів переведення рук з одного положення в інше в залежності від характеру вправ сприяють розвитку виконавських навичок. Уявна легкість освоєння цих рухів часто стає причиною недбалості в їх виконанні. Викладач повинен розуміти призначення цієї



групи рухів, яке полягає в розробці стопи, підйому, забезпеченні узгодженості рухів усіх частин тіла. Тому основним при їх відпрацюванні є досягнення виворотності ніг, чіткості їх роботи, зокрема, в положенні *cou-de-pied*, скоординованості їх рухів з роботою рук, корпусу, голови.

Після засвоєння навичок виконання руху повільний темп, характерний для початкового етапу його вивчення, поступово прискорюється. При цьому висота *cou-de-pied* зменшується, підкреслюючи лише початок і кінець руху.

Pas de bouzzée en touznant en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду, руки в підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму руки через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова трохи нахилиється ліворуч. На третю восьму виконується *demi plié* на правій нозі, ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду; права рука зберігає першу позицію, ліва відкривається у другу, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 6 плану класу ліва нога стає на високі півпальці на місце правої ноги, яка набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки активно з'єднуються в першій позиції, голова повертається у профіль; погляд спрямований у точку 8 плану класу, плечі розкриті і опущені, підтягнутий корпус ледь перегинається назад.

На другу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 3 плану класу права нога змінює на високих півпальцях ліву, яка набуває положення умовного *cou-de-pied*; легке перегинання корпусу і перша позиція рук зберігаються, голова повертається ліворуч.

На третю чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу корпус вирівнюється; ліва нога, змінюючи праву, опускається в *demi plié*, права набуває положення *cou-de-pied* позаду. Права рука відкривається у другу позицію, ліва зберігає першу; голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть положення зберігається, і з нього виконання руху починається з лівої ноги.

Pas de bouzzée en touznant en dedans

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь розкриваються, на другу восьму через підготовче положення піднімаються в першу позицію; голова ледь нахилиється ліворуч. На третю восьму виконується *demi plié* на лівій нозі, права набуває положення умовного *cou-de-pied*. Права рука розкривається у другу позицію, ліва залишається в першій позиції; голова – в повороті праворуч.



На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 6 плану класу права нога стає на високі півпальці на місце лівої ноги, яка набуває положення *cou-de-pied* позаду; руки активно з'єднуються в першій позиції, голова повертається у профіль, погляд спрямований у точку 8 плану класу; плечі розкриті і опущені, підтягнутий корпус ледь перегинається назад.

На другу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 3 плану класу ліва нога на високих півпальцях змінює праву, яка набуває положення *cou-de-pied* позаду; легке перегинання корпусу зберігається і руки залишаються в першій позиції; голова повертається ліворуч.

На третю чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу корпус випрямляється; права нога, змінюючи ліву, опускається в *demi plié*, ліва набуває положення умовного *cou-de-pied*; права рука зберігає першу позицію, ліва відкривається у другу; голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть таке положення зберігається, і з нього виконання правих повторюється з лівої ноги.

Pas de bourrée dessus-dessous

Музичний розмір – 4/4.

Dessus

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду, руки в підготовчому положенні.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму руки, повертаючись у підготовче положення, трохи підвищують його; голова повертається ліворуч. На третю восьму одночасно з поворотом корпусу *en face* виконується *demi plié* на правій нозі, ліва нога через прохідне *cou-de-pied* позаду м'яко переводиться у другу позицію на 45°; руки, зберігаючи округлість, розкриваються в напрямку другої позиції, кисті повертаються долонями вниз, голова повертається ліворуч, погляд – вздовж кисті лівої руки.

На першу чверть ліва нога стає на високі півпальці в п'яту позицію попереду підмінюючи праву ногу, яка набуває положення *cou-de-pied* позаду; руки поєднуються в першій позиції. Голову слід тримати прямо.

На другу чверть – невеликий крок правою ногою на високих півпальцях у напрямку другої позиції; ліва нога набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На третю чверть виконується *demi plié* на лівій нозі, права через прохідне умовне *cou-de-pied* м'яко переводиться у другу позицію на 45°; руки, зберігаючи округлість, розкриваються в напрямку другої позиції, голова повертається праворуч, погляд спрямований в долонь правої руки.

На четверту чверть положення зберігається.



Dessous

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь розкриваються. На другу восьму руки, повертаючись у підготовче положення, трохи підвищують його, голова нахилиється ліворуч. На третю восьму одночасно з поворотом корпусу *en face* виконується *demi plié* на лівій нозі, права нога через прохідне умовне *cou-de-pied* м'яко переводиться у другу позицію на 45°; руки, зберігаючи округлість, розкриваються у напрямку другої позиції, голова повертається праворуч, погляд спрямований в долонь правої руки.

На першу чверть права нога стає на високі півпальці в п'яту позицію позаду підмінюючи ліву ногу, яка набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки поєднуються в першій позиції. Голову слід тримати прямо.

На другу чверть – невеликий крок лівою ногою на високих півпальцях у напрямку другої позиції; права нога набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На третю чверть виконується *demi plié* на правій нозі, ліва через прохідне *cou-de-pied* позаду м'яко переводиться у другу позицію на 45°; руки, зберігаючи округлість, розкриваються в напрямку другої позиції, кисті повертаються долонями вниз, голова повертається ліворуч, погляд – вздовж кисті лівої руки.

На четверту чверть положення зберігається.

Як правило, обидві частини руху зливаються в один і виконуються послідовно: після завершення першої його половини – *dessous* – нога, відкрита у другу позицію на 45°, відразу піднімається на півпальці позаду опорної ноги, і починаючи виконання *dessous*. Цей рух можна виконувати у зворотній послідовності – *pas de bourrée dessous-dessus* – із дотриманням таких самих правил.

Pas-de-bourrée ballotté

Pas-de-bourrée ballotté виконується в напрямку вперед і назад, передбачаючи активну участь у русі корпусу. Вправа сприяє виробленню навичок координації, які в подальшому використовуватимуться у більш складних рухах.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь розкриваються, на другу восьму через підготовче положення піднімаються в першу позицію; голова ледь нахилиється ліворуч. На третю восьму виконати *demi plié* на правій нозі, ліву перевести в положення *cou-de-pied* позаду; права рука зберігає першу позицію, ліва відкривається у другу; голова – в повороті праворуч.

1-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу ліва нога стає на високі півпальці підмінюючи у п'ятій позиції



праву, яка відразу набуває положення умовного *cou-de-pied*; ліва рука з'єднується з правою в першій позиції; голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд на кисті рук.

На другу чверть – невеликий крок уперед на *effacé* на високих півпальцях правої ноги, ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду; положення рук і голови зберігається.

На третю чверть ліва нога опускається в *demi plié*, права підмінюється і прохідним рухом через умовне *cou-de-pied*, витягується вперед на *effacé*, носком у підлогу. Права рука розкривається у другу позицію, ліва зберігає першу; голова повертається ліворуч. Плечі рівні, опущені; підтягнутий корпус ледь відхиляється назад (поза *effacée*).

На четверту чверть поза *effacée* зберігається.

2-й такт. На першу чверть права нога, ковзнувши носком по підлозі, стає на високі півпальці на місце лівої ноги, яка відразу набуває положення *cou-de-pied* позаду; права рука з'єднується з лівою в першій позиції. Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд на кисті рук.

На другу чверть – невеликий крок назад на *effacé* на високих півпальцях лівої ноги, права набуває положення умовного *cou-de-pied*; положення рук і голови зберігається.

На третю чверть права нога опускається на *demi plié*, змінюючи піву, яка прохідним рухом через *cou-de-pied* позаду витягується назад на *effacé*, носком у підлогу. Права рука зберігає першу позицію, ліва розкривається у другу; голова ледь нахиляється ліворуч, погляд спрямований уперед уздовж кисті правої руки. Підтягнутий корпус ледь спрямовується вперед, плечі і тазостегновий пояс залишаються рівними.

На четверту чверть поза *effacée* зберігається.

Під час виконання вправи корпус підтягнутий, плечі відкриті і опущені, ноги зберігають виворотність; у момент зміни ноги щільно притискаються одна до одної.

Після засвоєння *pas-de-bourrée ballotté* вправа виконується з поворотом – *en tournant*. Правила виконання ті ж самі, поворот починається з першим кроком (*coupé*) кожного *pas-de-bourrée*.

1-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу ліва нога стає на високі півпальці підмінюючи у п'ятій позиції праву, яка відразу набуває положення умовного *cou-de-pied*; ліва рука з'єднується з правою в першій позиції; голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд на кисті рук.

На другу чверть – невеликий крок уперед на *effacé* на високих півпальцях правої ноги, ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду; положення рук і голови зберігається.



На третю чверть ліва нога опускається в *demi plié*, права піднімається і прохідним рухом через умовне *cou-de-pied*, витягується вперед на *effacé*, носком у підлогу. Права рука розкривається у другу позицію, ліва зберігає першу; голова повертається ліворуч. Плечі рівні, опущені; підтягнутий корпус ледь відхиляється назад (поза *effacée*).

На четверту чверть поза *effacée* зберігається.

2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 4 плану класу права нога, ковзнувши носком по підлозі, стає на високі півпальці на місце лівої ноги, яка відразу набуває положення *cou-de-pied* позаду; права рука з'єднується з лівою в першій позиції. Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд на кисті рук.

На другу чверть із незначним просуванням назад у напрямку точки 8 плану класу перейти на ліву ногу, при цьому права набуває положення умовного *cou-de-pied*; положення голови і рук зберігається.

На третю чверть права нога опускається в *demi plié*, змінюючи ліву, яка прохідним рухом через *cou-de-pied* позаду витягується назад, носком у підлогу; права рука залишається в першій позиції, ліва відкривається у другу; голова ледь нахилиється ліворуч, погляд спрямовується вперед уздовж кисті правої руки; підтягнутий корпус ледь спрямовується вперед, плечі і тазостегновий пояс залишаються рівними.

На четверту чверть поза зберігається.

На першу чверть наступного такту одночасно з поворотом корпусу в точку 6 плану класу ліва нога, ковзнувши носком по підлозі, стає на високі півпальці на місце правої ноги... і т. д.

Рух продовжується до точки 8 плану класу, після чого на заключні зкорди нога закривається у п'яту позицію *épaulement croisé*.

Необхідною умовою правильного виконання *pas-de-bourrée ballotté en tournant* є узгодженість і одночасність повороту корпусу і ніг.

З часом рух ускладнюється: при завершенні кожного *pas-de-bourrée* нога прохідним рухом через відповідне *cou-de-pied* розкривається вперед або назад на 45°, що підкреслюється активною роботою корпусу.

На ДРУГОМУ КУРСІ відпрацьовується також ряд рухів, які зазвичай виконуються на пуантах. Їх опанування на півпальцях є доцільним з огляду на необхідність розвитку координації, формування виконавської культури. Тому використання їх як елементів комбінацій дасть змогу збагатити арсенал пексичних засобів.

Pas glissade ебік

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція *en face*, права нога попереду, руки в підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.



Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié*; руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова нахиляється ліворуч. На другу восьму права нога ковзним рухом відкривається в напрямку другої позиції; права рука залишається в першій позиції, ліва відкривається у другу; голова – в повороті праворуч.

На першу чверть, подовжуючи крок, перейти на півпальці правої ноги, ліву ногу підтягнути у п'яту позицію позаду; центр ваги розподіляється на обидві ноги, голова і руки зберігають попереднє положення.

На другу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На наступний такт рух повторюється.

Pas glissade можна також розпочинати ногою, що знаходиться у п'ятій позиції позаду, або чергувати підтягування ноги у п'яту позицію попереду і позаду.

Pas glissade вперед

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié*; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення. На другу восьму права нога ковзним рухом відкривається вперед на *croisé*, руки піднімаються в першу позицію, голова нахиляється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.

На першу чверть, подовжуючи крок, перейти на півпальці правої ноги; ліва нога підтягується до правої у п'яту позицію; права рука відкривається у другу позицію, ліва піднімається у третю, голова повертається праворуч.

На другу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції, руки і голова зберігають попереднє положення.

На наступний такт рух повторюється.

За цими ж правилами *pas glissade* виконується назад.

Після засвоєння вправи напрямком виконання *pas glissade*, пози і положення рук можуть варіюватись у залежності від завдань і рухів, з якими він поєднується.



**Petit pas jeté вперед**

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, *épaulement croisé*, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* в п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення. На другу восьму права нога відкривається вперед на *croisé* на 45°, руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч.

На першу чверть, подовжуючи крок, перейти на півпальці правої ноги з одночасним перенесенням на неї центру ваги; ліва нога набуває положення *cou-de-pied* позаду, права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій; голова – в повороті праворуч.

На другу чверть перейти в *demi plié* на ліву ногу, праву перевести в положення умовного *cou-de-pied*; голова і руки зберігають попереднє положення.

На «і» права нога відкривається вперед, після чого рух продовжується; останнє *jeté* завершується в *demi plié* в п'ятій позиції позаду *épaulement croisé*.

Рух також може завершуватись у *demi plié* у п'ятій позиції.

Pas jeté за цими ж правилами опановується назад у *croisé*, а в подальшому – вперед і назад на *effacé*.

В залежності від завдання рухи рук можуть варіюватись.

Petit pas jeté вбік

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч. На другу восьму права нога відкривається в напрямку другої позиції на 45°, руки розкриваються у другу позицію; голова – в повороті праворуч.

1-й такт. На першу чверть, подовжуючи крок, перейти на півпальці правої ноги з одночасним перенесенням на неї центру ваги; ліва нога набуває положення умовного *cou-de-pied*, права рука переходить у першу позицію, ліва залишається у другій; голова – в повороті праворуч.

На другу чверть перехід в *demi plié* на ліву ногу, праву перевести в положення *cou-de-pied* позаду; голова і руки зберігають попереднє положення.

На «і» права нога відкривається вбік на 45°, права рука відкривається у другу позицію; голова – в попередньому положенні.

2-й такт. На першу чверть, подовжуючи крок, перейти на півпальці правої ноги з одночасним перенесенням на неї центру ваги; ліва нога набуває положення *cou-de-pied* позаду, права рука зберігає другу позицію, ліва – переходить у першу; голова – в повороті ліворуч.



На четверту чверть перейти в *demi plié* на ліву ногу; права набуває положення умовного *cou-de-pied*, голова і руки зберігають попереднє положення.

На «і» права нога відкривається вбік на 45°; ліва рука відкривається у другу позицію, голова – в попередньому положенні, після чого рух продовжується.

При виконанні *jeté* вперед і назад рухи рук можуть варіюватись.

Під час виконання руху корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, особливо в момент перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Лопатки розкриті і опущені. Крок витягнутою і виворотною ногою має бути по можливості довшим.

Pas jeté fondu

Даний рух виконується по діагоналі, розпочинаючись у точці 6 і спрямовуючись у точку 2 плану класу, або ж із точки 4 в точку 8 плану класу.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються у підготовче положення. На другу восьму права нога відкривається вперед на *effacé* на 45°, руки піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч.

На першу чверть – подовжений крок уперед на *effacé* на півпальці правої ноги; одночасно зігнута ліва нога із сильно витягнутими пальцями проходить повз праву за правилами *passé* на рівні *cou-de-pied*.

На другу чверть ліва нога, не затримуючись, відкривається вперед на 45° одночасно з *demi plié* на опорній нозі.

На третю чверть – подовжений крок уперед на *croisé* на півпальці лівої ноги; одночасно зігнута права нога із сильно витягнутими пальцями проходить повз ліву за правилами *passé* на рівні *cou-de-pied*.

На четверту чверть права нога, не затримуючись, відкривається вперед на 45° одночасно з *demi plié* на опорній нозі.

Таким чином, рух виконується задану кількість разів. Рухи рук і голови варіюються в залежності від завдання.

Під час виконання *jeté-fondu* корпус підтягнутий, ноги зберігають виворотність. Характер руху плавний, тому *demi plié* має бути м'яким, еластичним.



Adagio

Adagio на другому курсі поступово ускладнюється.

При його побудові слід враховувати фізичні і технічні можливості студентів, рівень оволодіння навчальним матеріалом. Обсяг комбінацій, як і раніше, не повинен перевищувати 12 тактів по 4/4. Комбінацію доцільно починати з *grand plié*, що відповідає характеру вправи, і є гармонійним початком музичної фрази. Крім того, воно допомагає налаштуватись на виконання *adagio*.

На початку третього семестру з метою вироблення сили ніг і стійкості *battement développé*, як і досі, виконується на два такти по 4/4 кожний, але з переважанням їх виконання в позах. Як і при розучуванні вправи біля станка, піднята на 90° нога утримується в цьому положенні доти, поки руки не почнуть опускатися з другої позиції в підготовче положення. Обов'язковими умовами виконання є підтягнутість корпусу і тазостегнового пояса, пряма і міцна спина.

Протягом року виконання *adagio* урізноманітнюється за рахунок введення нових рухів, прийомів їх поєднання. Змінюється музична розкладка *battement développé* – він починає виконуватись на один такт.

Опановується *grand rond de jambe développé en face*.

Вводяться переходи з однієї ноги на іншу з підніманням ноги на 90°. Якщо на першому курсі зміна положень і поз здійснювалася шляхом опускання працюючої ноги у п'яту позицію, то на другому курсі після засвоєння *plié* з ногою, піднятою на 90°, опановуються перехід з однієї ноги на іншу з просуванням. Вироблення цих навичок є поступовим процесом, що забезпечується, зокрема, підтягнутістю корпусу, сильною спиною. На початковому етапі вивчення слід перш за все акцентувати увагу студентів на відпрацюванні перенесення центру ваги, не вимагаючи при завершенні руху швидкого піднімання ноги на 90°.

Перехід з однієї пози в іншу без зміни опорної ноги може здійснюватись за допомогою *passé par terre*, а в IV семестрі – *passé* на 90°.

Для поєднання окремих елементів у комбінації вводяться допоміжні рухи (*pas-de-bourrée, pas tombé, pas coupé, pas glissade*), що сприяють розвитку координації і вносять у вправу елемент танцювальності.

Вивчення розглянутого вище матеріалу нерозривно пов'язане з розвитком координації, яка, з одного боку, забезпечує освоєння цих складних елементів, а з іншого, вдосконалюється завдяки постійному повторенню більш складних виконавських прийомів. У зв'язку з цим поряд із чітким фіксуванням кожної пози і елемента слід приділяти увагу положенням



і переведенню голови і рук. Вони, зазнаючи певної регламентації, все ж передбачають деяку свободу, що обумовлює пластичність рухів при переході з однієї пози чи положення в інше. Це досягається значною мірою за рахунок повторення вивчених *port-de-bras* з обов'язковим переведенням голови. Значної уваги вимагає також скоординованість рухів усіх частин тіла.

Розвиток координації продовжується при вивченні злитих вправ – *temps lié* на 90° , до освоєння якого переходять у IV семестрі. Його опанування вже частково підготовлене відпрацюванням *adagio*, інших вправ екзерсису на середині залу. Але його виконання ставить перед студентами ускладнені завдання, а саме: перехід з однієї ноги на іншу має здійснюватися з максимальним просуванням; працююча нога після переходу, не затримуючись на підлозі, повинна максимально швидко підніматись на висоту 90° у відповідне положення чи позу.

Поряд із цим рухи ніг повинні пластично і ритмічно узгоджуватися з положеннями і переведенням рук і голови, тобто зберігати характерні для *temps lié* кантиленність, злитість виконання.

Allegro

Ускладнення навчальних завдань обумовлює пожвавлення темпу виконання стрибків. При цьому *demi plié* стає коротшим і енергійнішим при незмінній його глибині. Слід приділяти увагу відштовхуванню від підлоги, що має бути послідовним, починаючи від п'яток і закінчуючи пальцями, які відриваються останніми. Приземлення здійснюється у зворотній послідовності: через сильно витягнуті стопу, півпальці із завершенням на всій ступні у виворотному *demi plié*. Це забезпечується при виконанні екзерсису поступовим урізноманітненням форм *battement tendu*, їх відповідної музичної розкладки, а також досягненням максимальної дотягнутості ніг у стопі і пальцях у відкритому положенні, оптимальної роботи гомілковостопного суглоба при приведенні ноги в позицію або її скороченні.

Відбувається подальше ускладнення стрибків, освоєних на першому курсі.

Pas échappé розучується в четвертій позиції з дотриманням правил виконання, передбачених для *pas échappé* з переходом у другу позицію. При приземленні необхідно зберігати виворотність ніг без надмірного розширення четвертої позиції, оскільки це може призвести до повороту в тазостегновому поясі і деформації руху. Його виконання в положенні *épaulement* вимагає рівних плечей і тазостегнового пояса, виворотності ніг, чіткого повороту голови, що надає позі завершеності.



Вивчається *pas échappé* з завершенням на одну ногу.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції. На другу восьму – відштовхуючись від підлоги, виконати високий стрибок, фіксуючи ноги у п'ятій позиції *en face*; руки піднімаються в першу позицію.

На першу чверть витягнуті і виворотні ноги, стримуючи інерцію падіння, відкриваються і стрибок завершується у *demi plié* в другій позиції; руки переводяться у занижену другу позицію.

На «і», не розслабляючи м'язів і не затримуючись у *demi plié*, відштовхнутись від підлоги, фіксуючи другу позицію; руки зберігають попереднє положення.

На другу чверть ліва нога, стримуючи інерцію падіння, завершує стрибок у *demi plié*; права нога згинається і набуває положення *cou-de-pied* позаду; стегно працюючої ноги виворотне і підхоплене, права рука через підвищене підготовче положення піднімається в першу позицію, ліва залишається у другій; голова – в повороті ліворуч.

На третю чверть опорна нога витягується, працююча відкривається назад, носком у підлогу.

На четверту чверть працююча нога закривається у п'яту позицію *épaulement croisé* в *demi plié*, і на наступні 4/4 рух виконується з іншої ноги.

Принцип здійснення *pas échappé* із завершенням на одну ногу залишається незмінним і при його виконанні у зворотному напрямку.

Вихідне положення: попереднє. Але при завершенні руху нога, що знаходилась позаду (в даному випадку – ліва), набуває положення умовного *cou-de-pied*; права рука – в першій позиції, ліва – у другій, голова – в повороті ліворуч.

Після відпрацювання стрибка з його завершенням на одну ногу він розучується з закінченням у положенні *épaulement croisé*; після цього працююча нога опускається у п'яту позицію, а далі виконується *assemblé* назад на *croisé* (або у зворотному напрямку – вперед) з одночасним опусканням рук у підготовче положення.

Під час виконання даного руху необхідно звернути увагу на фіксовану висоту виворотного стегна працюючої ноги в момент приземлення, що забезпечить впевнене завершення руху. Піднятий корпус зберігає строго вертикальне положення: навіть найменший його нахил є неприпустимим.



Double assemblé

Цей рух передбачає виконання двох *assemblés* на одній і тій самій нозі в напрямках вбік, вперед або назад з дотриманням правил визначених для основного руху. При виконанні *double assemblé* в бік другої позиції, нога у п'ятій позиції змінюється під час другого стрибка. Перевод голови здійснюється згідно правил, викладених в основній формі стрибка.

Стрибки з поворотом

Стрибки, що виконуються з двох ніг на обидві, опрацьовуються в повороті – *en tournant*. До них приступають після засвоєння навичок їх виконання і оволодіння координаційними прийомами. Незважаючи на відмінності в їх виконанні, вони розучуються на основі ряду спільних правил:

- ✓ вихідне *demi plié* має бути сильним і передбачає виворотність ніг із міцно притиснутими до підлоги п'ятками; підтягнутий корпус перебуває у вертикальному положенні, руки – в підготовчому положенні;
- ✓ одночасно з поштовхом обох ніг здійснюється посилення всього корпусу в напрямку повороту із збереженням його прямого положення; неприпустимим є зміщення стоп і тазостегнового пояса назад, так само як і передчасне зрушення корпусу в напрямку оберту; плечі розкриті і опущені, погляд залишається спрямованим у точку 1 плану класу і з поворотом голови якомога швидше спрямовується у вихідну точку;
- ✓ завершальне *demi plié* повинно бути стриманим, еластичним, що вимагає підтягнутості корпусу, який перебуває у вертикальному положенні;
- ✓ протягом виконання руху плечі, тазостегновий пояс і ноги повинні знаходитися в одній площині, не зміщуючись одне відносно одного.

На другому курсі рухи *en tournant* засвоюються на $1/4$ кола. Це вимагає незначного посилення, яке забезпечується енергійним і пружним *demi plié*. Після кожного стрибка передбачається пауза на $1/4$, під час якої на одну восьму ноги витягуються в колінах, а на другу восьму виконується наступне вихідне *demi plié*. Правила виконання, встановлені для основного руху, залишаються незмінними. При цьому необхідна загальна зібраність, активна реакція всього корпусу на посилення, який забезпечується *demi plié* і наступним поштовхом.

Ці стрибки і основні їх форми поділяються на малі і великі. На даному етапі навчання опрацьовуються малі стрибки.



Temps levé sauté en tournant на 1/4 кола

Розучування рухів *en tournant* розпочинається з *temps levé sauté* у першій і п'ятій позиціях. На початковому етапі стрибок вивчається з паузою після кожного руху.

Опрацювавши *temps levé sauté* на 1/4 кола з паузою, слід переходити до його виконання підряд. Наприклад: на два такти по 2/4 виконати чотири *temps levés sautés* по 1/4 кола кожний, на два такти витримати паузу і виконати рух із поворотом в інший бік.

Пізніше його опрацювання можна поєднувати з *temps levé sauté* без повороту.

Наприклад:

Музичний розмір – 2/4.

1-4-ї такти: виконати чотири *temps levés sautés* по 1/4 кола кожний.

5-ї такт: виконати два *temps levés sautés* у другій позиції *en face*.

6-ї такт: виконати два *temps levés sautés* у п'ятій позиції *épaulement croisé*, права нога попереду.

7-ї такт: на першу чверть – *changement de pieds* із зміною *épaulement*, на другу чверть – *temps levé sauté* у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

8-ї такт: на першу чверть комбінацію завершити в першій позиції *en face*, витягнути ноги в колінах, на другу чверть – *demi plié* в першій позиції.

Вправа виконується з поворотом ліворуч.

Засвоєння *temps levé sauté* у п'ятій позиції здійснюється за цією самою схемою. При цьому поворот здійснюється в бік ноги, що перебуває у п'ятій позиції попереду. Обов'язковим є виконання руху в обох напрямках – праворуч і ліворуч.

Після відпрацювання навичок виконання цих рухів вони включаються в комбінації.

Changement de pieds en tournant на 1/4 кола

Changement de pieds en tournant опановується з дотриманням правил виконання основного руху. При цьому посилення корпусу здійснюється аналогічно виконанню цього руху в *temps levé sauté*. Поворот виконується в момент стрибка. При опрацюванні відповідних навичок доцільно робити паузу після кожного *changement de pieds en tournant* на 1/4 кола, після чого рух виконується підряд. Руки утримуються в підготовчому положенні.

Pas échappé en tournant на 1/4 кола

Pas échappé en tournant засвоюється поступово з дотриманням відповідних правил виконання і використання прийомів поштовху і посилення, опанованих при розучуванні попередніх рухів. Спочатку *pas échappé*



опрацьовується з паузою на $2/4$ після кожного стрибка, пізніше рух виконується підряд.

Pas échappé en tournant освоюється у два етапи.

I. Музичний розмір – $2/4$. Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* в п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» – стрибок із п'ятої позиції у другу з поворотом на $1/4$ кола праворуч, руки підвищують підготовче положення.

На другу чверть – стрибок завершується у другій позиції, руки відкриваються у напрямку другої позиції.

На «і» – стрибок із другої позиції у п'яту без повороту, на місці без зміни ніг.

2-й такт. На першу чверть – стрибок завершується у п'ятій позиції, руки опускаються у підготовче положення.

На другу чверть ноги витягуються у колінах.

За цими правилами здійснюється повний поворот праворуч, після чого рух виконується з поворотом ліворуч.

II. Вихідне положення: попереднє.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* в п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» – стрибок із п'ятої позиції у другу з поворотом на $1/4$ кола праворуч, руки підвищують підготовче положення.

На другу чверть – стрибок завершується у другій позиції, руки відкриваються у напрямку другої позиції.

На «і» – стрибок із другої позиції в п'яту з поворотом на $1/4$ кола праворуч.

2-й такт. На першу чверть – стрибок завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду, руки опускаються у підготовче положення, голова в повороті ліворуч.

На другу чверть ноги витягуються у колінах.

На наступні два такти рух виконується з поворотом ліворуч.

Стрибки з просуванням

В процесі опанування цих рухів необхідно ретельно відпрацьовувати координаційні прийоми, стежачи за тим, щоб посилення корпусу в напрямку просування відбувалось одночасно з поштовхом, а рухи рук і ніг доповнювали його і здійснювалися в єдиному з корпусом темпі. Значну роль відіграють також своєчасні переведення і повороти голови. Така скоординованість сприятиме збільшенню форсу, а активне використання освоєних на даному етапі прийомів підготує перехід до великих стрибків.



Поряд із цим слід зазначити, що корпус упродовж виконання вправи залишається підтягнутим і рівним, при цьому виключаються зміщення тазостегнового пояса назад, рухи плечей.

Temps relevé sauté з просуванням виконується згідно з викладеними вище правилами. Вистрибуванню має передувати посилення, яке визначає напрямок наступного просування і передається всьому тілу одночасно з *demi plié*.

Просування відпрацьовується в напрямках уперед, убік і назад у першій і другій позиціях *en face* і у п'ятій – *en face* і *épaulement croisé*. Руки активно допомагають у здійсненні стрибка: в першому випадку – з підготовчого положення через першу позицію з розкриттям у занижену другу; у другому випадку – через першу позицію в другу і третю або обома руками – у третю.

Pas assemblé з просуванням

Виконання руху базується на засвоєних раніше правилах і прийомах, ускладнюючись просуванням. Ретельного відпрацювання потребує координація рухів рук.

Pas assemblé з просування у напрямку другої позиції.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, ліва нога попереду, руки в підготовчому положенні; голова – в повороті ліворуч.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються в підготовче положення.

На «і» права нога ковзним рухом ступні по підлозі енергійним кидком розкривається в напрямку другої позиції на висоту не нижче 45°; ліва нога відразу ж сильно відштовхується від підлоги і вистрибує праворуч із просуванням у напрямку витягнутого носка правої ноги. Ноги з'єднуються у п'ятій позиції якомога вище, права нога попереду. Корпус під час просування спрямовується праворуч.

У момент поштовху руки енергійно піднімаються в першу позицію і в момент стрибка розкриваються: права – в підвищену другу, ліва – у другу позицію; кисті в положенні *allongé*. Голова в повороті праворуч трохи піднімається, погляд спрямовується на кисть правої руки.

На другу чверть стрибок завершується переходом у пружне *demi plié* у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, права нога попереду. Положення рук і голови зберігається.

На третю чверть ноги витягуються в колінах, руки опускаються в підготовче положення, голова повертається праворуч.

На четверту чверть положення зберігається.

На наступний такт – *pas assemblé* з просуванням ліворуч.

Pas assemblé з просуванням виконується також розпочинаючи з ноги, що стоїть попереду, і завершуючи у п'ятій позиції позаду. Принцип



його виконання залишається незмінним, але при завершенні руху голова в повороті в бік ноги, що стоїть попереду.

Під час виконання вправи опорна нога сильно притиснутою п'яткою якомога сильніше відштовхується від підлоги і енергійно підтягується до працюючої ноги. Під час стрибка центр ваги переноситься на працюючу ногу.

Pas assemblé з просуванням розвиває навички переміщення по сценічному майданчику і є свого роду підготовчим етапом до виконання *grand assemblé*. Він потребує ретельного відпрацювання також у напрямку вперед і назад.

Pas jeté з просуванням

Рух вивчається після опанування *pas assemblé* з просуванням. Вони можуть також поєднуватись у комбінаціях на основі прийомів поштовху.

Pas jeté з просуванням убік

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду. Руки в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть – *demi plié* в п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, переходять у підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На «і» права нога ковзним рухом ступні по підлозі енергійним кидком відкривається в бік другої позиції на висоту 45°, при цьому ліва нога з силою відштовхується від підлоги і, спрямовуючи всю постать праворуч, просувається у стрибку в напрямку витягнутого носка правої ноги, фіксуючи положення сильно витягнутих у напрямку другої позиції ніг.

Одночасно з поштовхом руки енергійно піднімаються в першу позицію і в момент стрибка відкриваються в занижену другу позицію, голова – *en face*.

На другу чверть *jeté* завершується *épaulement croisé* в точці витягнутого носка правої ноги, ліва набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки закриваються в першу позицію, голова – в повороті праворуч.

На третю чверть – *assemblé* вперед на *croisé*, руки опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть ноги витягуються.

На наступний такт – *pas jeté* з просуванням ліворуч.

Pas jeté з просуванням уперед

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, переходять у підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На «і» права нога ковзним рухом ступні по підлозі енергійним кидком відкривається вперед на *croisé* на висоту 45°, в цей момент ліва нога сильно



відштовхується від підлоги, спрямовуючи всю постать уперед, і виконує стрибок у напрямку витягнутого носка правої ноги, фіксуючи положення сильно витягнутих ніг. Одночасно з поштовхом руки активно піднімаються в першу позицію, в момент стрибка відкриваючись у другу позицію; голова – в повороті праворуч.

На другу чверть *jeté* завершується *épaulement croisé* в точці витягнутого носка правої ноги, ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На третю чверть – *assemblé* назад на *croisé*; руки опускаються в підготовче положення, голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть ноги витягуються.

На наступний такт рух повторюється.

Слід звернути увагу на те, що поза, в якій виконавець перебуває в момент стрибка, зберігається і при його завершенні.

Так як і в *assemblé* з просуванням необхідно ретельно відпрацювати координаційні прийоми, необхідні для подальшого засвоєння різноманітних *jeté*.

Sissonne ouverte par jeté з просуванням

Назва даного руху містить означення прийому відкривання працюючої ноги – кидком на 45° у відповідну позу.

Його вивчення розпочинається *en face* з просуванням в усіх напрямках, пізніше – в маленьких позах.

Sissonne ouverte par jeté в позу croisée

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення, голова нахилиється ліворуч.

На «і» – сильне відштовхування п'ятками від підлоги; права нога, енергійно відкриваючись, спрямовується в точку 8 плану класу; ліва нога у витягнутому і виворотному положенні кидком піднімається назад на *croisé* на 45°; одночасно руки через першу позицію відкриваються у другу напівпозицію, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть – пружне *demi plié* на праву ногу в точці витягнутого носка; корпус ледь спрямовується вперед; ліва нога у виворотному і витягнутому положенні фіксується на висоті 45°.

На «і», сильно відштовхуючись правою ногою від підлоги і підтягуючи до неї ліву, з'єднати ноги у п'ятій позиції (*pas assemblé*); корпус, вирівнюючись і посилюючи підтягнутість, спрямовується вгору, руки і голова утримують попереднє положення.



2-й такт. На першу чверть стрибок завершується у *demi plié* у п'ятій позиції *épaulement croisé*, права нога попереду; руки, ледь запізнаючись, опускаються в підготовче положення; голова – в повороті праворуч.

На другу чверть ноги витягуються в колінах.

Sissonne ouverte par jeté виконується в усіх малих позах.

Під час виконання руху слід звернути увагу на момент поштовху, під час якого здійснюється посилення корпусу в напрямку просування. Працююча нога, відкриваючись у задану позу одночасно з поштовхом, зберігає виворотність, витягнутість і нерухомість до закінчення стрибка, причому в момент приземлення вона не зменшує висоти, утримуючи її до завершення поглибленого *demi plié*.

Temps levé z ногою sur le cou-de-pied

Temps levé – стрибок на одній нозі, інша – в положенні *cou-de-pied*. Цей рух має тренувальний характер, бо в процесі його виконання відпрацьовується сила поштовху, що сприяє розвитку сили ніг, особливо стопи. Він виконується на місці, кожне *temps levé* – на 1/4.

На початковому етапі вивчення руху його комбінують із *sissonne simple*.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і», сильно відштовхнувшись від підлоги, стрибок угору з фіксуванням у повітрі п'ятої позиції, руки підвищують підготовче положення.

На другу чверть стрибок завершується стриманим, еластичним *demi plié* на лівій нозі, при цьому права набуває положення умовного *cou-de-pied (sissonne simple)*.

На «і» ліва нога, сильно відштовхуючись від підлоги, повторює стрибок – *temps levé*; опорна нога витягується в коліні, підйомі і пальцях. Працююча нога, фіксуючи положення *cou-de-pied*, зберігає виворотність і нерухомість.

2-й такт. На першу чверть *temps levé* завершується пружним, еластичним *demi plié*.

На «і», не затримуючись в *demi plié*, високий стрибок на лівій нозі, одночасно права нога, витягуючись в коліні, підводиться до лівої у п'яту позицію позаду.

На другу чверть – *assemblé* завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, права нога позаду.

На «і» – ноги витягуються в колінах.



На наступні два такти вправа повторюється.

Під час виконання *temps levé* опорна нога сильно витягнута, відштовхування здійснюється міцно притиснутою до підлоги п'яткою. Працююча нога, що перебуває *sur le cou-de-pied*, упродовж виконання зберігає постійне положення відносно опорної ноги.

Опанування руху розпочинається біля станка, потім – на середині залу. Після засвоєння він комбінується з *pas jeté*, *pas échappé* із завершенням на одній нозі.

Sissonne tombée вперед

Музичний розмір – 4/4.

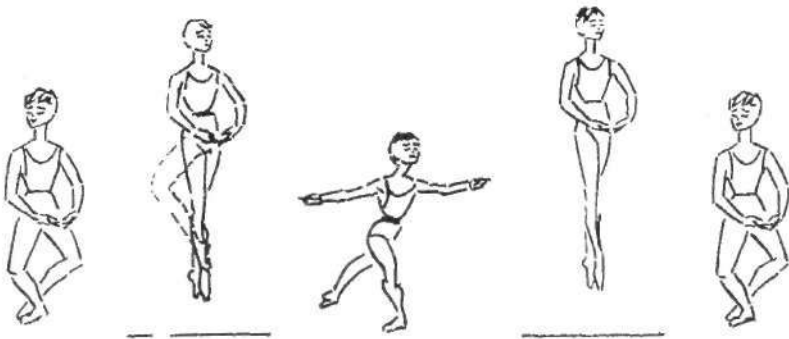
Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються в підготовче положення, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, фіксують у високому стрибку п'яту позицію з сильно витягнутими пальцями; руки піднімаються в першу позицію. Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд уперед.

На другу чверть ліва нога, стримуючи інерцію падіння, завершує стрибок у *demi plié*; в цей момент права нога прохідним рухом через умовне *cou-de-pied* відкривається, витягуючись у коліні, на *croisé* вперед і, ковзнувши носком по підлозі, переходить у *demi plié*; ліва нога витягується на *croisé* назад, носком у підлогу. Підтягнутий корпус спрямовується вперед, надаючи стрибку характеру падіння. Права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій; голова – в повороті праворуч.

На «і» – ковзний стрибок із просуванням уперед на правій нозі, ліва підтягується до неї у п'яту позицію; обидві ноги витягнуті.





На третю чверть – стрибок завершується в *demi plié* в п'ятій позиції, руки опускаються в підготовче положення; голова – в повороті праворуч. На четверту чверть ноги витягаються в колінах.

Sissonne tombée назад

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються в підготовче положення, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, фіксують у високому стрибку п'яту позицію з сильно витягнутими пальцями; руки піднімаються в першу позицію. Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд уперед.

На другу чверть права нога, стримуючи інерцію падіння, завершує стрибок у *demi plié*; в цей момент ліва нога прохідним рухом через *cou-de-pied* позаду відкривається, витягуючись у коліні, на *croisé* назад і, ковзнувши носком по підлозі, переходить у *demi plié*; права нога витягується на *croisé* уперед носком у підлогу. Підтягнутий корпус, ледь перегинаючись у талії назад, надає стрибку характеру падіння.

Права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій; голова – в повороті праворуч.

На «і» – ковзний стрибок із просуванням на лівій нозі, права підтягується до неї у п'яту позицію; обидві ноги витягнуті.

На третю чверть стрибок завершується в *demi plié* в п'ятій позиції; руки опускаються в підготовче положення, голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть ноги витягаються у колінах.

Sissonne tombée вбік

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються в підготовче положення, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» одночасно з поворотом *en face* ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, фіксують у високому стрибку п'яту позицію з сильно витягнутими пальцями; руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямований уперед.

На другу чверть ліва нога, стримуючи інерцію падіння, завершує стрибок у *demi plié*; в цей момент права нога прохідним рухом через умовне *cou-de-pied* відкривається, витягуючись у коліні, в напрямку другої позиції і, ковзнувши носком по підлозі, переходить у *demi plié*; ліва нога витягується у другу позицію, носком у підлогу. Підтягнутий корпус, зберігаючи рівним тазостегновий пояс і ледь нахилиючись праворуч, надає стрибку характеру падіння.



Руки відкриваються у другу позицію, голова повертається праворуч.

На «і» – ковзний стрибок із просуванням на правій нозі, ліва підтягується до неї у п'яту позицію попереду; обидві ноги витягнуті.

На третю чверть стрибок завершується в *demi plié* в п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду, руки опускаються в підготовче положення, голова в повороті ліворуч.

На четверту чверть ноги в колінах витягуються.

На наступний такт рух виконується ліворуч.

Sissonne tombée вбік може виконуватись ногою, що знаходиться у п'ятій позиції позаду. В цьому разі відкривання ноги здійснюється прохідним рухом через *cou-de-pied* позаду.

Під час виконання корпус підтягнутий, центр ваги переноситься з однієї ноги на іншу. Обидві ноги зберігають виворотність, вони сильно витягнуті, і фіксують у повітрі п'яту позицію витягнутими пальцями.

Sissonne tombée відпрацьовується в положенні *en face*, чергуючись із паузами. Пізніше рух засвоюється в позах.

Temps lié sauté

Даний рух побудований на ряді *sissonnes tombées*, які виконуються в напрямках, передбачених при виконанні *temps lié*. При цьому правила виконання залишаються незмінними, хоча характер виконання стає більш плавним, злитим, ковзним.

Temps lié sauté вперед

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На перший такт – *sissonne tombée* правою ногою вперед на *croisé*.

На другий такт – *sissonne tombée* правою ногою в напрямку другої позиції з завершенням в *épaulement croisé*; ліва нога попереду.

На третій такт – *sissonne tombée* лівою ногою вперед на *croisé*.

На четвертий такт – *sissonne tombée* лівою ногою в напрямку другої позиції з завершенням в *épaulement croisé*; права нога попереду.

Temps lié sauté назад

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога позаду.

На перший такт – *sissonne tombée* правою ногою назад на *croisé*.

На другий такт – *sissonne tombée* правою ногою в напрямку другої позиції з завершенням в *épaulement croisé*; ліва нога позаду.



На третій такт – *sissonne tombée* лівою ногою назад на *croisé*.

На четвертий такт – *sissonne tombée* лівою ногою в напрямку другої позиції з завершенням в *épaulement croisé*; права нога позаду.

Sissonne tombée може завершуватись *pas assemblé*, особливо в чоловічому класі. В цьому випадку після *tombée* необхідно сильно відштовхнутись від підлоги у стрибку вгору; працююча нога підтягується в повітрі до опорної у п'ятій позиції, після чого обидві ноги, переходячи з носка на всю ступню, опускаються в *demi plié* п'ятої позиції.

Pas ballonné

Pas ballonné ббик

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція *en face*, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч; погляд спрямований на кисті рук.

На «і» права нога ковзним рухом стопи по підлозі викидається у другу позицію на 45°; одночасно виконується високий стрибок на опорній нозі; обидві ноги сильно витягнуті. Руки відкриваються у другу позицію; голову слід тримати прямо.

На другу чверть стрибок завершується із стримуванням інерції падіння в *demi plié* на ліву ногу, права, утримуючи висоту стегна, згинається на умовне *cou-de-pied*. Права рука закривається в першу позицію, ліва залишається у другій позиції; голова – в повороті праворуч.

На «і» *ballonné* виконується так само в напрямку другої позиції на 45° із відкриванням ноги безпосередньо з положення умовного *cou-de-pied*; обидві ноги сильно витягнуті в повітрі. Руки відкриваються у другу позицію, голова повертається прямо.

На третю чверть стрибок завершується із стримуванням інерції падіння в *demi plié* на ліву ногу; права, утримуючи стегно на висоті 45°, згинається в положення *cou-de-pied* позаду. Права рука залишається у другій позиції, ліва закривається в першу; голова – в повороті ліворуч.

На «і» – стрибок на лівій нозі вгору, одночасно права нога, відкриваючись назад, в повітрі поєднується з лівою у п'ятій позиції позаду.

На четверту чверть – *assemblé* завершується в п'ятій позиції; руки опускаються в підготовче положення, голова повертається прямо.

На «і» – витягнуті ноги в колінах.

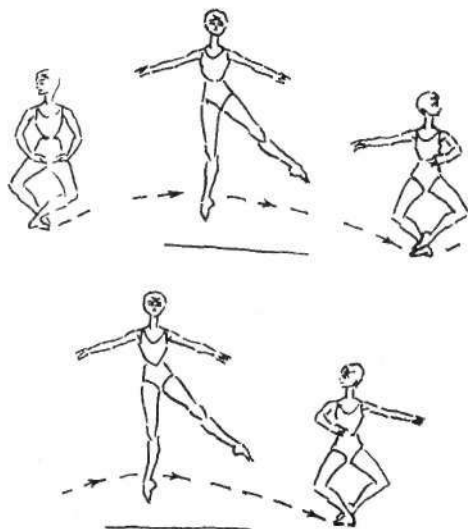
2-й такт. На першу чверть – *demi plié* і рух виконується лівою ногою.

В процесі опанування вправи кількість рухів збільшується до чотирьох в одному напрямку з почерговим її завершенням у положенні умовного



cou-de-pied і позаду. Після цього переходять до виконання *ballonné* з просуванням за наведеною вище схемою, причому під час стрибка в момент максимально високого злету здійснюється просування в повітрі в бік точки 3 плану класу.

Pas ballonné у викладеній послідовності відпрацьовується при русі вперед і назад.



Pas ballonné на *effacé* вперед

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду, руки – в підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.

На «і», повертаючись в *effacé*, права нога з посиленням виворотності ковзним рухом стопи по підлозі викидається вперед на *effacé* на 45° з одночасним високим стрибком на лівій нозі з просуванням у повітрі на *effacé* вперед; обидві ноги сильно витягнуті. Одночасно із злетом права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій; голова – в повороті ліворуч.

На другу чверть *ballonné* завершується із стримуванням інерції падіння в *demi plié* на ліву ногу; права, посилюючи виворотність, переводиться в умовне *cou-de-pied*.

На «і» *ballonné* виконується в тому ж напрямку, на *effacé* вперед, із відкриванням ноги безпосередньо з положення умовного *cou-de-pied*. Руки і голова зберігають попереднє положення.



На третю чверть стрибок завершується із стримуванням інерції падіння в *demi plié* на ліву ногу; права, посилюючи виворотність, переводиться в умовне *cou-de-pied*.

На «і» – стрибок на лівій нозі вгору, одночасно права нога, відкриваючись на *écarté* назад, поєднується з лівою у п'ятій позиції позаду.

На четверту чверть – *assemblé* завершується у *demi plié* у п'ятій позиції позаду *épaulement croisé*, ліва нога попереду. Одночасно руки опускаються в підготовче положення, голова – в повороті ліворуч.

На наступний такт рух виконується лівою ногою.

Pas ballonné на *effacé* назад

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.

На «і», повертаючись в *effacé*, ліва нога з посиленням виворотності ковзним рухом стопи по підлозі викидається на *effacé* назад на 45° з одночасним високим стрибком на правій нозі із просуванням у повітрі назад на *effacé*. Обидві ноги сильно витягнуті. Одночасно із злетом права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій; голова – в повороті ліворуч.

На другу чверть *ballonné* завершується із стримуванням інерції падіння в *demi plié* на праву ногу; ліва, посилюючи виворотність, переводиться в *cou-de-pied* позаду. Руки і голова зберігають попереднє положення.

На «і» *ballonné* виконується в тому ж напрямку, на *effacé* назад, із відкриванням ноги безпосередньо з положення *cou-de-pied* позаду. Руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть стрибок завершується, із стримуванням інерції падіння в *demi plié* на праву ногу; ліва, посилюючи виворотність, переводиться в *cou-de-pied* позаду. Руки і голова зберігають попереднє положення.

На «і» – стрибок на правій нозі вгору, одночасно ліва нога, відкриваючись на *écarté* вперед, поєднується з правою у п'ятій позиції попереду.

На четверту чверть – *assemblé* завершується у *demi plié* у п'ятій позиції попереду *épaulement croisé*, ліва нога попереду. Одночасно руки опускаються в підготовче положення, голова в – повороті ліворуч.

На наступний такт рух виконується правою ногою.



Pas de chat

(з кидком ніг вперед)

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення, голова повертається праворуч.

На «і» ліва нога піднімається на *cou-de-pied* позаду; в цей момент права нога, сильно відштовхуючись від підлоги у високому стрибку з просуванням уперед, піднімається на умовне *cou-de-pied*; руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямовується на кисті рук; поза фіксується в повітрі.

На другу чверть *pas de chat* завершується в *demi plié*; права нога трохи «спізнюється» і переходить у п'яту позицію попереду; ліва рука залишається в першій позиції, права відкривається у другу позицію, їх кисті ледь відкриваються вперед. Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд на ліву руку.

На третю чверть ноги витягуються, руки закриваються в підготовче положення; голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть – витягнути ноги в колінах.

На наступний такт рух повторюється.

Pas chassé

Pas chassé – стрибок із просуванням, у якому в момент стрибка одна нога ніби наздоганяє іншу. Він виконується в напрямках: убік, а в позах *effacée*, *croisée* – вперед і назад. На даному етапі *pas chassé* виконується як самостійний стрибок, що характеризується сильним відштовхуванням від підлоги з одночасним активним просуванням; ноги сильно зафіксовані в повітрі у п'ятій позиції. *Pas chassé* розпочинається, як правило, з *sissonne tombée*. До його вивчення переходять після опанування *temps levé sauté* у п'ятій позиції з просуванням.

Pas chassé по діагоналі вперед. Рух виконується з точки 6 в точку 2 плану класу при його початку з правої ноги і з точки 4 в точку 8 плану класу – при початку руху з лівої ноги.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь відкриваються, на другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; на третю восьму, сильно відштовхнувшись



від підлоги, одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу виконується стрибок угору з фіксуванням у повітрі п'ятої позиції; руки піднімаються в першу позицію. Голову слід тримати прямо.

На першу чверть – *demi plié* на лівій нозі; права через прохідне умовне *cou-de-pied* відкривається вперед у напрямку точки 2 плану класу, виконуючи ковзний рух по підлозі; центр ваги переноситься на праву ногу з переходом в *demi plié (sissonne tombé)*; одночасно права рука відкривається у другу позицію, ліва – у третю; голова – в повороті ліворуч.

На «і» – сильне відштовхування правої ноги від підлоги з підтягуванням лівої і з'єднанням обох ніг, що фіксують у повітрі п'яту позицію; одночасно з цим здійснюється активне просування в напрямку точки 2 плану класу із збереженням попереднього положення рук і голови.

На другу чверть – *demi plié* на лівій нозі. Права, через прохідне умовне *cou-de-pied*, відкривається вперед в напрямку точки 2 плану класу і, проковзнувши по підлозі і передаючи центр ваги на праву ногу, переходить на неї в *demi plié*.

В такому порядку рух виконується кілька разів і завершується *pas assemblé* у п'яту позицію вперед, *épaulement croisé*, ліва нога попереду. За цими самими правилами рух виконується в напрямку назад.

***Pas chassé* вбік.** Рух виконується з точки 7 в точку 3 плану класу або з точки 3 в точку 7 плану класу.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь відкриваються; на другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; на третю восьму, сильно відштовхнувшись від підлоги, одночасно з поворотом корпусу *en face* виконується стрибок угору з фіксуванням у повітрі п'ятої позиції; руки піднімаються в першу позицію. Голову слід тримати прямо.

На першу чверть – *demi plié* на лівій нозі; права через прохідне умовне *cou-de-pied* відкривається в напрямку другої позиції, виконуючи ковзний рух по підлозі; центр ваги переноситься на праву ногу з переходом на неї в *demi plié (sissonne tombé)*; одночасно руки відкриваються у другу позицію. Голову слід тримати прямо.

На «і» – сильне відштовхування правої ноги від підлоги з підтягуванням лівої і з'єднанням обох ніг, що фіксують у повітрі п'яту позицію позаду; одночасно з цим здійснюється активне просування в напрямку точки 3 плану класу із збереженням попереднього положення рук і голови.

На другу чверть *demi plié* на лівій нозі, права, через прохідне умовне *cou-de-pied*, відкривається вбік другої позиції і, проковзнувши по підлозі і передаючи центр ваги на праву ногу, переходить на неї в *demi plié*.

В такому порядку рух виконується кілька разів і завершується *pas assemblé* у п'яту позицію вперед *épaulement croisé*.



Pas chassé – ковзний рух, який забезпечується незначним посиленням корпусу в напрямку просування при своєчасному перенесенні центру ваги з однієї ноги на іншу. При його виконанні необхідно якомога довше затримувати в повітрі сильно витягнуті ноги у п'ятій позиції. З цієї метою *plié* повинно бути коротшим, а відштовхування – швидким, як при виконанні трамплінних стрибків.

Pas emboîté

Pas emboîté – багаторазово виконуваний стрибок з однієї ноги на другу – сприяє виробленню легкості і має кілька різновидів.

Pas emboîté вперед на 45°

Вивчення цього руху розпочинається в положенні *en face*, на місці; пізніше – з просуванням по діагоналі з точки 4 у точку 8 плану класу або з точки 6 у точку 2 плану класу.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *en face*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; на другу восьму ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, фіксують у повітрі п'яту позицію.

На першу чверть стрибок завершується на ліву ногу у пружне *demi plié*, права нога піднімається вперед на висоту 45° у напівзігнутому положенні.

На «і» ліва нога, сильно відштовхуючись від підлоги, виконує стрибок угору, витягуючи в повітрі коліно, підйом і пальці; права зберігає попереднє положення.

На другу чверть стрибок завершується на праву ногу у пружне *demi plié*, ліва нога піднімається вперед на висоту 45° у напівзігнутому положенні.

Упродовж усього руху руки зберігають підготовче положення, голова – *en face*.

Під час виконання вправи зміна ніг відбувається близько одна до одної, пальцями посередині гомілки опорної ноги; ноги ледь схрещені, пальці витягнутої стопи працюючої ноги – навпроти пальців опорної. Обидві ноги виворотні; при підйомі працюючої ноги на 45° посилюється виворотність стегна і п'ятки. В момент поштовху опорної ноги працююча зберігає попереднє положення і висоту. Під час виконання корпус і сідниці підтягнуті, *demi plié* трамплінне, стрибок виконується легко, з акцентом угору.

Після засвоєння вправи в положенні *en face pas emboîté* виконується по діагоналі з просуванням, яке здійснюється за рахунок опускання ноги не на попереднє місце, а на відстані четвертої позиції. Корпус під час ви-



конання ледь відхилений назад, руки відкриваються через першу позицію у другу або в комбіноване положення: одна рука у третій, інша – в першій позиції.

За цими ж принципами вивчається *pas emboîté* назад із підніманням ноги на 45°. При його виконанні особливу увагу слід звернути на виворотність стегна працюючої ноги, його місцезнаходження позаду, за однойменним плечем, а також на виворотність і положення опорної стопи на підлозі в *demi plié*, не допускаючи завалювання на великий палець.

Наступна форма *pas emboîté* характерна для чоловічого класу, але як тренувальна надзвичайно корисна і для дівчат.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* на правій нозі; одночасно ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду. На другу восьму – стрибок угору з одночасним витягуванням обох ніг у повітрі в першій позиції.

На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі, права набуває положення *cou-de-pied* позаду.

На другу чверть рух повторюється з наступною зміною ніг.

Під час стрибка корпус має знаходитись у положенні *en face*, починаючи і завершуючи рух *épaulement croisé*; голова в момент приземлення повернута в бік опорної ноги.

Під час виконання *pas emboîté* ноги повинні бути виворотними, сильно витягнутими в повітрі в колінах, підломи і пальцях; у *demi plié* працююча нога точно фіксує положення *cou-de-pied* позаду. На початковому етапі вивчення вправи руки зберігають підготовче положення; пізніше вони можуть відкриватись у другу позицію або набувати комбінованого положення: одна рука в першій, інша – у другій позиції.

Ця форма може виконуватись також із завершенням у положенні умовного *cou-de-pied*, так само *épaulement croisé*; у цьому разі голова повертається в бік працюючої ноги.

В класній роботі даний рух може виконуватись із чергуванням положень *cou-de-pied* – умовного і позаду.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; на другу восьму ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, фіксують у повітрі п'яту позицію.

1-й такт. На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі; права набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На «і», сильно відштовхуючись лівою ногою від підлоги, виконати стрибок угору, фіксуючи в повітрі обидві ноги, витягнуті у п'ятій позиції.

На другу чверть стрибок завершується в *demi plié* на правій нозі; ліва набуває положення *cou-de-pied* позаду (*emboîté*).



На «і», сильно відштовхуючись правою ногою від підлоги, виконати стрибок угору, фіксуючи в повітрі обидві ноги, витягнуті у п'ятій позиції.

2-ї такт. На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі; права набуває положення умовного *cou-de-pied*.

В такому порядку рух виконується 4-8 разів.

На початку вивчення руху він виконується на місці. Обидві ноги виворотні, сильно витягнуті в колінах, підйомі і пальцях, стопи щільно з'єднані в повітрі у п'ятій позиції; *demi plié* пружне. При завершенні руху слід чітко фіксувати опорну ногу в положенні *cou-de-pied*.

Під час виконання руки утримуються в підготовчому положенні, голова зберігає вихідне положення; корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені.

Pas emboîté виконується на 1/4 кожний, після засвоєння – на 1/8; можливі його комбінації з *sissonne simple* і *pas assemblé*. Наприклад:

Музичний розмір – 2/4. 4 такти.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-ї такт. На «і» – першу чверть *sissonne simple*, який завершується в *demi plié* на правій нозі, ліва – в положенні *cou-de-pied* позаду.

На «і» – другу чверть – *pas emboîté*.

2-3-ї такту: продовжується виконання *pas emboîtés* на 1/4 кожний із завершенням останнього в *demi plié* на лівій нозі; права – в умовному *cou-de-pied*.

На «і» – *coupé* у п'яту позицію попереду правою ногою в *demi plié* з наступним її відштовхуванням від підлоги; лівою ногою виконується *pas assemblé* в напрямку другої позиції.

4-ї такт. На «і» – першу чверть *assemblé* завершується в *demi plié* п'ятої позиції, *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

На «і» – ноги витягуються в колінах.

На другу чверть – затакт для виконання руху з лівої ноги.

Pas coupé

Починаючи з II курсу *pas coupé* широко використовуються в *allegro*. На цьому етапі опановуються навички його використання як складової загального темпу стрибка.

Pas coupé в поєднанні зі стрибками – це короткий поштовх, який має на меті посилити наступний рух, основний у даній вправі. Наприклад:

Sissonne simple. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція права нога попереду.



На першу чверть *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» стрибок у п'ятій позиції вгору, руки піднімаються в першу позицію, голова в повороті праворуч.

На другу чверть стрибок завершується на праву ногу в *demi plié, épaulement croisé*, ліва нога в положенні *cou-de-pied* позаду. Ліва рука відкривається у другу позицію, права рука і голова зберігають попереднє положення.

На «і», підставляючи ліву ногу у п'яту позицію позаду в *demi plié (pas coupé)*, одночасно з поворотом корпусу *en face*, сильно відштовхнутись нею і виконати стрибок вгору. Права нога ковзним рухом ступнею по підлозі відкривається вбік і поєднується в повітрі з лівою у п'ятій позиції позаду (*assemblé*). Права рука відкривається в другу позицію, голова прямо.

На третю чверть *assemblé* завершується у п'ятій позиції в *demi plié, épaulement croisé*, ліва нога попереду. Руки опускаються у підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

На наступний такт вправа виконується з іншої ноги.

Pas ballonné. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/4. На першу восьму руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення, піднімаються в першу позицію. На другу восьму *demi plié* на правій нозі, ліва приймає положення *cou-de-pied* позаду, права рука зберігає першу позицію, ліва відкривається у другу, голова в повороті праворуч. На третю восьму ліва нога одночасно з поворотом корпусу на *effacé* у точку 2 плану класу різким опусканням стопи у п'яту позицію підміняє праву ногу (*pas coupé*), яка приймає положення умовного *cou-de-pied*. Звідси відразу виконується високий стрибок вгору і вперед на лівій нозі, одночасно права відкривається вперед на 45°. Права рука відкривається у другу позицію, ліва через підвищене підготовче положення піднімається в першу позицію, голова в повороті ліворуч.

1-й такт. На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі, права повертається в положення умовного *cou-de-pied (pas ballonné)*, руки і голова зберігають попереднє положення.

На «і» – другу чверть *pas ballonné* повторюється.

На «і» стрибок вгору на лівій нозі, права відкривається на *écarté* назад і поєднується в повітрі з лівою у п'ятій позиції позаду.

2-й такт. На першу чверть *assemblé* завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

На «і» ноги витягуються в колінах.

На другу чверть затакт для виконання руху з лівої ноги.



Sissonne tombé. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму *demi plié* у п'ятій позиції, руки повертаються у підготовче положення, голова ледь нахилиється ліворуч. На третю восьму одночасно з поворотом *en face* ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, фіксують у високому стрибку п'яту позицію з сильно витягнутими пальцями. Руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямований вперед.

1-й такт. На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі, права прохідним рухом через умовне *cou-de-pied* відкривається, витягуючись у коліні, у напрямку другої позиції і, ковзнувши носком по підлозі, переходить у *demi plié*; ліва нога витягується у другу позицію носком у підлогу, руки відкриваються в напрямку другої позиції, голова прямо.

На «і» ліва нога, підводячись у п'яту позицію позаду, коротким різким рухом підміняє праву ногу (*pas coupé*), і виконує високий стрибок. Права нога ковзним рухом ступнею по підлозі відкривається вбік і поєднується в повітрі з лівою у п'ятій позиції позаду.

На другу чверть стрибок завершується у п'яту позицію в *demi plié, épaulement croisé*, ліва нога попереду, руки опускаються у підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На наступний такт рух виконується з лівої ноги.

Сценічні рухи

Preparation

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть *demi plié* на правій нозі, ліва нога набуває положення *cou-de-plié* позаду, руки через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова нахилиється ліворуч, погляд спрямований на кисті рук.

На «і» ліва нога витягується носком у підлогу назад на *croisé*.

На другу чверть крок назад на ліву ногу, права витягується вперед на *croisé* носком у підлогу.

Руки ледь відкриваються в напрямку другої позиції, голова повертається праворуч.



Temps levé y nozi першого arabesque

(сценічний *sissonne*)

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт. На першу восьму з поворотом корпусу в точку 3 плану класу руки з підготовчого положення піднімаються в першу позицію; голова ледь нахилиється вперед, погляд спрямовується на кисті рук. На другу восьму права нога, просковзнувши носком по підлозі в напрямку точки 3 плану класу, переходить у *demi plié*.

На першу чверть, відштовхуючись п'яткою від підлоги, підстрибнути на правій нозі вгору, ліву підняти назад на 45°; руки перевести в положення високого першого *arabesque*; голову підняти, погляд спрямувати на кисть правої руки.

На другу чверть, зберігаючи положення *arabesque*, завершити стрибок у *demi plié*.

На третю чверть права нога витягується, ліва підтягується у п'яту позицію попереду в *épaulement croisé* з поворотом у точку 2 плану класу; руки опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть *sissonne* розпочинається з лівої ноги.

В процесі опанування руху необхідно звернути увагу на такі моменти:

- ✓ обов'язкове відкривання рук у позу через першу позицію;
- ✓ сильно витягнуті ноги в колінах, підйомі і пальцях у момент стрибка;
- ✓ підвищення дотягнутої працюючої ноги в момент переходу в *demi plié*;
- ✓ скоординованість рухів рук, ніг, голови;
- ✓ початок стрибка після перенесення центру ваги на опорну ногу (а не в момент зміни ніг).

Після освоєння *sissonne* його виконання поєднується з *pas de chat* і *pas balancé*.

I. Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт: виконати *sissonne* в перший *arabesque* на правій нозі в повороті обличчям у точку 2 плану класу.

2-й такт. На першу чверть ліва нога, опускаючись, переходить у п'яту позицію вперед у *demi plié*; руки опускаються в підготовче положення, голова ледь нахилиється.

На другу чверть – *pas de chat*.

На третю чверть права нога відкривається вперед у напрямку точки 2 плану класу і переходить у *demi plié*.



На наступні такти рухи повторюються.

Дана комбінація виконується по діагоналі: з правої ноги – з точки 6 у точку 2 плану класу; з лівої ноги – з точки 4 в точку 8 плану класу.

II. Прийоми поєднання *sissonne* з *pas balancé* різноманітні, але розпочинати їх вивчення слід від найпростіших.

Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На перший такт виконати *sissonne* в першій *arabesque* на правій нозі в повороті обличчям в точку 2 плану класу.

На другий такт – *pas balancé*:

- ✓ на першу чверть – *tombé* на ліву ногу назад на *effacé*; корпус спрямований у точку 2 плану класу, права нога набуває положення *cou-de-pied* позаду; руки з'єднуються в першій позиції, голова – в повороті ліворуч;
- ✓ на другу чверть – *couré* на праву ногу у п'ятій позиції на півпальцях; ліва нога набуває положення умовного *cou-de-pied* попереду; корпус, руки і голова зберігають попереднє положення;
- ✓ на третю чверть – *tombé* на ліву ногу у п'яту позицію попереду в *demi plié*; права нога – через прохідне *cou-de-pied* позаду відкривається на *effacé* вперед в точку 2 плану класу, корпус, руки і голова зберігають попереднє положення.

На наступні такти рухи повторюються.

Після засвоєння цих рухів вони можуть поєднуватися з *balancé* з одного боку в інший, з *balancé* в повороті та ін. Таке урізноманітнення сприяє розвитку спритності, координації, збагачує комбінації танцювальними елементами.

Побудова екзерсису біля станка

Наступний етап у процесі вироблення навичок складання комбінацій – використання поз класичного танцю. Для цього у вправу включається ще одна частина – виконання руху в позах. Така побудова є доцільною з огляду на засвоєння на II курсі навичок виконання рухів екзерсису в позах. Отже, в першій частині комбінації рухи виконуються *en face*, можливе також опрацювання нових елементів. Друга ж її частина присвячена проробці вивчених рухів у позах. Наприклад:



Battement tendu. Музичний розмір – 2/4. 24 такти.

I частина.

1-й такт: два *battements tendus* вперед правою ногою.

2-й такт: відкрити ногу вперед носком у підлогу (1/8); перехід у четвертій позиції (*dégagé*) в *demi-plié* з лівої ноги на праву (2/8); ліву ногу закрити у п'яту позицію позаду (1/8).

3-й такт: два *battements tendus* назад лівою ногою.

4-й такт: відкрити ногу назад носком у підлогу (1/8); перехід у четвертій позиції (*dégagé*) в *demi-plié* з правої ноги на ліву (2/8); праву ногу закрити у п'яту позицію спереду.

5-6-й такти: по одному *battement tendu* вперед, убік, назад, убік.

7-й такт: два *battements tendus* вбік із зміною ніг.

8-й такт: *battement tendu pour le pied* вбік із зміною ніг.

II частина.

9-16-й такти: повторити 1-8-й такти у зворотному напрямку.

III частина.

17-й такт: два *battements tendus* в позу *effacée* вперед.

18-й такт: *battement tendu* з *demi-plié* в позу *effacée* вперед (1/4), витягнути коліна (1/4).

19-20-й такти: два *battements tendus pour le pied* з опусканням п'ятки в позу *écartée* назад, перший – без зміни ноги.

21-й, 24-й такти: повторити 17-20-й такти у зворотному напрямку, тобто:

21-й такт: два *battements tendus* в позу *effacée* назад.

22-й такт: *battement tendu* з *demi-plié* в позу *effacée* назад (1/4), витягнути коліна (1/4).

23-24-й такти: два *battements tendus pour le pied* з опусканням п'ятки в позу *écartée* вперед, перший – без зміни ноги.

Отже, комбінація складатиметься з трьох частин і займатиме 24 такти.

Набуття навичок побудови окремих комбінацій біля станка дозволяє перейти до наступного етапу навчання – складання екзерсису. Виконання цього завдання має забезпечити підготовку студентів до розробки уроку класичного танцю на III курсі.

Приступаючи до виконання завдання, перш за все слід визначити і сформулювати його мету та завдання і відповідно до них вибудовувати вправи.

При побудові екзерсису необхідно:

- ✓ враховувати раціональний розподіл м'язового навантаження: адже неправильно складені комбінації, їх перенасиченість тими чи іншими силовими елементами (наприклад, велика кількість *battement*



fondu в поєднанні з багаторазовим повторенням *plié-relevé* в інших комбінаціях) може викликати м'язове перенапруження і ускладнити виконання *allegro*;

дотримуватись логічної послідовності при складанні комбінацій. З метою повноцінного засвоєння всіх елементів необхідно передбачити в комбінації виконання вправ і поз у різних напрямках, а також різноманітних *rond de jambe*, поворотів у напрямку *en dehors* і *en dedans*. Обов'язковою умовою є відповідність матеріалу програмним вимогам.

Вправи повинні складатися з уже освоєних, опанованих рухів у різноманітних поєднаннях, передбачаючи використання різних поз, поворотів, *port-de-bras*.

Доречним стане ритмічне збагачення комбінацій. Це сприятиме розвитку пам'яті, уваги, виробленню відчуття ритму.

Вправи складаються за наведеним вище зразком.

Нижче подана таблиця з примірним переліком вправ для складання кожної з комбінацій екзерсису.

№ п/п	Назва вправи	Напрямок	З якими вправами поєднується	Обсяг
1.	<i>Plié</i>		<i>Demi-plié</i> в I, II, IV, V позиціях; <i>grand-plié</i> в I, II, IV, V позиціях; <i>relevé</i> на півпальці у I, II, IV, V позиціях; <i>port-de-bras</i>	16 тактів по 4/4
2.	<i>Battement tendu</i>	Вперед, убік, назад	Чергування <i>battement tendu</i> на 1/4 та 1/8 кожний <i>en face</i> і в позах; <i>passé par terre</i> ; напівоберт у V позиції на півпальцях; поворот на 360°; <i>battement tendu pour le pied</i> з опусканням п'ятки на підлогу; поворот <i>fouetté</i> з носком на підлозі; <i>preparation</i> до <i>pirouette</i> з V позиції <i>en dehors</i> , <i>en dedans</i>	24 такти по 2/4



Продовження табл.

3.	<i>Battement tendu jeté</i>	Вперед, убік, назад	Чергування <i>battement tendu jeté</i> на 1/4 та 1/8 кожний <i>en face</i> і в позах; <i>battement tendu jeté piqué</i> ; <i>battement tendu jeté balancé</i> ; напівоберт у V позиції на півпальцях; поворот на 360°, <i>battement tendu pour le pied</i> із згинанням у підйомі піднятої працюючої ноги; <i>preparation</i> до <i>pirouette</i> з V позиції <i>en dehors et en dedans</i>	24 такти по 2/4
4.	<i>Rond de jambe par terre</i>	<i>En dehors, en dedans</i>	Чергування <i>rond de jambe par terre</i> на 1/4 та 1/8 кожний; <i>temps relevé par terre en dehors et en dedans</i> ; <i>demi rond de jambe i rond de jambe</i> на 45° <i>en dehors, en dedans</i> на витягнутій нозі і у <i>demi-plié</i> ; поворот <i>fouetté</i> на 1/4 та 1/2 кола з носком на підлозі на витягнутій нозі і в <i>demi-plié</i> ; трете <i>port-de-bras</i> ; <i>port-de-bras</i> із ногою, відкритою на носок спереду або позаду на витягнутій нозі та в <i>demi-plié</i>	12 тактів по 4/4
5.	<i>Battement fondu</i> на півпальцях	Вперед, убік, назад	<i>Battement fondu en face</i> і в позах; <i>battement double fondu</i> ; <i>plié-relevé</i> з ногою на 45°;	12 тактів по 4/4



Продовження табл.

			<i>plié-relevé</i> з <i>demi rond de jambe</i> на 45° ; <i>rond de jambe</i> на 45° <i>en dehors et en dedans</i> ; <i>tombé</i> з напівобертом <i>sur le cou-de-pied en dehors, en dedans</i> ; <i>battement soutenu</i> на 45° ; <i>soutenu en tournant</i> на 180° і на 360°	
6.	<i>Battement frappé</i> на півпальцях	Вперед, убік, назад	Чергування <i>battement frappé</i> на $1/4$ та на $1/8$ кожний <i>en face</i> і в позах; <i>battement double frappé</i> ; <i>battement double frappé</i> з <i>relevé</i> на півпальці, із спусканням з півпальців, з закінченням в <i>demi-plié</i> ; <i>tombé coupé</i> ; <i>tombé</i> з півповоротом <i>sur le cou-de-pied en dehors et en dedans</i>	16 тактів по $2/4$
7.	<i>Rond de jambe en l'air</i> на півпальцях	<i>En dehors, en dedans</i>	Чергування <i>rond de jambe en l'air</i> на $1/4$ та $1/8$ кожний; <i>rond de jambe en l'air</i> із закінченням в <i>demi-plié</i> ; <i>temps relevé</i> на 45° <i>en dehors et en dedans</i> ; напівоберт у V позиції на півпальцях; поворот на 360° ; <i>passé</i> на 45° ; <i>demi rond de jambe</i> на 45° <i>en dehors, en dedans</i> ; пози, що завершують вправи	16 тактів по $2/4$
8.	<i>Petit battement</i> на півпальцях	З акцентом уперед і назад	Чергування <i>petit battement</i> на $1/4$ та $1/8$ кожний; із закінченням у <i>demi-plié</i> ;	16 тактів по $2/4$



Продовження табл.

			напівоберт у V позиції на півпальцях; поворот на 360°; <i>tombé</i> з напівобертом <i>sur le cou-de-pied en dehors et en dedans</i> ; пози, що завершують вправи	
9.	<i>Battement développé</i>	Вперед, убік, назад	<i>Battement développé, battement relevé lent en face</i> і в позах. <i>Battement développé passé</i> на 90° <i>Demi rond de jambe</i> на 90° <i>Grand rond de jambe en dehors</i> та <i>en dedans</i> <i>Plié-relevé</i> з ногою на 90° <i>Plié-relevé</i> з <i>demi rond de jambe</i> на 90°	12 тактів по 4/4
10.	<i>Grand battement jeté</i>	Вперед, убік, назад	<i>Grand battement jeté en face</i> і в позах <i>Grand battement jeté pointé</i> Напівоберт у V позиції на півпальцях Поворот на 360°	24 такти по 2/4

У процесі складання екзерсису необхідне самостійне відпрацювання і перевірка комбінацій для правильного засвоєння навичок виконання і з метою уникнення помилок при проведенні цієї частини уроку в ході групових занять.



Приклад екзерсису біля станка

Мета: розвиток координації у вправах біля станка.

Завдання: опанування навичками виконання вправ у позах.

1. *Plié*. Музичний розмір – 4/4. 16 тактів.

1-й такт: два *demis pliés* по першій позиції;

2-й такт: *relevé* на півпальці; рука опускається в підготовче положення (1/4); прогинання під лопатками назад; рука у першій позиції, кисть – *al-longé* (2/4); опуститися на всю ступню, руку відкрити у другу позицію (1/4);

3-4-й такти: два *grands pliés* у першій позиції;

5-6-й такти: два *grands pliés* у другій позиції;

7-8-й такти: *port-de-bras* у другій позиції із сторони в сторону;

9-12-й такти: виконати вправу в четвертій позиції так само, як і в першій позиції;

13-14-й такти: два *grands pliés* у п'ятій позиції;

15-16-й такти: третє *port-de-bras*.

2. *Battement tendu*. Музичний розмір – 2/4. 24 такти.

1-й такт: два *battements tendus* вперед;

2-й такт: пауза (1/4), два *battements tendus* вперед по 1/8 (1/4);

3-4-й такти: повторити 1-2-й такти вбік, перший із них – без зміни ноги;

5-й такт: *battement tendu pour le pied* (з опусканням п'ятки на підлогу вбік) із зміною ноги з закінченням у *demi-plié*;

6-й такт: напівоберт у п'ятій позиції на півпальцях у напрямку до станка;

7-й такт: *battement tendu pour le pied* (з опусканням п'ятки на підлогу) і зміною ноги з закінченням у *demi-plié*;

8-й такт: напівоберт у п'ятій позиції на півпальцях у напрямку від станка;

9-16-й такти: комбінацію повторити у зворотному напрямку;

17-18-й такти: три *battements tendus* по 1/4 і два по 1/8 в маленьку позу *effacée* вперед;

19-20-й такти: три *battements tendus* з закінченням у *demi-plié* в маленьку позу *écartée* назад; на останню чверть – витягнути ноги в колінах.

21-24-й: повторити 17-20-й такти у зворотному напрямку.

3. *Battement tendu jeté*. Музичний розмір – 2/4. 24 такти.

1-2-й такти: чотири *battements tendus jetés* вперед;

3-й такт: три *battements tendus jetés balancés* по 1/8;

4-й такт: *battement tendu jeté piqué* назад із закінченням у п'ятій позиції позаду;

5-6-й такти: чотири *battements tendus jetés* вбік із зміною ноги;



7-й такт: пауза у п'ятій позиції (1/4), два *battements tendus jetés* вбік по 1/8 із зміною ноги (1/4);

8-й такт: повторити 7-й такт;

9-16-й такти: комбінацію повторити у зворотному напрямку;

17-й такт: два *battements tendus jetés* в маленьку позу *effacée* вперед;

18-й такт: *battement tendu jeté piqué* в маленьку позу *effacée* вперед;

19-й такт: два *battements tendus jetés* в маленьку позу *écartée* назад із зміною ноги;

20-й такт: *battement tendu jeté piqué* в маленьку позу *écartée* назад із зміною ноги;

21-24-й такти: повторити 16-20-й такти у зворотному напрямку.

4. *Rond de jambe par terre*. Музичний розмір – 4/4. 12 тактів.

1-й такт: *temps relevé par terre en dehors* (2/4), два *ronds de jambe par terre en dehors* (2/4);

2-й такт: три *ronds de jambe par terre en dehors* по 1/4 і два по 1/8 із закінченням уперед на 45°;

3-й такт: *rond de jambe en dehors* на 45° (3/4); *passé par terre* вперед із завершенням у *demi-plié* з ногою на 45° (1/4);

4-й такт: *rond de jambe en dehors* на 45° у *demi-plié* (3/4); *passé par terre* із завершенням попереду носком у підлогу (1/4) на витягнутій опорній нозі;

5-8-й такти: комбінація повторюється *en dedans*;

9-й такт: *rond de jambe par terre en dehors* в *demi-plié*;

10-й такт: *rond de jambe par terre en dedans* на *demi-plié* (2/4); поворот *fouetté* на 1/2 кола в *demi-plié* з носком у підлогу *en dedans*, тобто у напрямку до станка (1/4) в завершенні повороту права рука опускається на станок; коліно опорної ноги витягується (1/4);

11-12-й такти: Третє *port de bras* в *demi plié* з правою ногою відкритою на носок позаду.

5. *Battement fondu*. Музичний розмір – 4/4. 12 тактів.

1-й такт: два *battements fondus* вперед;

2-й такт: *tombé* з просуванням вперед в *demi plié* на працюючу праву ногу (ліва підтягнута *sur le cou-de-pied* позаду) і два *battements fondus* з лівої ноги назад;

3-й такт: *tombé* з просуванням назад у *plié* на працюючу, ліву ногу (права підтягується *sur le cou-de-pied* попереду) і два *battements fondus* вбік;

4-й такт: *battement double fondu* вбік (2/4); *tombé* у п'яту позицію назад із напівобертом *sur le cou-de-pied en dedans* (2/4);



5-8-ї такти: 1-4-ї такти повторити у зворотному напрямку;

9-ї такт: *battement double fondu* вперед у маленьку позу *effacée* (2/4); *plié-relevé* з *demi rond de jambe* в позу *écartée* назад (2/4);

10-ї такт: *battement double fondu* в маленьку позу *écartée* назад (2/4), ногу підвести у п'яту позицію позаду;

11-12-ї такти: повторити 9-10-ї такти у зворотному напрямку.

6. *Battement frappé*. Музичний розмір – 2/4. 16 тактів.

1-ї такт: два *battements frappés* вперед;

2-ї такт: пауза (1/4), два *battements frappés* вперед по 1/8 (1/4);

3-4-ї такти: повторити 1-2-ї такти вбік;

5-ї такт: *battement double frappé* вперед із закінченням у *demi plié* носком у підлогу (1/4); *relevé* на півпальці з ногою, відкритою вперед на 25° (1/4);

6-ї такт: *battement double frappé* назад із закінченням у *demi plié* носком у підлогу (1/4); *relevé* на півпальці з ногою, відкритою назад на 25° (1/4);

7-8-ї такти: чотири *battements doubles frappés* вбік із опусканням з півпальців;

9-16-ї такти: повторити 1-8-ї такти у зворотному напрямку.

7. *Rond de jambe en l'air*. Музичний розмір – 2/4. 16 тактів.

1-ї такт: *temps relevé en dehors* на 45°;

2-4-ї такти: шість *ronds de jambe en l'air en dehors*;

5-ї такт: *plié* у п'ятій позиції позаду (1/4); поворот у п'ятій позиції на 360° від станка (1/4);

6-ї такт: відкрити ногу вбік на 45°;

7-ї такт: пауза (1/4), два *ronds de jambe en l'air en dehors* по 1/8 (1/4);

8-ї такт: пауза (1/4), два *ronds de jambe en l'air en dehors* по 1/8 (1/4);

9-16-ї такти: повторити 1-8-ї такти у напрямку *en dedans*.

8. *Petit battement*. Музичний розмір – 2/4. 16 тактів.

1-2-ї такти: три *petits battements* з акцентом уперед по 1/4 і два по 1/8;

3-4-ї такти: повторити 1-2 такти;

5-6-ї такти: чотири *petits battements* із акцентом уперед закінчити умовним *sur le cou-de-pied*;

7-ї такт: повернутися на *effacé* (1/4); маленька поза *effacée* вперед, носком у підлогу в *demi-plié*;

8-ї такт: пауза в позі *effacée* (1/4); повернутись *en face* і перевести працюючу ногу в бік другої позиції (1/4);

9-16-ї такти: повторити 1-8-ї такти у зворотному напрямку.



9. *Battement développé*. Музичний розмір – 4/4. 12 тактів.

1-й такт: *battement développé* вперед (2/4); *demi rond de jambe* на 90° *en dehors* (3/8); *passé* на 90° (1/8);

2-й такт: *battement développé* вбік (2/4); *demi rond de jambe* на 90° *en dehors* (3/8); *passé* на 90° (1/8);

3-4-й такти: *battement développé* вперед; *grand rond de jambe en dehors*;

5-8-й такти: повторити 1-4 такти у зворотному напрямку;

9-й такт: *battement relevé lent* вперед у велику позу *effacée* (3/4); *passé* на 90° (1/4);

10-й такт: *battement développé* у позу *écartée* назад;

11-12-й такти: повторити 9-10-й такти у зворотному напрямку.

10. *Grand battement jeté*. Музичний розмір – 2/4. 24 такти.

1-й такт: два *grands battements jetés* вперед;

2-й такт: *grand battement jeté* вперед (1/4); *relevé* на півпальці у п'ятій позиції (1/4);

3-4-й такти: повторити 1-2-й такти вбік;

5-8-й такти: *grand battement jeté pointé* по одному вперед, вбік, назад, вбік;

9-16-й такти: повторити 1-8-й такти у зворотному напрямку;

17-19-й такти: чотири *grands battements jetés* і один *grand battement jeté pointé* із зміною ноги у позу *écartée* назад;

20-й такт: *relevé* на півпальці у п'ятій позиції;

21-24-й такти: повторити 17-20-й такти у зворотному напрямку.

Показники підсумкового контролю

Студент повинен знати:

- ✓ літературу з методики класичного танцю, особливості кожного з підручників;
- ✓ термінологію класичного танцю (групи рухів, поняття, елементи, пози та ін.);
- ✓ методику виконання рухів (згідно програми); типові помилки та прийоми їх подолання;
- ✓ принципи музичного оформлення уроку класичного танцю;
- ✓ принципи побудови екзерсису біля станка.

Студент повинен володіти навичками:

- ✓ виконання рухів екзерсису біля станка на півпальцях;
- ✓ виконання поз класичного танцю в комбінаціях екзерсису;



- ✓ виконання елементарних рухів екзерсису на середині залу *en tournant*;
- ✓ виконання підготовчих вправ (*preparation*) до обертання;
- ✓ наступного рівня ускладненої координації при поєднанні рухів і елементів, визначених програмою;
- ✓ виконання рухів *allegro*.

Студент повинен володіти вміннями:

- ✓ доцільного поєднання елементів при побудові комбінацій;
- ✓ побудови екзерсису біля станка;
- ✓ визначати і враховувати раціональне дозування м'язового навантаження;
- ✓ визначати причини помилок і засоби їх запобігання.



Третій рік
навчання

Заняття на III курсі підпорядковується вивченню та засвоєнню технічно складних елементів: обертання, заносок. Розпочинається опанування великих стрибків, в зв'язку з чим зосереджується увага на допоміжних і зв'язуючих рухах. Продовжується робота над розвитком музичальності виконання.

Одним з основних завдань поряд із засвоєнням технічних прийомів, розвитком координації є оволодіння навичками побудови уроку класичного танцю.

Екзерсис біля станка

На третьому курсі скорочується тривалість відпрацювання екзерсису біля станка. Це досягається за рахунок пошвидження темпу, об'єднання окремих рухів у комбінації, виконання вправ підряд правою і лівою ногами або однією – в напрямку вперед, іншою в зворотному напрямку. Поряд з цим ця частина уроку ускладнюється: вводяться різноманітні повороти і обертання, урізноманітнюються сполучення, вивчаються технічно складні рухи, елементи.

Як і на попередніх етапах навчання, окремі рухи виконуються спочатку в «чистому» вигляді, потім – у найпростіших комбінаціях із їх поступовим ускладненням.

Зміна тексту комбінацій може відбуватись частіше, що сприятиме вдосконаленню прийомів виконання, розвитку моторної пам'яті, активізуватиме процес навчання. Можлива часткова зміна комбінації, тобто ускладнення окремих її складових при незмінності основної канви. Так, наприклад, один *pirouette* може бути замінений подвійним; урізноманітнюється ритмічний малюнок, вводяться деякі нові елементи. Така практика дозволить економно витратити час, відведений на виконання екзерсису, і разом з тим вивести його на новий, більш високий рівень складності.

Підготовча робота і поступове оволодіння складними елементами екзерсису біля станка має здійснюватися в декількох напрямках:

Pirouette із п'ятої позиції, відпрацьований на середині залу, вводиться у вправи біля станка. Його освоєння починається з одинарного з переходом у VI семестрі (факультативно) до подвійного *pirouette*. Як і при виконанні на середині залу, необхідно стежити за вертикальним положенням корпусу, загальною зібраністю, чіткою координацією рухів усіх частин тіла;

З метою подальшого розвитку координації в комбінаціях поєднується виконання рухів *en face* і в позах.

Наприклад:

Музичний розмір – 4/4. 8 тактів.

Battement fondu (комбінація виконується на півпальцях).

1-й такт: два *battements fondues* вперед;

2-й такт: *battement fondu* вперед в позу *effacée* (2/4); *plié relevé* з *demi rond de jambe* на 45° у позу *écartée* назад (2/4);

3-й такт: *battement fondu* вперед в позу *effacée* (2/4); *plié* з ногою на 45° (1/4); поворот *fouetté* на 1/8 кола *en dedans* у другу позицію на 45° (1/4);

4-й такт: п'ять *battements frappés* вбік на 1/8 кожне; *tombé* у п'яту позицію позаду; напівоберт *sur le cou-de-pied* у напрямку від станка, *en dedans* (1/4);

5-8-й такти: комбінація виконується в зворотному напрямі.



В комбінації з *battement fondu* засвоюється половина *tour* із ногою, піднятою на 45°.

При виконанні повороту *en dehors* сильно витягнута і виворотна працююча нога попереду в момент обертання не змінює висоти і свого положення відносно тазостегнового пояса і корпусу. Пружне *deni plié* на опорній нозі і енергійне піднімання на півпальці з сильно витягнутим коліном надають усьому тілу необхідного обертового посилу. Рука, що лежить на палиці, не затримується на ній, активно переводячись у другу позицію; голова, повернута в бік працюючої ноги, одночасно з *tour* переводиться у протилежний бік. При виконанні *tour en dedans* із ногою позаду сильно витягнута і підхоплена у стегні працююча нога зберігає положення за однойменним плечем. Опорна нога сильно витягнута в коліні. Крім форсу, що забезпечується енергійним підніманням на півпальці, активна роль належить п'ятці опорної ноги, яка, виштовхуючись уперед, допомагає обертанню. Руки, підмінюючись на палиці, не випереджають поворот, весь час зберігаючи другу позицію.

Корпус під час виконання цих елементів зібраний і підтягнутий, тазостегновий пояс рівний і знаходиться в одній площині з плечима. Положення працюючої ноги протягом виконання фіксоване. Слід пам'ятати, що даний рух, як і будь-яке інше обертання, виконується в єдиному темпі.

Досить часто студенти, розраховуючи на допомогу палиці, не співміряють силу поштовху з кутом повороту. У зв'язку з цим обов'язковим є строге дозування форсу і відпрацювання навичок обертання з метою узгодження силового посилу з необхідною кількістю обертів.

Опановуються нові рухи.

Grand zond de jambe jeté

Цей рух належить до розряду найскладніших і спрямований на розвиток рухливості тазостегнового суглоба. Після його опанування в «чистому» вигляді рух виконується в комбінації з *rond de jambe par terre*.

Grand zond de jambe jeté en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: перша позиція; ліва рука лежить на палиці, права – в підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

На вступні акорди права рука через першу позицію (голова – в нахилі ліворуч) відкривається у другу позицію; одночасно права нога відводиться назад, носком у підлогу; голова повертається праворуч.

На першу чверть права нога ковзним рухом через першу позицію (*passé par terre*) відводиться вперед на 45° у напівзігнутому положенні;



стегно утримує виворотність; нижня частина ноги і п'ятка максимально і без затримки посуваються вперед.

На другу чверть нога витягується в коліні в напрямку умовного *effacé* вперед і сильним кидком піднімається; продовжуючи рух через другу позицію і утримуючи виворотність ноги в тазостегновому суглобі, нога відводиться на максимальну висоту до положення умовною *écarté* назад.

На «і», посилюючи виворотність, нога опускається позаду носком у підлогу (п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної).

На третю-четверту чверті положення зберігається.

На наступний такт рух повторюється.

Під час виконання корпус залишається підтягнутим і нерухомим, тазостегновий пояс і плечі – рівними; голова – в повороті праворуч.

Дотримання цих правил у поєднанні з максимальним відведенням виворотної ноги до умовного *écarté* забезпечить розвиток рухливості тазостегнового суглоба.

Grand zond de jambe jeté en dedans

Вихідне положення: попереднє.

На вступні акорди права рука через першу позицію (голова – в нахилі ліворуч) відкривається у другу позицію; одночасно права нога відводиться вперед, носком у підлогу; голова повертається праворуч.

На першу чверть права нога ковзним рухом через першу позицію (*passé par terre*) відводиться назад на 45° у напівзігнутому положенні; верхня частина ноги зберігає виворотність; нижня частина ноги і п'ятка стримуються, не посуваючись назад.

На другу чверть нога витягується в коліні в напрямку умовного *effacé* назад і сильним кидком піднімається; продовжуючи рух через другу позицію і посилюючи виворотність ноги в тазостегновому суглобі, нога відводиться на максимальну висоту в положення умовного *écarté* вперед.

На «і» завершуючи коло опустити ногу вперед, носком у підлогу (п'ятка працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної). При виконанні руху в даному напрямку нога за умови її підвищення може переводитись у положення попереду.

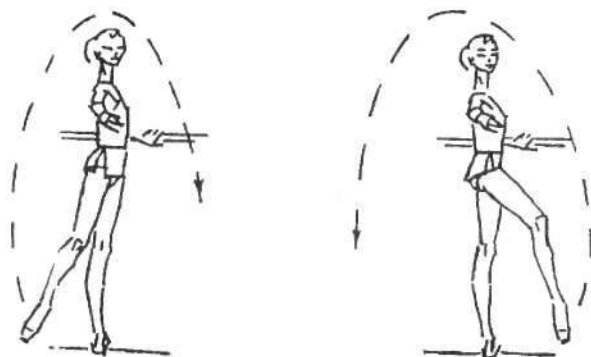
На третю-четверту чверті положення зберігається.

Під час виконання корпус підтягнутий і нерухомий (особливо в момент переведення ноги в умовне *écarté*), тазостегновий пояс і плечі рівні, голова – в повороті праворуч.

На початковому етапі вивчення руху для кращого освоєння всіх прохідних точок його рекомендується виконувати шляхом повільного, без зупинок, переведення ноги по колу, а після засвоєння – за допомогою кидка, на 1/4 кожний рух (при музичному розмірі 4/4) або один такт (при музичному розмірі 3/4).



Досить часто учні в момент кидка напівзігнутою ногою на 45° «перехрещують» її з опорною ногою надмірно годуючи її вперед або назад. Це деформує рух і призводить до «розхитування» опорної ноги і корпусу. З метою запобігання такому небажаному ефекту слід пояснити, що після *passé par terre* через першу позицію п'ятки повинні знаходитись одна навпроти одної.



Battement fondu на 90°

Як і *battement fondu* на 45° , даний рух розвиває еластичність, силу ніг на більш високому рівні складності. В подальшому він використовуватиметься як елемент ряду рухів біля станка і на середині залу.

В процесі вивчення *battement fondu* на 90° опановуються два прийоми його виконання.

Музичний розмір – 4/4.

I. Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду; ліва рука на палиці, права – в підготовчому положенні, голова в повороті праворуч.

На першу чверть опорна нога починає *demi plié*, з поступовим його поглибленням; одночасно працююча нога набуває положення умовного *cou-de-pied*, права рука піднімається в першу позицію, голова нахилиється ліворуч.

На другу чверть опорна нога, поступово витягуючись, піднімається на півпальці; одночасно з цим працююча піднімається до коліна опорної ноги.

На третю чверть, не затримуючись біля коліна опорної ноги, працююча нога відкривається в заданому напрямку на 90° за правилами *battement développé*.



Обидві ноги закінчують рух одночасно. Разом із завершенням *battement fondu* права рука відкривається у другу позицію.

В цьому випадку - на четверту чверть працююча нога переходить у п'яту позицію, одночасно з цим опорна нога опускається з півпальців, рука набуває підготовчого положення.

Після опанування руху він виконується без опускання ноги у п'яту позицію: на першу – третю чверті виконується *battement fondu* на 90°, на четверту чверть фіксується положення ноги на 90° у заданому напрямку.

В цьому випадку на першу чверть наступного такту опорна нога, посилюючи виворотність, виконує *demi plié*, з поступовим його поглибленням; працююча нога, опустившись на 45°, повільно згинається і набуває положення *sur le cou-de-pied*. Далі вправа виконується у наведеній вище музичній розкладці. Працююча рука супроводжує рухи ніг; голова, проводяючи поглядом рух руки, завершує вправу поворотом праворуч.

Battement fondu на 90° після його освоєння в положенні *en face* виконується в позах, поворот у які здійснюється одночасно з *demi plié*.

II. Даний прийом є підготовкою до *grand temps relevé* і *temps lié* на 90°. Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть опорна нога починає *demi plié* з поступовим його поглибленням; одночасно працююча нога піднімається прохідним рухом через умовне *cou-de-pied*, досягаючи витягнутими пальцями коліна опорної ноги попереду. Рука переходить у першу позицію, голова нахилиється ліворуч.

На другу чверть обидві ноги поступово витягуються, опорна піднімається на півпальці, працююча відкривається в заданому напрямку; рух ніг закінчується одночасно. Рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На третю чверть положення зберігається.

На четверту чверть працююча нога переходить у п'яту позицію, одночасно опорна нога опускається з півпальців; рука набуває підготовчого положення.

Подальше освоєння даного прийому здійснюється в кілька етапів, передбачених для вивчення першого прийому.

В його завершеному вигляді рух виконується на 2/4.

Правила виконання *battement fondu* на 90° ті ж самі, що і для *battement fondu* на 45°. Згинання і витягування виконується пружно, одночасно обома ногами. Цей рух сприяє розвитку еластичності, сили ніг.

Корпус під час руху підтягнутий; центр ваги переміщується в процесі виконання в залежності від спрямованості рухів.

Чергування положення на півпальцях із *demi plié* здійснюється на основі відповідних правил: переходячи з півпальців у *demi plié*, сильно витягнута в коліні опорна нога п'яткою, що виштовхується вперед, опускається



на підлогу; після цього виконується *demi plié*. При зворотному порядку виконання опорна нога сильно витягується в коліні, після чого виконується піднімання на півпальці.

Рух руки найчастіше припадає на початок вправи; іноді він виконується в середині комбінації або при зміні напрямку руху.

Поворот fouetté en dedans та en dehors на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду на 45° з прийому plié-relevé

Засвоєння даного руху відбувається в комбінації з *battement fondu*.

Поворот fouetté до станка

Музичний розмір – 4/4.

En dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт: два *battements fondus* вперед.

2-й такт. На першу чверть – пружне *demi plié* з ногою, піднятою на 45°.

На другу чверть – корпус повертається до станка; одночасно опорна нога, витягуючись у коліні, піднімається на високі півпальці і активно виштовхує п'ятку вперед; працююча нога, посилюючи виворотність, переходить у другу позицію; права рука спрямовується до палиці і кладеться на неї. Не зупиняючись, п'ятка опорної ноги виштовхується вперед, і корпус завершує поворот на 180°; працююча нога, продовжуючи рух, переходить у положення за однойменним плечем; ліва рука через першу позицію переходить у другу, голова повертається ліворуч.

На третю-четверту чверті положення фіксується.

En dehors

3-й такт: два *battements fondus* назад.

4-й такт. На першу чверть – пружне *demi plié* з ногою на 45°.

На другу чверть корпус повертається до станка; одночасно опорна нога, витягуючись у коліні, піднімається на високі півпальці, стримуючи поворот п'ятки; права нога, посилюючи виворотність, переходить у другу позицію; плечі і тазостегновий пояс знаходяться в одній площині з ногою; ліва рука спрямовується до палиці і кладеться на неї. З цього положення, не зупиняючись, поворот корпусу продовжується, права нога, втягуючись у тазостегновому суглобі і посилюючи виворотність п'ятки, переходить у положення попереду; права рука через першу позицію відкривається у другу, голова повертається праворуч.

На третю-четверту чверті – пауза.



Поворот *jouetté en dehors* та *en dedans* на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою позаду або попереду на 45° з прийому *plié-relevé*

En dehors

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду.

1-й такт: два *battements fondus* назад.

2-й такт. На першу чверть – пружне *demi plié* з ногою на 45°.

На другу чверть корпус повертається від станка; одночасно опорна нога, витягуючись у коліні, піднімається на високі півпальці, стримуючи поворот п'ятки; права нога, посилюючи виворотність, переходить у другу позицію; ліва рука відривається від палиці і, допомагаючи повороту, відразу ж відкривається у другу позицію; в момент проходження працюючою ногою другої позиції обидві руки переводяться у другу позицію. Вся постаць знаходиться в одній площині. З цього положення, не зупиняючись, поворот корпусу продовжується, права нога, втягуючись у тазостегновому суглобі і посилюючи виворотність п'ятки, переходить у положення попереду; права рука спрямовується до палиці і при завершенні повороту кладеться на неї, ліва зберігає другу позицію. Голова, випереджаючи поворот, повертається ліворуч.

На третю-четверту чверті положення фіксується.

En dedans

3-й такт: два *battements fondus* вперед.

4-й такт. На першу чверть – пружне *demi plié* з ногою на 45°.

На другу чверть корпус повертається від станка; одночасно опорна нога, витягуючись у коліні, піднімається на високі півпальці і активно виштовхує п'ятку вперед; працююча нога з посиленням виворотності переходить у другу позицію; права рука залишає палицю і, допомагаючи повороту, відразу ж відкривається у другу позицію; в момент проходження працюючою ногою другої позиції обидві руки знаходяться у другій позиції. Не зупиняючись, поворот корпусу продовжується: ліва рука спрямовується до палиці і в момент завершення повороту кладеться на неї, права зберігає другу позицію. Голова повертається праворуч.

На третю-четверту чверті положення фіксується.

Під час виконання корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені; сильно витягнута працююча нога повинна чітко фіксувати висоту 45°. Обов'язковою умовою є чітка координація рухів всіх частин тіла, що забезпечує в момент проходження другої позиції утримання всієї постаці в одній площині.



Battement double frappé з поворотом на 1/4 і 1/2 кола

Виконання *battement frappé* в позах і відпрацьовані у зв'язку з цим прийоми переходу з одного положення в інше підводять до засвоєння *battement double frappé* з поворотом на 1/4 і 1/2 кола. В цьому русі поворот здійснюється безпосередньо в момент згинання ноги і переведення її із одного положення в інше прийомом *petit battement*, а її витягування в заданому напрямку – без повороту. В першому випадку (на 1/4 кола) *double frappé* виконується з пози *effacée* вперед у позу *effacée* назад (чи у зворотному напрямку) або з пози *effacée* вперед у позу *écartée* вперед (із пози *effacée* назад у позу *écartée* назад). У другому випадку (на 1/2 кола) рух розпочинається з положення витягнутої ноги в четвертій позиції попереду і завершується позаду, або навпаки. Слід пам'ятати, що при виконанні *battement double frappé* з поворотом *en dehors* опорна нога стримується, тоді як працююча посилюючи, виворотність у своїй верхній частині, активно спрямовує поворот, відводячись ніби за плече. Під час повороту *en dedans* принцип роботи опорної ноги (активне виштовхування п'ятки) зберігається, тоді як стегно працюючої ноги стримується, посилюючи виворотність до закінчення руху.

Дані рухи можуть виконуватись на півпальцях, а також розпочинаючи із положення у *demi plié* з *relevé* на півпальці в момент повороту і з завершенням у *demi plié*.

Наприклад:

Battement frappé. Музичний розмір – 2/4.

1-й такт: два *battements frappés* вбік.

2-й такт: три *battements frappés* вбік на 1/8 кожний.

3-й такт: *double frappé* в позу *effacée* вперед (1/4); *double frappé* з поворотом в позу *effacée* назад (1/4)

4-й такт: *double frappé* вбік із завершенням у *demi plié* носком у підлогу (1/4); *relevé* на півпальці (1/4).

5-й такт: *double frappé* вперед із завершенням у *demi plié*, носком у підлогу (1/4); *double frappé* з поворотом до станка (*en dedans*) на 1/2 кола із завершенням у *demi plié*, носком у підлогу (1/4).

6-й такт: *relevé* на півпальцях (1/4) із підтягуванням правої ноги у п'яту позицію позаду, зміна ноги з відкриттям лівої вбік (1/4).

7-8-й такти: сім *battements frappés* вбік на 1/8 кожний.

Лівою ногою вправа виконується у зворотному напрямку.



Battement battu

Даний рух спрямований на продовження розвитку рухливості колінного суглоба. Його освоєння розпочинається в положенні *en face*, а пізніше він, як правило, виконується на *effacé*.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На два вступні акорди права рука через першу позицію переводиться у другу, працююча нога відкривається в напрямку другої позиції на 45°; одночасно з цим опорна нога піднімається на півпальці.

З початком музичної фрази права нога на кожну восьму долю такту починає виконувати короткі удари носком приблизно посередині стопи опорної ноги.

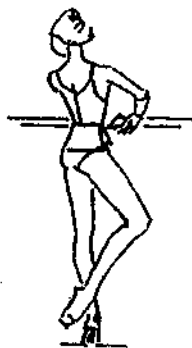
При виконанні *battement battu* позаду удар виконується п'яткою під литкою опорної ноги на такуж саму музичну розкладку.

Під час виконання стегно працюючої ноги зберігає виворотність і нерухомість. Нога відкривається в напрямку умовного *effacé*.

Після опанування *battement battu* його виконання прискорюється, і черговий удар припадає на кожну шістнадцяту долю такту.

Освоївши рух у положенні *en face*, його виконують у *effacé*. При цьому під час *preparation* на першу чверть працююча нога прийомом *battement tendu* набуває маленької пози *effacée* уперед, носком у підлогу; на другу чверть опорна нога піднімається на високі півпальці, працююча — на 45°. З першим ударом підтягнутий корпус із розкритими плечами ледь перегинається назад; права рука переходить у першу позицію, голова повертається ліворуч.

Виконанню *battement battu* назад передує *preparation* у позу *effacée* назад. З першим ударом підтягнутий корпус під лопатками ледь перегинається назад; права рука приводиться в першу позицію, голова повертається ліворуч.





Рух виконується в комбінації з *petit battement*, оскільки обидва підпорядковуються спільній меті.

Урізноманітнюються і ускладнюються елементи *adagio*.

У V семестрі *battement développé* опановується на півпальцях. Його освоєнню передуює вивчення *relevé* на півпальцях із ногою, піднятою на 90°. При виконанні цього руху необхідно стежити за підтягнутістю корпусу і тазостегнового пояса. При підйомі на півпальці, і – особливо – при опусканні п'ятки опорної ноги на підлогу, слід запобігати розслабленню опорної ноги, осіданню корпусу, зберігаючи його підтягнутість і стрункість. Серйозної уваги потребує положення стопи на півпальцях, яка повинна бути рівною і напруженою. Як правило, *relevé* виконується в комбінації з *battement développé*, можливе також їх використання на завершення інших вправ екзерсису.

***Battement développé* на півпальцях**

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 3/8. На першу восьму права рука злегка відкривається, голова ледь опускається. На другу восьму права рука повертається в підготовче положення, права нога піднімається на умовне *cou-de-pied*. На третю восьму, не затримуючись, працююча нога піднімається до коліна опорної ноги, яка в цей момент, посилюючи підтягнутість корпусу і тазостегнового пояса, піднімається на півпальці; рука переводиться в першу позицію, голова ледь нахиляється ліворуч.

На першу чверть – *développé* уперед, права рука відкривається у другу позицію, голова – в повороті праворуч.

На другу-третю чверті положення зберігається.

На четверту чверть працююча нога опускається, опорна нога стає всією ступнею на підлогу, і обидві ноги поєднуються у п'ятій позиції.

Ноги зберігають виворотність; стопа опорної ноги рівна, напружена. Центр ваги переноситься на опорну ногу. За цими правилами рух опановується в усіх напрямках.

Grand rond de jambe développé також відпрацьовується на півпальцях (VI семестр). Його виконанню передуює *battement développé*, після якого, утримуючи виворотною і витягнутою опорну ногу, а її стопу – сильною і рівною на фіксованій висоті, переходять до виконання на півпальцях *grand rond de jambe*. Працююча нога протягом усього руху зберігає виворотне і підтягнуте в тазостегновому суглобі положення. При цьому слід стежити за підтягнутістю корпусу, рівністю тазостегнового пояса і плечей, переносючи центру ваги на опорну ногу. При виконанні руху в напрямку *en dehors* у момент переведення працюючої ноги з положення попереду в на-



прямку другої позиції корпус, зберігаючи підтягнутість і рівність, ледь посувається вперед і, продовжуючи *rond de jambe*, трохи подається вперед. При виконанні руху *en dedans* у момент переведення ноги з положення позаду вбік корпус, посилюючи підтягнутість, вирівнюється, і нога продовжує рух до положення попереду.

В VI семестрі переходять до вивчення *plié relevé* з ногою на 90° на півпальцях. На цьому етапі слід пам'ятати, що *demi plié* розпочинається після опускання п'ятки на підлогу. Під час *relevé* спочатку витягується в коліні опорна нога, після чого виконується піднімання на півпальці.

Наступний етап – виконання *plié relevé з demi rond de jambe*, під час якого працююча нога одночасно з підніманням на півпальці енергійно відводиться у другу або четверту позиції, зберігаючи висоту 90°. При цьому правила виконання окремих елементів при їх поєднанні залишаються незмінними.

В VI семестрі засвоюються ускладненні види *battement développé*.

Battement développé ballotté

Ballotté – «погойдування» – має місце в різних розділах класичного танцю і передбачає активну роботу корпусу в поєднанні з різноманітними рухами ніг.

Battement développé ballotté базується на добре освоєному *battement soutenu* на 90°.

Даний рух сприяє розвитку координації. Обов'язковою умовою його виконання є злитість і плавність.

Battement développé ballotté вперед

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога попереду; ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні.

Затакт 3/8. На першу восьму права рука ледь відкривається, голова ледь нахилиється в повороті праворуч. На другу восьму одночасно з *relevé* на півпальцях у п'ятій позиції рука повертається в підготовче положення. На третю восьму права нога через положення умовного *cou-de-pied* піднімається до середини коліна опорної ноги; одночасно з цим рука переходить у першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На першу – другу чверті права нога відкривається вперед за правилами *battement soutenu*; одночасно з цим ліва нога, торкнувшись п'яткою підлоги, починає *demi plié* з поступовим його поглибленням; права рука переводиться у другу позицію, голова повертається праворуч. Одночасно підтягнутий корпус поступово починає відхилитися назад, випрямляючись в одну лінію з витягнутою вперед ногою.



На третю – четверту чверті корпус поступово повертається у вихідне положення. Одночасно з цим права нога опускається, ліва витягується; рука переводиться в підготовче положення, і рух завершується у п'ятій позиції на півпальцях за правилами *battement soutenu*.

Battement développé ballotté назад

Вихідне положення: попереднє.

На «і» ліва нога через положення *cou-de-pied* позаду піднімається до рівня коліна опорної ноги; одночасно права рука переводиться в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч; корпус підтягнутий, стегна і плечі рівні.

На першу чверть ліва нога відкривається назад за правилами *battement soutenu*; одночасно права нога, торкнувшись п'яткою підлоги, починає *demi plié* з поступовим його поглибленням; права рука переводиться у другу позицію, голова повертається праворуч. Одночасно підтягнутий корпус нахилиється вперед, випрямляючись в одну лінію з витягнутою назад ногою.

На третю-четверту чверті корпус поступово переходить у вихідне положення; одночасно з цим ліва нога опускається, права витягується; рука переводиться в підготовче положення, і рух завершується у п'ятій позиції на півпальцях за правилами *battement soutenu*.

Під час виконання руху корпус підтягнутий, центр ваги переводиться на опорну ногу; плечі і тазостегновий пояс рівні, плечі розкриті і опущені вниз.

Опорна нога розпочинає *demi plié* після того, як торкнеться п'яткою підлоги, піднімаючись на півпальці після витягування коліна.

Слід звернути увагу на положення рук під час виконання *développé ballotté*: працююча рука фіксується у другій позиції, не відводяться назад, опорна трохи переміщується вздовж палиці для вирівнювання плечей.

Після опанування руху на два такти по 4/4 переходять до його виконання на один такт.

Даний рух виконується і у зворотному напрямку. В цьому випадку *développé ballotté* правою ногою виконується назад, а лівою – вперед.

Battement développé tombé вперед

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога попереду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

Затакт 3/8. На першу восьму права рука ледь відкривається. На другу восьму рука повертається у підготовче положення. На третю восьму права нога через положення умовного *cou-de-pied* піднімається до середини коліна опорної ноги, одночасно рука піднімається в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

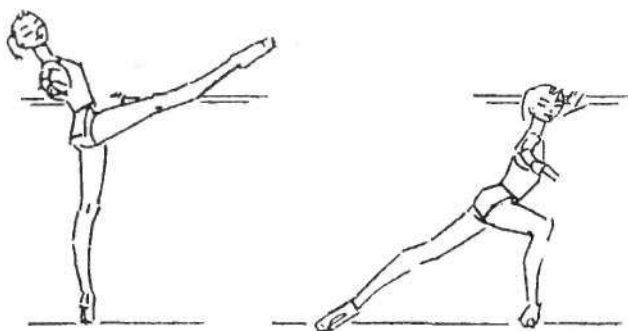


На першу чверть *battement développé* уперед; одночасно рука відкривається у другу позицію, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть, посилюючи підтягнутість тазостегнового пояса, корпус ледь відхиляється назад; ліва нога енергійно піднімається на півпальці, права підвищується; рука зберігає другу позицію, голова – в повороті праворуч.

На третю чверть, утримуючи ногу якомога довше в повітрі і збільшуючи амплітуду, виконати *tombé* вперед, із поступовим перенесенням центру ваги на опорну ногу. Права нога торкається пальцями підлоги і, стримуючись, переходить у *demi plié*; ліва нога з напруженим підйомом витягнутими пальцями торкається підлоги; корпус, продовжуючи інерцію падіння, ледь спрямовується вперед; зберігаючи рівними плечі, опорна рука просувається по палиці вперед; права рука перебуває у другій позиції; голова – в повороті праворуч, погляд спрямовується в долоню правої руки.

На четверту чверть корпус вирівнюється і, злегка перегинаючись під лопатками назад, обумовлює перенесення центру ваги на ліву ногу, яка з носка переходить на всю ступню; права нога закривається у п'яту позицію попереду; ліва рука, ковзнувши по палиці, повертається у вихідне положення; права рука опускається в підготовче положення; голова – в повороті праворуч.



Battement développé tombé назад

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога позаду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

Розпочинаючи рух за тактом (на три восьмих), на першу чверть – *battement développé* назад; одночасно рука через першу позицію відкривається у другу, голова – в повороті праворуч.

На другу чверть корпус ледь нахиляється вперед; працююча нога підвищується, рука ледь спрямовується в напрямку першої позиції.

На «і», посилюючи підтягнутість тазостегнового пояса і стримуючи ногу, вирівняти корпус, спрямовуючи його вгору; ліва нога енергійно підні-



мається на півпальці, рука відкривається у другу позицію; голова – в повороті праворуч.

На третю чверть, якомога довше утримуючи ногу в повітрі і розширюючи амплітуду, виконати *tombé* назад із поступовим перенесенням центру ваги на опорну ногу. Права нога торкається пальцями підлоги і, стримуючись, переходить у *demi plié*; ліва нога з напруженим підйомом витягнутими пальцями торкається підлоги; корпус, продовжуючи інерцію падіння, ледь спрямовується назад; зберігаючи рівними плечі, опорна рука просувається по палиці назад; права рука перебуває у другій позиції; голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть корпус вирівнюється, центр ваги переноситься на ліву ногу, яка з носка переходить на всю ступню; права нога закривається у п'яту позицію позаду; ліва рука, ковзнувши вздовж палиці, повертається у вихідне положення; права рука опускається у вихідне положення, голова – в повороті праворуч.

Battement développé tombé вбік

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога попереду, ліва рука на палиці, права – у підготовчому положенні; голова – в повороті праворуч.

Розпочинаючи рух затактом (на три восьмих) на першу чверть *battement développé* убік, рука через першу позицію відкривається у другу; голова – в повороті праворуч.

На другу чверть права рука піднімається у третю позицію; одночасно з цим корпус нахилається ліворуч, права нога підвищується, голова повертається ліворуч.

На «і» – посилюючи підтягнутість тазостегнового пояса і стримуючи ногу, корпус активно вирівнюється, спрямовуючись угору; опорна нога енергійно піднімається на півпальці, рука відкривається у другу позицію, голова набуває положення *en face*.

На третю чверть, утримуючи ногу якомога довше в повітрі і розширюючи амплітуду, *tombé* вбік, центр ваги поступово переноситься на опорну ногу. Права нога торкається пальцями підлоги і, стримуючись, переходить у *demi plié*; ліва нога з напруженим підйомом витягнутими пальцями торкається підлоги; корпус, продовжуючи інерцію падіння, перегинається праворуч; ліва рука піднімається у третю позицію, а права, зберігаючи рівними плечі, залишається у другій позиції; голова – в повороті праворуч.

На четверту чверть ліва рука, розкриваючись у другу позицію, знову кладеться на палицю, що сприяє вирівнюванню корпусу і перенесенню центру ваги на ліву ногу, яка з носка переходить на всю ступню; права нога закривається у п'яту позицію позаду, права рука опускається в підготовче положення; голова – в повороті праворуч.

При виконанні руху вбік із п'ятої позиції позаду правила залишаються незмінними.



Під час виконання вправи слід звернути увагу на виворотність обох ніг на підлозі і в повітрі, рівність тазостегнового пояса і плечей, положення пальців працюючої ноги навпроти п'ятки опорної в момент завершення *tombé*.

Даний рух є свого роду підготовчим етапом до вивчення *grand jeté*, тому *tombé* слід виконувати якомога далі, по траєкторії. При цьому надзвичайно важливим є своєчасне і скоординоване перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу. Працюючу ногу після *tombé* необхідно підтягнути, тримаючи її носком у підлогу і не спираючись на неї. Це полегшить у подальшому завершення *battement développé tombé* з підніманням ноги на 90°.

Після опанування *battement développé tombé* його музична розкладка змінюється, завершення руху ускладнюється: на четверту чверть після переходу з однієї ноги на іншу працююча нога, витягуючись, закривається у п'яту позицію і прийомом *développé* відкривається на 90° у визначеному напрямку, а опорна нога одночасно піднімається на півпальці.

Поворот fouetté en dehors та en dedans на 1/4 і 1/2 кола з ногою, витягнутою попереду або позаду на 90°

Цей поворот в VI семестрі опановується прийомом *tour lent* з дотриманням правил, визначених для повороту *fouetté* з ногою на 45° (скоординованість повороту опорної ноги, корпусу, рук). Поряд з цим його виконання ускладнюється: витягнута працююча нога, закріплена у тазостегновому суглобі, під час повороту підвищується. Вихідна підтягнутість корпусу і тазостегнового пояса при завершенні *fouetté* посилюється. Обидві ноги виворотні і сильно витягнуті. Плечі розкриті і опущені. При виконанні вправи із положення попереду в положення позаду корпус, посилюючи підтягнутість, ледь спрямовується вперед.

На початку засвоєння вправа виконується на 2 такти по 4/4.

Grand battement jeté développé

Засвоєння *grand battement jeté développé* є підготовчим етапом до опанування *grand sissonne ouverte* і передбачає стрімке відкриття ноги на 90° прийомом *développé*.

Рух розучується на 2/4 кожний в комбінації з *grand battement jeté*.



Grand battement jeté développé vбік

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На вступні акорди права рука через першу позицію відкривається у другу.

На «і» – *grand battement jeté* вбік.

1-й такт. На першу чверть рух завершується у п'ятій позиції.

На другу чверть – пауза.

На «і» через прохідне положення *cou-de-pied* при посиленні виворотності ніг працююча нога стрімко піднімається до середини коліна опорної.

2-й такт. На першу чверть нога кидком витягується вбік на максимальну висоту.

На «і» положення фіксується.

На другу чверть рух завершується у п'ятій позиції.

При такій самій музичній розкладці рух відпрацьовується також у напрямках уперед і назад.

Принцип виконання *développé* залишається незмінним: протягом усього руху опорна нога зберігає виворотність і сильну витягнутість, особливо в момент відкривання працюючої ноги; корпус підтягнутий, спина міцна; працююча нога виворотна, особливо при проходженні положення біля коліна опорної, її відкривання здійснюється енергійним рухом нижньої частини, сильно витягуючи в момент завершення коліно, підйом і пальці. При витягуванні ноги у заданому напрямку слід запобігати зниженню висоти стегна; весь рух повинен спрямовуватись нагору з наступною миттєвою фіксацією ноги в повітрі. Тому кожний студент для забезпечення необхідної якості повинен самостійно визначити власну максимальну висоту.

При виконанні руху назад особливу увагу слід приділяти збереженню рівними тазостегнового поясу і плечей, а також стримуванню нахилу корпусу вперед. Як і при виконанні основної форми руху, в момент його завершення корпус і тазостегновий пояс повинні набувати вертикального, тобто вихідного положення.

Grand battement jeté passé

Виконання цього руху передбачає переведення ноги з одного напрямку в інший прийомом *passé*. При його освоєнні необхідно дотримуватися правил виконання основних рухів – *grand battement jeté* і *battement développé passé*. Складність полягає в тому, що процес проведення працюючої ноги повз опорну значно прискорюється. В усьому іншому принципі його виконання залишаються незмінними. Як правило, при виконанні *grand battement jeté* переведення ноги здійснюється у двох напрямках – уперед і назад.



Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На вступні акорди права рука через першу позицію відкривається у другу.

На «і» – *grand battement jeté* вперед із незначним відхиленням корпусу назад.

На першу чверть працююча нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, згинається в коліні, спрямовуючи його точно вбік, і проводиться пальцями повз опорну ногу на рівні її коліна; одночасно з цим корпус вирівнюється, переходячи у вертикальне положення.

На «і», продовжуючи рух, працююча нога витягується назад на 90°; корпус, посилюючи підтягнутість, ледь спрямовується вперед.

На другу чверть рух завершується у п'ятій позиції.

При виконанні руху в зворотному напрямі під час згинання працюючої ноги із положення позаду необхідно здійснювати приведення ноги під коліно її нижньою частиною, якомога сильніше відводячи вбік стегно працюючої ноги, одночасно корпус приймає вертикальне положення.

Під час виконання *grand battement jeté passé* корпус підтягнутий, тазостегновий пояс і плечі рівні; працююча нога, згинаючись, утримує стегно на висоті 90°. Рука, покладена на палицю залишається нерухомою; голова – в повороті вбік, працююча рука відкрита у другу позицію.

Grand battement jeté balancé

Даний рух є ускладненою формою освоєних раніше *grand battement jeté*, тому правила його виконання залишаються незмінними. Але на даному етапі суттєво ускладнюється координація; адже у виконанні вправи активну участь бере корпус.

Перш ніж перейти до вивчення *grand battement jeté balancé*, слід освоїти підготовчий етап.

Grand battement jeté balancé з кидком ноги вперед

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: перша позиція; права рука в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

На вступні акорди права рука через першу позицію переводиться у другу, одночасно права нога відкривається назад у четверту позицію, носком у підлогу.

На першу чверть корпус відхиляється назад одночасно з кидком працюючої ноги ковзним рухом ступні по підлозі через першу позицію вперед, не нижче 90°; права рука у другій позиції, голова – в повороті праворуч.

На «і» положення фіксується.



На другу чверть працююча нога ковзним рухом через першу позицію повертається назад у четверту позицію, носком у підлогу; одночасно корпус вирівнюється, набуваючи вихідного положення.

На «і» положення фіксується.

На наступний такт рух повторюється.

Grand battement jeté balancé з кидком ноги назад

Вихідне положення: попереднє.

На вступні акорди права рука через першу позицію переводиться у другу; одночасно права нога відкривається вперед у четверту позицію, носком у підлогу.

На першу чверть корпус нахилиється вперед одночасно з кидком працюючої ноги ковзним рухом ступнею по підлозі через першу позицію назад, не нижче 90°; права рука у другій позиції, голова – в повороті праворуч.

На «і» положення фіксується.

На другу чверть працююча нога ковзним рухом через першу позицію повертається вперед у четверту позицію, носком у підлогу; одночасно корпус вирівнюється, набуваючи вихідного положення.

На «і» положення фіксується.

На наступний такт рух повторюється.

В завершеному вигляді *grand battement jeté balancé* вивчається в VI семестрі.

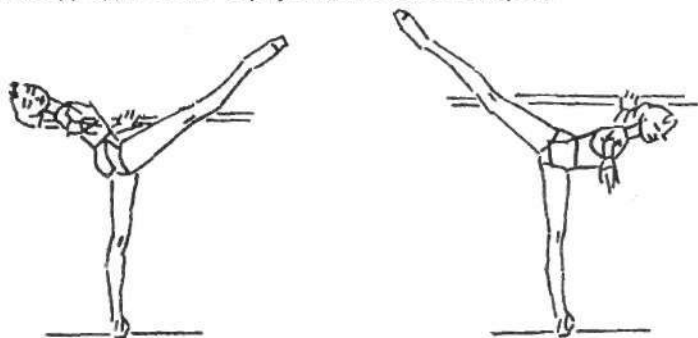
Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть права рука піднімається в першу позицію, голова нахилиється ліворуч. На другу чверть рука переводиться у другу позицію, голова повертається праворуч; працююча нога відкривається назад у четверту позицію, носком у підлогу.

На першу чверть – *grand battement jeté balancé* вперед; одночасно корпус відхиляється назад.

На «і» положення фіксується.

На другу чверть – кидок працюючої ноги ковзним рухом через першу позицію назад; одночасно корпус нахилиється вперед.





На «і» положення фіксується.

Відхилення корпусу назад і нахили вперед повинні бути рівномірними, неодмінною умовою правильного виконання є збереження прямої, підтягнутої спини.

Під час виконання руху положення працюючої руки у другій позиції і поворот голови праворуч зберігаються. Особливу увагу слід приділити опорній руці – її місцезнаходження на палиці не змінюється. Це забезпечить необхідну рівність плечей.

Тазостегновий пояс підтягнутий, опорна нога під час кидка не виштовхується за працюючою ногою, а залишається витягнутою, нерухомою і виворотною.

Flic-flac en tournant

Вивчення *flic-flac en tournant* базується на вміннях і навичках виконання руху *en face*. Його засвоєння з поворотом на 180° розпочинається в V семестрі із положення відкритої ноги попереду, позаду або вбік.

Flic-flac en tournant на 180° en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога позаду, ліва рука на палиці, права – в підготовчому положенні.

На вступні акорди права нога відкривається назад, права рука через першу позицію переводиться у другу; голова – в повороті праворуч.

На першу чверть при повороті корпусу від станка права нога енергійно просковзує витягнутими пальцями біля п'ятки опорної ноги, одночасно з цим ліва рука з'єднується з правою в першій позиції (1/4 повороту).

На «і», продовжуючи поворот, права нога енергійно просковзує носком біля стопи опорної ноги попереду, із збереженням виворотності стегна і, не затримуючись, через умовне *cou-de-pied* відкривається вперед на 45°. При завершенні повороту опорна нога піднімається на високі півпальці, ліва рука відкривається у другу позицію, права кладеться на палицю; голова через положення *en face* повертається ліворуч.

На другу чверть положення зберігається.

На третю-четверту чверті працююча нога опускається у п'яту позицію попереду.



Flic-flac en tournant na 180° en dedans

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога попереду, права рука – в підготовчому положенні.

На вступні акорди права нога відкривається вперед на 45°, одночасно права рука через першу позицію переводиться у другу; голова – в повороті праворуч.

На першу чверть одночасно з поворотом корпусу до станка права нога енергійно просковзує витягнутими пальцями попереду біля носка опорної ноги; в цей самий час права рука піднімає на палиці ліву, яка, в свою чергу, переводиться в першу позицію (1/4 повороту); голова якомога довше залишається в повороті праворуч.

На «і», продовжуючи поворот, права нога енергійно просковзує носком біля стопи опорної ноги позаду із збереженням виворотності стегна і, не затримуючись, через *cou-de-pied* відкривається назад на 45°. При завершенні повороту опорна нога піднімається на високі півпальці, ліва рука відкривається у другу позицію, голова повертається ліворуч.

На другу чверть положення зберігається.

На третю-четверту чверті працююча нога опускається у п'яту позицію позаду.

При вивченні *flic-flac* із другої позиції на 45° при повороті *en dehors flic* виконується позаду опорної ноги, *flac* – попереду, і через умовне *cou-de-pied* працююча нога, не затримуючись, відкривається вперед на 45°. При повороті *en dedans flic* виконується попереду опорної ноги, *flac* – позаду, і через *cou-de-pied* позаду, працююча нога, не затримуючись, відкривається назад на 45°. Рухи рук виконуються за наведеними вище правилами відповідно до напрямку повороту.

Правила виконання власне *flic-flac* залишаються незмінними: стегно працюючої ноги зберігає нерухомість і виворотність; після виконання *flic* права нога відкривається в бік другої позиції на половину відстані, як у *petit battement*, а після *flac*, не затримуючись, витягується в заданому напрямку.

Опорна нога, яка під час *flic* ледь піднімає п'ятку і переходить на високі півпальці лише в момент завершення *flac*, як і при виконанні інших обертових рухів, в *en dehors* стримує поворот п'ятки, а при *en dedans* виштовхує її вперед. Під час виконання *flic-flac* слід звернути увагу на скоординованість роботи ніг, рук, корпусу.

В VI семестрі вивчається *flic-flac* з поворотом на 360°.

Flic-flac en tournant en dehors

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога попереду, права рука – в підготовчому положенні.



На вступний такт права нога відкривається вбік на 45°, ліва піднімається на півпальці; права рука через першу позицію переводиться у другу, голова прямо, погляд спрямований уперед.

На першу чверть одночасно з поворотом корпусу від станка працююча нога енергійно проковзує витягнутими пальцями біля п'ятки опорної ноги (*flic*), одночасно ліва нога опускається з півпальців; руки з'єднуються в першій позиції, голова повертається ліворуч, погляд спрямовується вперед.

На «і» продовжується виконання повороту корпусу на 360° *en dehors*. Працююча нога, не затримуючись, ледь відкривається в напрямі другої позиції і відразу проковзує біля стопи опорної ноги попереду (*flac*); одночасно опорна нога, відштовхуючись п'яткою, піднімається на півпальці; голова, випереджаючи поворот корпусу, повертається праворуч, погляд спрямовується у вихідну точку. На завершення повороту працююча нога, не затримуючись, через умовне *cou-de-pied* відкривається в напрямі другої позиції на 45°; одночасно права рука переводиться у другу позицію.

Flic-flac en tournant en dedans

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога позаду, ліва рука на пальці, права – в підготовчому положенні.

На вступний такт права нога відкривається в напрямі другої позиції на 45°, ліва піднімається на півпальці; права рука через першу позицію переводиться у другу, голова прямо, погляд спрямований уперед.

На першу чверть одночасно з поворотом корпусу до станка працююча нога енергійно проковзує витягнутими пальцями попереду біля носка опорної ноги (*flic*), ліва нога опускається з півпальців; одночасно руки з'єднуються в першій позиції, голова повертається праворуч, погляд спрямовується вперед.

На «і» продовжується виконання повороту корпусу на 360° *en dedans*. Працююча нога, не затримуючись, ледь відкривається в напрямі другої позиції і відразу проковзує біля п'ятки опорної ноги позаду (*flac*); одночасно опорна нога, відштовхнувшись п'яткою, піднімається на півпальці; голова, випереджаючи поворот корпусу, повертається праворуч, погляд спрямовується у вихідну точку. На завершення повороту працююча нога, не затримуючись, відкривається в напрямі другої позиції на 45° через *cou-de-pied* позаду; одночасно права рука відкривається у другу позицію.

Особливої уваги потребує збереження виворотності і висоти працюючого стегна, узгодженість і спритність рухів рук, ніг, корпусу, голови. Вільна в коліні працююча нога кожний з елементів руху виконує на 1/16. П'ятка опорної ноги при повороті *en dehors* стримується, при *en dedans* – виштовхується вперед.

Після засвоєння вправи *flic-flac* виконується затактом (на «і») та завершується у відкритому положенні на сильну долю.

Так само розучується рух при його початку і завершенні в четвертій позиції в обох напрямках – уперед або назад.



Екзерсис на середині залу

На середині залу продовжується відпрацювання виконавських навичок. При цьому дуже важливим є розуміння студентами логіки побудови комбінацій, їх відповідності завданням кожного уроку, а також засвоєння прийомів поєднання різних рухів. Тому при показі викладач повинен пояснювати студентам доцільність включення в комбінацію того чи іншого руху, їх поєднання, демонструвати способи виконання технічно складних елементів, визначати місце кожної вправи в контексті всього уроку.

Екзерсис на середині залу рекомендується опрацьовувати в таких напрямках:

- ✓ **рухи екзерсису, які виконуються *en tournant*, засвоюються з поворотом на 1/4 кола.** Правила виконання рухів, принципи здійснення повороту залишаються незмінними. Надзвичайно важливі при цьому сильна спина, нерухомі руки в заданій позиції, а також чіткість, злагодженість поворотів, відповідність напрямку відкритої ноги ракурсу, в якому розгорнутий корпус. У момент повороту голова починає повертатися слідом за корпусом, залишаючи погляд спрямованим у вихідну точку. Виконання рухів екзерсису *en tournant* сприяє розвитку стійкості, тому їх включення в комбінації повинно практикуватись регулярно;
- ✓ ***pirouettes* з другої, четвертої, п'ятої позицій після їх засвоєння в «чистому» вигляді вводяться в комбінації.** Обов'язковим є їх виконання в межах кожного уроку в напрямку як *en dehors*, так і *en dedans*. Поряд із цим на даному етапі навчання доцільним є їх освоєння в самостійних комбінаціях, які включаються в екзерсис після *battement tendu* і *battement tendu jeté*. При відпрацюванні цих вправ необхідне суворе дотримання правил виконання, засвоєних на попередньому етапі: абсолютна нерухомість вертикальної осі корпусу, максимальна зібраність, чітка скоординованість рухів усіх частин тіла;
- ✓ **окремі рухи (*battement fondu*, *battement frappé*, *petit battement*) опрацьовуються на півпальцях.** Успішне засвоєння матеріалу забезпечується сформованими навичками виконання рухів на півпальцях біля станка і вимагає підтягнутості корпусу, тазостегнового пояса, сильної і нерухомої спини і рук, які точно фіксують задані положення. Цей досить складний розділ програми на початковому етапі рекомендується опрацьовувати з чергуванням виконання на півпальцях і на всій стопі. Як і в екзерсисі біля станка, доцільно вводити в комбінації *relevé*, *plié-relevé* з ногою, піднятою на 45°, *en face* і в позах із чітким дотриманням відповідних правил.



Засвоєння прийомів виконання рухів на півпальцях здійснюється *en face*, і лише після вироблення стійких навичок можливий перехід до їх засвоєння в позах. Особливої уваги потребують *demi rond de jambe* і *rond de jambe* на 45°, до відпрацювання яких переходять у VI семестрі. Міра складності поєднання рухів та їх комбінацій, виконуваних на півпальцях, має відповідати рівню підготовки та індивідуальним можливостям студентів.

- ✓ при побудові комбінацій з метою відпрацювання координації рухів рекомендується урізноманітнювати їх поєднання, положення і переміщення рук у позах, ритмічний малюнок вправ. Можливе епізодичне включення стрибків як з'єднувальних елементів. При цьому доцільність введення тих чи інших рухів обумовлюється вимогами і обсягом програми курсу.

Розвитку координації сприяє виконання частини комбінації спиною до точки 1 плану класу, тобто відносно точки 5 плану класу. Це забезпечує орієнтування у просторі, дозволяє обходитись без допомоги дзеркала, отже, сприяє посиленню самоконтролю, розвиває моторну пам'ять.

Обертання

Перехід до засвоєння обертань – *pirouettes* – із другої, четвертої, п'ятої позицій здійснюється після повторення опанованих на другому курсі *preparation* к *pirouette*, що забезпечує правильність виконання рухів, перенесення центру ваги на опорну ногу, збереження строго вертикального положення корпусу при повній його нерухомості.

Pirouette опановуються в «чистому» вигляді, зосереджуючи увагу на:

- ✓ вихідному *demi plié*, його пружному, енергійному характеру з притиснутими до підлоги ступнями обох ніг; строгому дотриманню вихідних позицій при виконанні обертання *en dehors*, бо в процесі роботи п'ятки опорної ноги досить часто випереджає поворот;
- ✓ активному *relevé* на високі півпальці з сильно витягнутим коліном, підтягнутими щиколоткою і підйомом опорної ноги;
- ✓ стриманості, збереженні виворотності п'ятки опорної ноги при обертанні *en dehors*, і ведучому характеру дій п'ятки опорної ноги при обертанні *en dedans*;
- ✓ активному приведенню працюючої ноги на високе *cou-de-pied* попереду з виворітним і зафіксованим на певній висоті стегном, його ведучій ролі при обертанні *en dehors* і стриманості при обертанні *en dedans*;
- ✓ енергійній допомозі рук, яка полягає в тому, що із точно визначених вихідних позицій вони активно поєднуються в першій, причому ведуча



роль належить руці, відкритій у другу позицію (однак, слід запобігати замахування нею). Під час обертання руки дотримуються першої позиції, їх дії мають бути активними, точними і поміркованими з огляду на кількість обертів, в даному випадку – одного.

- ✓ посиленні підтягнутості корпусу і тазостегнового пояса при завершенні *pirouette* і переході в завершальну позицію одночасно обома ногами.
- ✓ рухах голови з обов'язковим фіксуванням погляду в точці перед собою, що забезпечує чіткість виконання повороту і орієнтування у просторі.

Pirouette en dehors з другої позиції

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – *en face*, п'ята позиція, права нога попереду.

За тактом *demi plié* в п'ятій позиції.

1-й такт. На першу чверть відштовхуючись п'ятками від підлоги, *relevé* на півпальці в п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення, піднімаються в першу позицію, голова *en face*, погляд спрямований поперед себе.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть права нога відкривається в другу позицію на 45°, руки відкриваються у другу позицію.

На четверту чверть положення зберігається.

На «і» пружне *demi plié* в другій позиції, права рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, ліва зберігає другу позицію, голова *en face*, погляд спрямований поперед себе.

2-й такт. На першу чверть, енергійно піднімаючись на високі півпальці, *pirouette en dehors* – поворот на 360° на лівій нозі праворуч, одночасно права нога, посилюючи виворотність верхньої частини активно піднімається на високе *cou-de-pied* попереду, ліва рука активно поєднується з правою в першій позиції, голова повертається ліворуч, якомога довше залишаючи погляд у точці 1 плану класу і випереджаючи поворот корпусу, повертається в положення *en face*, погляд повертається у точку 1 плану класу.

Ці дії голови залишаються незмінними в будь-яких обертаннях.

На другу чверть *pirouette* завершується, положення на півпальцях, посилюючи підтягнутість тазостегнового пояса і корпусу, фіксується.

На третю чверть права нога, посилюючи виворотність, переводиться в п'яту позицію позаду, завершуючи *pirouette* в *demi plié* в п'ятій позиції *épaulement croisé*. Руки відкриваються у другу напівпозицію.

На четверту чверть коліна витягуються і рух виконується лівою ногою.



Pirouette en dedans з другої позиції

Вихідне положення – *en face*, п'ята позиція, права нога позаду.

1-й такт виконується так само, як у попередньому русі, але вбік другої позиції відкривається права нога, яка стоїть в п'ятій позиції позаду.

На «і» пружне *demi plié* у другій позиції, права рука зберігає другу позицію, ліва через підготовче положення піднімається в першу, голова *en face*, погляд спрямований поперед себе.

2-й такт. На першу чверть, відштовхуючись п'ятками від підлоги, *pirouette en dedans* – поворот на 360° на лівій нозі ліворуч. П'ятка опорної ноги активно виштовхується, працююча нога, посилюючи виворотність верхньої частини, активно піднімається на високе *cou-de-pied* попереду, права рука активно поєднується з лівою в першій позиції, голова повертається праворуч, якомога довше залишаючи погляд у точці 1 плану класу і випереджаючи поворот корпусу, повертається в положення *en face*, погляд повертається в точку 1 плану класу.

На другу чверть *pirouette* завершується, положення на півпальцях, посилюючи підтягнутість тазостегнового поясу і корпусу, фіксується.

На третю чверть права нога, опускаючись в п'яту позицію попереду, завершує *pirouette* в *demi plié* в п'ятій позиції *épaulement croisé*. Руки відкриваються у другу напівпозицію

На четверту чверть коліна витягуються і рух виконується лівою ногою.

Pirouette en dehors з н'ямої позиції

Вихідне положення – *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму, повертаючись *en face*, руки піднімаються у першу позицію. На другу восьму *demi plié* в п'ятій позиції, ліва рука відкривається в другу позицію, права залишається у першій, голова *en face*, погляд спрямований поперед себе.

На першу чверть, відштовхуючись п'ятками від підлоги і енергійно піднімаючись на високі півпальці, *pirouette en dehors* – поворот на 360° на лівій нозі праворуч, одночасно права нога, посилюючи виворотність верхньої частини активно приймає положення високого *cou-de-pied* попереду, ліва рука активно поєднується з правою в першій позиції, голова повертається ліворуч, якомога довше залишаючи погляд у точці 1 плану класу і випереджаючи поворот корпусу, повертається в положення *en face*, погляд повертається у точку 1 плану класу.

На другу чверть *pirouette* завершується, положення на півпальцях, посилюючи підтягнутість тазостегнового поясу і корпусу, фіксується.



На третю чверть права нога, посилюючи виворотність переводиться в п'яту позицію позаду, завершуючи *pirouette* в *demi plié* в п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

На «і» коліна витягуються.

На четверту чверть – затакт до виконання *pirouette en dehors* з лівої ноги.

Pirouette en dedans з н'ятої позиції

Вихідне положення – *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога позаду.

За вище означеною музичною розкладкою і правилами *pirouette* виконується на лівій нозі ліворуч, форс бере права рука.

Pirouette en dehors з четвертої позиції

Вихідне положення – *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму *demi plié* в п'ятій позиції, руки закриваються у підготовче положення.

1-ї такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу ліва нога енергійно піднімається на високі півпальці, права нога активно приймає положення умовного *cou-de-pied*, одночасно руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямований у точку 2 плану класу.

На «і» положення зберігається.

На другу чверть ліва нога опускається в *demi plié*, права, посилюючи виворотність верхньої частини відводиться назад і витягуючи коліно опускається в четверту позицію, одночасно ліва рука відкривається у другу позицію, права залишається в першій, кисті рук, продовжуючи рух, повертаються долонями вниз, приймаючи положення III *arabesque*. Центр ваги тіла на опорній нозі (*preparation*).

На «і» *demi plié* в четвертій позиції, зберігаючи центр ваги тіла на опорній нозі, положення рук, голова і напрямок погляду не змінюється.

На третю чверть, відштовхуючись п'ятками від підлоги і піднімаючись на високі півпальці, *pirouette en dehors* – поворот на 360° на лівій нозі праворуч, одночасно права нога, посилюючи виворотність верхньої частини активно приймає положення високого *cou-de-pied* попереду, ліва рука активно поєднується з правою в першій позиції, голова повертається ліворуч якомога довше залишаючи погляд в точку 2 плану класу і, випереджаючи поворот корпусу, повертається у вихідне положення, погляд повертається у точку 2 плану класу.

На четверту чверть *pirouette* завершується в точці 2 плану класу і положення на півпальцях, посилюючи підтягнутість, фіксується.



2-й такт. На першу чверть ліва нога опускається в *demi plié*, права, посилюючи виворотність правої частини, відводиться назад і, витягуючись в коліні, опускається в четверту позицію. Руки, зберігаючи округлість, відкриваються у другу напівпозицію, кисті рук ледь витягуються, голова в повороті ліворуч.

На другу чверть положення четвертої позиції зберігається.

На третю чверть ліва нога витягується в коліні, права витягує підйом, торкаючись витягнутими пальцями підлоги, положення рук і голови не змінюється.

На четверту чверть права нога закривається в п'яту позицію назад в *demi plié*, руки стримано опускаються в підготовче положення, поворот голови зберігається. Це положення є підготовчим для виконання *pirouette* з лівої ноги.

Pirouette en dedans з четвертої позиції

Вихідне положення – *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму *demi plié* в п'ятій позиції, руки закриваються у підготовче положення.

1-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу *en face* ліва нога енергійно піднімається на високі півпальці, права нога активно приймає положення умовного *cou-de-pied*, одночасно руки піднімаються в першу позицію, голова повертається *en face*, погляд спрямований в точку 1 плану класу.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть, повертаючись *épaulement croisé*, ліва нога опускається в *demi plié*, права, посилюючи виворотність верхньої частини, відводиться назад і, витягуючи коліно, опускається в четверту позицію, одночасно права рука відкривається у другу позицію, ліва залишається в першій, положення голови і спрямованість погляду не змінюються, центр ваги тіла знаходиться точно на опорній нозі (*preparation*).

На четверту чверть положення зберігається.

На «і» пружне *demi plié* на опорній нозі, одночасно ліва рука відкривається у другу позицію, центр ваги тіла залишається на опорній нозі.

2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу у напрямку точки 8 плану класу, ліва нога енергійно витягуючись, піднімається на високі півпальці, права, посилюючи виворотність верхньої частини, приймає положення високого *cou-de-pied* і виконується *pirouette en dedans* – поворот на 360° на лівій нозі ліворуч. Руки активно поєднуються у першій позиції, голова повертається праворуч, якомога довше залишаючи погляд в точці 1 плану класу, і випереджаючи поворот корпусу голова повертається в положення *en face*, а погляд – в точку 1 плану класу.



На другу чверть *pirouette* завершується в точці 1 плану класу і положення на півпальцях, посилюючи підтягнутість, фіксується.

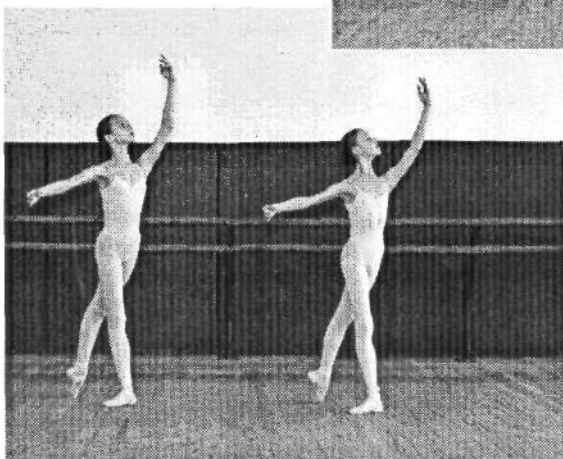
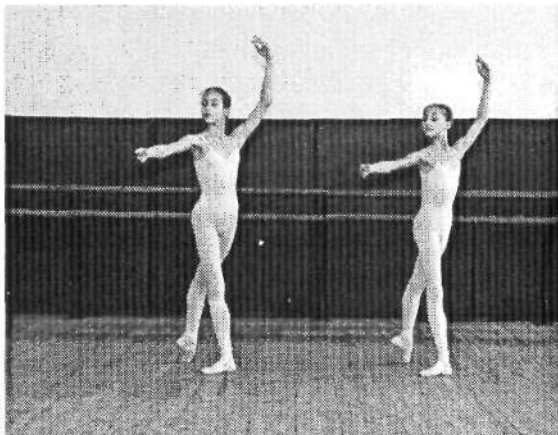
На третю чверть права нога опускається в п'яту позицію попереду в *demi plié* з поворотом корпусу в *épaulement croisé*, руки, зберігаючи округлість, відкриваються у другу напівпозицію, кисті рук ледь відкриваються вперед, голова в повороті праворуч.

На четверту чверть коліна витягуються.

Шосме port de bras

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

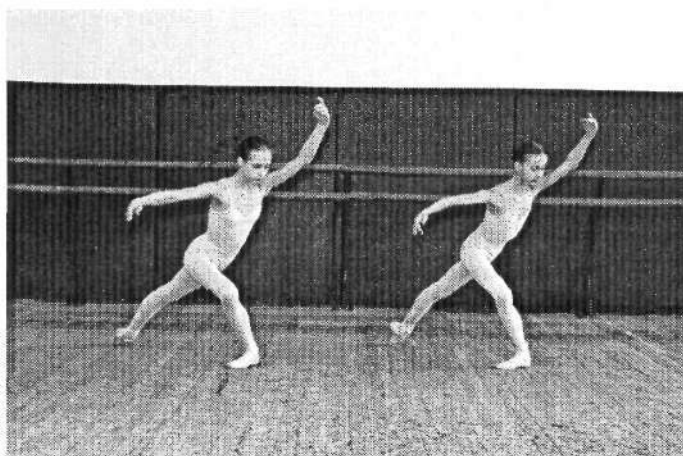
Preparation. На перший акорд – *demi plié* у п'ятій позиції; руки ледь відкриваючись за тактом, повертаються у підготовче положення. На «і» – права нога витягується вперед на *croisé*, руки піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилється ліворуч. На другий акорд – перехід на праву ногу через прохідне *demi plié* в позу *croisée* назад (ліва нога – позаду на носку); права рука відкривається у другу позицію, ліва піднімається у третю; голова – в повороті праворуч.



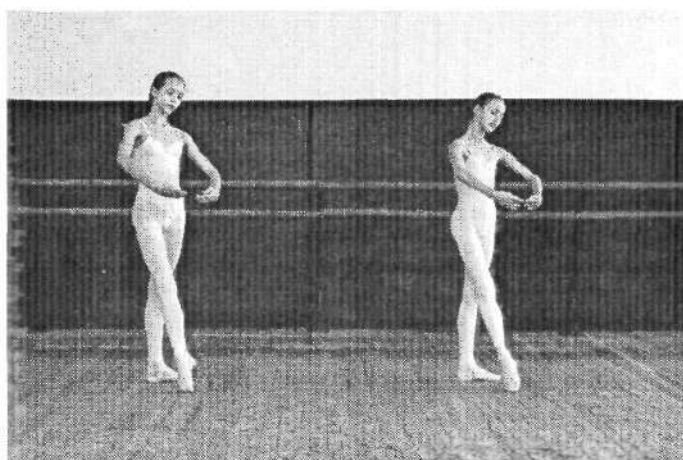
Затакт. Голова повертається прямо, погляд спрямовується на кисть лівої руки; руки (одна – у другій, інша – у третій позиції) ледь розкриваються, починаючи рух від пальців.



1-й такт. На першу-другу чверті при посиленій виворотності обох ніг опорна нога розпочинає і поступово поглиблює *demi plié*; витягнута працююча нога ковзним рухом носка відводиться на *croisé* назад; прямий і підтягнутий корпус спрямовується вперед, руки і голова зберігають попереднє положення. Голова, корпус і працююча нога перебувають на одній лінії з певним нахилом. Поперек сильно втягнутий.

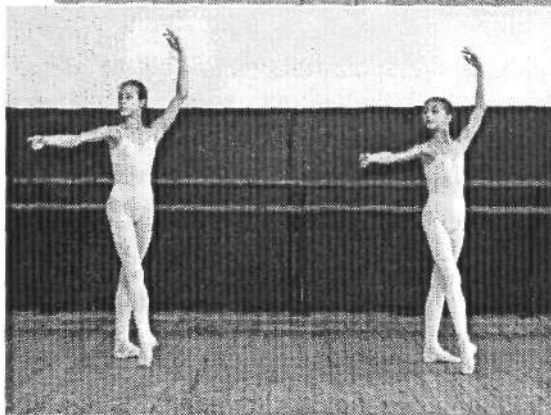
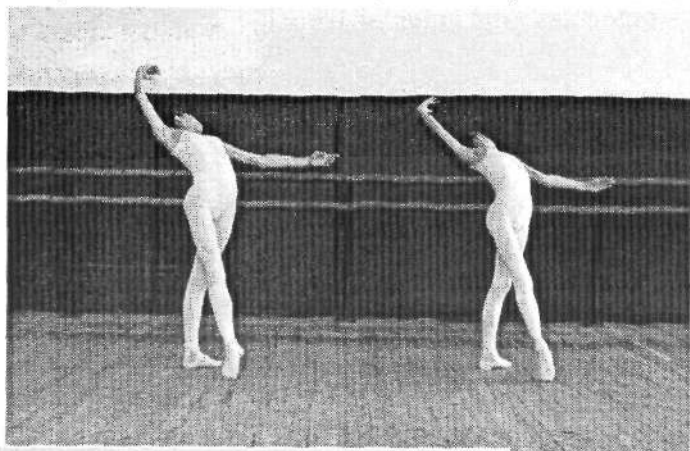


На третю чверть, зберігаючи пряме і підтягнуте положення корпусу, поштовхом правої ноги центр ваги переноситься на ліву ногу, на місце витягнутого носка; права нога підтягується до лівої в позу *croisée* вперед; ліва рука, опускаючись, а права, піднімаючись через підготовче положення, з'єднуються в першій позиції; ліве плече ледь відводиться назад; голова нахилиється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.





На четверту чверть права рука піднімається у третю позицію, ліва відкривається у другу; голова повертається ліворуч. Підтягнутий корпус, зберігаючи рівним тазостегновий пояс, плавно перегинається в талії.

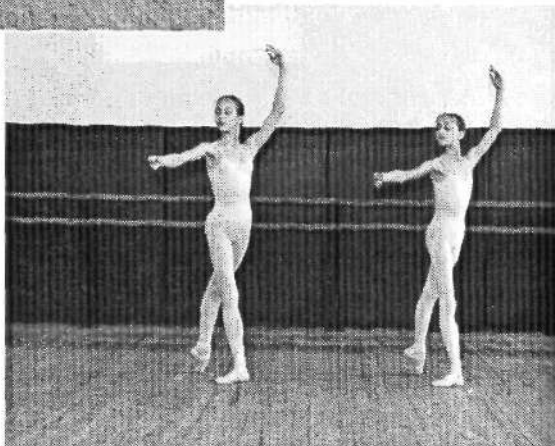


2-й такт. На першудругу чверті перегинання продовжується, права рука відкривається у другу позицію.

На третю чверть ліва рука закривається у третю позицію, голова повертається праворуч.

На четверту чверть корпус, поступово випрямляючись, повертається у

вихідне положення; через прохідне *demi plié* здійснюється перехід на праву ногу в позу *croisée* назад (ліва нога – позаду на носку). Таке положення є вихідним для повторного виконання вправи.





Tout lent

На цьому етапі навчання переходять до засвоєння *tour lent* – повільних поворотів у великих позах, які сприяють розвитку стійкості, сили ніг при їх піднятті на 90°. Ці повороти передують вивченню турів у великих позах. Їх технічна складність вимагає наявності відповідних фізичних даних і базується на попередній підготовці. До вивчення *tour lent* слід переходити після засвоєння *battement tendu* та *battement tendu jeté en tournant, rond de jambe par terre en tournant*, за допомогою яких відпрацьований принцип роботи опорної ноги – незначний зсув вільної п'ятки в напрямку повороту. На початковому етапі засвоєння навичок виконання *tour lent* здійснюється на 1/8 і 1/4 кола з невеликими зупинками у кожній точці плану класу. Велике значення має збереження висоти ноги на 90°, та фіксація пози, в якій відбувається поворот. При його виконанні необхідно зберігати спину міцною, корпус і тазостегновий пояс – підтягнутими, опорну ногу – сильно витягнутою. При цьому обов'язковою є чітка координація рухів усіх частин тіла. При повороті в напрямку *en dehors* активна роль відводиться працюючій нозі, яка спрямовує цей рух. При повороті в напрямку *en dedans* повороту допомагає активне висування уперед п'ятки опорної ноги.

Засвоєння *tour lent* рекомендується розпочинати з ногою, відкритою в бік другої позиції на 90°, тобто *à la seconde* в напрямку *en dehors* як такому, де найлегше перевірити правильність положень і узгодженість дій всіх частин тіла.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті виконується *battement développé* вбік.

На третю-четверту чверті положення фіксується.

2-й такт. На першу чверть повернутись у точку 2 плану класу.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть повернутись у точку 3 плану класу.

На четверту чверть положення фіксується.

3-й такт. На першу чверть повернутись у точку 4 плану класу.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть повернутись у точку 5 плану класу.

На четверту чверть положення фіксується.

4-й такт: рух завершується у п'яту позицію.

У вихідному положенні, під час повороту і при його завершенні плечі, тазостегновий пояс і працююча нога знаходяться в одній площині, положення рук фіксується у другій позиції.



Правильність і взаємну відповідність поз найлегше перевірити в точках 3, 5 плану класу. Поворот повинен бути рівномірним, плавним, ритмічним. Голову на початку руху слід тримати прямо і нерухомо, а пізніше її рухи визначаються правилами виконання обертань.

Після засвоєння *tour lent à la seconde* на 1/2 кола *en dehors* і *en dedans* слід перейти до опанування повільних поворотів на 1/2 кола в інших позах. Музична розкладка залишається незмінною.

Tour lent z passé на 90° опановується на основі викладених вище правил, у тій самій послідовності і в тій же музичній розкладі: на одну чверть здійснюється поворот на 1/8 кола, на наступну чверть положення фіксується, і так послідовно в точки 3, 4, 5 плану класу (*en dehors*). Працююча нога, підхоплена в стегні, зберігає виворотність у тазостегновому суглобі і утримується носком біля коліна опорної ноги, не торкаючись її.

Під час виконання цього руху, як і попередніх, необхідно стежити за підтягнутістю корпусу і тазостегнового пояса; плечі повинні бути розкритими і опущеними, опорна нога – сильно витягнутою.

Руки під час виконання *tour lent z passé* на 90° утримуються в першій або третій позиції.

Відпрацювання цього повільного повороту допоможе в подальшому при засвоєнні *fouetté* через *passé*.

Tour chaîné

Chaîné являє собою безперервний ряд обертів.

Вивчення *chaîné* можливо розпочинати по прямій лінії з точки 5 у точку 1 плану класу, пізніше – по діагоналі, з точки 6 у точку 2 плану класу – праворуч, і з точки 4 у точку 8 плану класу – ліворуч.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму, повертаючи корпус у точку 2 плану класу, виконати *demi plié* у п'ятій позиції; руки підняти в першу позицію; голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд у точку 2 плану класу. На другу восьму права нога відкривається вперед в *effacé*, носком у підлогу, ліва зберігає положення *demi plié*; ліва рука відкривається у другу позицію з розвертанням кистей долонями вниз (положення III *arabesque*).

1-й такт. На першу чверть – крок на праву ногу на високих півпальцях із напівобертом у напрямку *en dedans*; одночасно ліве плече виводиться вперед, корпус розвертається лівою стороною до напрямку просування; руки з'єднуються в заниженій першій позиції; голова повертається ліворуч, погляд спрямовується в точку 2 плану класу. Ліва нога торкається правої в першій вільній позиції.



На другу чверть – крок на місці лівою ногою з напівобертом *en dehors*; корпус повертається праворуч; одночасно з цим праве плече виводиться вперед, і вся постать розвертається правою стороною до напрямку просування; голова, випереджаючи корпус, повертається праворуч, погляд переводиться в точку 2 плану класу.

2-й такт: рух повторюється.

3-й такт: *demi plié* у п'ятій позиції, *épaulement effacé*; корпус спрямовується в точку 2 плану класу; руки – в заниженій першій позиції, погляд спрямований уперед.

4-й такт: права нога відкривається вперед, носком у підлогу; ліва рука відкривається у другу позицію, кисті розвертаються долонями вниз.

На наступні чотири чверті рух повторюється.

Під час виконання руху сильно витягнуті в колінах ноги з'єднані в першій позиції на високих півпальцях, корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, плечі опущені; руки трохи більше звичайного округлені в ліктях. Рухи голови чіткі і відповідають принципам виконання будь-яких *pirouette*: погляд, спрямований уперед, якомога довше затримується у вихідній точці, після чого голова, швидко повертаючись, випереджає корпус і знов переводиться у вихідне положення.

По мірі засвоєння вправи музична розкладка змінюється, і кожний напівоберт виконується на 1/8. *Tour chaîné* відпрацьовується за допомогою такої вправи: виконується два *tours chaînés*, на 1/4 кожний, на 1/4 – *demi plié* у п'ятій позиції, на 1/4 права нога відкривається вперед, носком у підлогу, в напрямку руху. Кількість обертів поступово збільшується до трьох *tours chaînés*; відповідно прискорюються *demi plié* і відкривання ноги, які виконуються на 1/8 кожний із наступним відкриванням ноги вперед. В такій самій послідовності *tour chaîné* засвоюється і з обертанням ліворуч.

Обов'язковою умовою виконання є рівномірність поворотів як з точки зору обох напівобертів *chaîné*, так і з точки зору музичної розкладки. Тому на початковому етапі їх вивчення від студентів слід вимагати чіткої, ритмічної зміни ніг, які ні в якому разі не повинні випереджати музичного супроводу.

Після засвоєння руху, коли переходять до його виконання без паузи або включають його в комбінації, необхідно чітко дотримуватися правил завершення руху: на 1/4 *tour chaîné* закінчується в *demi plié* на лівій нозі, при цьому права набуває положення умовного *cou-de-pied*; руки – в першій позиції, голова – в повороті ліворуч. Після цього на 1/4 виконується *pas dégagé* на праву ногу з переходом у позу *effacée* назад, носком у підлогу; права рука у другій позиції, ліва – у третій.



Pas glissade en tournant

Рух виконується по діагоналі з точки 6 у точку 2 плану класу і з точки 4 в точку 8 плану класу.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду (в точці 6 плану класу).

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь розкриваються. На другу восьму одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу – *demi plié* у п'ятій позиції; руки через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямовується в точку 2 плану класу. На третю восьму права нога ковзним рухом висувається вперед, спрямовуючись у точку 2 плану класу, ліва нога зберігає *demi plié*; руки відкриваються: права в першу позицію, ліва – у другу, кисті повертаються долонями вниз (положення III *arabesque*).

На першу чверть права нога піднімається на півпальці в точці витягнутого носка; відразу після цього ліва нога, відштовхуючись від підлоги, підтягується у п'яту позицію попереду; одночасно руки активно з'єднуються в першій позиції.

На другу чверть виконується поворот у п'ятій позиції на 360° праворуч, під час якого відбувається зміна ніг; голова повертається ліворуч із збереженням погляду в точку 2 плану класу і, не затримуючись, переводиться праворуч, при цьому погляд повертається у вихідну точку.

На третю чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; права нога попереду, руки – в першій позиції; корпус, голова і погляд спрямовані в точку 2 плану класу.

На четверту чверть права нога ковзним рухом висувається вперед, у точку 2 плану класу, руки відкриваються в положення III *arabesque*.

З цього положення рух повторюється.

Adagio

На третьому курсі значно ускладнюється *adagio*. Насамперед збільшується його обсяг і кількість рухів за рахунок їх урізноманітнення і поєднання музичної розкладки.

З метою розвитку сили ніг збільшується кількість рухів, що відпрацьовуються на одній нозі. При цьому необхідно стежити за підтягнутістю корпусу, за збереженням тазостегнового пояса рівним і підтягнутим, спини – сильною. Неприпустимою є скутість рук і шиї, деформація рухів.



Для вироблення стійкості і розвитку координації доцільним є **переведення рук з однієї позиції в іншу з утриманням ноги на висоті 90°**. Наприклад: утримуючи ногу відкритою у другій позиції на 90°, руки з другої позиції піднімаються у третю і знову відкриваються у другу. Або: поза I *arabesque* в напрямку точки 2 плану класу внаслідок зміни положення рук – переведення лівої у третю, а правої – у другу позицію – і повороту голови ліворуч трансформується в позу *effacée*, а при згинанні ноги – в позу *attitude effacée*. Ефективною є також зміна поз *arabesque* з ногою, піднятою на 90°: переведення рук із пози I *arabesque* через першу позицію у II *arabesque*, з пози III *arabesque* – в IV *arabesque*. Під час виконання спина залишається прямою і міцною, переведення рук супроводжуються поворотом голови і посиленням поворотом корпусу.

Перехід з однієї пози в іншу може здійснюватись також за допомогою *passé* на 90°, *grand rond de jambe développé*, поворотів *fouetté* з пози в позу на 1/8 і 1/4 кола, *dégagé* через другу або четверту позиції. При цьому надзвичайно важливим є вироблення вмінь і навичок плавного і органічного поєднання однієї пози з іншою, спокійного і вільного переходу з одного положення в інше.

***Plié relevé* з ногою, піднятою на 90°**, відпрацьовується в різноманітних позах. Крім шліфування суто технічних навичок, це збагачує засоби танцювальної виразності і дозволяє робити більш яскравими музичні акценти. Спочатку при виконанні цих рухів руки перебувають у статичному положенні, а пізніше вони переводяться з однієї позиції в іншу. Наприклад: у позі *croisée* вперед руки при виконанні *demi plié* змінюють положення – права рука з третьої позиції опускається у другу, ліва піднімається з другої в третю, а під час виконання *relevé* обидві повертаються у попереднє положення. Або: в позі *croisée* назад при виконанні *demi plié* права рука піднімається і з'єднується з лівою у третій позиції; під час виконання *relevé* права рука залишається у третій позиції, а ліва відкривається у другу.

При побудові *adagio широко використовується grand rond de jambe développé en face*, а також з однієї пози в іншу на витягнутій нозі і в *demi plié*. При цьому слід стежити за плавним і скоординованим переведенням рук і голови з однієї пози в іншу, виворотністю опорної і працюючої ноги, особливо положенням опорного стегна в *demi plié*, а також точним зосередженням центру ваги на опорній нозі. Для цього корпус ледь змінює своє положення і злегка спрямовується вперед в *en dehors*, повертаючись у попереднє положення в *en dedans*.

На третьому курсі вивчається ***relevé* на півпальці з ногою, піднятою на 90°**. Ці елементи складні для засвоєння, але їх необхідність диктується потребою розвитку сили ніг, стійкості. Вони важливі також для наступного опанування ряду рухів, що вивчатимуться на четвертому курсі.



Relevé на півпальці з ногою, піднятою на 90° , розучується таким чином: на першу-другу чверті *battement développé* в заданому напрямку; на третю чверть, утримуючи працюючу ногу на висоті 90° , сильно витягнутою опорною ногою виконати *relevé* на півпальці. При цьому корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, плечі опущені, обидві ноги зберігають виворотність; на четверту чверть, утримуючи працюючу ногу на 90° і посилюючи підтягнутість корпусу, спокійно і пружно опустити п'ятку опорної ноги на підлогу. Після цього на наступний такт продовжити виконання комбінації.

В канонічних *port de bras* рухи рук стають більш плавними, злитними. Положення корпусу урізноманітнюються, стають більш пластичними, його легкі нахили і перегинання узгоджуються з рухами рук і голови.

В комбінації *adagio* ширше і сміливіше вводяться танцювальні *pas* і з'єднувальні елементи, спрямовані на розвиток координації. Вони також дають уявлення про різні варіанти поєднання рухів, здійснення органічного переходу від одного до іншого, забезпечуючи вироблення відповідних навичок виконання.

Використання таких елементів дає змогу змінити сприйняття студентами класичного танцю лише як комплексу рухів, спрямованого на фізичний розвиток виконавця: завдяки їм класичний танець постає як комплекс виражальних засобів, здатних передавати різноманітні змістові нюанси і почуття.

Поряд з цим, неприпустимим є переобтяження, перевантаження вправи такими елементами: вони покликані лише відтіняти, увиразнювати основний рух, вносити в комбінацію елемент танцювальності.

Temps lié на 90° ускладнюються, їх відпрацювання здійснюється без опускання працюючої ноги у п'яту позицію *épaulement croisé*: працююча нога з другої позиції на 90° одночасно з поворотом *épaulement croisé* і *demi plié* на опорній нозі згинається і підводиться пальцями до коліна опорної ноги, після чого вправа починається з іншої ноги.

Опанування постійно ускладнюваних рухів, набуття стійких навичок координації дозволяє на даному етапі навчання вибудувати різноманітні *développé*, пози, інші елементи вправ, які поєднувались у комбінації, в танцювальну композицію, що перетворюється на самостійний розділ уроку. При цьому всі технічні прийоми і її складові підпорядковуються досягненню художньої виразності, музичальності виконання, створенню певного хореографічного образу. В цьому контексті особливо важливим стає музичне оформлення *adagio*. Тут, як і в інших вправах, можливе використання музичної літератури з певною часткою імпровізації. Музичний матеріал повинен здобути адекватне хореографічне «наповнення».



Повороти *fouetté en dehors i et dedans* з пози в позу з ногою, витягнутою попереду або позаду на 90° , є неодмінною складовою *adagio*. Їх освоєння на середині залу розпочинається з $1/8$ кола прийомом *tour lent*. При цьому опановані біля станка правила виконання руху залишаються незмінними: корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, плечі розкриті і опущені, обидві ноги сильно витягнуті і виворотні. Працююча нога (в залежності від індивідуальних можливостей студента) у процесі виконання підвищується або зберігає попередню висоту, але ні в якому разі не знижується.

Засвоєння вправи розпочинається з положення *en face* з відкритою на 90° у напрямі другої позиції правою ногою, звідки корпус здійснює поворот на $1/8$ кола в напрямку *en dehors* (у точку 2 плану класу) або *en dedans* (у точку 8 плану класу), відповідно у велику позу *effacée* вперед або назад. Руки і голова із другої позиції переводяться в канонічне положення. Ці повороти обов'язково розучуються і у зворотному напрямку, коли з великої пози *effacée* корпус повертається в положення *en face* з одночасним переведенням працюючої ноги у другу позицію. Руки відкриваються у другу позицію, голова – *en face*.

Поворот *fouetté* на $1/4$ кола – більш складний етап, що потребує ретельного опрацювання. Поворот виконується за допомогою скоординованих рухів, без різких переходів: уся постать повинна змінювати одну позу на іншу спокійно і природно.

Поворот *fouetté* на $1/4$ кола може виконуватись із положення *en face* з правою ногою, відкритою на 90° у бік другої позиції у напрямку *en dedans* в позу I або II *arabesque*, і *en dehors* із перелічених поз – у положення *en face*. Поряд із цим відпрацьовується і більш ускладнена його форма: з пози *écartée* назад виконується поворот корпусу *en dedans* на $1/4$ кола в позу *effacée* назад або із пози *écartée* вперед – поворот *en dehors* у позу *effacée* вперед.

Обов'язковою умовою виконання вправи є посилення підтягнутості корпусу при її завершенні. При повороті *fouetté en dedans* працююча нога зберігає виворотність у стегні і на завершення руху фіксує положення точно позаду однойменного плеча. Опорне плече активно відводиться назад, забезпечуючи чіткість і виразність пози.

Наступна вправа є підготовкою до *grand fouetté effacé*.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті з поворотом корпусу в точку 2 плану класу виконується *battement développé* в позу *effacée* уперед.



На третю чверть, повертаючи корпус у точку 1 плану класу (*en dedans*), права нога переводиться у другу позицію; ліва рука відкривається у другу позицію, голова – *en face*.

На четверту чверть положення фіксується.

2-й такт. На першу чверть, продовжуючи поворот *en dedans*, корпус переводиться в точку 8 плану класу; працююча нога відводиться назад у позу *effacée*, права рука піднімається у третю позицію, голова повертається праворуч.

На другу-третю чверті поза фіксується.

На четверту чверть рух завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, права нога попереду.

Цей рух у даній музичній розкладці засвоюється і у зворотному напрямку – *en dehors* – із пози *effacée* назад у позу *effacée* вперед.

По мірі засвоєння даного повороту і його включення до складу *adagio* його музична розкладка змінюється і виконання прискорюється. Поступово включаючи рухи даної групи в *adagio*, слід мати на увазі, що їх початок або завершення можуть виконуватися з *demi plié*.

Allegro

На третьому році навчання рухи *allegro* ускладнюються, значно урізноманітнюються їх поєднання, частішою стає зміна напрямків їх виконання в межах однієї комбінації, що досягається завдяки високому рівню засвоєння координаційних прийомів. Як і на попередніх курсах, серйозної уваги потребує м'якість і еластичність *demi plié*, яке поряд з цим стає більш пружним, скороченим у часі.

Посилюється шліфування якості і форми стрибків. Важливим моментом є вироблення вміння при завершенні попереднього руху готуватись до наступного. Ці навички, відпрацьовані в простих поєднаннях, повинні забезпечувати виконання комбінацій з широким використанням рухів із просуванням і *en tournant*.

Поряд з цим, необхідно уважно стежити за виконанням усіх рухів із плавним переходом від однієї пози до іншої, що продовжувало б, а не переривало, малюнок комбінації.

Temps levé з ногою на 45°

Відпрацювання даного руху потребує тривалої і наповненої роботи, вимагаючи дотягнутості в повітрі опорної ноги і фіксування в нерухомому положенні працюючої ноги, корпусу, рук. Це забезпечує



збереження центру ваги на опорній нозі і еластичність *plié*. Неприпустими є напруженість рук, порушення нерухомості плечей, зниження працюючої ноги в момент завершення *demi plié*. Висота стрибка визначається характером вправи. Оскільки даний рух потребує значного силового поштовху, його необхідно систематично опрацьовувати.

На початковому етапі засвоєння *temps levé* з ногою на 45° його виконання має бути одиничним. Наприклад:

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» – другу чверть *sissonne ouverte par jeté* на *croisé* вперед.

На «і» – третю чверть *temps levé* в позі *croisée*.

На «і» – четверту чверть *assemblé* в п'яту позицію.

На «і» – ноги в колінах витягуються.

2-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» – другу чверть *sissonne ouverte par développé* вбік.

На «і» – третю чверть – *temps levé* з ногою, відкритою в напрямку другої позиції на 45°.

На «і» – четверту чверть *assemblé* у п'яту позицію позаду з його завершенням в *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

На наступні два такти вправа виконується з іншої ноги.

Виходячи з рівня підготовки класу, викладач повинен визначити припустиму кількість повторень руху із суворим дотриманням правил його виконання.

Jeté-fermé

Цей рух являє собою стрибок із двох на обидві-таки ноги. До його вивчення переходять після опанування *jeté* з просуванням.

Jeté-fermé вбік

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» – повертаючись *en face* ліва нога ковзним кидком відкривається в напрямку другої позиції на 45°; права нога відразу ж сильно відштовхується



від підлоги з посилом угору і ліворуч, відкриваючись у напрямку другої позиції на 45°; руки переводяться у другу позицію, голова повертається ліворуч. Центр ваги переноситься на ліву ногу, яка визначає напрямок пересування. В повітрі в найвищій точці злету обидві відкриті вбік ноги фіксують висоту 45°.

На другу чверть стрибок завершується в точці витягнутого носка лівої ноги еластичним *demi plié*; відразу ж права нога сильно витягнутими пальцями якомога швидше підводиться у п'яту позицію попереду, в поглиблене *demi plié*. Руки плавно опускаються в підготовче положення, голова і корпус ледь нахиляються ліворуч.

На третю чверть ноги витягуються в колінах, корпус вирівнюється, голова повертається праворуч.

На четверту чверть – пауза.

Після засвоєння *jeté-fermé* рух виконується із зміною ніг.

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 3/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму – *demi plié*; руки, повертаючись у підготовче положення, підвищують його; корпус і голова ледь нахиляються ліворуч. На третю восьму, повертаючись *en face*, права нога ковзним кидком відкривається в напрямку другої позиції на 45°; ліва нога відразу ж сильно відштовхується від підлоги з посилом угору і праворуч, відкриваючись у бік другої позиції на 45°. Руки переводяться у другу позицію, голова повертається праворуч. Центр ваги переноситься на праву ногу, яка визначає напрямок пересування. В повітрі в найвищій точці злету обидві відкриті вбік ноги фіксують висоту 45°.

На першу чверть стрибок завершується в точці витягнутого носка правої ноги еластичним *demi plié*; ліва нога відразу ж сильно витягнутими пальцями якомога швидше підводиться у п'яту позицію попереду, в поглиблене *demi plié, épaulement croisé*. Руки плавно опускаються в підготовче положення, корпус і голова в повороті ледь нахиляються праворуч.

На другу чверть ноги витягуються в колінах, корпус вирівнюється, голова повертається ліворуч.

У процесі засвоєння вправи енергійний кидок працюючої ноги поряд із сильним виштовхуванням опорної обов'язково має супроводжуватись активним посилом корпусу вгору і в бік просування. Суттєвою вимогою до виконання *jeté-fermé* є чітка, скоординована робота корпусу, рук, голови, їх погодженість із рухами ніг, що в поєднанні з силовим посилом надасть *jeté-fermé* необхідної пластичності.

Після відпрацювання руху у другій позиції його вивчення продовжується за цими самими правилами в напрямках уперед і назад, причому останнє виконується переважно з тренувальною метою.



Pas ballotté

Даний стрибок виконується з активним просуванням і перегинанням корпусу в напрямку, протилежному відкритій нозі. Рух опанується в кілька етапів і напочатку його освоєння вивчається носком у підлогу.

I. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення. На другу восьму – стрибок із сильним просуванням уперед на *effacé*; витягнуті стопи ніг щільно з'єднуються одна з одною у п'ятій позиції, руки піднімаються в занижену першу позицію; корпус відхилений назад.

На першу чверть, зберігаючи корпус відхиленим, завершити стрибок у *demi plié* на лівій нозі; права, ледь пом'якшуючись, відкривається вперед в *effacé* носком у підлогу; права рука переводиться у другу позицію, ліва залишається в першій; голова повертається ліворуч.

На «і» – стрибок на лівій нозі вгору; одночасно права нога поєднується в повітрі з лівою у п'ятій позиції попереду (*assemblé*).

На другу чверть *pas assemblé* завершується в *demi plié* у п'яту позицію, *épaulement effacé*, права нога попереду; руки опускаються в підготовче положення, голова зберігає попереднє положення.

На «і» – стрибок із сильним просуванням назад в *effacé*; витягнуті стопи ніг щільно з'єднуються одна з одною у п'ятій позиції, руки піднімаються в занижену першу позицію, корпус спрямовується вперед.

На третю чверть, зберігаючи нахил корпусу вперед, завершити стрибок у *demi plié* на правій нозі; ліва, ледь пом'якшуючись, відкривається назад в *effacé* носком у підлогу; права рука залишається в першій позиції, ліва відкривається у другу; голова і погляд – у напрямку правої руки.

На «і» – стрибок на правій нозі вгору; одночасно ліва нога в повітрі з'єднується з правою у п'ятій позиції позаду (*assemblé*).

На четверту чверть *pas assemblé* завершується в *demi plié* у п'яту позицію, *épaulement effacé*, ліва нога позаду; руки опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

В такій послідовності рух виконується 4 – 8 разів.

II. На цьому етапі відкривання ноги на 45° здійснюється прийомом *développé*: відразу після поштовху нога через положення *cou-de-pied* (умовне або позаду) відкривається відповідно вперед або назад. Принципи виконання і музична розкладка залишаються ті ж самі, що й на попередньому етапі.



Вихідне положення: попереднє.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення. На другу восьму – стрибок із сильним просуванням уперед на *effacé*; натягнуті стопи ніг щільно з'єднуються у п'ятій позиції, руки піднімаються в занижену першу позицію; корпус відхилений назад.

На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі, права прийомом *développé* відкривається вперед в *effacé* на 45°; корпус сильно відхилений назад, права рука – у другій позиції, ліва – в першій; голова повертається ліворуч.

На «і», не затримуючись у *demi plié*, виконати стрибок із сильним просуванням назад в *effacé*; стопи щільно з'єднуються у п'ятій позиції, корпус спрямовується вперед; права рука через занижену першу позицію з'єднується з лівою в першій позиції.

На другу чверть стрибок завершується в *demi plié* на правій нозі, ліва прийомом *développé* відкривається назад в *effacé* на 45°; корпус – у нахилі вперед, ліва рука – у другій позиції, права – в першій; погляд спрямовується вперед, через праву руку.

Pas ballotté виконується по діагоналі – з точки 6 у точку 2 плану класу або з точки 4 в точку 8 плану класу.

Особливістю даного руху є злитість і плавність його виконання. Для цього завершальне *demi plié* не фіксується, і виконання руху відразу починається у протилежному напрямку. Рухи рук і голови, погоджені з рухами ніг і корпусу, теж виконуються плавно. Активна робота корпусу нагадує погойдування (як і в *pas-de-bourrée ballotté*, *battement développé ballotté*). При цьому необхідно стежити за підтягнутістю спини і тазостегнового пояса. Під час виконання слід контролювати положення плечей, які протягом усього руху залишаються опущеними і рівними, зберігаючи разом із тазостегновим поясом положення *effacé*.

Pas failli

Даний стрибок спочатку вивчається як самостійний рух, після чого вводиться як з'єднувальний момент в *adagio* і *allegro*.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення, корпус трохи нахилється ліворуч. На другу восьму – стрибок угору з сильним фіксуванням у повітрі витягнутих стоп у п'ятій позиції. В ході стрибка корпус повертається



ся в положення *effacé*, у точку 2 плану класу; одночасно ліва нога відкривається назад на 45° ; руки через першу позицію переводяться у другу занижену позицію, кисті – долонями вниз; голова повертається ліворуч.

На першу чверть права нога завершує стрибок у *demi plié*, ліва нога ковзним рухом через першу позицію відкривається вперед на *croisé*; ліва рука опускається вниз і піднімається в першу позицію; попереk сильно закріплений, корпус ледь прогинається назад, плечі рівні; погляд спрямовується на ліву руку.

На «і», ковзнувши вперед за носком лівої ноги, перенести на неї центр ваги; праву ногу перевести у витягнуте положення носком у підлогу. Руки в положенні IV *arabesque*, погляд спрямований уздовж лівої руки. З'єднуючи ноги в повітрі, виконати стрибок із просуванням у п'ятій позиції вперед.

На другу чверть завершити стрибок у *demi plié* п'ятої позиції, *épaulement croisé*; ліва нога попереду; корпус, руки і голова зберігають положення IV *arabesque*.

Pas failli виконується на невеликому стрибку, злитно і легко.

В залежності від наступного руху при завершенні *pas failli* можливі інші положення рук: наприклад, поза III *arabesque* або *croisée*, у відповідності з якими змінюється і положення голови. Пізніше, при використанні даного руху в комбінаціях *adagio*, його можна завершувати на одній нозі, при цьому інша нога витягнута позаду носком у підлогу в позі *croisée*, III або IV *arabesque*.

Grande sissonne ouverte

Перехід до вивчення великих стрибків – одна з суттєвих складових фахової підготовки на третьому курсі. Освоєні раніше *grand échappé* і *grand changement de pieds* – стрибки з двох ніг на обидві ноги – були спрямовані на відпрацювання координації рухів усіх частин тіла, що забезпечує виконання високого стрибка.

При вивченні *grande sissonne ouverte* завдання значно ускладнюється: передбачається збільшення висоти стрибка з наступним приземленням на одну ногу і відкриванням іншої на 90° .

Grande sissonne ouverte за способом їх завершення поділяються на дві групи: такі, в яких нога відкривається прийомом *développé* (*par développé*), і ті, де відкривання ноги здійснюється прийомом *grand battement jeté* (*par jeté*). Вивчення великих стрибків розпочинається з першого прийому – *par développé*.

Відпрацювання руху слід розпочинати в напрямку другої позиції: це дасть змогу проконтролювати і закріпити правильність його виконання, що передбачає виворотність ніг, рівні плечі, скоординованість рухів.



Grande sissonne ouverte вбік

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *en face*, п'ята позиція; права нога попереду, руки – в підготовчому положенні, голова – в повороті праворуч.

На першу чверть руки, ледь відкриваючись із затакту, закриваються в підготовче положення одночасно з *demi plié* у п'ятій позиції; голова ледь нахилиється.

На «і» сильним відштовхуванням ніг від підлоги вистрибнути якомога вище; ліва нога сильно витягнута в коліні, підйомі і пальцях, права енергійно піднімається через умовне *cou-de-pied*, посилюючи виворотність стегна, до коліна лівої ноги; руки переводяться в першу позицію, голова – *en face*, погляд спрямований на кисті рук.

На другу чверть ліва нога, стримуючи інерцію, пружно переходить у *demi plié*; одночасно права нога за правилами *battement développé* відкривається в напрямку другої позиції на 90°, руки переводяться у другу позицію; голова – *en face*, погляд спрямований уперед.

На «і» якомога вище відштовхнувшись опорною ногою і, витягнувши її, з'єднати обидві ноги в повітрі у п'ятій позиції, (*assemblé*); ліва нога попереду, руки повертаються долонями вниз.

На третю чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки плавно опускаються в підготовче положення.

На четверту чверть, виходячи з *demi plié*, перейти у вихідне положення.

За цими самими правилами і в такій же музичній розкладці рух вивчається у напрямках уперед і назад. Під час його опанування працююча нога повинна точно дотримуватись визначеного напрямку і бути перпендикулярною до лінії плечей.

Обов'язковою умовою правильного виконання *grande sissonne ouverte* є його одночасне завершення обома ногами. Неприпустимим є уповільнене відкривання працюючої ноги на 90°; її рух повинен завершуватись у момент приземлення.

Корпус зберігає вертикальне положення, тазостегновий пояс підтягнутий.

Під час виконання необхідно стежити за виворотністю як у *demi plié*, так і в момент відкривання працюючої ноги, в процесі якого посилюється виворотність стегна.

Слід звернути увагу на виконання *demi plié*: його пружність дозволяє збільшити висоту стрибка, а еластичність, стриманість при приземленні забезпечує гармонійне його завершення і правильне виштовхування в *assemblé*.

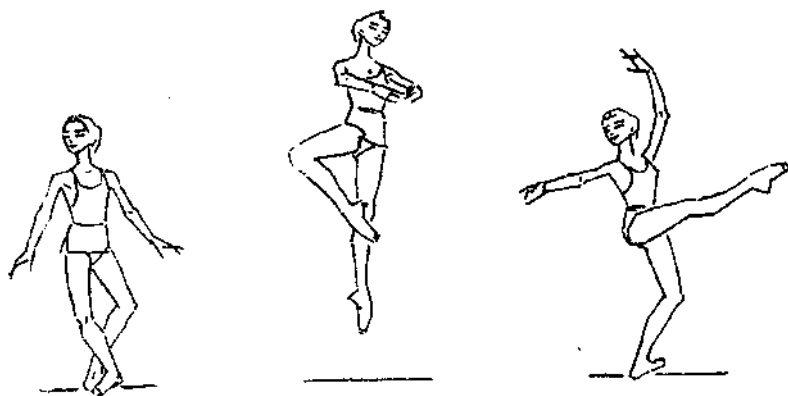


У *grande sissonne ouverte*, так само як і в інших великих стрибках, руки беруть активну участь у виконанні. Енергійне відкривання рук у затакті з їх поверненням у підготовче положення обумовлюють їх подальше пружне піднімання в першу позицію для збільшення форсу.

З метою засвоєння руху рекомендується його ретельне відпрацювання у зазначеній вище музичній розкладці. Пізніше *grande sissonne ouverte* виконується на 2/4 або на два такти по 3/4.

Після опанування *grande sissonne ouverte en face* у VI семестрі переходять до його вивчення в позах. При цьому правила виконання самого стрибка залишаються незмінними. Зміни зазнають вихідні положення. При виконанні *grande sissonne ouverte* з переходом у позу *croisée* вихідним положенням є *épaulement croisé*. На початковому етапі вивчення руху в позу *effacée* вихідним є *épaulement effacé*, пізніше рух розпочинатиметься з *épaulement croisé*. Перехід у положення *effacé* здійснюється одночасно із стрибком.

Завершення стрибка відбувається з урахуванням характеру кожної пози. Під час виконання стрибка руки через першу позицію, відкриваються в задану позу в момент приземлення одночасно із закінченням руху обома ногами.



Sissonne fondu на 90°

Цей стрибок виконується за принципом *sissonne fermé*, але працююча нога відкривається на 90° і звідти повертається у п'яту позицію, дещо «спізнюючись»; це надає всьому руху м'якого характеру.

Sissonne fondu 6бiк

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.



На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення, піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» – високий стрибок з активним просуванням у напрямку точки 3 плану класу; обидві ноги активно відкриваються в напрямку другої позиції: права – спрямовує переліт, ліва енергійно піднімається на 90°; центр ваги переноситься на праву ногу; одночасно з цим руки відкриваються у другу позицію, голова повертається праворуч.

На другу чверть стрибок завершується на праву ногу в еластичне *demi plié* в точці витягнутого носка.

На третю чверть ліва нога, торкнувшись витягнутими пальцями підлоги, закривається у п'яту позицію позаду в поглиблене *demi plié*; руки і голова зберігають попереднє положення.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах, руки опускаються в підготовче положення.

На наступний такт рух повторюється.

За цими правилами *sissonne fondu* виконується в усіх напрямках і позах у відповідності з їх характером. Необхідне ретельне відпрацювання чіткого силового посылу як угору, так і в напрямку просування, що забезпечується чіткістю, скоординованістю рухів ніг, корпусу, рук, голови. Цим обумовлена доцільність розучування руху в якомусь одному напрямку.

Корпус під час виконання підтягнутий, плечі опущені: центр ваги своєчасно переноситься з обох ніг на одну, що відкрита в напрямку просування.

Після оволодіння відповідними навичками *sissonne fondu* рух виконується підряд.

Grand assemblé

До вивчення *grand assemblé* слід переходити після ретельного опрацювання прийомів виконання *assemblé* з просуванням. Прийоми і правила виконання залишаються в цілому незмінними, і лише кидок ноги підвищується до 90°.

Grand assemblé на третьому курсі опрацьовується з прийому *coupé-крок*.

Grand assemblé з coupé-кроку у позу écartée вперед

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

Затакт. Права нога прохідним рухом через умовне *cou-de-pied*, витягуючись у коліні, відкривається вперед на 25° у напрямку точки 8 плану класу; руки через першу позицію відкриваються у другу; голова – в повороті праворуч.



На першу чверть – крок правою ногою вперед у четверту позицію в пружне *demi plié*; центр ваги переноситься на праву ногу, одночасно з цим корпус і голова ледь нахиляються вперед; руки опускаються в підготовче положення.

На «і» ліва нога, ковзнувши всією ступнею по підлозі через першу позицію, виконує енергійний кидок на 90° у напрямку другої позиції в точку 8 плану класу із посиленням корпусу вбік і вгору; одночасно з цим корпус повертається по діагоналі, лівим плечем уперед; права нога сильно відштовхується від підлоги, руки через першу позицію відкриваються: ліва – у третю позицію, права – у другу; кисті повернуті вниз; голова повертається ліворуч (поза *écartée* вперед).

Права (опорна) нога спрямовується в повітрі до лівої і на якомога більшій висоті щільно з'єднується з нею у п'ятій позиції (ліва нога попереду); центр ваги переноситься на ліву ногу.

На другу чверть стрибок завершується якомога далі в напрямку точки 8 плану класу у м'яке поглиблене *demi plié*, у п'яту позицію, *épaulement croisé*.

На третю чверть ноги витягуються в колінах, руки спокійно опускаються в підготовче положення; голова зберігає попереднє положення.

На четверту чверть – затакт для наступного руху з іншої ноги.

Grand assemblé z coupé-кроку вперед на croisé

Вихідне положення: попереднє.

Затакт. Ліва нога прохідним рухом через *cou-de-pied* позаду, витягуючись у коліні, піднімається вперед на 25° у напрямку точки 8 плану класу; руки ледь відкриваються в напрямку другої позиції долонями вниз.

На першу чверть – крок лівою ногою вперед у четверту позицію, в пружне *demi plié*; центр ваги переноситься на ліву ногу; одночасно з цим корпус ледь нахиляється ліворуч; руки пружно, стримано опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На «і» права нога, ковзнувши всією ступнею по підлозі, через першу позицію виконує енергійний кидок уперед на 90° із посиленням корпусу вперед і вгору; одночасно ліва нога сильно відштовхується від підлоги, руки через першу позицію піднімаються у третю, голова повертається праворуч. Ліва (опорна) нога спрямовується в повітрі до правої і на якомога більшій висоті щільно з'єднується з нею у п'ятій позиції; центр ваги переноситься на праву ногу.

На другу чверть стрибок завершується якомога далі в напрямку точки 8 плану класу у м'яке поглиблене *demi plié*, у п'яту позицію, *épaulement croisé*; положення рук і голови зберігається.

На третю чверть ноги витягуються в колінах, руки через другу позицію опускаються в підготовче положення.

На четверту чверть – затакт для наступного руху.



Grand assemblé засвоюється в напрямках уперёд і вбік, розпочинаючись з *épaulement croisé* в момент злету, із збереженням даного положення під час стрибка аж до його завершення в *demi plié*.

Підхід до нього – *pas coupé* – повинен бути чітким і енергійним, враховуючи те, що четверта позиція досить коротка. Це дасть змогу сконцентруватися і з максимальною точністю перенести центр ваги з однієї ноги на іншу, що полегшує поштовх. Ноги з'єднуються в момент злету, опорну ногу слід якомога швидше з'єднати з ногою, що здійснює кидок. При цьому весь корпус трохи подається вперед із перенесенням центру ваги на ногу, яка визначає напрямок просування; у стрибку ж корпус набуває вертикального положення. Поза фіксується впродовж усього *grand assemblé* до завершального *demi plié* – це візуально збільшує стрибок. Значну роль у єдиному силовому посиленні відіграють рухи рук і голови, їх чітка координація. Стримане, пружне опускання рук у підготовче положення і їх стрімке піднімання в задану позу, в момент поштовху, своєчасні повороти голови забезпечують злет. Корпус упродовж усього виконання підтягнутий, зібраний, плечі розкриті і опущені.

Стрибки з поворотом

Подальше опанування рухів *allegro en tournant* на 1/2 кола розпочинається засвоєнням стрибків із двох ніг на обидві ж таки, пізніше – стрибків із завершенням на одну ногу.

Спочатку засвоюються маленькі стрибки (*petit changement de pieds* і *petit pas échappé*), пізніше – великі. Для забезпечення повороту на 1/2 кола слід злегка збільшити стрибок і до посилення, що здійснюється за допомогою ніг у момент поштовху, ледь спрямувати корпус у бік повороту. Під час виконання вихідного *plié* неприпустимими є будь-які передчасні повороти корпусу.

Grand changement de pieds en tournant

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт. Руки ледь відкриваються.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції; руки повертаються у підготовче положення.

На «і», сильно відштовхуючись п'ятками від підлоги, виконати високий стрибок у п'ятій позиції з поворотом корпусу і ніг праворуч на 180° і зміною ніг при його завершенні. Руки зберігають підготовче положення.

На другу чверть із стримуванням інерції падіння витягнуті ноги завершують стрибок еластичним *demi plié* у п'ятій позиції, ліва нога попереду.



На наступні дві чверті – пауза, після чого виконується *grand changement de pieds en tournant* вліво.

Grand échappé en tournant

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затаку, повертаються у в підготовче положення.

На «і», сильно відштовхуючись п'ятками від підлоги, виконується високий стрибок у п'ятій позиції; руки енергійно піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо. В повітрі фіксується п'ята позиція і відразу виконується активний поворот корпусу праворуч на 180°.

На другу чверть при стримуванні інерції падіння витягнуті ноги завершують стрибок пружним *demi plié* у другій позиції; руки відкриваються в напрямі другої позиції, голова повертається праворуч.

На «і», сильно відштовхуючись від підлоги, виконати високий стрибок, фіксуючи другу позицію; голова повертається прямо, і відразу здійснюється активний поворот корпусу і ніг праворуч на 180°. Ноги, енергійно закриваючись у п'яту позицію (ліва нога попереду), допомагають повороту. Одночасно з поворотом руки через підвищене підготовче положення піднімаються в першу позицію.

На третю чверть стрибок завершується пружним *demi plié* у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, ліва нога попереду; голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть ноги витягуються.

Sissonne simple en tournant

Засвоєння *sissonne simple en tournant* розпочинається з повороту на 1/4 кола. Оскільки рух завершується на одну ногу, він потребує більшої стійкості.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié*.

На «і», відштовхуючись обома ногами від підлоги, виконується стрибок вгору з незначним посилом корпусу в бік повороту на 1/4 кола *en dehors*; одночасно з цим руки піднімаються в першу позицію.

На другу чверть стрибок завершується на ліву ногу обличчям у точку 2 плану класу; права нога набуває положення умовного *cou-de-pied*; права рука відкривається у другу позицію, ліва – в першій позиції, голова – в повороті ліворуч.



2-й такт. На першу чверть положення фіксується.

На «і» стрибок на лівій нозі вгору, одночасно права нога, відкриваючись на *effacé* вперед в повітрі поєднується з лівою в п'ятій позиції попереду.

На другу чверть – *assemblé* завершується у п'ятій позиції *épaulement effacé*; руки опускаються в підготовче положення.

На «і» – витягнути ноги в колінах.

В цій самій музичній розкладці вправа повторюється чотири рази в напрямку *en dehors*, внаслідок чого виконується поворот на 360°.

В такому самому порядку рух опановується в напрямку *en dedans*.

Під час виконання вихідного *demi plié* обидві ноги чітко фіксують п'яту позицію, не допускаючи зміщення або відривання п'яток від підлоги; в повітрі витягнуті в колінах, підйомі і пальцях, ноги фіксують п'яту позицію. Руки одночасно з поштовхом енергійно піднімаються в першу позицію.

Засвоєння вправи з фіксованим *demi plié* після *sissonne simple* необхідне для відпрацювання впевненого завершення руху, після чого слід переходити до виконання *sissonne simple* і *assemblé* підряд, із паузами між поворотами.

1-й такт. На першу чверть – *sissonne simple en tournant*.

На другу чверть – *assemblé* вперед в *effacé*.

2-й такт: пауза.

Надалі в одній комбінації можна поєднувати виконання руху з поворотом в обох напрямках: по чергово *sissonne simple en tournant en dehors*, *assemblé* вперед в *effacé*, пауза, *sissonne simple en tournant en dedans*, пауза, і т.д.

В такій самій послідовності рух опановується з поворотом на 1/2 кола. Ї цьому випадку посыл корпусу в бік повороту повинен трохи збільшуватись.

Sissonne ouverte en tournant

Засвоєння даного руху базується на навичках виконання *sissonne simple en tournant* спочатку на 1/4, потім – на 1/2 кола при суворому дотриманні правил виконання основного руху.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт. Руки ледь відкриваються.

На першу чверть – одночасно з поворотом корпусу *en face* енергійне *demi plié* у п'ятій позиції; руки в підготовчому положенні, голова прямо, погляд спрямований в точку 1 плану класу.



На «і», сильно відштовхуючись п'ятками, виконати стрибок угору з поворотом праворуч на 1/2 кола, сильно витягуючи ноги і з'єднуючи їх у п'ятій позиції. В момент стрибка руки піднімаються в занижену першу позицію.

На другу чверть стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі, обличчям у точку 5 плану класу. Права нога через прохідне умовне *cou-de-pied* м'яко відкривається вбік на 45°, руки переводяться в занижену другу позицію.

На «і» – *assemblé*.

На третю чверть *assemblé* завершується у п'ятій позиції позаду, *épaulement croisé*.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

На наступний такт *sissonne ouverte* виконується лівою ногою з поворотом ліворуч.

Аналогічно рух відпрацьовується в напрямку *en dedans*.

При виконанні слід пам'ятати, що стрибку передують м'яке, пружне *demi plié* виворотними ногами у п'ятій позиції з п'ятками, міцно притиснутими до підлоги. Поштовх виконується строго вертикально з незначним обертовим посилом; рухи ніг, корпусу, рук, голови мають бути узгодженими. Завершується *sissonne ouverte* м'яким, еластичним *demi plié*. Піднятий, зібраний корпус у вертикальному положенні, збереження центру ваги на опорній нозі забезпечують стійкість, впевнене і гармонійне завершення руху.

Pas emboîté en tournant

Рух виконується по прямій лінії з точки 7 у точку 3 плану класу, розпочинаючи його правою ногою, та з точки 3 у точку 7 плану класу – лівою.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *en face*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; права рука в першій позиції, ліва через першу відкривається у другу. На другу восьму – відкриваючи праву руку у другу позицію, виконати стрибок угору з просуванням праворуч і одночасним здійсненням повороту на 1/2 кола (*en dedans*), з'єднуючи в повітрі витягнуті ноги.

На першу чверть стрибок завершується в *demi plié* на правій нозі, спиною до точки 1 плану класу; ліва нога переводиться в положення умовного *cou-de-pied*, права рука – у другій позиції, ліва – в першій; голова – в повороті ліворуч, у профіль.

На «і», відкриваючи ліву руку у другу позицію, виконати стрибок угору з просуванням ліворуч і одночасним здійсненням повороту на 1/2 кола



(*en dehors*), з'єднуючи в повітрі витягнуті ноги. Права нога переводиться в положення умовного *cou-de-pied*.

На другу чверть – стрибок завершується в *demi plié* на лівій нозі, обличчям до точки 1 плану класу; права нога переводиться в положення умовного *cou-de-pied*, права рука – в першій позиції, ліва – у другій; голова, випереджаючи корпус, повертається праворуч, у профіль.

Pas emboîté en tournant виконується на невеликому стрибку з незначним просуванням. У момент поштовху необхідно надати корпусу посилення в напрямку повороту і в бік просування, що забезпечується відкриванням рук, їх рухами в єдиному темпі в поєднанні з поворотним поштовхом і перенесенням ноги в умовне *cou-de-pied*. В момент злету обидві ноги витягуються; *plié* еластичне, але невелике.

Перед поштовхом і при завершенні стрибка корпус утримує фронтальне положення, чітко дотримуючись повороту на 1/2 кола і напрямку просування. Рухи повинні бути рівномірними як за відстанню, так і за ритмом просування – кожне *emboîté* виконується на 1/4.

Після опанування *pas emboîté* по прямій лінії його виконують по діагоналі. Правила виконання руху не змінюються, але корпус фіксує положення *épaulement*.

Заноски

Одним із завдань третього року навчання є засвоєння заносок – активних ударів однієї ноги об іншу в повітрі. Рухи цієї групи вимагають виворотності, сили і спритності ніг, особливо стоп. Через це їх вивчення починається після усвідомленого і систематичного відпрацювання невисоких трамплінних стрибків. Заноски виконуються виворотними, сильними і витягнутими ногами при однаковій участі обох ніг, їх активному відкриванні і занесенні. Відкривання здійснюється від стегна строго в напрямку другої позиції одночасно із стрибком. Закривання в повітрі виконується у глибоку п'яту позицію.

На початковій стадії засвоєння заноски виконуються на високому стрибку, а по мірі їх опанування висота зменшується з прискоренням темпу виконання.

Рухи цієї групи поділяються на *entrechat* і *battu*. До першої належать ускладнені заносками *temps levé sauté*, *changement de pied*, *sissonne simple*, тобто ті, виконання яких починається з обох ніг. Другу групу складають рухи, в яких перед ударом або після нього одна нога розкривається (М. Тарасов) [36].

Всі заноски повинні виконуватись чітко і стрімко.



Правила виконання власне стрибків залишаються незмінними: м'яке, еластичне *plié*, підтягнутий і спокійний корпус, вільні організовані руки в позиціях.

Вивчення заносок починається біля станка з підготовчих рухів.

Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і» короткий трамплінний стрибок, під час якого ноги виворотні і сильно витягнуті в колінах, підйомі і пальцях, відразу відкриваються в напрямку другої позиції.

На другу чверть ноги, посилюючи виворотність, активно закриваються у п'яту позицію, завершуючи стрибок у *demi plié*.

На третю чверть коліна витягуються.

На четверту чверть положення зберігається.

Після засвоєння навичок активного рівномірного відкривання і закриття витягнутих і виворотних ніг частота виконання збільшується, кожний рух виконується вдвічі швидше, і нарешті підряд по вісім разів спочатку без зміни, пізніше зі зміною ніг і в різноманітних сполученнях.

Переходячи до опанування заносок, кожний із рухів рекомендується відпрацьовувати біля станка, потім – на середині залу в положенні *en face*, а пізніше – в *épaulement*, включаючи рухи рук.

Розпочинається вивчення з *échappé battu*.

Échappé battu

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду, рука – в підготовчому положенні.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються в підготовче положення. На третю восьму – високий трамплінний стрибок із фіксуванням у повітрі п'ятої позиції і витягуванням ніг у колінах, підйомі і пальцях; руки ледь підвищують підготовче положення, голова повертається прямо.

На другу чверть – *demi plié* у другій позиції; руки відкриваються в напрямку другої позиції, голова – в повороті праворуч.

На «і» виворотні ноги, відштовхуючись від підлоги, сильно витягуються в повітрі, виконуючи удар одна об одну (права – попереду, ліва – позаду), після чого швидко відкриваються в напрямку другої позиції.

На третю чверть стрибок завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*; ліва нога попереду, руки опускаються в підготовче положення, голова – в повороті ліворуч.

На четверту чверть витягнути ноги в колінах.

На наступний такт *échappé battu* виконується з лівої ноги.

В завершеному вигляді рух виконується на 2/4.

В подальшому *échappé battu* ускладнюється: із п'ятої позиції ноги, розкриваючись у стрибку, здійснюють удар одна об одну, виконуючи заноску (можливі варіанти: права – попереду, ліва – позаду, або відразу із зміною: права – позаду, ліва – попереду), і опускаються у другу позицію. З другої позиції виконується друга заноска. Крім цього, *pas échappé battu* виконується із завершенням на одну ногу, згинаючи після заноски іншу *sur le cou-de-pied* попереду або позаду *épaulement croisé*.

Royal

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду, руки – в підготовчому положенні.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; одночасно руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення.

На «і» із збереженням *épaulement croisé* виконується невисокий трамплінний стрибок, ноги відкриваються в напрямку другої позиції, зберігаючи виворотність і дотягнутість, і роблять удар одна об одну в п'ятій позиції (права – попереду, ліва – позаду).

Після удару ноги, відкриваючись, посилюють виворотність і, закриваючись, змінюють одна одну.

На другу чверть ноги опускаються в *demi plié* у п'яту позицію, *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

Entrechat-quatze

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; одночасно руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення.

На «і» із збереженням *épaulement croisé* – невисокий трамплінний стрибок; ноги відкриваються в напрямку другої позиції, зберігаючи виворотність і дотягнутість, і роблять удар одна об одну у п'ятій позиції (ліва – попереду, права – позаду). Після удару ноги, відкриваючись, посилюють виворотність і, закриваючись, змінюють одна одну.

На першу чверть ноги опускаються в *demi plié* у п'яту позицію, *épaulement croisé*, права нога попереду.



Побудова уроку класичного танцю

На даному етапі навчання виховуються навички побудови уроку класичного танцю. Екзерсис біля станка складається за опрацьованими на молодших курсах зразками з урахуванням рівня складності та обсягу програми III курсу. Екзерсис на середині залу складається таким чином, що об'єднує кілька рухів в одній комбінації. Основними вправами повинні залишитись *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *battement fondu*, *grand battement jeté*, інші рухи комбінуються з ними (В. Костровицька, О. Пісарев) [25]. В цій частині уроку, так само як і біля станка рекомендується збалансовувати по напрямкам рухи екзерсису, обертання, вводити підйом на півпальці при виконанні комбінованих завдань, використовувати допоміжні і зв'язуючі елементи при складанні вправ.

Allegro складається з п'яти-шести вправ. Кожна комбінація поєднує не лише основні види рухів, а й ускладнені, похідні.

Підготовлені студентами уроки повинні бути обговорені з викладачем, в разі необхідності – скореговані, і пройти апробацію у студентській групі. При проведенні заняття (яке може відбуватись у формі рольової гри) студент повинен визначити мету, завдання всього уроку і кожної його частини, показати комбінації з музичною розкладкою, назвати елементи і рухи, зробити аргументовані зауваження. Значна увага повинна бути приділена манері спілкування, вмінню стисло і кваліфіковано пояснити суть комбінації, визначити помилки і прийоми їх подолання.

Показники підсумкового контролю

Студент повинен знати:

- ✓ засоби розвитку музикальності в процесі занять класичним танцем;
- ✓ методику виконання рухів (згідно програми); типові помилки та прийоми їх подолання;
- ✓ принципи побудови уроку класичного танцю (на обсязі програми III курсу).

Студент повинен володіти навичками:

- ✓ виконання вправ і комбінацій з використанням технічно ускладнених елементів;



- ✓ наступного рівня ускладненої координації у вправах біля станка і на середині залу;
- ✓ виконання різноманітних обертань в чистому вигляді і в комбінаціях;
- ✓ виразного і музикального виконання великого *adagio* з використанням різноманітних поворотів з пози в позу, зв'язуючих рухів;
- ✓ координації у вправах *allegro*.

Студент повинен володіти змінами:

- ✓ добирати рухи, елементи для найбільш доцільного їх поєднання;
- ✓ узгоджувати окремі частини уроку з метою оптимального засвоєння вмінь і навичок;
- ✓ прослідковувати етапи ускладнення окремих рухів і комбінацій;
- ✓ при проведенні заняття – вибудовувати навчальний матеріал в логічні послідовності, аналізувати виконання, визначати помилки, пояснювати шляхи їх подолання.



Четвертый рік
навчання

На IV курсі продовжується робота над розвитком музичальності, виразності, виконавської культури. Опановуються різноманітні підходи та прийоми виконання технічно складних елементів, визначаються ступіні розвитку рухів, вправ, взаємовплив і взаємозалежність різних частин уроку класичного танцю.

В процесі занять студенти знайомляться з особливостями викладання класичного танцю в навчальних закладах різного рівня, типу, спрямування, специфікою складання програм курсу з урахуванням вікових особливостей учнів, набувають навичок складання уроку класичного танцю відповідно до визначених параметрів.

Екзерсис біля станка

На IV курсі екзерсис стає ще більш стислим. Прискорюється темп його виконання, музична розкладка. Продовжується відпрацювання комбінацій, у яких поєднується кілька рухів. Навчальними завданнями вже не передбачається обов'язкове виконання рухів в усіх напрямках і позах. Різноманітні обертання, *fouetté*, пози можуть бути введені в комбінацію для їх відпрацювання в якомусь одному напрямку, а в наступній вправі може передбачатись інший напрямок виконання рухів. Наприклад:

Battement fondu.

Музичний розмір – 4/4. 8 тактів.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

1-й такт: два *battements fondus* вперед.

2-й такт. На першу чверть – *plié* з ногою, піднятою на 45°.

На другу чверть – поворот *fouetté en dedans* на 1/2 кола.

На третю чверть – *plié* з ногою позаду.

На четверту чверть – половина *tour en dehors* з ногою, піднятою позаду на 45°.

3-й такт. На першу-другу чверті – підводячи праву ногу у п'яту позицію позаду *battement fondu* лівою ногою вперед.

На третю чверть – *plié* з ногою, піднятою на 45° попереду.

На четверту чверть – поворот *fouetté en dedans* на 1/2 кола з його завершенням із лівою ногою, піднятою на 45° позаду.

4-й такт. На першу-другу чверті – *plié relevé* з *demi rond de jambe en dedans* до положення вбік.

На третю-четверту чверті – три *ronds de jambe en l'air en dedans*, по 1/8 кожний.

5-6-й такти: чотири *battements fondus* вбік.

7-й такт. На першу-другу чверті – три *battements frappés* вперед в *effacé*, на 1/8 кожний.

На третю-четверту чверті – три *battements frappés* вбік.

8-й такт. На першу-другу чверті – три *battements frappés* назад в *effacé*.

На третю-четверту чверті – *flic-flac en tournant en dehors* із завершенням у позу *effacée* вперед, носком у підлогу, в *demi plié*.



Комбінації включають технічно складні елементи: подвійні *pirouettes* із п'ятої позиції, *flic-flac en tournant*, виконувані з затакту на 1/8. Вивчаються нові рухи:

- ✓ *tour tir-bouchon* із п'ятої позиції, коли працююча нога під час обертання фіксується посередині коліна опорної ноги. На початку вивчення рух завершується у п'ятій позиції, пізніше – з ногою, піднятою на 90°, *en face* і в позах;
- ✓ *tour* із положення ноги вбік на 45°.

Урізноманітнюються і ускладнюються прийоми виконання *ronde de jambe en l'air*:

- ✓ *double ronde de jambe en l'air* – при початку руху з затакту на 1/16 виконується перший *ronde*, і без фіксування його закінчення на наступну 1/16 рух повторюється з завершенням на сильну долю такту. В процесі виконання стегно працюючої ноги утримується в нерухомому і виворотному положенні; рух акцентується «від себе», назовні;
- ✓ *ronde de jambe en l'air* з *demi plié* – в момент згинання працюючої ноги опорна виконує пружне *demi plié*, енергійно витягуючись у коліні і піднімаючись на півпальці в момент завершення руху;
- ✓ *ronde de jambe en l'air sauté* – після завершення попереднього руху в *demi plié* опорна нога, сильно відштовхуючись стопою від підлоги, витягується в повітрі в коліні, підйомі і пальцях; одночасно працююча нога виконує *ronde de jambe en l'air*; і в момент його завершення опорна нога повертається в *demi plié*. Впродовж виконання корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені, ноги зберігають виворотність.

Центральне місце в екзерсисі біля станка займає *adagio*. Невелика за обсягом комбінація повинна включати різноманітні поєднання рухів і пози класичного танцю при максимальній пластичності і музикальності виконання.

Проте при розробці учбових завдань слід уникати надмірного нагромадження рухів і елементів і включати в урок лише ті поєднання, які після опрацювання біля станка використовуватимуться на середині залу.

Опановується *поворот fouetté en dehors* та *en dedans* з *витягнутою на 90° ногою* або через *passé* з *прийому plié relevé*. *Plié* повинно бути енергійним і пружним, поворот здійснюватись в єдиному темпі.



Освоєні на попередньому курсі елементи ускладнюються:

- ✓ *battement développé tombé* виконується в позах та із завершенням з ногою на 90°;
- ✓ при виконанні *battement développé ballotté* використовується прийом *passé*, при цьому на першу чверть працююча нога відкривається вперед на 90°, опорна нога – в *demi plié*, корпус відхилений назад; на другу чверть працююча нога згинається в положення під коліном (*passé* на 90°), одночасно опорна піднімається на півпальці, корпус набуває вертикального положення; на третю чверть працююча нога відкривається назад на 90°, опорна нога – в *demi plié*, корпус нахиляється вперед; на четверту чверть права нога згинається (*passé* на 90°), корпус набуває вертикального положення. Від цього моменту рух повторюється.

Battement développé з коротким balancé

Даний рух виконується на 1/8 долю такту і сприяє розвитку сили ніг. При його виконанні сильно витягнута нога ледь послаблюється в тазостегновому суглобі і здійснює миттєве зниження з поверненням на попередню висоту при чіткому і нерухомому її фіксуванні на висоті 90°.

В VII семестрі *grand battement jeté* засвоюється на півпальцях, що забезпечує розвиток сили гомілковостопного суглоба і сприяє вдосконаленню техніки виконання рухів *allegro*. В процесі його опанування слід акцентувати увагу на підтягнутості корпусу і тазостегнового пояса, нерухомості опорної ноги з фіксованою висотою півпальців. Працюючу ногу слід опускати після кидка так, щоб відчувати вагу тіла на обох ногах, поставлених у щільну п'яту позицію.

Grand temps relevé

Даний рух виконується за правилами, обов'язковими для *temps relevé* на 45°. Його виконання частково підготовлене засвоєним раніше *battement fondu* на 90°.

Grand temps relevé en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – пружне *demi plié* на опорній нозі; одночасно права нога, посилюючи виворотність у стегновій частині і п'ятці, із згинанням піднімається до коліна опорної ноги; права рука переводиться в першу позицію, голова ледь нахиляється ліворуч.



На другу чверть напівзігнута права нога, зберігаючи виворотність і нерухомість коліна і стегна, нижньою своєю частиною з посиленням виворотності п'ятки виводиться вперед, починаючи рух по дузі. Опорна нога поглиблює *demi plié*; рука і голова – в попередньому положенні.

На третю чверть права нога, продовжуючи рух по дузі, витягується у другу позицію на 90°. Одночасно опорна нога активно витягується в коліні, права рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На четверту чверть фіксується положення другої позиції.

Grand temps relevé en dedans

Вихідне положення: п'ята позиція, права нога позаду.

На першу чверть – пружне *demi plié* на опорній нозі; одночасно права нога піднімається до рівня коліна опорної ноги, права рука переводиться в першу позицію, голова ледь нахиляється ліворуч.

На другу чверть права нога, зберігаючи напівзігнуте положення і посилюючи виворотність у своїй верхній частині, відводиться назад. Опорна нога поглиблює *demi plié*, рука і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть права нога, продовжуючи рух, поступово витягується у другу позицію на 90°. Одночасно опорна нога активно витягується в коліні, права рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч.

На четверту чверть фіксується положення другої позиції.

Під час виконання *grand temps relevé* корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені, тазостегновий пояс рівний.

Значну увагу слід приділити виворотності працюючої ноги, особливо її верхньої частини. Якщо в *en dehors* вона утримується в нерухомому положенні, і активну роль виконує лише нижня її частина, описуючи дугу, то при виконанні *en dedans* провідна роль відводиться верхній частині працюючої ноги, яка при підтягнутому і нерухомому корпусі і тазостегновому поясі максимально відводиться назад. Після засвоєння *grand temps relevé* на 4/4 переходять до його виконання на 2/4 в комбінаціях із *battement développé*.

Grand battement jeté з новоротом jouetté en dehors

Даний рух є підготовчим етапом до засвоєння *pas jeté entré-lacé* (перекидного *jeté*).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога попереду, рука – у другій позиції.



Затакт. *Grand battement jeté* вперед.

На першу чверть працююча нога підводиться в першу позицію у пружне *demi plié*, рука опускається в підготовче положення; голова – в повороті праворуч.

На «і» права нога енергійним кидком піднімається назад на 90°; одночасно опорна нога витягується в коліні і піднімається на півпальці, після чого корпус повертається на 1/4 кола *en dehors*, спиною до станка; працююча нога, утримуючи висоту, переводиться в напрямі другої позиції; права рука через першу позицію відкривається у другу позицію, ліва рука, не затримуючись на палиці, переводиться у другу позицію.

На другу чверть при продовженні повороту корпусу на 1/4 кола *en dehors fouetté* завершується з правою ногою, піднятою на 90° уперед. Права рука кладеться на палицю, ліва зберігає другу позицію; голова в повороті ліворуч.

Grand battement jeté з новопомою fouetté en dedans

Вихідне положення: п'ята позиція; права нога позаду, рука – у другій позиції.

Затакт. *Grand battement jeté* назад.

На першу чверть працююча нога підводиться в першу позицію у пружне *demi plié*, рука опускається в підготовче положення; голова – в повороті праворуч.

На «і» права нога енергійним кидком піднімається вперед на 90°; одночасно опорна нога витягується в коліні і піднімається на півпальці, після чого корпус повертається на 1/4 кола *en dedans*, обличчям до станка; працююча нога, утримуючи висоту, переводиться в напрямі другої позиції; права рука, піднімаючись у першу позицію, опускається на палицю.

На другу чверть при продовженні повороту корпусу на 1/4 кола *en dedans fouetté* завершується правою ногою піднятою на 90° назад; ліва рука через першу позицію відкривається у другу, голова повертається ліворуч.



Екзерсис на середині залу

Екзерсис на середині залу стає більш стислим, оскільки в комбінаціях поєднується кілька рухів із збільшенням кількості технічно ускладнених елементів.

Battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre en tournant виконуються з поворотом на $1/2$ кола, з дотриманням правил повороту, засвоєних на попередньому курсі. Але поряд із цим їх виконання потребує більшої мобільності, зосередження уваги на динаміці і синхронності здійснення поворотів.

Вивчаються і закріплюються навички виконання рухів екзерсису на півпальцях, які потребують максимальної зібраності всього тіла: підтягнутості корпусу і тазостегнового пояса, прямої і сильної спини, активних рухів рук, збереження вертикального положення тіла, сили і напруженості гомілковостопного суглоба. Вправи екзерсису в різноманітних поєднаннях мають бути добре відпрацьовані в технічному відношенні, оскільки на цих уміннях і навичках базується виконання рухів *en tournant*.

Battement fondu en tournant на $1/8$ і $1/4$ кола

Музичний розмір – $4/4$.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу на $1/8$ кола в точку 1 плану класу ліва нога виконує *demi plié*, права набуває положення умовного *cou-de-pied*.

На другу чверть ліва нога витягується в коліні, права відкривається в напрямі другої позиції (*battement fondu en tournant*).

На третю-четверту чверті – *battement fondu* вбік без зміни положення корпусу.

2-й такт: вправа повторюється з поворотом корпусу на $1/8$ кола в точку 2 плану класу.

Таким чином рух продовжується в напрямку *en dehors*, потім – *en dedans*, а також із відкриванням ноги вперед або назад. Після засвоєння *battement fondu en tournant* виконується по одному разу в кожну з визначених викладачем точок залу, пізніше – з поворотом на $1/4$ кола.



Battement frappé en tournant na 1/8 i 1/4 кола

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

На вступні акорди виконується *preparation*.

На «і» одночасно із згинанням ноги в положення *cou-de-pied* попереду виконується поворот корпусу на 1/8 кола в точку 2 плану класу.

1-й такт. На першу чверть працююча нога відкривається в напрямі другої позиції, корпус утримується в попередньому положенні (*battement frappé en tournant*).

На другу чверть – *battement frappé* вбік, без зміни положення корпусу.

На «і» одночасно із згинанням ноги в положення *cou-de-pied* позаду виконується поворот корпусу на 1/8 кола в точку 3 плану класу.

2-й такт. На першу чверть працююча нога відкривається в напрямі другої позиції, корпус утримується в попередньому положенні (*battement frappé en tournant*).

На другу чверть – *battement frappé* вбік без зміни положення корпусу.

Отже, поворот здійснюється в момент згинання ноги.

Рух відпрацьовується в напрямках *en dehors* і *en dedans*. Після засвоєння вправи *battement frappé en tournant* виконується підряд, пізніше – з поворотом на 1/4 кола.

Під час виконання слід дотримуватися правил, встановлених для основного руху; корпус підтягнутий, плечі розкриті, опущені і нерухомі; руки зберігають другу позицію, утворюючи єдину лінію з плечима, тазостегновим поясом і ногами.

Temps lié par terre z pizouette en dehors

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму руки, повертаючись у підготовче положення, підвищують його.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки відкриваються в напрямі другої позиції, голова повертається прямо, погляд спрямовується вперед.

На другу чверть – *pirouette en dehors* (поворот на лівій нозі праворуч). Одночасно руки активно з'єднуються в першій позиції, голова повертається ліворуч і, не затримуючись, переводиться вправо, погляд спрямовується у вихідну точку.



На третю чверть виконується *demi plié* на лівій нозі; права з положення умовного *cou-de-pied* витягується на *croisé* вперед (голова ледь нахилється ліворуч) і, торкнувшись витягнутим носком підлоги, подовжує крок, переходячи в позу *croisée* назад. Руки з першої позиції відкриваються у велику позу *croisée*, голова повертається праворуч.

На четверту чверть ліва нога закривається у п'яту позицію.

На «і» ліва рука поступово відкривається у другу позицію.

2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 1 плану класу (*en face*) виконується *demi plié* у п'ятій позиції; руки ледь опускаються, голова повертається прямо.

На другу чверть – *pirouette en dehors* (поворот на лівій нозі праворуч). Одночасно руки активно з'єднуються в першій позиції, голова повертається ліворуч і, не затримуючись, переводиться вправо, погляд спрямовується у вихідну точку.

На третю чверть виконується *demi plié* на лівій нозі; права з положення *cou-de-pied* витягується в напрямі другої позиції і ковзним рухом витягнутих пальців по підлозі переходить на всю ступню; ліва нога, витягуючись, торкається витягнутими пальцями підлоги. Центр ваги зосереджується на правій нозі; руки відкриваються у другу позицію, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть ліва нога закривається у п'яту позицію попереду, *épaulement croisé*, руки повільно опускаються в підготовче положення.

На два наступні такти вправа виконується з іншої ноги.

Temps lié par terre z pirouette en dedans

Вихідне положення: попереднє.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму руки, повертаючись у підготовче положення, підвищують його.

1-й такт. На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки відкриваються у напрямі другої позиції, голова повертається прямо, погляд спрямовується вперед.

На другу чверть – *pirouette en dedans* (поворот на правій нозі праворуч, ліва нога – на *cou-de-pied* позаду). Одночасно руки активно з'єднуються в першій позиції, голова повертається ліворуч і, не затримуючись переводиться вправо, погляд спрямовується у вихідну точку.

На третю чверть виконується *demi plié* на правій нозі; ліва з положення *cou-de-pied* позаду витягується на *croisé* назад (голова ледь нахилється до лівого плеча) і, торкнувшись витягнутим носком підлоги, подовжує крок, переходячи в позу *croisée* вперед. Руки з першої позиції відкриваються у велику позу *croisée*, голова повертається праворуч.

На четверту чверть права нога закривається у п'яту позицію.

На «і» ліва рука поступово відкривається у другу позицію.



2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 1 плану класу (*en face*) виконується *demi plié* у п'ятій позиції. Руки ледь опускаються, голова повертається прямо.

На другу чверть – *pirouette en dedans* (поворот на правій нозі праворуч). Одночасно руки активно з'єднуються в першій позиції, голова повертається ліворуч і, не затримуючись, переводиться вправо, погляд спрямовується у вихідну точку.

На третю чверть виконується *demi plié* на правій нозі; ліва з положення *cou-de-pied* витягується в напрямі другої позиції і ковзним рухом витягнутих пальців по підлозі переходить на всю ступню; права нога, витягуючись, торкається витягнутими пальцями підлоги. Центр ваги зосереджується на лівій нозі; руки відкриваються у другу позицію, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть права нога закривається у п'яту позицію позаду, *épaulement croisé*, руки повільно опускаються в підготовче положення.

На наступні два такти вправа виконується з іншої ноги.

Поворот fouetté en dedans із пози effacée вперед в позу attitude effacée

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу – *batement développé* в позу *effacée* вперед.

На третю чверть поза зберігається.

На четверту чверть корпус нахилиється вперед; одночасно ліва рука ледь опускається, голова злегка нахилиється.

2-й такт. На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 8 плану класу корпус вирівнюється; ліва рука переводиться у третю позицію і відразу відкривається у другу, голова повертається *en face*; права нога, залишаючись у попередній площині і не змінюючи висоти, переходить у другу позицію.

На другу чверть положення зберігається.

На третю чверть продовжується поворот у точку 6 плану класу; нога переходить у положення позаду, завершуючи поворот у позі *attitude effacée*; права рука піднімається у третю позицію, голова повертається праворуч.

На четверту чверть поза зберігається. Вона є вихідною для наступного повороту.



Поворот fouetté en dehors із позу attitude effacée в позу effacée вперед

3-й такт. На першу-другу чверті корпус нахилиється вперед внаслідок витягування в коліні і підвищення правої ноги; права рука опускається в першу позицію, голова ледь нахилиється.

На третю чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 8 плану класу корпус поступово розпрямляється; права нога, залишаючись у попередній площині і посилюючи виворотність стегна, переходить у другу позицію; голова повертається *en face*.

На четверту чверть положення зберігається.

4-й такт.

На першу-другу чверті продовжується поворот у точку 2 плану класу; ліва рука закривається у третю позицію, голова повертається ліворуч; одночасно права нога, залишаючись у попередній площині, переходить у положення попереду у велику позу *effacée*.

На третю чверть поза зберігається.

На четверту чверть права нога опускається у п'яту позицію позаду, *épaulement croisé*; руки опускаються в підготовче положення.

Поворот fouetté en dedans із позу croisée вперед в позу attitude croisée

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-й такт. На першу-другу чверті – *battement développé* у позу *croisée* вперед.

На третю чверть – *tour lent en dedans* на 1/4 кола в точку 6 плану класу.

На четверту чверть при утриманні ноги на висоті 90° корпус злегка нахилиється вперед, ліва рука і голова теж ледь спрямовуються вперед.

2-й такт. На першу чверть корпус повертається у вертикальне положення і здійснює поворот *en dedans* навколо своєї осі в точку 4 плану класу; одночасно права нога переводиться вбік, утримуючись у попередній площині; ліва рука відкривається у другу позицію. Голову слід тримати прямо.

На другу чверть фіксується друга позиція.

На третю чверть корпус, продовжуючи поворот, переходить у точку 2 плану класу; працююча нога, утримуючись у попередній площині переводиться назад із завершенням руху в позу *attitude croisée*; права рука піднімається у третю позицію, ліва залишається у другій; голова повертається ліворуч.

На четверту чверть поза фіксується; вона є вихідною для наступного повороту.



Поворот *fouetté en dehors* із носу *attitude croisée* в позу *croisée* вперед

На «і» голова повертається прямо і ледь піднімається.

3-й такт. На першу-другу чверть корпус нахилиється вперед, працююча нога витягується в коліні і підвищується; права рука опускається в першу позицію, погляд супроводжує праву руку.

На третю чверть корпус повертається у вертикальне положення виконанням повороту *en dehors* навколо осі в точку 4 плану класу; одночасно права нога переводиться вбік, утримуючись у попередній площині; права рука відкривається у другу позицію. Голову слід тримати прямо.

На четверту чверть фіксується друга позиція.

4-й такт. На першу чверть корпус, продовжуючи поворот, переходить у точку 6 плану класу; працююча нога, утримуючись у попередній площині, переводиться вперед, ліва рука піднімається у третю позицію; голова повертається праворуч.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть – *tour lent en dehors* на 1/4 кола до точки 8 плану класу; положення рук і голови зберігається.

На четверту чверть рух завершується у п'ятій позиції попереду в *épaulement croisé*.

Під час виконання корпус і тазостегновий пояс підтягнуті, плечі розкриті і опущені. Обидві ноги сильно витягнуті і зберігають виворотність. Принцип роботи п'ятки опорної ноги зберігається: як і у всіх обертових рухах *en dehors*, вона стримується, *en dedans* – активно подається вперед. Працююча нога впродовж усієї вправи зберігає висоту 90°, ні в якому разі не знижуючи її. Слід приділити увагу також узгодженню рухів корпусу, рук, ніг, синхронності їх повороту, стежачи при цьому за їх плавністю і пластичністю.

Grand fouetté effacé (спереду назад)

Музичний розмір – 4/4.

En dehors.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 3/8. На першу восьму руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова злегка нахилиється ліворуч. На другу восьму, повертаючись *en face*, права нога виконує *demi plié*, ліва через прохідне *cou-de-pied* відкривається в напрямі другої позиції на 45°; руки відкриваються у другу позицію, голова повертається *en face*. На третю восьму одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану



класу – крок лівою ногою на високі півпальці; права нога набуває положення умовного *cou-de-pied*; права рука зберігає другу позицію, ліва підводиться в першу, голова повертається ліворуч.

На першу чверть – пружне *demi plié* на лівій нозі; права, посилюючи виворотність п'ятки, відкривається в напівзігнутому положенні вперед в *effacé* на 45°; корпус ледь нахилиється вперед праворуч, погляд спрямовується на кисть лівої руки.

На другу чверть права нога, витягуючись у коліні вперед в *effacé*, підвищується і одночасно з поворотом корпусу *en face* і підніманням лівої ноги на високі півпальці відводиться вбік на 90°.

Ліва рука, супроводжувана поглядом, піднімається у третю позицію.

На «і», продовжуючи на півпальцях поворот корпусу в точку 8 плану класу, права нога відводиться назад в *effacé* з переходом при завершенні *rond de jambe* в позу *attitude*; права рука піднімається у третю позицію, ліва відкривається у другу, голова повертається праворуч.

На третю чверть, ледь подаючи корпус уперед, виконується еластичне *demi plié* на лівій нозі в позі *attitude effacée*.

На «і» права нога витягується в коліні, права рука починає відкриватись у другу позицію.

На четверту чверть ліва нога витягується в коліні, одночасно з цим права опускається у п'яту позицію попереду, *épaulement croisé*; обидві руки переводяться в підготовче положення.



Grand fouetté effacé (ззаду вперед)

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога позадю.

Затакт 3/8. На першу восьму руки, ледь відкриваючись, через підготовче положення піднімаються в першу позицію. Голова злегка нахилиється праворуч. На другу восьму при повороті *en face* права нога виконує



demi plié, ліва прохідним рухом через умовне *cou-de-pied* відкривається в напрямі другої позиції на 45°; руки переводяться у другу позицію, голова повертається *en face*. На третю чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 8 плану класу – крок лівою ногою на високі півпальці, права нога набуває положення *cou-de-pied* позаду; права рука підводиться в першу позицію, ліва зберігає другу, голова повертається праворуч.

На першу чверть – пружне *demi plié* на лівій нозі; права, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, відводиться в напівзігнутому положенні назад в *effacé* на 45°; корпус нахиляється назад, зберігаючи рівними плечі.

На другу чверть права нога, витягуючись у коліні назад в *effacé*, підвищується і одночасно з поворотом корпусу *en face* і підніманням лівої ноги на високі півпальці відводиться вбік на 90°; права рука відкривається у другу позицію, голова – *en face*.

На «і», продовжуючи на півпальцях поворот корпусу в точку 2 плану класу, права нога переводиться в позу *effacée* вперед; ліва рука закривається у третю позицію, голова повертається ліворуч.

На третю чверть – еластичне *demi plié* в позі *effacée* вперед.

На четверту чверть ліва нога витягується в коліні, права опускається у п'яту позицію позаду, *épaulement croisé*; руки переводяться в підготовче положення.



Під час виконання руху обидві ноги зберігають виворотність; корпус у момент його закінчення посилює підтягнутість і при виконанні завершального *demi plié*, продовжуючи рух і збільшуючи амплітуду, трохи більше від звичайного подається вперед або відхиляється назад.

Preparation i touz y великих позах

Розучування підготовчих вправ та *tour* у великих позах розпочинається після відпрацювання вмінь і навичок виконання *battement développé* на півпальцях, *tour lent* у великих позах. Цей розділ програми досить складний, він потребує сильної спини, підтягнутого корпусу, вміння фіксувати положення і висоту ноги під час повільних поворотів, володіння відповідними координаційними прийомами.

Рекомендується така послідовність в освоєнні даної групи рухів з урахуванням міри їх складності:

- *à la seconde* з другої позиції *en dehors* і *en dedans*;
- *attitude croisée*;
- *attitude effacée*;
- *I arabesque*;
- *à la seconde en dedans* з четвертої позиції.

Після опанування підготовчих вправ можна переходити до факультативного опрацювання *tours* у великих позах (один оберт). У цьому разі правила виконання зберігаються, але в кожному конкретному випадку використовується додаткове обертове посилення.

Preparation i touz en dehors y nozi à la seconde iz другої позиції

Музичний розмір – 4/4, 2 такти.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки повертаються в підготовче положення.

1-й такт. На першу чверть, повертаючись *en face*, виконується енергійне *relevé* на високі півпальці у п'ятій позиції; руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямовується вперед.

На другу чверть, переносячи центр ваги на ліву ногу, права енергійно піднімається вбік на 90°, руки відкриваються у другу позицію.

На третю чверть положення зберігається.

На четверту чверть виконується пружне *demi plié* у другій позиції, під час якого вага тіла припадає на обидві ноги; права рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, ліва рука і голова зберігають попереднє положення.

2-й такт. На першу чверть, відштовхуючись від підлоги, ліва нога із збереженням виворотності п'ятки енергійно витягується в коліні і піднімається на високі півпальці. При цьому центр ваги переноситься на ліву ногу. Відразу ж права нога, зберігаючи рівним тазостегновий пояс, піднімається вбік на 90°, права рука активно відкривається у другу позицію.



На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть права нога опускається, ліва опускається з півпальців, руки переводяться в підготовче положення, і рух завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

На четверту чверть виконується *demi plié* у п'ятій позиції – затакт для виконання вправи з іншої ноги.

Tour en dehors. При виконанні *tour* після *demi plié* у другій позиції з урахуванням інерції руху для забезпечення повороту фіксування відкритої в бік другої позиції ноги здійснюється в точку 2 плану класу. Права рука, відкриваючись із першої позиції в другу, бере форс; ліва ледь посувається вперед, допомагаючи повороту. Голова повертається ліворуч, погляд спрямовується через ліве плече і, швидко переводячись праворуч, повертається у вихідне положення.

Preparation i touz en dedans y nozi à la seconde із другої позиції

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога позаду.

Затакт 2/8. На першу восьму руки ледь відкриваються. На другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки повертаються в підготовче положення.

1-й такт. На першу чверть, повертаючись *en face*, виконується енергійне *relevé* на високі півпальці у п'ятій позиції; руки піднімаються в першу позицію, голова повертається прямо, погляд спрямовується вперед.

На другу чверть, переносячи центр ваги на ліву ногу, права енергійно піднімається вбік на 90°, руки відкриваються у другу позицію.

На третю чверть положення зберігається.

На четверту чверть виконується пружне *demi plié* у другій позиції, під час якого вага тіла припадає на обидві ноги; одночасно ліва рука через підготовче положення піднімається в першу позицію, права рука і голова зберігають попереднє положення.

2-й такт. На першу чверть, відштовхуючись від підлоги, ліва нога із збереженням виворотності п'ятки енергійно витягується в коліні і піднімається на високі півпальці, центр ваги при цьому переноситься на ліву ногу. Відразу ж права нога, зберігаючи рівним тазостегновий пояс, піднімається вбік на 90°; ліва рука активно відкривається у другу позицію.

На другу чверть положення фіксується.

На третю чверть права нога опускається, ліва опускається з півпальців, руки переводяться в підготовче положення, і рух завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, права нога попереду.

На четверту чверть виконується *demi plié* у п'ятій позиції – затакт для виконання вправи з іншої ноги.



Tour en dedans. При виконанні *tour* після *demi plié* у другій позиції з урахуванням інерції руху для забезпечення повороту фіксування відкритої в бік другої позиції ноги здійснюється в точку 8 плану класу. П'ятка опорної ноги виштовхується вперед; ліва рука активно відкривається у другу позицію, права ледь посувається вперед, допомагаючи повороту. Голова повертається праворуч, погляд спрямовується через праве плече і, швидко переводячись ліворуч, повертається у вихідне положення.

Mocme port de bras-preparation

Вивченню підготовчих рухів до *tour* із четвертої позиції передую освоєння шостого *port de bras-preparation*, яке часто поєднується з обертанням.

Port de bras-preparation en dehors

Музичний розмір – 4/4. 2 такти.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Два вступні акорди. На першу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення. На другу восьму права нога витягується вперед на *croisé*, руки піднімаються в першу позицію, голова злегка нахилиється ліворуч. На третю восьму – перехід на праву ногу; ліва – у витягнутому положенні позаду, носком у підлогу; права рука відкривається у другу позицію, ліва піднімається у третю, голова повертається праворуч (поза *croisée* назад).

Затакт: на «і» голова, повертаючись, ледь піднімається, погляд спрямовується на кисть лівої руки; руки, перебуваючи у третій і другій позиціях, трохи розкриваються, починаючи рух від пальців.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога розпочинає і поступово поглиблює *demi plié*, сильно витягнута ліва нога ковзним рухом посувається назад на *croisé*; підтягнутий корпус спрямовується вперед, руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть права нога повертається з поглибленого в *demi plié*, одночасно ліва опускається п'яткою на підлогу в широку четверту позицію, із збереженням центру ваги на правій нозі; корпус вирівнюється; руки: ліва – опускаючись, а права – піднімаючись через підвищене підготовче положення, з'єднуються в першій позиції; голова ледь нахилиється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.

На четверту чверть підтягнутий корпус поступово нахилиється назад, ліве плече ледь спрямовується в тому ж напрямку; права рука піднімається у третю позицію, ліва відкривається у другу; голова повертається ліворуч.



2-й такт. На першу-другу чверті при продовженні перегинання права рука переводиться у другу позицію, ліва – у третю, голова повертається праворуч.

На третю-четверту чверті корпус, поступово вирівнюючись, спрямовується вперед; ліва рука прохідним рухом через першу позицію одночасно з правою, що перебуває у другій позиції, повертається долонею вниз (положення III *arabesque*). Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд уперед.

Із *port de bras-preparation en dehors* виконуються *tours* в позах *attitude croisée*, III і IV *arabesque*, *croisée* і *effacée* вперед.



Port de bras-preparation en dedans

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

На вступні акорди прийняти позу *croisée* назад.

Затакт: на «і» голова, повертаючись, ледь піднімається, погляд спрямовується на кисть лівої руки; руки, зберігаючи третю і другу позиції, трохи розкриваються, починаючи рух від пальців.

1-й такт. На першу-другу чверті права нога розпочинає і поступово поглиблює *demi plié*; сильно витягнута ліва нога ковзним рухом посувається назад на *croisé*; підтягнутий корпус спрямовується вперед, руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть права нога повертається з поглибленого в *demi plié*, одночасно ліва опускається п'яткою на підлогу в широку четверту позицію, із збереженням центру ваги на правій нозі; корпус вирівнюється; руки: ліва – опускаючись, а права – піднімаючись через підвищене підготовче положення, з'єднуються в першій позиції; голова ледь нахиляється ліворуч, погляд спрямовується на кисті рук.

На четверту чверть підтягнутий корпус поступово нахиляється назад, ліве плече ледь спрямовується в тому ж напрямку; права рука піднімається у третю позицію, ліва відкривається у другу; голова повертається ліворуч.

2-й такт. На першу-другу чверті при продовженні перегинання права рука відкривається у другу позицію, голова повертається праворуч; ліва рука зберігає другу позицію.

На третю-четверту чверті корпус, поступово вирівнюючись, спрямовується вперед; права рука прохідним рухом через підвищене підготовче положення підводиться у першу позицію, ліва зберігає другу позицію; голова – в повороті праворуч.

Із *port de bras-preparation en dedans* виконуються *tours* в позах I і II *arabesque, attitude effacée* і *tour à la seconde* на 90°.

Під час виконання зберігається виворотність ніг, підтягнутість корпусу. При цьому обов'язковою умовою є чітка координація рухів рук і голови.

Після засвоєння *port de bras-preparation* переходять до вивчення підготовчих вправ для виконання *tours* у великих позах із четвертої позиції. При їх розучуванні в момент закінчення *port de bras* руки набувають положення, відповідного напрямку наступного обертання.

Опанування *preparation* розпочинається з відпрацювання навичок перенесення центру ваги на опорну ногу і засвоєння координаційних прийомів. На початковому етапі вивчення ця вправа виконується без піднімання на півпальці, а після її відпрацювання – з підніманням і фіксуванням пози на півпальцях.

При виконанні *preparation* до *tours en dehors* вихідне *plié* виконується на обох ногах, при *en dedans* – виключно на опорній. В обох випадках четверта позиція досить широка; обидві ноги у виворотному положенні під час *demi plié* міцно притиснуті п'ятками до підлоги.



Préparation i touz en dehors y nozi attitude croisée iz port de bras-préparation

Музичний розмір – 4/4. 4 такти.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

1-2-ї такти: виконується *port de bras-préparation en dehors*.

3-ї такт. На першу чверть – пружне *demi plié* в четвертій позиції із збереженням центру ваги на правій нозі; руки (положення III *arabesque*) трохи опускаються.

На другу чверть, сильно відштовхуючись п'ятками від підлоги, опорна нога з витягуванням у коліні піднімається на високі півпальці, ліва набуває положення *attitude*; права рука зберігає другу позицію, ліва піднімається у третю, голова повертається праворуч (поза *attitude croisée*).

На третю-четверту чверті поза фіксується.

4-ї такт. На першу-другу чверті, зберігаючи положення на високих півпальцях, ліва нога витягується в коліні, ліва рука відкривається у другу позицію; голова зберігає поворот праворуч.

На третю-четверту чверті ліва нога опускається, права опускається з півпальців, руки переводяться в підготовче положення; вправа завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, права нога попереду.

Під час виконання корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені. Стабільність пози забезпечують: пружне вихідне *demi plié* в четвертій позиції, збереження центру ваги на опорній нозі під час енергійного піднімання на півпальці з чітким фіксуванням їх висоти впродовж виконання вправи, одночасний активний підйом ноги в позу *attitude* із чітким відведенням стегна працюючої ноги за однойменне плече, узгоджені з діями ніг і корпусу рухи рук і голови. Відпрацювання цих навичок в подальшому полегшить обертвий посил.

Tour en dehors. Для виконання *tour* форс бере права рука і, закругляючись, робить невеликий поштовх ліворуч. Ліва рука зберігає третю позицію. Ліве плече, допомагаючи обертанню, ледь подається назад. Активну роль в обертвовому посиленні відіграє енергійне відведення коліна працюючої ноги назад, за однойменне плече. Голова під час обертання зберігає поворот праворуч.

Préparation i touz en dedans y nozi I arabesque iz port de bras-préparation

Музичний розмір – 4/4. 4 такти.

1-2-ї такти: виконується *port de bras-préparation en dedans*.

3-ї такт. На першу чверть – пружне *demi plié* на правій нозі.



На другу чверть корпус повертається в точку 3 плану класу; відштовхуючись п'яткою, права нога енергійно витягується в коліні і піднімається на високі півпальці, при цьому на неї переноситься центр ваги. Одночасно ліва нога, утримуючи сильно втягнутим стегно, піднімається назад на 90°; права рука з першої позиції, витягуючись, відкривається вперед, а ліва, подовжуючись, зберігає другу позицію; погляд спрямовується в точку 3 плану класу.

На третю-четверту чверті поза фіксується.

4-й такт. На першу-другу чверті поза зберігається.

На третю-четверту чверті ліва нога повільно опускається, права опускається з лівпальців; руки переводяться в підготовче положення, і вправа завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, ліва нога попереду.

Під час виконання спина сильна, підтягнутий корпус спрямовується вперед; ліве плече, не затримуючись, разом із поворотом корпусу повертається в точку 3 плану класу. Уваги потребує також енергійне витягування правої руки, активні дії якої забезпечують форс і допомагають обертанню.

Tour en dedans. Виконання *tour* забезпечується інерцією руху внаслідок активного повороту корпусу в точку 3 плану класу. Його виконання полегшує спрямованість підтягнутого корпусу вперед, а також рухи рук: правої, що енергійно витягується вперед, і лівої, яка вчасно подає вперед плече. Впродовж виконання п'ятка опорної ноги подається вперед; працююча нога, закріплена в тазостегновому суглобі, зберігає положення за однойменним плечем.

Підготовчі вправи, а пізніше і tours у великих позах можуть виконуватись як у поєднанні з *port de bras-preparation*, так і самостійно або в комбінаціях *adagio*.

Preparation i tout en dedans y nosi attitude effacée

Вихідне положення: *épaulement croisé*, четверта позиція; права нога попереду в *demi plié*; ліва, витягнута в коліні позаду, всією ступнею торкається підлоги. Центр ваги знаходиться на правій нозі, ліве плече відведене назад, праве попереду; ліва рука у другій позиції, права – в першій; голова повернута в точку 1 плану класу.

На «і» із затакту, подаючи корпус уперед, поглибити *demi plié* на опорній нозі; положення рук і голови зберігається.

На першу чверть – відштовхування п'ятками від підлоги одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу; опорна нога, витягуючись у коліні і виштовхуючи п'ятку вперед, енергійно піднімається на високі півпальці, ліва нога відразу ж набуває положення *attitude*; права рука активно відкривається у другу позицію, ліва піднімається у третю, голова повертається ліворуч (поза *attitude effacée*). Підтягнутий корпус ледь спрямовується вперед, зберігаючи центр ваги на опорній нозі.



На другу чверть поза *attitude effacée* фіксується.

На третю чверть, зберігаючи положення на високих півпальцях, ліва нога витягується в коліні, ліва рука відкривається у другу позицію.

На четверту чверть ліва нога опускається у п'яту позицію попереду, *épaulement croisé*, корпус вирівнюється; руки опускаються в підготовче положення.

Tour en dedans. При виконанні *tour* права рука, різко переводячись із першої позиції у другу, бере форс, а ліва, піднімаючись у третю позицію, доповнює його. Підтягнутий корпус ледь спрямовується вперед. Виконання *tour* допомагає виштовхування п'ятки опорної ноги.

Preparation i tout en dedans à la seconde із четвертої позиції

Вихідне положення: *épaulement croisé*, четверта позиція; права нога попереду в *demi plié*; ліва, витягнута в коліні позаду, всією ступнею торкається підлоги. Центр ваги знаходиться на правій нозі; ліва рука у другій позиції, права – в першій; голова повернута в точку 1 плану класу.

Із затакту, подаючи корпус уперед, поглибити *demi plié*.

На першу чверть одночасно з поворотом корпусу в точку 1 плану класу опорна нога, витягуючись у коліні, енергійно піднімається на високі півпальці, виштовхуючи п'ятку вперед; виворотна і витягнута ліва нога відразу ж піднімається у другу позицію на 90° і закріплюється у тазостегновому суглобі. Права рука активно відкривається у другу позицію. Голова повертається в точку 1 плану класу.

На другу-третю чверті положення фіксується.

На четверту чверть ліва нога опускається у п'яту позицію попереду, *épaulement croisé*; руки переводяться в підготовче положення.

Tour en dedans. При виконанні *tour* форс бере права рука; ліва ледь спрямовується вперед, допомагаючи повороту.

При поєднанні виконання *tour* із *port de bras-preparation* на цьому етапі останнє виконується на один такт по 4/4. У цьому разі *port de bras-preparation* закінчується на четверту чверть поглибленим *demi plié*, а на наступний такт виконується *tour*.

Pizouette en dehors з dégagé

Обертання розпочинається в точці 6 плану класу і спрямовується праворуч, виконуючись по діагоналі в напрямку точки 2 плану класу; ліворуч з точки 4 у точку 8 плану класу.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.



З затакту одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу – *demi plié* на правій нозі, ліва через прохідне *cou-de-pied* відкривається вбік на 45° (*dégagé*), руки через першу позицію відкриваються у другу позицію.

На першу чверть ліва нога підводиться в п'яту позицію попереду правої і відразу розпочинаючи на ній оберт, виконує *pirouette en dehors*, права нога приймає положення умовного *cou-de-pied*, руки поєднуються в першій позиції, голова одночасно з поворотом, залишаючи погляд у точці 2 плану класу, повертається ліворуч, і не затримуючись випереджає поворот корпусу, погляд повертається у вихідну точку.

На другу чверть – невеликий крок правою ногою вперед у пружне *demi plié*; в цей момент ліва нога через прохідне *cou-de-pied* позаду відривається вбік на 45° , руки переводяться у другу позицію, погляд спрямовується в точку 2 плану класу.

На наступну чверть рух продовжується.

Під час виконання вправи необхідно зберігати рівними плечі, тазостегновий пояс і ногу, відкрити в напрямку другої позиції на 45° ; вони повинні знаходитися в одній площині; працююча нога підводиться в щільну п'яту позицію точно по прямій лінії, ніби підскаючи її.

Корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені, ноги зберігають виворотність.

Pirouette en dedans iz coupé-кроку

Рух виконується по діагоналі з точки 6 у точку 2 плану класу, починаючи *pirouette* із правої ноги, і з точки 4 у точку 8 плану класу – починаючи з лівої ноги.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 2/8. На першу восьму, повертаючи корпус в *effacé* в точку 2 плану класу, виконується *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись через підготовче положення, піднімаються в першу позицію. Голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд у точку 2 плану класу. На другу восьму права нога прохідним рухом через умовне *cou-de-pied* відкривається вперед, ліва нога зберігає попереднє положення; ліва рука відкривається у другу позицію, права ледь підвищує першу, і обидві повертаються долонями вниз (положення *III arabesque*).

На першу чверть права нога, подовжуючи крок, енергійно стає на високі півпальці, переносючи центр ваги на праву ногу; ліва нога, посилюючи виворотність у стегні, підводиться в положення підвищеного *cou-de-pied* позаду; руки активно з'єднуються в першій позиції, і відразу виконується *pirouette en dedans* (на правій нозі праворуч).



На другу чверть ліва нога, підмінючи праву, опускається в *demi plié*, права прохідним рухом через умовне *cou-de-pied* відкривається вперед, у точку 2 плану класу; ліва рука відкривається у другу позицію, права – в першій позиції, обидві повертаються долонями вниз.

На наступний такт рух повторюється.

Впродовж виконання корпус підтягнутий, плечі розкриті і опущені. Необхідно стежити за тим, щоб положення, в якому виконується обертання, набувалось у момент перенесення центру ваги на праву ногу, і поворот здійснювався синхронно. Руки з'єднуються в першій позиції одночасно з поворотом, причому форс бере ліва рука. Особливої уваги на початку вивчення вимагає впевненість, достатня глибина і виворотність виконання *demi plié*, що забезпечує стійкість.

Fouetté на 45°

Відпрацювання *fouetté* розпочинається з вивчення підготовчої вправи.

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт 3/8. На першу восьму корпус повертається *en face*, руки піднімаються в першу позицію; голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд уперед. На другу восьму – *demi plié* у п'ятій позиції; ліва рука відкривається у другу позицію, права зберігає першу; кисті повертаються долонями вниз, голова – в попередньому положенні. На третю восьму – *preparation* до *pirouette en dehors* із п'ятої позиції, руки з'єднуються у першій позиції.

1-й такт. На першу чверть права нога енергійно відкривається в напрямі другої позиції на 45° з одночасним виконанням лівою *demi plié*; руки відкриваються у другу позицію.

На другу чверть опорна нога енергійно піднімається на високі півпальці; працююча, утримуючи виворотним і нерухомим стегно, згинається і підводиться до литки опорної ноги позаду і, не затримуючись, швидко переводиться у високе *cou-de-pied* попереду; руки енергійно з'єднуються в першій позиції.

2-й такт. На першу чверть права нога енергійно відкривається в напрямі другої позиції на 45°; одночасно з цим ліва виконує *demi plié*, руки переводяться у другу позицію.

На другу чверть опорна нога енергійно піднімається на високі півпальці; працююча, утримуючи виворотним і нерухомим стегно, згинається і підводиться до литки опорної ноги позаду і, не затримуючись, швидко переводиться у високе *cou-de-pied* попереду; руки енергійно з'єднуються в першій позиції.



Упродовж виконання корпус підтягнутий, тазостегновий пояс рівний; працююча нога у відкритому положенні зберігає виворотність і дотягнутість у коліні, підйомі і пальцях, фіксуючи висоту 45°, і підводиться до опорної по прямій лінії, тримаючи виворотним стегно. Опорна нога пружно виконує *demi plié* з наступним енергійним і чітким *relevé* на півпальці. Дії рук координуються з рухами ніг, забезпечуючи синхронність виконання.

Після освоєння підготовчої вправи переходять до вивчення *fouetté*.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

На вступний такт виконується *pirouette en dehors* із п'ятої позиції.

1-й такт. На першу чверть права нога енергійно відкривається в напрямі другої позиції на 45°; одночасно з цим ліва виконує *demi plié*, руки переводяться у другу позицію.

На другу чверть виконується *fouetté*: одночасно з поворотом корпусу праворуч опорна нога енергійно піднімається на високі півпальці; працююча, утримуючи виворотним і нерухомим стегно, згинається і підводиться носком до литки опорної ноги позаду, на завершення повороту переводяться у високе *cou-de-pied* попереду; руки енергійно з'єднуються в першій позиції.

2-й такт: рух повторюється.

Fouetté виконується по чотири рази, а згодом – по сім.

Упродовж виконання стегно працюючої ноги утримується на незмінній висоті і під час обертання, і при відкриванні ноги вбік. Обидві ноги зберігають виворотність. При обертанні праворуч форс бере ліва рука. Своєчасне переведення ноги з положення позаду в *cou-de-pied* попереду із збереженням виворотності також допомагає повороту.

Fouetté виконується з затакту, з акцентом «угору», завершуючись у *demi plié* на сильну долю такту.

Adagio

Значна роль у контексті уроку належить відпрацюванню *adagio*. Виконувані комбінації значно ускладнюються. З метою розвитку апломбу, виробленню сили і витривалості ніг продовжує збільшуватись кількість рухів і поз, що виконуються на одній нозі. Урізноманітнюється робота корпусу за рахунок введення його нахилів і перегинань у великих позах, де велике значення мають скоординовані рухи рук і голови. Пози класичного танцю розучуються на півпальцях. *Tour lent* виконується з поворотом на 360°, відпрацьовується ряд технічно складних елементів.



Засвоєні на попередньому курсі повороти *fouetté* з однієї пози в іншу освоюються за допомогою прийому *plié-relevé*, при цьому правила їх виконання не змінюються. Наприклад:

На першу чверть – *battement développé* правою ногою в позу *écartée* назад; на «і» – пружне *demi plié* на опорній нозі; на другу чверть – *relevé* на півпальці з одночасним поворотом корпусу в точку 8 плану класу в позу *effacée* назад і поворотом голови праворуч; на третю чверть еластичне – *demi plié* на опорній нозі в позі *effacée* назад; на четверту чверть, витягуючи в коліні опорну ногу, праву ногу опустити у п'яту позицію попереду, *épaulement croisé*, руки перевести в підготовче положення.

Урізноманітнюються прийоми поєднання поз класичного танцю: їх зміна відбувається за допомогою *tombé*, поворотів *fouetté*, окремих стрибків.

Значну увагу слід приділяти емоційній виразності виконання. На цьому етапі відчутно зростає роль музичного оформлення, його змістовне наповнення, що забезпечує емоційне сприйняття виконуваного *adagio*. У зв'язку з цим при розробці учбових завдань необхідно узгоджувати хореографічний текст із загальним характером і динамічними відтінками музичного оформлення, ритмічними формулами, темпом музичного супроводу. Композиційно це може виражатись у переміщенні по сценічній площині з використанням з'єднувальних рухів, зміні поз класичного танцю шляхом виконання *fouetté*, *tombé*, *relevé* на півпальці, різноманітних *port de bras*, обертань і т. ін.

Всі динамічні відтінки, найтонші нюанси повинні відчуватись виконавцями, реалізуючись на основі здобутих умінь і навичок узгодження танцювальної фрази з музичною, усвідомлення нерозривного зв'язку музики з танцем і з використанням усього арсеналу опанованих виражальних засобів.

Allegro

На четвертому курсі комбінації *allegro* ускладнюються: збільшується їх кількість, прискорюється темп виконання. При цьому чітко розмежовуються малі, середні і великі стрибки, кожен з яких мають свої завдання. Це забезпечує побудову даної частини уроку з поступовим ускладненням.

При розробці навчальних завдань слід пропорційно розподіляти використовуваний матеріал з акцентуванням уваги на складних елементах, які доцільно поєднувати з більш простими. При побудові комбінацій необхідно враховувати висоту стрибка, уникаючи поєднання в одній вправі великих



і малих стрибків. Як і досі, нові рухи включаються в комбінації після їх належного відпрацювання в усіх деталях і елементарних поєднаннях.

Одним із складних завдань четвертого року навчання є **освоєння великих стрибків**, яке розпочинається з найпростіших прийомів, що поступово ускладнюються шляхом урізноманітнення допоміжних рухів, які здебільшого не мають самостійного значення, а використовуються для збільшення форсу при підході до великого стрибка, полегшення поштовху. При їх виконанні сила розбігу повинна бути пропорційною основному стрибку. Допоміжні вправи (*pas glissade, pas coupé, sissonne tombée, pas couru, pas chassé*), освоєні на попередніх курсах, при їх поєднанні з великими стрибками змінюють свій характер, перетворюючись на трамплінні, із збереженням при цьому правил своєчасного перенесення центру ваги з однієї ноги на іншу, чіткої координації, узгодженості дій рук, ніг, голови.

У вивченні великих стрибків суттєвим моментом є відпрацювання прийомів своєчасного, під час поштовху, відтворення заданої пози, якомога довшого її фіксування впродовж стрибка аж до його завершення.

Поруч із шліфуванням техніки значну увагу слід приділяти артистичності виконання. З цих міркувань учбові завдання слід будувати таким чином, щоб кожне із них у тій чи іншій комбінації мало індивідуальний характер, надаючи максимальної виразності рухам і позам. Усе це дасть змогу студентам зрозуміти, яким чином можна надати змістовності тим чи іншим рухам класичного танцю, їх поєднанням, а також поглибити їх художню виразність.

На четвертому курсі здійснюється перехід до **вивчення вправ *allegro з поворотом на 360°***. Вдосконалюються навички виконання рухів *en tournant* на основі поглибленого, пружного, активного *demi plié*, трамплінного за своїм характером, і більш сильного обертового посилю, більшої висоти стрибка. На цьому етапі навчання слід особливо уважно стежити за одночасним виконанням поштовху і обертового посилю, вертикальним положенням корпусу, активною роботою рук із їх фіксуванням у першій позиції під час повороту, чіткістю рухів голови, що допомагає впевненому завершенню повороту.

Виконання *grand changement de pieds en tournant* на 360° кола виконується з поглибленого вихідного *plié* у п'ятій позиції з міцно притиснутими до підлоги п'ятками, що забезпечує необхідну силу поштовху; ноги сильно витягнуті в повітрі у п'ятій позиції, вони змінюють одна одну в момент переходу в *demi plié*. *Grand changement de pieds* слід виконувати на максимально високому стрибку. Руки зберігають підготовче положення.

Виконання *grand échappé en tournant* на 360° також передуює поглиблене *demi plié* у п'ятій позиції з міцно притиснутими до підлоги п'ятками; в момент відштовхування і активного повороту ноги фіксують у повітрі



щільну п'яту позицію, руки піднімаються в першу позицію, і лише в момент переходу у пружне *demi plié* ноги розкриваються у другу позицію, а руки одночасно переходять у другу позицію. Відразу після цього ноги без розслаблення м'язів сильно виштовхуються і завершують стрибок у п'ятій позиції зі зміною ніг.

На наступний такт рух виконується з поворотом ліворуч.

Rond de jambe en l'air sauté

Цей рух потребує пружного, еластичного *plié* і відпрацьованих навичок виконання *temps levé* з ногою, піднятою на 45°.

На початку вивчення *rond de jambe en l'air sauté* опановується з ноги, відкритої в напрямку другої позиції на 45° в комбінації з *sissonne ouverte*.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції, руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення.

На «і» – другу чверть *sissonne ouverte* на 45° убік, руки розкриваються в занижену другу позицію, голова – *en face*.

На «і», не затримуючись у *demi plié*, виконати максимально високий стрибок на лівій нозі з одночасним згинанням правої при виконанні *rond de jambe en l'air*; руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть одночасно з приземленням на ліву ногу *rond de jambe en l'air sauté* завершується; голова повертається в бік опорної (в даному випадку – лівої) ноги.

На «і», не затримуючись у *demi plié*, виконати високий стрибок на лівій нозі з одночасним підведенням правої ноги до лівої у п'яту позицію позаду.

На четверту чверть *pas assemblé* завершується в *demi plié* у п'яту позицію, *épaulement croisé*, права нога позаду; руки опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На «і» – витягнути ноги в колінах.

На наступний такт рух виконується з лівої ноги.

Упродовж виконання ноги зберігають виворотність. *Demi plié* має бути пружним, еластичним, без зупинок; опорна нога якомога вище виштовхується міцно притиснутою до підлоги п'яткою, утримуючи у повітрі вертикальне положення; чіткий *rond de jambe en l'air* виконується у стрибку, завершуючись у момент приземлення.



Стегно працюючої ноги під час завершального *demi plié* повинно зберегти висоту 45°.

Інший вид цього руху виконується безпосередньо з п'ятої позиції і потребує більшої спритності.

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції.

На «і», відштовхуючись обома ногами від підлоги, виконується високий стрибок з одночасним відкриванням правої ноги на 45° і виконанням *rond de jambe en l'air*; руки через першу позицію відкриваються в занижену другу позицію, голова – *en face*.

На другу чверть стрибок завершується пружним *demi plié* на лівій нозі; на момент приземлення *rond de jambe en l'air* має бути завершеним.

На «і», не затримуючись у *demi plié*, виконується високий стрибок на лівій нозі з одночасним підведенням правої ноги до лівої у п'яту позицію позаду.

На третю чверть *pas assemblé* завершується у п'ятій позиції, *épaulement croisé*, права нога позаду; руки опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть ноги в колінах витягуються.

Розпочинаючи рух із п'ятої позиції попереду, виконується *rond de jambe en l'air en dehors*, із п'ятої позиції позаду – *en dedans*.

Cabriole

До вивчення цього руху переходять після засвоєння прийомів виконання *temps levé* з ногою, піднятою на 45°, оскільки він потребує відпрацьованих поштовху і стрибка, сильної спини.

Розучування *cabriole* розпочинається біля станка, потім – на середині залу з найпростіших прийомів, які поступово ускладнюються.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: п'ята позиція, обличчям до станка; права нога позаду.

На першу чверть – *sissonne ouverte* правою ногою назад на 45°.

На «і» – сильно відштовхуючись, ліва нога енергійно піднімається і підводиться до правої, виконуючи в повітрі удар на висоті 45° сильно витягнутими ногами, що обумовлює незначне підвищення правої ноги.

На другу чверть стрибок завершується в еластичне *demi plié* на лівій нозі, права набуває підвищеного положення.

На третю чверть – *assemblé* у п'яту позицію позаду.

На четверту чверть – *changement de pied*.

На наступні 4/4 рух виконується з іншої ноги.



Cabriole вперед на effacé

Вихідне положення: *épaulement effacé*, п'ята позиція, права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* на лівій нозі; права нога відкривається вперед на *effacé* на 45° , руки через першу позицію переводяться в позу *effacée*: ліва – в першій позиції, права – у другій.

На «і», сильно відштовхнувшись, ліва нога енергійно піднімається до правої, виконуючи удар у повітрі на висоті 45° сильно витягнутими виворотними ногами, що обумовлює незначне підвищення правої ноги.

На другу чверть стрибок завершується в еластичне *demi plié* на лівій нозі, при цьому права набуває ледь підвищеного положення; руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть опорна нога витягується в коліні, і права нога закривається у п'яту позицію.

На четверту чверть – пауза.

Cabriole з прийому sissonne tombée

Вихідне положення: *épaulement croisé*, права нога попереду.

На першу чверть – *sissonne tombée* вперед із завершенням стрибка в *effacé*; ліва нога піднімається назад на 45° , набуваючи положення *l'arabesque*.

На «і» – сильно відштовхуючись, права нога енергійно піднімається до лівої і виконує удар у повітрі на висоті 45° витягнутими і виворотними ногами, що обумовлює незначне підвищення лівої ноги.

На другу чверть стрибок завершується в еластичне *demi plié* на правій нозі, ліва нога набуває підвищеного положення.

На «і» не затримуючись в *demi plié*, стрибок на правій нозі, одночасно ліва підводиться до правої у п'яту позицію попереду.

На третю чверть – *assemblé* завершується у п'яту позицію *épaulement croisé*; ліва нога попереду.

На «і» – ноги витягуються в колінах.

На четверту чверть – затакт для наступного руху.

На наступні чотири чверті вправа виконується з іншої ноги.

Cabriole виконується на місці з сильним поштовхом угору і активним ударом одна об одну опорної і працюючої ніг внутрішніми сторонами. Працююча нога впродовж виконання не знижує висоту 45° . Стрибок забезпечується пружним *plié*, підтягнутістю корпусу і тазостегнового поясу, розкритими і опущеними плечима, сильною спиною, підхопленими і активними руками в заданому положенні. Ці правила повинні зберігатись і при переході в *demi plié*.



По мірі опанування вправи кількість рухів поступово збільшується, і *demi plié* все більше набуває трамплінного характеру.

Особливої уваги вимагає висота працюючої ноги, яка в моменти стрибка і приземлення залишається незмінною – 45°.

Grande sissonne ouverte з просуванням

Переходячи до засвоєння великих стрибків із просуванням, слід керуватись правилами, характерними для даної групи рухів: одночасно з поштовхом здійснювати посилення корпусу в напрямку просування і своєчасно переносити центр ваги на ногу, яка цей напрямок визначає.

Grande sissonne ouverte в nozu attitude croisée

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, повертаються у підготовче положення, голова ледь нахиляється ліворуч.

На «і» обидві ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, енергійно відкриваються у високому стрибку: права – вперед, ліва – назад. Одночасно з виштовхуванням угору здійснюється посилення вперед у напрямку просування – в точку 8 плану класу, внаслідок чого корпус, спрямовуючись за правою ногою, допомагає просуванню. Одночасно із стрибком руки піднімаються в першу позицію; голова зберігає попереднє положення, погляд спрямовується на кисті.

На другу чверть, стримуючи інерцію падіння, завершити стрибок пружним *demi plié* на правій нозі; ліва нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, набуває положення *attitude*; одночасно з цим руки через першу позицію відкриваються: права – у другу, ліва – у третю позицію; голова повертається праворуч (поза *attitude croisée*).

На «і» – високий стрибок на правій нозі; ліва нога, витягуючись у коліні, з'єднується в повітрі з правою у п'ятій позиції; одночасно ліва рука відкривається у другу позицію, голова зберігає поворот праворуч.

На третю чверть *assemblée* завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*; руки стримано опускаються в підготовче положення; голова, зберігаючи поворот праворуч, ледь нахиляється.

На четверту чверть ноги витягуються.



Grande sissonne ouverte з просуванням у позу I arabesque

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» одночасно з поворотом корпусу в точку 3 плану класу обидві ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, енергійно відкриваються у високому стрибку: права – вперед, спрямовуючи переліт, ліва – назад на 90°. Одночасно з виштовхуванням угору здійснюється посилення вперед у напрямку просування – в точку 3 плану класу; центр ваги відразу переноситься на праву ногу, руки і голова набувають положення *I arabesque*.

На другу чверть стрибок завершується в точці витягнутого носка правої ноги пружним *demi plié*; ліва нога утримує висоту 90°, корпус ледь спрямовується вперед.

На «і» – високий стрибок на правій нозі; ліва відразу підтягується до неї в повітрі у п'яту позицію вперед; корпус, посилюючи підтягнутість, вирівнюється, голова і руки утримують попереднє положення.

На третю чверть стрибок завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду; руки стримано опускаються в підготовче положення, голова повертається ліворуч.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

Grande sissonne ouverte з просуванням у позу attitude effacée

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту, через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу обидві ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, енергійно відкриваються у високому стрибку: права – вперед, ліва – назад на 90°. Одночасно з виштовхуванням угору здійснюється посилення вперед у напрямку просування – в точку 2 плану класу; центр ваги відразу переноситься на праву ногу; права рука відкривається у другу позицію, ліва – у третю, голова повертається ліворуч.

На другу чверть стрибок завершується в точці витягнутого носка правої ноги пружним *demi plié*; ліва нога, посилюючи виворотність у своїй верхній частині, набуває положення *attitude*; корпус ледь спрямовується вперед, голова і руки утримують попереднє положення (поза *attitude effacée*).



На «і» – високий стрибок на правій нозі; ліва, витягуючись у коліні, з'єднується в повітрі з правою у п'ятій позиції попереду; одночасно ліва рука відкривається у другу позицію.

На третю чверть *assemblé* завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду; руки стримано опускаються в підготовче положення.

На четверту чверть ноги витягуються.

Під час виконання *grande sissonne ouverte* з просуванням сильно витягнуті ноги зберігають виворотність. Після виштовхування обидві ноги відразу енергійно відкриваються на максимальну висоту, на мить фіксуючи в повітрі задану позу. При цьому особливої уваги вимагає рух ноги, яка визначає напрямок просування. В момент приземлення необхідне чітке перенесення центру ваги на опорну ногу: це забезпечить еластичність приземлення і дозволить зберегти висоту працюючої ноги, уникнути її зниження.

При виконанні *grande sissonne ouverte* з просуванням у пози I *arabesque*, *attitude effacée* нога, що визначає напрямок просування, відразу відкривається у відповідну точку з одночасним чітким поворотом корпусу і плечей.

Після опанування *grande sissonne ouverte* з просуванням за допомогою прийому *jeté* він опрацьовується на основі прийому *développé*, при цьому в пози *attitude croisée*, *attitude effacée*, *arabesques* працююча нога відкривається, як правило, прийомом *jeté*. Інші пози можна виконувати із застосуванням обох прийомів.

Grande sissonne ouverte з просуванням у позу *effacée* вперед прийомом *développé*

Вихідне положення: попереднє.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись із затакту через підготовче положення піднімаються в першу позицію, голова ледь нахилиється ліворуч.

На «і» одночасно з поворотом корпусу в точку 2 плану класу обидві ноги, сильно відштовхуючись від підлоги, енергійно відкриваються у високому стрибку: ліва, спрямовуючи просування – в точку 6 плану класу, назад; права відразу через умовне *cou-de-pied* піднімається до коліна і на «і», не затримуючись, відкривається вперед на 90°; центр ваги переноситься на ліву ногу. Одночасно із стрибком ліва рука переводиться у третю позицію, права – у другу; голова повертається ліворуч (поза *effacée*).

На другу чверть стрибок завершується в точці витягнутого носка пружним *demi plié*; витягнута і виворотна права нога зберігає висоту 90°; руки і голова в попередньому положенні.



На «і» – високий стрибок на лівій нозі; одночасно з цим права з'єднується в повітрі з лівою у п'ятій позиції позаду; ліва рука відкривається у другу позицію.

На третю чверть *assemblé* завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, ліва нога попереду; руки стримано опускаються в підготовче положення.

На четверту чверть ноги витягуються.

Grand jeté

Даний рух вивчається в напрямку вперед із п'ятої позиції (з місця) та із різних підходів.

Розпочинати його вивчення рекомендується з п'ятої позиції, і правила виконання багато в чому співпадають із вимогами до *jeté* з просуванням (III курс), але кидок і завершення руху відбуваються з підняттям ноги на 90°.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

На першу чверть – *demi plié* у п'ятій позиції; руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення; голова злегка нахилиється ліворуч.

На «і» права нога ковзним рухом стопи по підлозі виконує кидок на 90° уперед на *croisé*; одночасно ліва нога сильним поштовом і стрибковим посилом вгору піднімається на 90° назад; центр ваги відразу починає переноситись у напрямку руху носка правої ноги. Руки, проходячи через першу позицію, одночасно із злетом енергійно відкриваються у другу позицію; голова повертається праворуч.

Під час стрибка фіксується поза *croisée*: права нога витягнута попереду, ліва – напівзігнута позаду (*attitude croisée*).

На другу чверть стрибок завершується у м'яке, еластичне *demi plié* на праву ногу з перенесенням на неї центру ваги, ліва нога ледь підвищується, руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть – *assemblé* у п'яту позицію; руки опускаються в підготовче положення, голова зберігає поворот праворуч.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.

Після засвоєння виконання цього руху з даного прийому слід переходити до опанування *grand jeté* з різноманітними підходами до нього.



Grand jeté з кроку-coupé

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; ліва нога попереду.

На вступні акорди права нога відкривається назад на *croisé*, носком у підлогу; руки – в підготовчому положенні, голова – в повороті ліворуч (*preparation*).

На першу чверть – широкий крок на праву ногу в *effacé* вперед у пружне *demi plié* з одночасним перенесенням на неї центру ваги; корпус ледь нахилиється вперед і праворуч, руки відкриваються у другу позицію і повертаються долонями вниз; голова повертається праворуч.

На «і» – енергійний кидок лівою ногою вперед на *croisé* на 90°; одночасно права нога пружно і сильно відштовхується від підлоги, відкриваючись назад на 90°; центр ваги переноситься в напрямку руху носка лівої ноги. Руки через підвищене підготовче положення і першу позицію відкриваються: права – у третю позицію, ліва – у другу; голова повертається ліворуч. Під час стрибка фіксується поза *croisée*.

На другу чверть стрибок завершується в точці витягнутого носка у м'яке, еластичне *demi plié*; центр ваги зосереджується на лівій нозі; права нога ледь підвищується в момент приземлення; руки і голова зберігають попереднє положення.

На третю чверть поза фіксується.

На четверту чверть обидві ноги витягуються, права опускається носком у підлогу; права рука відкривається у другу позицію, і вся постать набуває вихідного положення, з якого вправа повторюється.

Дана вправа потребує ретельного відпрацювання координаційних прийомів. *Pas coupé* – крок, у момент виконання якого центр ваги повністю переноситься на праву ногу, – повинен бути зібраним, мобільним, пружним, із послідовним переведенням ноги з пальців на всю ступню в коротке, але поглиблене і пружне *demi plié*. Наступний енергійний поштовх здійснюється одночасно із стрибком і кидком лівої ноги, переводячи всю постать у позу *croisée*. Центр ваги відразу переноситься в напрямку руху носка лівої ноги. Поза в повітрі фіксується аж до повного завершення стрибка в еластичне і м'яке *demi plié*, під час якого права нога трохи підвищується, що ніби подовжує рух.

Однією з умов правильного виконання є скоординовані дії ніг, корпусу, рук, голови. Під час *coupé* корпус повинен ледь подаватись уперед із незначним нахилом праворуч; голова повертається праворуч. У момент поштовху руки з підвищеного підготовчого положення через першу позицію енергійно відкриваються в задану позу, беручи активну участь у сило-



вому посилі; одночасний чіткий поворот голови надає стрибку динамізму, а позі – завершеності.

Наступний етап – виконання *grand jeté*, підходом до якого є *pas glissade*. Як і в інших стрибках, у яких *glissade* виступає допоміжним рухом, при його виконанні з *grand jeté* він набуває трамплінного характеру.

Grand jeté z glissade y nozy I arabesque

Вправа виконується по прямій лінії з точки 7 у точку 3 плану класу.

Вихідне положення: *épaulement croisé*, ліва нога відкрита вперед на *croisé*, носком у підлогу; руки відкриті у другу позицію, голова – в повороті ліворуч.

Затакт 2/8. На першу восьму – перейти на ліву ногу в четверту позицію в *demi plié*; руки і голова зберігають попереднє положення. На другу восьму – *glissade* правою ногою в напрямку другої позиції; руки ледь підвищуються, кисті повертаються долонями вниз; голова зберігає поворот ліворуч.

На першу чверть без зміни ніг *glissade* завершується у п'яту позицію.

На «і» – енергійний кидок правою ногою вперед на 90° у точку 3 плану класу; одночасно ліва нога пружним і сильним відштовхуванням від підлоги і стрибковим посилом угору і вперед піднімається на 90°. Центр ваги відразу переміщується в напрямку руху носка правої ноги. Руки одночасно з поштовхом через підготовче положення і першу позицію енергійно відкриваються в *I arabesque*, голова спрямовується вперед. Під час стрибка фіксується поза *I arabesque*.

На другу чверть стрибок завершується у м'яке, еластичне *demi plié* на праву ногу, з чітким перенесенням на неї центру ваги; ліва нога ледь підвищується.

На третю чверть поза зберігається.

На «і» корпус повертається у точку 2 плану класу; одночасно опорна нога витягується в коліні; ліва нога через першу позицію (*passé par terre*) відкривається вперед на *croisé*, носком у підлогу; права рука переводиться у другу позицію; голова повертається ліворуч.

На четверту чверть – перехід на ліву ногу в четверту позицію в *demi plié*, з якого рух повторюється.

Правила виконання *grand jeté* аналогічні викладеним у попередніх прикладах.

Pas glissade розпочинається сильним поштовхом обох ніг і виконується на стрибку, не відриваючись від підлоги; при його закінченні основне навантаження припадає на ногу, яка його завершує в дещо поглиблене, але коротке *demi plié*; центр ваги переноситься на ліву ногу.



З цього положення, не затримуючись у *demi plié*, відразу розпочинається *grand jeté*.

Під час виконання *pas glissade* в напрямку другої позиції корпус спрямовується в точку 2 плану класу, тобто *épaulement croisé*, і в момент поштовху одночасно з кидком ноги повертається в точку 3 плану класу, як для пози *1 arabesque*. Досить часто в момент завершення руху нога, з якої повинен здійснюватись наступний поштовх, втрачає виворотність. Тому на початковому етапі розучування *pas glissade* слід завершувати у п'яту позицію, і лише наприкінці VIII семестру при наявності необхідних навичок можна переходити до виконання *pas glissade* із його завершенням у нешироку четверту позицію.

Кожний із прийомів опановується окремо по чотири рази в кожному позу, спочатку у зазначеній вище музичній розкладці, а пізніше – підряд.

У поєднанні з *coupé grand jeté* виконується в позу III *arabesque*, в поєднанні з *pas glissade* – у позу *effacée, attitude effacée, II arabesque*. При виконанні такого поєднання по діагоналі *glissade* виконується в напрямку вперед, так само без зміни ноги, з чітким дотриманням положення *épaulement croisé*.

По мірі освоєння таких поєднань вони можуть виконуватись підряд у позу II *arabesque* по діагоналі і по колу. При цьому права нога виконує *glissade* уперед без зміни ноги, потім – *grand jeté* у II *arabesque*, після чого піднята назад ліва нога опускається і, проходячи по підлозі повз праву, ковзним рухом відкривається вперед; звідси вправа виконується лівою ногою.

Впродовж виконання корпус підтягнутий, плечі опущені, ноги зберігають виворотність як у положенні на підлозі в ході виконання допоміжних рухів, так і в повітрі під час стрибка.

Grand pas de chat

Grand pas de chat потребує максимальної висоти стрибка і комбінується з *pas glissade, pas chassé, pas failli*, що використовуються як трамплінні і забезпечують висоту стрибка.

Наприклад:

Вихідне положення: *épaulement croisé*, ліва нога відкрита вперед на *croisé*, носком у підлогу; руки – у другій позиції, голова – в повороті ліворуч.

Затакт 2/8. На першу восьму перейти на ліву ногу в четверту позицію в *demi plié*; руки і голова зберігають попереднє положення. На другу восьму – *glissade* правою ногою в напрямі другої позиції; руки ледь підвищуються, кисті повертаються долонями вниз; голова зберігає поворот ліворуч.



На першу чверть без зміни ніг *glissade* завершується у п'яту позицію; руки, ледь запізнюючись, переводяться в підвищене підготовче положення, голова злегка нахилиється вперед.

На «і» виконується *grand pas de chat*: права нога, згинаючись, піднімається до рівня коліна лівої ноги, яка в цей момент сильно відштовхується від підлоги; руки активно піднімаються в першу позицію, погляд спрямовується на кисті рук. Відразу після цього права нога, витягуючись у коліні, різко відкривається вперед, ліва відкривається в *effacé* назад, і обидві витягнуті в колінах ноги фіксують у повітрі четверту позицію; ліва рука переводиться в підвищену першу, права – в третю позицію, кисті повертаються в положення *allongé*; корпус ледь відхиляється назад, голова – в повороті ліворуч.

На першу чверть стрибок завершується на праву ногу в *demi plié*; відразу після цього ліва нога через першу позицію переходить вперед у четверту позицію в *croisé* із перенесенням на неї ваги тіла.

На наступні дві чверті вправа повторюється.

Впродовж виконання обидві ноги виворотні; *grand pas de chat* виконується із стрибковим посилом угору і вперед; рухи рук і голови координуються у відповідності із стрибком, забезпечуючи його виконання. В найвищій точці злету обидві ноги витягнуті, руки відкриті, поза чітко фіксується. Стрибок завершується еластичним, м'яким *demi plié*.

Tout en l'air

Даний рух виконується за допомогою прийому *grand changement de pieds*.

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення: *en face*, п'ята позиція; права нога попереду, руки – в підготовчому положенні.

Затакт. Руки, ледь відкриваючись, повертаються в підготовче положення.

На першу чверть – енергійне *demi plié* у п'ятій позиції з міцно притиснутими до підлоги п'ятами; права рука піднімається в першу позицію, ліва через першу позицію відкривається у другу; голову слід тримати прямо, спрямовуючи погляд у точку 1 плану класу.

На «і», відштовхнувшись п'ятами від підлоги, виконується стрибок угору з поворотом праворуч на 360°; ліва рука, беручи форс, з'єднується з правою в першій позиції.

Під час повороту сильно витягнуті ноги, трохи відкриваючись, міняються місцями за правилами *changement de pieds* і активно закриваються у п'яту позицію. Голова повертається ліворуч, погляд якомога довше



затримується в точці 1 плану класу; випереджаючи корпус, голова переводиться праворуч, погляд спрямовується у вихідну точку.

На другу чверть стрибок завершується у п'ятій позиції еластичним *demi plié*; руки ледь відкриваються в напрямі другої позиції.

На третю чверть ноги витягуються в колінах, руки опускаються в підготовче положення.

На четверту чверть – пауза.

Виконання *tour en l'air* забезпечується сильним відштовхуванням ніг від підлоги, енергійною їх зміною в повітрі, активним з'єднанням рук і фіксуванням їх у першій позиції під час повороту, чіткістю рухів голови. Корпус зберігає підтягнутість, ноги – виворотність.

Sissonne ouverte en tournant

Вихідне положення: *épaulement croisé*, п'ята позиція; права нога попереду.

Затакт. Руки ледь відкриваються.

На першу чверть – пружне *demi plié* у п'ятій позиції з сильно притиснутими до підлоги п'ятками; права рука піднімається в першу позицію, ліва через першу відкривається у другу, голова повертається в точку 8 плану класу (*preparation*).

На «і» при сильному відштовхуванні п'ятками виконується стрибок угору з поворотом праворуч на 360°, ноги сильно витягуються і з'єднуються у п'ятій позиції. При виштовхуванні ліва рука енергійно з'єднується з правою в заниженій першій позиції і дає форс для повороту; голова повертається ліворуч, погляд утримується в точці 1 плану класу. Випереджаючи корпус, голова переводиться праворуч, погляд спрямовується у вихідну точку.

На другу чверть стрибок завершується еластичним *demi plié* на лівій нозі; права через прохідне умовне *cou-de-pied* м'яко відкривається вбік на 45°, руки переводяться в занижену другу позицію.

На третю чверть *assemblé* завершується у п'ятій позиції *épaulement croisé*, права нога позаду.

На четверту чверть ноги витягуються в колінах.



Яобудова уроку класичного танцю для середніх спеціалізованих навчальних закладів та аматорських хореографічних колективів

Розробка уроку класичного танцю для середніх спеціалізованих навчальних закладів чи хореографічних колективів підсумовує знання і вміння, здобуті студентами упродовж чотирьох років навчання. Проведення такого уроку під час виробничої практики забезпечує охоплення всіх аспектів фахової діяльності педагога-хореографа, активізує творче мислення студентів, дає їм можливість реалізувати свої фахові і загальногуманітарні знання, сприяє набуттю організаційно-методичного досвіду в умовах навчального процесу.

Процес підготовки до проведення уроку складається з двох етапів.

Мета підготовчого етапу, що передує проведенню уроку, полягає в самостійній розробці майбутнього заняття. Цей процес включає:

- ✓ визначення вікових особливостей учнів;
- ✓ урахування творчої спрямованості колективу;
- ✓ ознайомлення з обсягом навчальної програми на основі відповідних нормативних документів (у разі їх відсутності – узгодження обсягу навчального матеріалу з викладачем, керівником підрозділу, обґрунтування доцільності включення в план уроку тих чи інших рухів та їх поєднання, ступеня складності матеріалу);
- ✓ складання плану-конспекту уроку з визначенням його мети, послідовності викладу матеріалу, порядку чергування засвоєних і нових вправ;
- ✓ визначення музичної розкладки рухів та їх взаємне узгодження;
- ✓ добір музичного оформлення уроку у відповідності з віковими особливостями і рівнем складності матеріалу;
- ✓ визначення прийомів і методів, що забезпечили б результативність заняття.

На наступному етапі розроблений урок узгоджується з викладачем і коригується з ним у ході індивідуальних занять, після чого виноситься на обговорення групи. Це дозволяє виявити сильні і слабкі сторони уроку і відшукати оптимальні засоби реалізації поставлених завдань.

Активність і компетентність студентів, виявлені ними в процесі подібних обговорень і дискусій, уміння аргументовано і професійно відстоювати свою точку зору мають бути одним із критеріїв оцінювання знань під час екзамену з фаху.



Показники підсумкового контролю

Студент повинен знати:

- ✓ роль і місце класичного танцю в системі професійної підготовки;
- ✓ специфіку навчально-виховної і організаційної діяльності викладача класичного танцю в навчальних закладах різного спрямування та аматорських хореографічних колективах;
- ✓ методику виконання рухів (згідно програми), типові помилки та прийоми їх подолання.

Студент повинен володіти навичками:

- ✓ максимально правильного виконання елементів, вправ, сполучень віртуозної техніки;
- ✓ виразності і музичальності виконання великого *adagio*;
- ✓ поєднання основних і допоміжних рухів в *allegro*;
- ✓ координаційних прийомів у комбінаціях *allegro*;
- ✓ побудови уроків класичного танцю у відповідності з завданнями викладача або виробничими умовами.

Студент повинен володіти вміннями:

- ✓ складати програму дисципліни відповідно до рівня навчального закладу, вікових особливостей вихованців, спрямування хореографічного колективу;
- ✓ складати план уроку, виходячи з певних виробничих умов;
- ✓ добирати музичний матеріал для уроку класичного танцю відповідно до вікових особливостей учнів;
- ✓ відповідно до виробничих умов використовувати різноманітні педагогічні прийоми, методи, спрямовані на оптимальне засвоєння матеріалу;
- ✓ знаходити рішення поставленої викладачем проблеми із аргументованим його захистом.



Рекомендована література

1. Про освіту: Закон України // Законодавство України про освіту: Зб. законів. – К., 2002. – С. 3–27.
2. Державна національна програма «Освіта». Україна XXI століття. – К.: ІСД освіти України, 1994. – 61 с.
3. Національна доктрина розвитку освіти. // Київська правда. – 2002. – 26 квіт. – С. 4.
4. Основи законодавства України про культуру // Законодавство України про культуру. – К., 2000. – С. 3–14.
5. *Бабанский Ю. К.* Избранные педагогические труды. – М.: Педагогика, 1989. – 558 с.
6. *Базарова Н. П.* Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 181 с.
7. *Базарова Н. П., Мей В. П.* Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983. – 207 с.
8. Балет: Энциклопедия. / Под ред. *Ю. Н. Григоровича*. – М.: Советская энциклопедия, 1981. – 559 с.
9. *Барышникова Т. К.* Азбука хореографии: Метод. указ. – СПб.: «РЕС-ПЕКС», «ЛЮКСИ», 1996. – 256 с.
10. *Березова Г. О.* Класичний танець у дитячих хореографічних колективах. – К.: Музична Україна, 1977. – 272 с.
11. *Бех І. Д.* Особистісно зорієнтоване виховання. – К.: 1998. – 203 с.
12. *Боголюбская М. С.* Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. М., 1986. – 92 с.
13. *Булатова О. С.* Педагогический артистизм: Учебное пособие. – М.: ACADEMIA, 2001. – 239 с.
14. *Ваганова А. Я.* Основы классического танца. – СПб.: Лань, 2002. – 192 с.
15. *Валукин Е. П.* Мужской классический танец. – М.: 1987. – 101 с.
16. Все о балете: Словарь-справочник / Сост. Е. Я. Суриц; Под ред. Ю. Слонимского. – М.-Л.: Музыка, 1966. – 454 с.
17. *Головкина С. Н.* Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989. – 159 с.
18. *Гончаренко С. У.* Український педагогічний словник. – К.: Либідь, 1997. – 374 с.
19. *Звездочкин В. А.* Классический танец. – Ростов-на-Дону.: Феникс, 2003. – 410 с.
20. *Зихлинская Л. Р., Мей В. П.* Первые шаги. – К., 2003. – 359 с.
21. Значення рук в класичному танці: Метод. рек. / Укл. Т. Л. Ахекян. – К.; 2001. – 22 с.
22. Классический танец. Слитные движения / Сост. В. Костровицкая. – М.: Советская Россия, 1961. – 54 с.
23. *Ковалев А. Г.* Психология личности. – М.: Просвещение, 1970. – 391 с.



24. Костровицкая В. С. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, 1972. – 239 с.
25. Костровицкая В. С., Писарев А. А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986. – 261 с.
26. Крутецкий В. А. Психология. – М.: Просвещение, 1986. – 335 с.
27. Музичне оформлення уроку класичного танцю: Метод. рек. / Укл. Т. М. Чурпіта. – К.: КНУКіМ, 2001. – 17 с.
28. Мориц В., Тарасов Н., Чекрыгин А. Методика классического тренажа. – Л.: Искусство, 1940. – 171 с.
29. Новое педагогическое мышление. / Под ред. А. В. Петровского. – М.: Педагогика, 1989. – 279 с.
30. Падалка Г. М. Мистецька освіта студентської молоді: сучасні підходи // Молодь в сучасному світі: Морально-естетичні та культурологічні виміри. – К.: Вид. МУЛП, 2001. – С. 188–192.
31. Пестов П. А. Уроки классического танца. – М.: Изд. Дом «Вся Россия», 1999. – 427 с.
32. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов – хореографов младших и средних классов. – М.: АО «Галерея», 1999. – 63 с.
33. Професійна освіта: Словник: Навчальний посібник / Уклад. С. У. Гончаренко, І. А. Зюзюн, Н. Г. Ничкало, О. С. Дубинчук та ін. / За ред. Н. Г. Ничкало. – К.: Вища школа, 2000. – 380 с.
34. Психология: Словарь / Под об. ред. А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
35. Рождественская Н. В. Психология художественного творчества. – СПб. – Санкт-Петербургский государственный университет, 1995. – 272 с.
36. Тарасов Н. И. Классический танец. – М.: Искусство, 1981. – 479 с.
37. Термінологія класичного танцю: Метод. рек. / Укл. Т. М. Чурпіта. – К.: КНУКіМ, 2002. – 18 с.
38. Чурпіта Т. М. Методика класичного танцю: джерела і тенденції. – К.: КНУКіМ, 2001. – 15 с.
39. Методика викладання класичного танцю в школі: Методичні рекомендації / Укл. Л. Ю. Цветкова. – К.: ІЗМН, 1998. – 76 с.
40. Ярмолович Л. Элементы классического танца и их связь с музыкой. – М.-Л.: Музгиз, 1952. – 137 с.
41. Ярмолович Л. Классический танец. – Л.: Музыка, 1986. – 86 с.



Цветкова Лариса Юрївна — професор кафедри хореографії КНУКІМ.

В 1966 році закінчила Київське державне хореографічне училище, в 1974 — Київський державний інститут культури. З 1976 року працює в Київському Національному університеті культури і мистецтв, викладає дисципліни „Теорія і методика класичного танцю”, „Історія хореографічного мистецтва”.

Декан факультету режисури і хореографії.

Автор програми з даних дисциплін, методичних розробок і рекомендацій.