

МКУ ДО  
«Острогожская детская школа искусств»

Презентация на тему:  
«Методика исполнения Ра jete»

**Выполнила:**

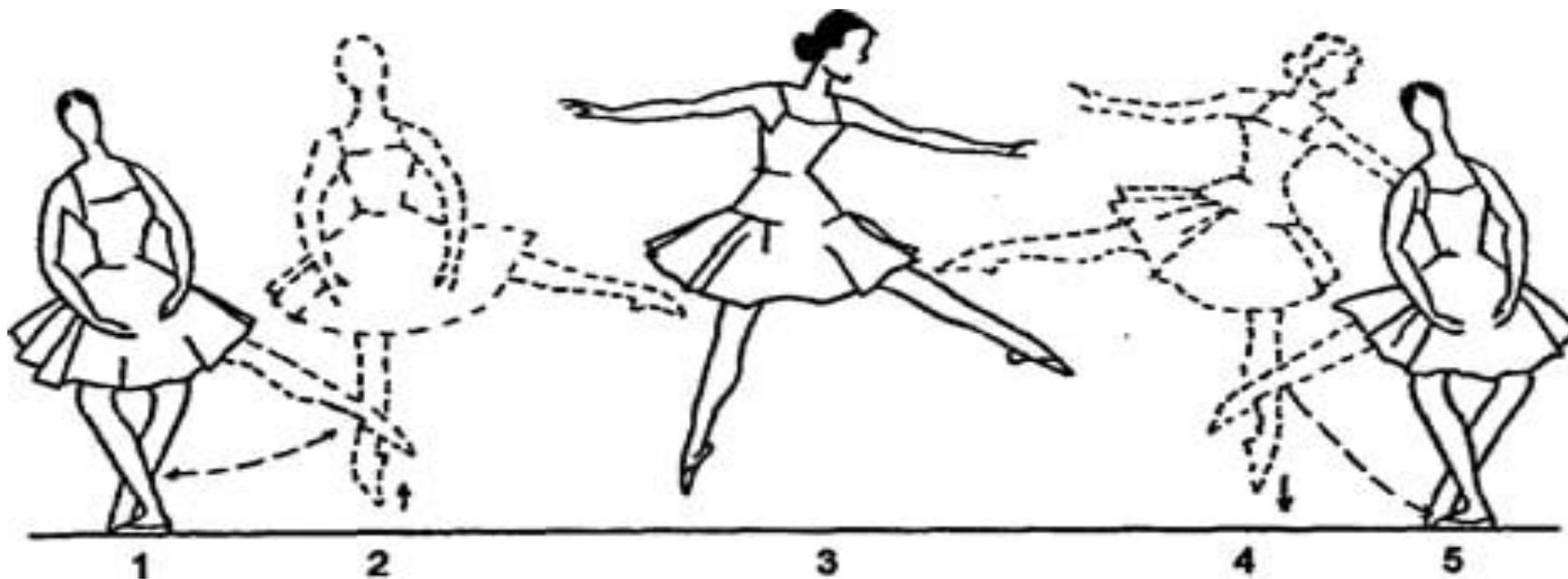
Преподаватель МКУ ДО «ОДШИ»

Воробьева Дарья Юрьевна

Острогожск, 2020

## Общая характеристика и описание упражнения

**Pas jete** (па жете) – бросок ноги в прыжке. Прыжок с двух ног на одну. Из V позиции правая нога скользит стопой по полу, броском открывается в сторону II позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног; затем обе ноги собираются в V позицию в **demi plie**.



Pas jete

# Музыкальный размер упражнения и методика его исполнения

**Pas jete** - Музыкальный размер 4/4

Прыжок затактный, 1/4 — конечное demi-plie, 1/4 — пауза, 1/4 — выпрямление из demi-plie, 1/4 — нога с положения sur le cou-de-pied ставится в V позицию на demi-plie и т. д.

Сначала pas jete изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только будет усвоена эластичность demi plie и выворотность ног в окончании прыжка.

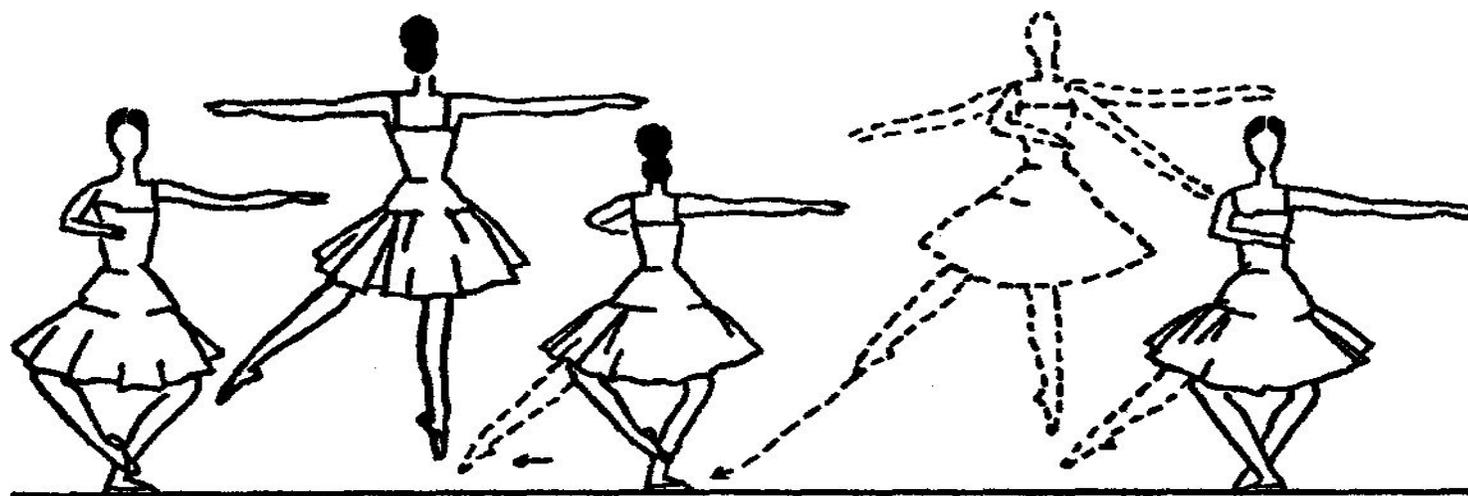
В pas jete нога скользит в сторону второй позиции точно по прямой (принцип battement tendu jete). Прыжок исполняют без продвижения вперед или назад.

Пятки в demi plie, как перед прыжком, так и после него, плотно прижаты к полу. Ноги в прыжке, особенно в момент его окончания, вывотно, корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

Pas jete в моем исполнении можно посмотреть, перейдя по ссылке <https://cloud.mail.ru/public/4X4b/2BXR1QMNr>

## Исполнение движения в различных направлениях

Как только будет правильно отработано pas jete у палки, его можно делать на середине зала и во всех направлениях; постепенно развивая манеру танца, делать его с руками в разных небольших позах (повороты головы применяются такие же, что и при assemble), а затем перейти к изучению jete с отведением ноги на  $45^\circ$  и к grand jete на  $90^\circ$  с окончанием в больших позах.



# Малая форма упражнения

Petit pas jete по IV позиции с продвижением вперед или назад выполняется и изучается следующим образом.

Исходная позиция ног — V, eualement croise. Впереди стоящая нога из demi-plie выполняет легкий скользящий бросок croise вперед на  $45^\circ$ , одновременно опорная нога с силой делает эластичный прыжковый толчок. Все тело на взлете свободно устремляется вперед, ноги фиксируют шаг, раскрытый на  $60\text{—}70^\circ$ . Завершается прыжок мягко и устойчиво в правильное положение sur le sou-de-pied сзади.

Руки на взлете из подготовительного положения приподнимаются во 2-ю пониженную позицию, на завершающем demi-plie рука, соответствующая отбрасываемой ноге, переводится в 1-ю пониженную позицию, другая — остается во 2-й позиции. Корпус удерживается eualement, на завершающем demi-plie он подается на опорную ногу и чуть-чуть в плечах отклоняется назад. Голова удерживает исходное положение до конечного demi-plie, несколько дополняя отклонение корпуса.

# упражнения

## **Grand pas jete.**

Данная форма pas jete выполняется с продвижением на высоком прыжке, во время которого фиксируются большие позы по IV и по II позиции. Нога, выполняющая бросок на взлете, как правило, должна достигать высоты  $90^\circ$ , толчковая нога —  $60^\circ$ , в момент кульминации взлета обе ноги фиксируют шаг по отношению к поверхности пола в  $150^\circ$ , не больше; при завершении прыжка нога, идущая на demi-plie, снижается на уровень  $45^\circ$ , другая удерживается на  $90^\circ$ .

