

Программа «Жар-птица»

Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
<p>№1 2 год обучения 8:15-9:00</p> <p>9:05-9:50</p> <p>№2 2 год обучения 14:00-14:45</p> <p>14:50-15:35</p>	<p>31.01</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=MpA14Pdw1BE</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, <i>Battement tendu</i></p> <p>Начинать разучивание лучше с <u>Battement tendu сторону</u>.</p> <p>Вес тела равномерно распределён на обе ноги.</p> <p>Движение разучиваем в сторону.</p> <p>Нога, на которой находится вес тела, называется опорной. Нога, которая находится в движении, называется рабочей.</p> <p>С началом движения вес тела переносится на опорную ногу.</p> <p>При этом обратите внимание :</p> <ul style="list-style-type: none"> • голеностоп опорной ноги держит стопу опорной ноги в правильном положении на протяжении всего движения; • опорная нога максимально вывернута в тазобедренном суставе; • колено опорной ноги направлено в сторону носка и подтянуто; • ягодицы собраны; • подтягивая верх корпуса, мы как бы частично снимаем его вес с опорной ноги . <p>Особое внимание обратите на то, что мы <u>стоим</u> на опорной ноге, а не сидим на ней. Разница между этими двумя понятиями в тазобедренном суставе. Когда он хорошо подтянут и держит тело, стремящееся вверх — мы стоим. Если же тяжесть тела просто переносится на него, как бы опираясь , то получается, что мы сидим, так как неподтянутое тело не даст хорошо подтянуться в тазобедренной части.</p> <p>Рабочая нога максимально натянута в колене и двигается самостоятельно без участия всего корпуса, который должен оставаться неподвижным.</p> <p>Стопа рабочей ноги скользит в сторону. Она не должна быть зажатой. Она должна оставаться живой, работающей.</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>

Стопа рабочей ноги скользит по полу, как бы проглаживая его, как утюгом, в сторону второй позиции.

По мере продвижения и удаления стопы рабочей ноги от пятки опорной ноги, отрываются от пола пятка рабочей ноги, переходя через подушечку стопы на кончик самого длинного пальца.

Подъем рабочей ноги максимально вытягивается, по мере возможности Вашего тела. Над этим стоит хорошо поработать отдельно.

В этом положении стоит проверить натянутость ноги. Если Вы ощущаете вес ноги на кончике пальца, значит нога недостаточно натянута. Кончик пальца касается пола, а не опирается на него весом ноги.

Обратите внимание на выворотность. Пятка должна быть направлена вниз, в сторону пола.

Вторая часть элемента **Battement tendu** начинается с возвращения ноги в первоначальную позицию.

С положения максимально натянутого подъёма, стопа переходит на подушечку стопы.

Максимально натянутая рабочая нога начинает своё продвижение в первую позицию, постепенно опуская свод стопы.

При приближении двух ног в первую очередь соединяются колени. Это является признаком их натянутости.

Бывает, что строение ног позволяет колену в натянутом состоянии прогнуться «в обратную сторону». В этом случае, при очень натянутых ногах, после соединения коленей, пятки не имеют возможность соединиться одна с другой. Эстетически это не выглядит очень красиво. Возвращаясь в первую позицию мы приближаем пятки. Но это не значит, что ставя две ноги плотно одна к другой, мы расслабляем колени. Мы их держим! Колени у нас остаются рабочими.

<https://www.youtube.com/watch?v=qBiz5y8pVMo>

Тема занятия: экзерсис на середине, основные движение польки

Шаг польки вперед

Такт	Счет	Описание
	«и»	небольшой подскок на левой ноге, правая нога вперед вниз
		Шаг правой ногой, левая нога сзади носок
	«и»	приставить левую в Ш позицию сзади
		Шаг правой ногой, левая нога сзади носке
	«и»	Небольшой подскок на правой ноге, левую вперед-вниз
	1 – «и» -2- «и»	То же с другой ноги

Шаг польки назад

И.п. - Ш позиция, правая впереди руки на пояс

Такт	Счет	Описание движения
	«и»	Небольшой подскок на правой ноге, левая нога назад - вниз
	1. «и»	Приставной шаг с левой ноги назад
		Шаг левой ногой назад, правая нога вперед на носок
	1. «и» -2 - «и»	Повторить движения счета с правой ноги

Шаг польки с поворотом кругом

И.п. - Ш позиция, правая впереди руки на пояс.

Такт	Счет	Описание движения
	“и”	Небольшой подскок на левой ноге, правая нога вправо книзу
	1. «и»	Приставной шаг вправо
		Шаг правой ногой вправо, левая нога в сторону на носок
	«и»	Поворот направо кругом с небольшим подскоком, согнутую левую ногу скользящим движением разогнуть в сторону

		1- «и» -2- «и»	Повторить с левой	
3 год обучения	31.01	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oLiQCR4J4Ok https://www.youtube.com/watch?v=dQJfTT6Q1mI https://www.youtube.com/watch?v=BJZnCNQx6dw</p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, аллегро (прыжки).</p> <p>1) Rond de jambe en l'air переводится как круг ногой в воздухе.</p> <p>Рабочая нога находится на высоте 45 градусов в сторону и нижняя её часть (от колена вниз к носку) двигается в направлении en dehors или en dedans. Носок рабочей ноги при приближении к опорной ноге указывает на середину икроножной мышцы. Верхняя часть рабочей ноги (от колена к тазу) закреплена в положении.</p> <p>Движение выполняется на 45 и 90 градусов. Прежде чем перейти к выполнению движения на 90 градусов, следует хорошо усвоить движение на высоте 45 градусов.</p> <p>Начинаем:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога открывается через Battement tendu до положения носком в пол в сторону второй позиции. 2. Натянутая рабочая нога поднимается на высоту 45 градусов. 3-4. Закрепив хорошо верхнюю часть рабочей ноги и освободив колено, работаем нижней частью рабочей ноги, как-бы описывая круг. Нижняя часть рабочей ноги от колена, носком описывает удлиненный круг. Подъём натянут. Рабочая нога, сгибаясь в колене, носком ведётся назад, а затем в сторону середины икроножной мышцы опорной ноги. Носок рабочей ноги, как-бы, указывает середину икроножной мышцы опорной ноги. 5-6. Рабочая нога разгибается в колене, описывая полукруг впереди возвращается в исходное положение на высоту 45 градусов. 7. Натянутая нога опускается носком в пол. 8. Закрывается по принципу Battement tendu в пятую позицию. <p>Движение выполняется по 4 раза с обеих ног.</p> <p>Rond de jambe en l'air en dedans.</p> <p>Встали лицом к палочке двумя руками за палочку в пятую позицию, рабочая нога сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рабочая нога открывается через Battement tendu до положения носком в пол в сторону второй позиции. 2. Натянутая рабочая нога поднимается на высоту 45 градусов. 3-4. Закрепив хорошо верхнюю часть рабочей ноги и освободив колено, работаем нижней частью рабочей ноги, как-бы описывая круг. Нижняя часть рабочей 		
10:00-10:45				
10:50-11:35				
3 год обучения				
15:45-16:30				
16:40-17:25				

ноги от колена, носком описывает удлинённый круг спереди, подводится к середине икроножной мышце ноги. Подъём натянут и образует прямую линию со всей нижней частью рабочей ноги (от колена до носка).

5-6. Нижняя часть рабочей ноги продолжает движение по полукругу сзади, возвращаясь в исходное положение на 45 градусов.

7. Натянутая нога опускается носком в пол.

8. Закрывается по принципу *Battement tendu* в пятую позицию.

Движение выполняется по 4 раза с обеих ног.

2) Pas de bourrée.

1. Из-за такта правая нога выполняет *demi-plié*. Левая нога поднимается в положение *sou-de-pied* сзади.

2. Коротким движением левая нога встаёт на высокие полупальцы. Правая нога одновременно переносится на положение условного *sou-de-pied*.

3. Коротким движением перенести правую ногу вправо на расстоянии половины второй позиции. Встав на высокие полупальцы правой ноги, коротким движением перевести левую ногу в положение условного *sou-de-pied*.

4. Опустить левую ногу из условного *sou-de-pied* на всю стопу на место правой ноги, и выполнить *demi-plié*. Правая нога поднимается в положение *sou-de-pied* сзади.

5-8. *Pas de bourrée* продолжается с другой ноги. Движение с другой ноги зеркально описанному выше.

Pas de bourrée en dedans.

1. Из-за такта левая нога выполняет *demi-plié*. Правая нога поднимается в положение условного *sou-de-pied*.

2. Коротким движением правая нога встаёт на высокие полупальцы. Левая нога одновременно переносится в положение *sou-de-pied* сзади.

3. Коротким движением перенести левую ногу влево на расстоянии половины второй позиции. Встав на высокие полупальцы левой ноги, коротким движением перевести правую ногу в положение *sou-de-pied* сзади.

4. Опустить правую ногу из положения *sou-de-pied* на всю стопу на место левой ноги, и выполнить *demi-plié*. Левая нога поднимается в положение условного *sou-de-pied*.

5-8. *Pas de bourrée* продолжается с другой ноги. Движение с другой ноги зеркально описанному выше.

3) Pas échappé.

Исходное положение V позиция.

		<p>Preparation ([препросьён] с франц. Подготовка): «Раз», «Два» — руки делают «вдох» (раскрываются слегка в стороны от локтя (allonge)). «Три», «Четыре» — руки возвращаются в исходное положение, ноги делают упругое Demi-plie. Pas échappé [па эшапе] «И» — ноги отталкиваются от пола, максимально вытягиваясь, фиксируют в воздухе V позицию. Работающая нога спереди. Руки плавно, но быстро поднимаются в I позицию. «Раз» — ноги, амортизируя приземление, раскрываются во II позицию в demi-plie. Руки продолжают движение во II позицию. Голова «провожая» руку, слегка разворачивается в сторону работающей ноги. «И» — ноги отталкиваются от пола, максимально вытягиваясь, фиксируют в воздухе II позицию. Руки делают «вдох», приподнимаясь и вытягиваясь в allonge. «Два» — ноги, амортизируя приземление, закрываются в V позицию в demi-plie. Работающая нога сзади. Руки и голова возвращаются в исходное положение. «Три» — исходное положение. «Четыре» — Demi-plie для следующего прыжка. Аналогично с другой ноги.</p> <p>Важно помнить, что смена позиций ног происходит в последний момент перед приземлением. Может выполняться из положения epaulement croisee [эпальман круозе].</p>	
<p>4 год обучения 1 группа</p> <p>12:00-12:45</p> <p>12:50-13:35</p> <p>2 группа</p> <p>17:40-18:25</p> <p>18:30-19:15</p>	<p>31.01</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DaEAXF1fMN&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=24 https://www.youtube.com/watch?v=sWwRgAmVLuA</p> <p>Тема занятия: 1) экзерсис у станка, батман сотеню 2) оллегро (прыжки, Temps leve saute — прыжок с места)</p> <p>1.) Battement soutenu (батман сотеню) – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение. Исходная позиция ног 5-ая. Исполняется плавно и непрерывно: relevé на полупальцы в исходной позиции, перевод свободной ноги на soude-pied (вперед или назад), спуск опорной ноги на demi-plié и одновременное раскрытие свободной ноги на 45° (вперёд, в сторону или назад), опускание раскрытой ноги носком в пол (demi-plié сохраняется), подтягивание этой ноги в 5-ю позицию и одновременный переход опорной на полупальцы и т. Д.</p> <p>2.) Temps leve bauté — прыжок с места. 1. Первая позиция ног. Лицом к палочке, две руки на палочке. 2. Demi-plié</p>	

	<p>3. Оттолкнувшись от пола , вытягиваем колени и стопы в воздухе. Ноги сохраняют положение первой позиции, то есть плотно прижаты друг к другу. Колени должны вытянуться, как можно быстрее. Это создаёт впечатление более длительного «полёта» (зависания в воздухе).</p> <p>4. Вернуться в Demi-plié в первой позиции. В первую очередь ставим на пол пятки и только потом уходим в Demi-plié. Уход в Demi-plié мышечный. Мы не просто «падаем» на пол, мы приходим в Demi-plié, как бы сдерживая падение.</p> <p>5. Вырасти. Вернуться в исходное положение 1. Движение повторяется. Не торопитесь соединять прыжки! Учите каждый прыжок в отдельности. Именно в таком виде мы переносим его на середину.</p>	
--	---	--