

## ***Постановка корпуса, позиции ног и рук (азбука классического танца).***

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb).

Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

Именно педагогу-хореографу, работающему с группами начинающих, предстоит эта ответственная и кропотливая работа по постановке тела, рук и ног будущего танцора. От грамотного, правильного подхода учителя начальных классов зависит дальнейшая судьба юных танцоров.

Рассмотрим основные этапы работы и методические требования по постановке тела, рук и ног на занятиях по хореографии с детьми.

### **Позиции ног.**

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

В классическом танце пять позиций ног. Их пять, потому что при всём желании не найдётся шестого положения для выворотных ног, из которого было бы удобно двигаться. Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвёртая.

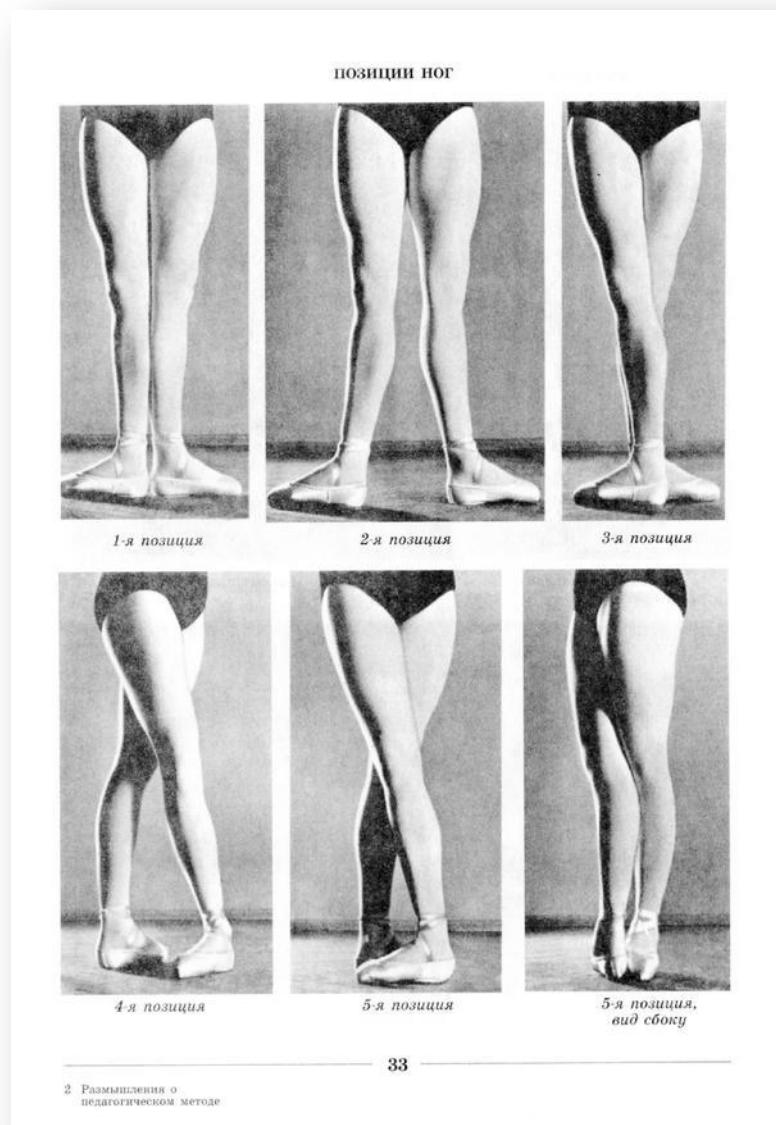
***Первая позиция.*** Ступни ног, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

***Вторая позиция.*** Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

***Третья позиция.*** В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

***Пятая позиция.*** Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой ноги.

**Четвёртая позиция.** Стопы параллельны друг другу на расстоянии стопы.



### Постановка тела.

Постановка тела начинается сначала по 1-й полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную 1-ю позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в 1-ю полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх. Соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в 1-ой полувыворотной позиции ног переходят к 1-й выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение. При этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180 градусов необходимо тело подать слегка вперёд, придав ему "отвесное" положение, и устойчивость.

**Опорная нога** - это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

**Работающая нога** - нога, которая находится в движении.

**Вытягивание пальцев ноги (носка)** -это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсизе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, "скрючивание" её, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы её направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена.

## ***Постановка тела во 2-й и 3-й позициях у станка через вытягивание пальцев ног (носка стопы) в сторону.***

Постановка тела во 2-й позиции ног начинается с разучивания перехода тела из 1-й позиции ног во 2-ю, стоя лицом к станку и придерживаясь за него двумя руками. Переход из 1-й позиции ног во 2-ю производится скользящим движением работающей ноги в сторону от пятки опорной ноги, при этом пятка работающей ноги выдвинута вперёд, а пальцы слегка оттянуты назад, свод стопы и голеностопная часть ноги вытянуты. Затем следует мягкое опускание работающей ноги во 2-ю позицию, руки передвигаются по палке. Тяжесть тела переносится с опорной ноги на обе ноги так, чтобы вертикальная линия общего центра тяжести проецировалась между ногами. Для проверки равновесия приподнять кисти.

При переходе из 2-й позиции в 3-ю необходимо перенести тяжесть тела на опорную ногу и скользящим движением через 1-ю позицию задвинуть ногу в 3-ю позицию спереди или сзади, руки смещаются в сторону опорной ноги и кладутся на станок напротив плеч.

### **Позиции рук.**

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существует три основных позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырёх направлений: подготовительное положение – руки опущены вниз; 1-я позиция – руки направлены вперёд; 2-я позиция – руки направлены в стороны; 3-я позиция – руки направлены вверх. Однако нужно выделить ещё исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бёдер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

***Подготовительное положение рук.*** Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальнную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти

направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.

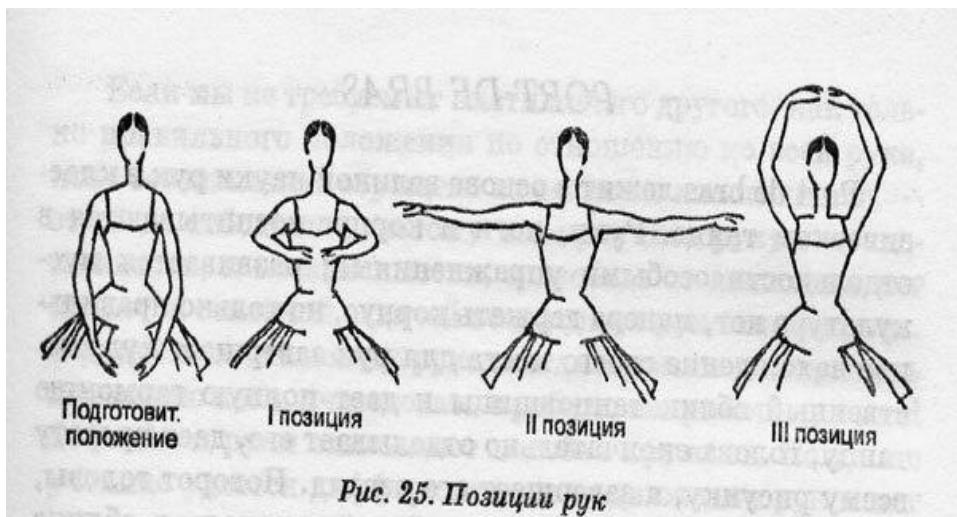
**Первая позиция рук.** Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закруглённой линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперёд и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь во 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всём своём протяжении.

**Вторая позиция.** Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя до кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо так же поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

**Третья позиция.** Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти продолжают общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к

другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.



**Перевод рук из подготовительного положения в 1-ю позицию.** Установив правильное положение тела в 1-й полувыворотной позиции ног, руки свободно опустить вдоль тела в исходное положение, так чтобы они не касались корпуса, кисти свободно опущены вниз, затем приблизить их, образовав подготовительное положение.

При переводе рук из подготовительного положения в 1-ю позицию необходимо следить, чтобы кисти и локти рук поднимались одновременно. Руки в локтевых суставах должны быть округлены больше, чем в подготовительном положении, при этом они должны находиться точно против диафрагмы. Плечи опущены вниз, и всё тело находится в спокойном состоянии. Затем руки спокойно опускаются в подготовительное положение. Из подготовительного положения рук и переводятся в 1-ю позицию, а из 1-й в 3-ю и через 1-ю опускаются в подготовительное положение.

Необходимо следить, чтобы кисти рук и вся рука не были напряжены, и, в то же время, чтобы локти и кисти не провисали. Когда руки поднимаются, плечи должны быть неподвижны.

**Полупозиция** от подготовительного положения – это положение рук между подготовительным положением и 2-й заниженной позицией рук, при

этом кисти рук опущены и находятся по линии бёдер. Полупозиция от 1-й позиции рук – это более раскрытая 1-я позиция, при этом кисти параллельны талии. Полупозиция из 3-й позиции рук – это более раскрытая 3-я позиция, при этом линии рук как бы продолжают линии плеч вверх.