

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Шумиловская детская школа искусств»
Приозерского района Ленинградской области

*Методическое пособие
по классическому танцу*

ПОЗИЦИИ НОГ в классическом танце

3 класс

*Подготовила
преподаватель хореографии
Шевченко Рауя Рашитовна*



ПОЗИЦИИ

НОГ



Пять позиций ног общеизвестны. Их пять, потому что при всём желании не найти шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно и легко двигаться дальше. Есть обратные позиции (*les fausses positions*), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но выворотные (*les bonnes positions*) являются основными для классического танца.

Первая ПОЗИЦИЯ



- Ступни развёрнуты в стороны по прямой линии, выворотню, пятки соединены.
- Мышцы ног напряжены, колени вытянуты. Корпус поставлен вертикально, живот подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены. Центр тяжести распределяется равномерно на обеих ногах.
- Первоначальное изучение происходит лицом к палке.

Вторая ПОЗИЦИЯ



- Ступни развёрнуты по одной прямой, пятки отстоят одна от другой на расстоянии длины ступни.
- Мышцы ног напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны и напряжены, корпус держится вертикально, тяжесть корпуса распределёна равномерно на обе ноги.
- Первоначально изучается лицом к палке.

Третья ПОЗИЦИЯ



- Ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно прилегает к середине ступни другой.
- Мышцы ног напряжены, колени вытянуты. Корпус поставлен вертикально, живот подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены. Центр тяжести распределяется равномерно на обе ноги.
- Первоначальное изучение происходит лицом к палке.

Пятая ПОЗИЦИЯ



- Ступни стоят выворотно, одна перед другой, плотно примыкая друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой ноги.
- Пятая позиция изучается лицом к палке после усвоения третьей позиции.
- Мышцы напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги.

Четвёртая ПОЗИЦИЯ



- Ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой.
- Мышцы напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги.
- IV позиция – самая трудная, изучается в последнюю очередь, когда усвоены I, II, III и V позиции лицом к палке.

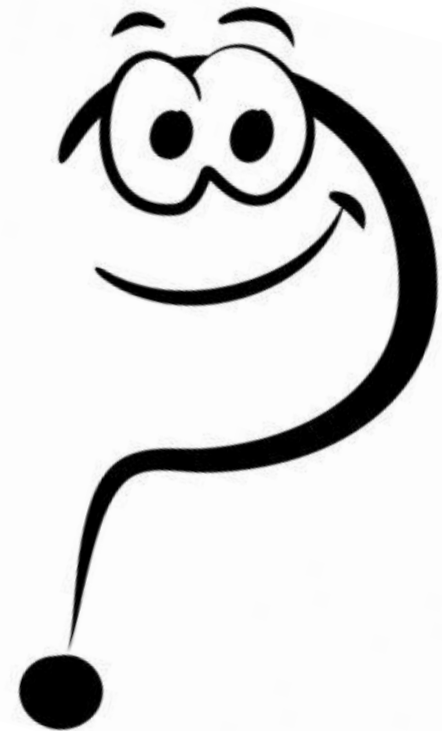
Общие замечания

- Ступни ног, поставленные в позицию, не должны заваливаться на большой палец или мизинец.
- При перемене ног и в позициях необходимо сохранять правильное положение корпуса, рук и головы. Ступню с выворотной пяткой необходимо вести, не отделяя носка от пола, при выворотном положении всей ноги.
- Отводя работающую ногу в требуемое положение, пятку не следует сразу отделять от пола. Сначала скользит вся ступня, затем вытягиваются подъём и пальцы.
- При возвращении работающей ноги к опорной носок скользит не отрываясь от пола, затем мягко сокращается подъём, опускается пятка, и вся ступня, коснувшись пола, завершает скользящее движение.

Контрольные вопросы

1. **Основные позиции ног в классическом танце. Сколько их?**
 - а) две
 - б) три
 - в) четыре
 - г) пять
 - д) семь

2. **Позиции ног первоначально изучаются...**
 - а) на середине зала
 - б) лицом к преподавателю
 - в) лицом к концертмейстеру
 - г) одной рукой за палку
 - д) лицом к палке



3. Какие позиции ног являются основными для классического танца?

- а) выворотные
- б) полувыворотные
- в) с носком, обращённым внутрь
- г) обратные

4. В какой последовательности следует изучать позиции ног?

- а) I. II. III. IV. V
- б) не имеет значения
- в) V. IV. III. II. I
- г) I. II. III. V. IV

5. Какой позиции ног подходит описание: «Ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой»?

- а) II
- б) I
- в) IV
- г) V
- д) III



6. Какой позиции ног подходит описание: «Ступни развёрнуты в стороны по прямой линии, выворотно, пятки соединены»?

- а) V
- б) I
- в) III
- г) IV
- д) II

7. Какой позиции ног подходит описание: «Ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно прилегает к середине ступни другой»?

- а) I
- б) V
- в) II
- г) IV
- д) III



8. Какой позиции ног подходит описание: «Ступни развёрнуты по одной прямой , пятки отстоят одна от другой на расстоянии длины ступни»?

- а) V
- б) I
- в) III
- г) IV
- д) II

9. Какой позиции ног подходит описание: «Ступни стоят выворотню, одна перед другой, плотно примыкая друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой ноги»?

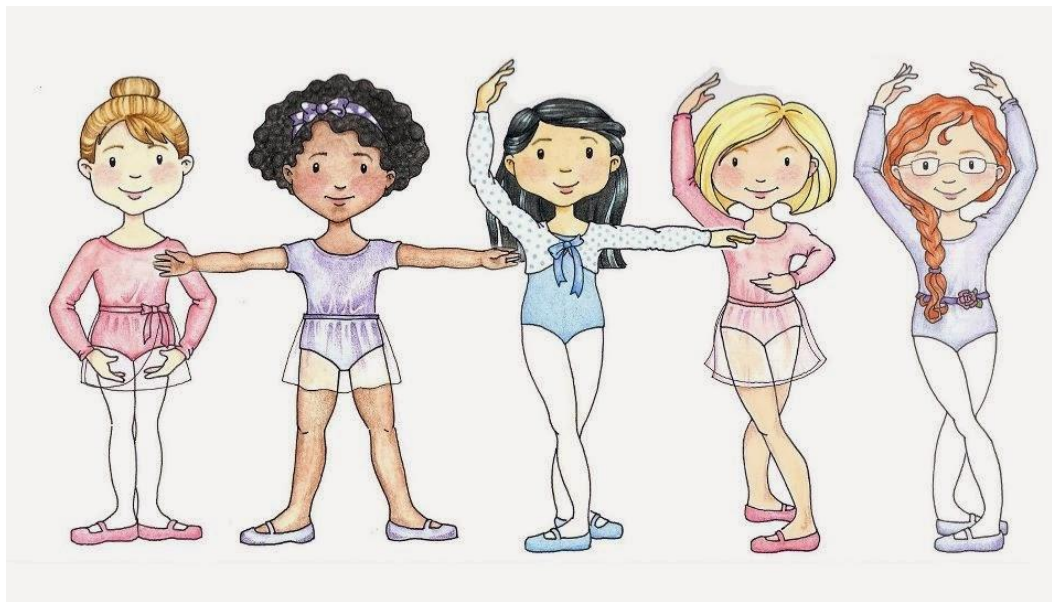
- а) III
- б) V
- в) I
- г) II
- д) IV



Внимание! Последний вопрос!

10. Какая из позиций самая трудная ?

- а) I
- б) II
- в) III
- г) IV
- д) V



Список литературы

- Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976.
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - СПб: Планета музыки, 2010
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. - СПб: Лань, 2007
- Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах. - М., Искусство, 1989

Источники иллюстраций

- www.demina-studio.ru