

Программа «Жар-птица»

Время занятия	Дата дистанционного обучения	Ссылки на интернет ресурсы	Обратная связь
<p>1 гр. (2 год обучения) 8:15-9:00</p> <p>9:00-9:50</p> <p>2 гр. (2 год обучения) 14:00-14:45</p> <p>14:50-15:35</p>	<p>01.11.2021</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=jU6linJQBQI&list=PLr4_jUh3D2-mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5&index=13&t=0s&app=desktop</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hX6JGKYYIO8&app=desktop</p> <p>Тема: экзерсис у станка, Rond de jambe par terre — круг ногой по земле; гимнастика на полу</p> <p>1) Когда усвоилась натянутость ног, начинают изучать упражнения, которые развивают подвижность тазобедренного сустава и выворотность.</p> <p>Одним из самых первых упражнений данного типа является demi rond de jambe (деми ронд де жамб).</p> <p>Исходное положение — позиция первая, лицо направлено к палке.</p> <p>На счёт «раз и» нога работающая танцора вытягивается в направлении кпереди по правилам батман тандю (battement tendu).</p> <p>На счёт «два и» носочек танцора, во время скольжения по полу, описывает дугу до позиции номер два так, чтобы пяточка работающей ноги находилась напротив пяточки ноги опорной.</p> <p>На счёт «три и» нога работающая по правилам батман тандю (battement tendu) заканчивает упражнение деми ронд де жамб (demi rond de jambe) в позицию первую.</p> <p>На счёт «четыре и» позиция номер один сохраняется.</p> <p>На счёт «раз и» такта номер два, нога работающая вытягивается на позицию номер два носком в пол по всем правилам батман тандю (battement tendu).</p> <p>На счёт «два и» носочек, во время скольжения по полу кзади, описывает дугу таким образом, чтобы пяточка работающей ноги находилась напротив пяточки ноги опорной. Бедро и плечи всегда остаются очень ровными.</p> <p>2) Смотри и повторяй. Все движения выполнять плавно без рывков, в некоторых позициях удерживать данное положение в течении 5-10 секунд.</p>	<p>e-mail: lyubov.ryku@yandex.ru.</p>
<p>3 гр. (3</p>	<p>01.11.2021</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=oLiQCR4J4Ok</p>	<p>e-mail:</p>

<p><u>год обучения</u> 10:00-10:45 10:50-11:35</p>		<p>https://www.youtube.com/watch?v=dQJfTT6Q1mI https://www.youtube.com/watch?v=BJZnCNQx6dw Тема занятия: экзерсис у станка, аллегро (прыжки). 1) Rond de jambe en l'air переводится как круг ногой в воздухе. 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. 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>lyubov.ryku@yandex.ru</p>
<p>4 гр. (3 год обучения) 15:45-16:30 16:40-17:25</p>		<p>Начинаем: 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 удлинённый 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. Движение выполняется по 4 раза с обеих ног.</p>	
		<p>Rond de jambe en l'air en dedans. Встали лицом к палочке двумя руками за палочку в пятую позицию, рабочая нога сзади. 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 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</p>	

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.

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-plié*.

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

		<p>во II позицию в demi-plie. Руки продолжают движение во II позицию. Голова «провожая» руку, слегка разворачивается в сторону работающей ноги.</p> <p>«И» — ноги отталкиваются от пола, максимально вытягиваясь, фиксируют в воздухе II позицию. Руки делают «вздых», приподнимаясь и вытягиваясь в allonge.</p> <p>«Два» — ноги, амортизируя приземление, закрываются в V позицию в demi-plie. Работающая нога сзади. Руки и голова возвращаются в исходное положение.</p> <p>«Три» — исходное положение.</p> <p>«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 исполняться из положения epaulement croisee [эпальман круозе].</p>	
<p>5 гр. (4 год обучения) 12:00-12:45</p> <p>12:50-13:35</p> <p>6 гр. (4 год обучения) 17:20-18:25</p> <p>18:30-19:15</p>	<p>01.11.2021</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=DaEAxF1fMNs&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 sou-de-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 4auté — прыжок с места.</p> <p>1. Первая позиция ног. Лицом к палочке, две руки на палочке.</p> <p>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.</p> <p>Не торопитесь соединять прыжки! Учите каждый прыжок в отдельности. Именно в таком виде мы переносим его на середину.</p>	

