

**Программа «Жар-птица»**

Группы	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
<p>№1 2 год обучения (кадеты)</p> <p>11:00-11:45</p> <p>№2 2 год обучения</p> <p>11:55-12:40</p>	<p><b>2.11</b></p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=MrA14Pdw1BE">https://www.youtube.com/watch?v=MrA14Pdw1BE</a></p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, <i>Battement tendu</i></p> <p>Начинать разучивание лучше с <b><u>Battement tendu сторону</u></b>.</p> <p>Вес тела равномерно распределён на обе ноги.</p> <p>Движение разучиваем в сторону.</p> <p>Нога, на которой находится вес тела, называется <b>опорной</b>. Нога, которая находится в движении, называется <b>рабочей</b>.</p> <p>С началом движения вес тела переносится на опорную ногу.</p> <p>При этом обратите внимание :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• голеностоп опорной ноги держит стопу опорной ноги в правильном положении на протяжении всего движения;</li> <li>• опорная нога максимально вывернута в тазобедренном суставе;</li> <li>• колено опорной ноги направлено в сторону носка и подтянуто;</li> <li>• ягодицы собраны;</li> <li>• подтягивая верх корпуса, мы как бы частично снимаем его вес с опорной ноги .</li> </ul> <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 зажатай. 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 на носок
	«и»	приставить левую в Ш позицию сзади
		Шаг правой ногой, левая нога сзади на 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 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

<p>год обучения (кадеты)</p>		<p>Тема занятия: экзерсис у станка, Demi-plié При его выполнение мы не сгибаем ноги до отказа, а останавливаемся на половине сгиба.</p>	
<p>13:00- 13:35</p>		<p>Мы приседаем вниз, позволяя сгибаться только коленям и не позволяем подключиться к работе ног пяткам.</p>	
<p>№4 1 год обучения</p>		<p>Пятки остаются плотно прижатыми к полу, что способствует растяжке в области ахиллова сухожилия.</p>	
<p>13:45- 14:20</p>		<p>Опустившись до самой нижней точки, которую позволяют нам возможности нашего тела, мы, не задерживаясь, возвращаемся наверх, вытягивая колени.</p>	
<p>№5 1 год обучения</p>		<p>Как разучивать <b>Demi-plié</b>?</p> <p>Чтобы облегчить его разучивание, рассмотрим, по какому принципу работают ноги.</p>	
<p>14:30- 15:15</p>		<p>Для этого встанем в шестую позицию и подтянув корпус, начнём сгибать колени. Пятки при этом плотно прижаты к полу. Сгибаем колени «до отказа» и не отрывая пяток от пола, меняем направление движения, начав подниматься наверх. Наверху хорошо вытягиваем колени.</p>	
		<p>Разучив работу ног в <b>Demi-plié</b>, рассмотрим упражнение полностью.</p>	
		<p>Как и любое упражнение в классическом танце, <b>Demi-plié</b> выполняется при подтянутом корпусе. Его положение должно оставаться перпендикулярным к полу.</p>	
		<p>Должна напомнить Вам о важности постановки корпуса в любом упражнении. Другими словами её называют подтянутым корпусом. О ней мы говорили в Уроке 3.Постановка корпуса.</p>	
		<p>При приседании спина подтянута, ягодицы направлены в стону пяток, колени направлены в сторону носков, стопы плотно прилегают к полу.</p>	
		<p>Движение равномерное и постоянное. Мы не сидим и не стоим. Мы находимся в постоянном движении вверх и вниз без замедлений и ускорений. Сгиб коленей занимает по музыке тот же счёт, что и их разгибание.</p>	

		<p>Данное упражнение может выполняться во всех классических позициях ног.</p> <p>Оно развивает выворотность, укрепляет ноги и способствует растяжке в области ахиллова сухожилия.</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=pfse8rvzFgk">https://www.youtube.com/watch?v=pfse8rvzFgk</a></p> <p>Тема занятия: экзерсис на середине зала, основной шаг полонеза</p> <p><b>Основной шаг</b></p> <p>Основной шаг состоит из трех обычных шагов, но первый шаг "сопровождается плавным приседанием и удлинением шага на вторую четверть", проще говоря, первый шаг из трехшага выполняется с небольшим плие (приседание на ногу). Раскачиваться при этом корпусом из стороны в сторону не нужно! Первый шаг всегда выполняется с левой ноги для кавалеров, с правой - для дам.</p>	
<p>№6 1 год обучен ия</p> <p>15:40 16:25</p> <p>16:30- 17:15</p>		<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=OhQz9ENOS6c&amp;list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&amp;index=20">https://www.youtube.com/watch?v=OhQz9ENOS6c&amp;list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&amp;index=20</a> <a href="https://m.ok.ru/video/86224603840">https://m.ok.ru/video/86224603840</a></p> <p>Тема занятия: экзерсис у станка, стретчинг</p> <p>1) <b>Battement tendu pour le pied</b></p> <p>1. Движение разучиваем лицом к палочке двумя руками за палочку из первой позиции.</p> <p>2. Рабочая нога по принципу Battement tendu открывается в сторону на носок.</p> <p>3. Сильным движением опускаем пятку на пол.</p> <p>4. Таким же сильным движением отрываем пятку от пола, максимально натянув и выгнув подъём. Носок при этом касается пола.</p> <p>5. Вернуться в первую позицию по принципу Battement tendu.</p> <p>Battement tendu pour le pied или Double battement tendu.</p> <p>Движение может выполняться как во вторую позицию ног, так и в четвёртую.</p> <p>По мере усвоения движения , на тот же музыкальный размер можно выполнять большее количество опусканий пятки на пол.</p> <p>2) <b>Стретчинг.</b> <b>Stretch</b> — тянуться, растягивать, растягиваться. Под</p>	

		<p>определением стретчинг подразумевается растяжка. В основном задействуются и становятся эластичнее связки, мышцы. Упражнения хорошо тренируют гибкость, развивая все тело.</p> <p>Стретчинг улучшает кровообращение и осанку, делает талию тонкой, снимает боли в спине и шее, хорошо влияет на состояние мышц. Новичкам следует растягиваться аккуратно, чтобы не получить травмы.</p>	
--	--	---	--