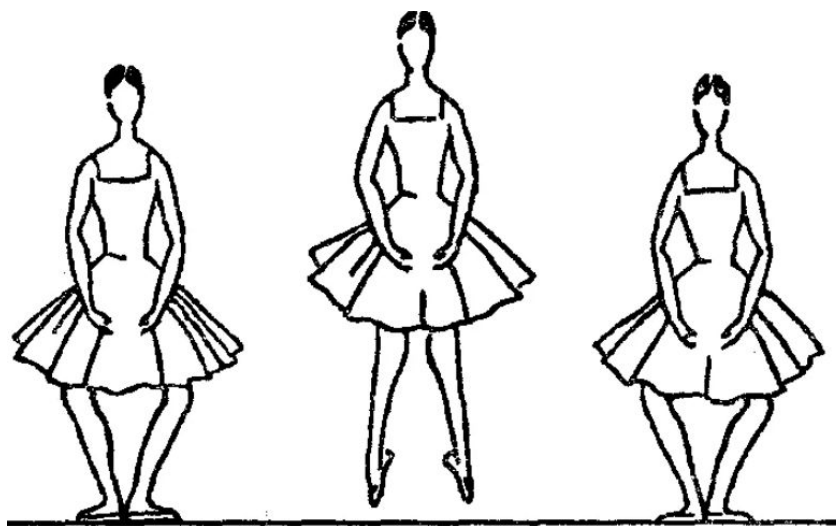


МБУ СДК Хемчик  
**хореографический кружок**

**«Дамырак»**  
онлайн-урок

на тему «Позиции ног в классическом танце»



Руководитель кружка: Муна С.И

## Позиции ног



- Пять исходных положений 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 *les fausses positions* (обратные позиции), с носком, обращенным внутрь, и есть полувыворотные положения — позиции ног, применяемые при изучении исторического танца. Но *les bonnes positions* (выворотные) 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, желудок 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 в течение примерно двух недель.

## Третья позиция



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

## 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, и учащиеся продолжают их изучение, держась одной рукой за палку.

## Пятая позиция



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

## Общие замечания

- Ступни ног, поставленные в позицию, не должны опираться 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 сгибается подъём, опускается пятка, и вся ступня, коснувшись пола, завершает скользящее движение.



## 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](http://www.demina-studio.ru)