**УАВЛІННЯ КУЛЬТУРИ І ТУРИЗМУ НАЦІОНАЛЬНОСТЕЙ ТА РЕЛІГІЙ**

**ОДЕСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ**

**ОДЕСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР УКРАЇНСЬКОЇ КУЛЬТУРИ**

**КОМПОЗИЦІЯ УРОКУ МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЦЮ**

**(Методичні рекомендації за рівнями складності. Випуск 2)**

**Одеса- 2013 рік**

**Дорогие коллеги!**

**В данном методическом пособии приведена структура урока, особенности музыкального сопровождения, примеры уроков джаз-модерн танца по уровням обучения, что является необходимым для преподавания джаз-модерн танца и может быть использовано в вашей работе.**

**Содержание**

[**1.** **КОМПОЗИЦИЯ УРОКА ПОСТРОЕНИЕ УРОКА** 4](#_Toc369253060)

[**2.** **ПРИМЕР УРОКА 1 (начальный уровень обучения)** 6](#_Toc369253061)

[**3.** **ПРИМЕР УРОКА 2** 17](#_Toc369253062)

[**4.** **ПРИМЕР УРОКА 3** 34](#_Toc369253063)

[**5.** **ПРИМЕР УРОКА 4 (базовый уровень обучения)** 50](#_Toc369253064)

[**6.** **ПРИМЕР УРОКА 5 (продвинутый уровень обучения)** 66](#_Toc369253065)

[**7.** **МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА** 83](#_Toc369253066)

[**8.** **Словарь терминов** 84](#_Toc369253067)

[**9.** **Литература:** 88](#_Toc369253068)

# КОМПОЗИЦИЯ УРОКА ПОСТРОЕНИЕ УРОКА

**При подготовке урока необходимо разделить материал на разделы и определить для каждого из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.**

**Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:**

**Разогрев — 5–7 мин.**

**Изоляция — 10 мин.**

**Партер – 10 мин**

**Адажио и grand battement— 20 мин.**

**Кросс — 20 мин.**

**Комбинация — 20 мин.**

**В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут дл восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Курс занятий модерн-джаз танцем рационально разделить на три этапа: подготовительный, базовый и продвинутый. Уровень курса зависит от возможностей учащихся.**

**На подготовительном этапе должны быть изучены следующие движения.**

**В разделе «*Изоляция*»:**

1. **Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, *zundari*. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.**
2. **Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.**
3. **Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.**
4. **Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», *shimmi, jelly roll.***
5. **Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.**
6. **Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.**

**В разделе «*Упражнения для развития подвижности позвоночника*» должны быть усвоены следующие положения:**

1. ***Flat back* вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом. *Deep body bend.* *Twist* и спираль.**

**2. *Contraction, release, high release*. Положение *arch, low back, curve* и *body roll* («волна» — передняя, задняя, боковая).**

**В разделе «*Координация*» изучаются:**

1. **Свинговое раскачивание двух центров.**
2. **Параллель и оппозиция в движении двух центров.**
3. **Принцип управления, «импульсные цепочки».**
4. **Координация движений рук и ног, без передвижения.**

**В разделе *«Уровни»* изучаются:**

1. **Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».**
2. **Упражнения стрэтч-характера в различных положениях.**
3. **Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.**
4. **Упражнения на *contraction* и *release* в положении «сидя».**
5. **Твист и спирали торса в положении «сидя».**
6. **Движения изолированных центров.**

**В разделе «*Кросс. Перемещение в пространстве*» изучаются:**

1. **Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.**
2. **Шаги по квадрату.**
3. **Шаги с мультипликацией.**
4. **Основные шаги афротанца.**
5. **Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.**
6. **Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.**
7. **Прыжки: *hop*, *jump*, *leap*.**

**В разделе «*Комбинация*» изучаются:**

**Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.**

**Примеры уроков на начальном уровне обучения:**

# ПРИМЕР УРОКА 1 (начальный уровень обучения)

## Упражнение 1

**И.П. — 2 парал. поз. ног, лицом к станку.**

**1–2 — *Demi plie*, одновременно положение *high release.***

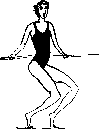
**3–4 — Вытянуть колени, принять положение *flat back.***

**5–6 — *Body roll* («волна»), начиная из *grand plie* и заканчивая на полупальцах.**

**7–8 — И.П.**

## Упражнение 2

**И.П. — Cпиной к станку, 2-парал, поз. ног.**

**1 — *Demi plie.***

**2 — *Plie-releve.***

**3 — Повернуть стопы и колени вправо *(рис. 1)*.**

**4 — Опустить стопы на пол.**

**5 — Полупальцы.**

Рис

**6 — Повернуть стопы и колени *en face.***

**7 — Опустить стопы на пол.**

**8 — Вытянуть колени.**

**1–8 — Повторить упражнение с поворотом влево.**

**1–8 — Повторить вправо и влево исполняя движение в 2 раза быстрее.**

## Упражнение 3

**И.П. — Лицом к станку 2 парал. поз. ног.**

**1 — Наклон торса вперед в положение *flat back.***

**2–3 — 2 *pulse* торсом, углубляя *flat back.***

**4 — И.П.**

**5 — *Thrust* пелвисом вперед, касаясь палки, поясница прогибается.**

**6 — И.П.**

**7–8 — Повторить 5–6.**

## Упражнение 4

**И.П. — Лицом к станку, 2-парал. поз. ног, полупальцы.**

**1–4 — *Demi plie,* одновременно отклоняя торс диагонально назад, сохраняя прямое положение (голова, плечи, пелвис и колени на одной оси).**

**5 — *Thrust* пелвисом вперед вверх, одновременно прогиб в пояснице, голова запрокидывается назад.**

**7–8 — Подняться в И.П.**

**1–8 — Повторить, держась за станок правой рукой, Л.Р. в III поз.**

**1–8 — Так же с П.Р.**

## Упражнение 5

**И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., 2 парал. поз. ног.**

**1 — *Drop* торса вперед-вниз.**

**2 — Поднять торс в положение *flat back*.**

**3–6 — Круговое движение торса, торс следует за П.Р. и перегибается вправо, назад, влево.**

**7–8 — И.П.**

**Повторить, держась за станок Л.Р.**

## Упражнение 6

**И.П. — 1 парал. поз. ног, лицом к станку.**

**1–4 — П.Н., скользя всей стопой по полу, отводится на максимальное расстояние назад в широкую 4 парал. поз., торс наклоняется вперед в положение *flat back (рис. 2).***

Рис

**5–8 — Согнуть колено Л.Н., П.Н. сзади вытянута («растяжка») одновременно *arch* торса *(рис.3).***

**1–4 — Принять положение 1–4.**

**5–8 — И.П.**

Рис

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

**1–8 — Повторить 1–8 с П.Н.**

**1 — П.Н. согнуть в колене и опустить колено на пол.**

**2–3 — Повернуть пелвис и торс вправо-наружу, П.Р. открыть во II поз. *(рис.4)*.**

**4 — Опустить пелвис на пол, стопа Л.Н. перед коленом П.Н.**

Рис

**5–8 — Зафиксировать положение.**

**1–8 — Повторить подъем в обратном порядке.**

**1–16 — Повторить с поворотом влево с Л.Н.**

## Упражнение 7

**И.П.—Спиной к станку, 2 поз. ног, полупальцы.**

Рис

**1–4 — Оттянуться от станка вперед, прогиб в пояснице *(рис. 5)*.­**

**5–8 — И.П.**

**1–4 — Повторить движение, но в точке максимального перегиба согнуть колени и опустить на пол.**

**5–8 — Вернуться в И.П.**

**Упражнения на середине зала**

## Упражнение 8

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–8 — *Roll down*.**

**1–4 — *Demi plie*, руки касаются пола.**

**5–8 — Вытянуть колени.**

**1–4 — Поднять торс в положение *flat back*, руки в III поз.**

**5–8 — И.П., руки в III поз.**

**1–2 — Полупальцы.**

**3–4 — Положение *high release,* руки раскрываются в V- пол. вверху.**

**5–6 — Опуститься на всю стопу, руки через стороны вниз в И.П.**

**7–8 — Повернуть стопы во 2 аут-поз.**

**1–32 — Повторить по 2 аут-поз.**

## Упражнение 9

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–2 — Круг головой вправо.**

**3–8 — *Roll down.***

**1–2 — *Demi plie,* руки касаются пола.**

**3–4 — Вытянуть колени.**

**5–8 — Повторить 1–4.**

**1–4 — *Roll up*, руки поднять в III поз.**

**5–6 — Полупальцы, положение *high release,* руки в V-пол. вверху.**

**7–8 — И.П.**

**1–16 — Повторить, начиная круг головой влево.**

**1–32 — Повторить упражнение вправо и влево по 1 аут-поз. ног.**

## Упражнение 10

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз., локти вытянуты.**

**1–4 — *Flat back* вправо.**

**5–8 — *Twist* торса и перевод во *flat back* диагонально вперед вправо.**

**1–4 — *Drop* торса, руками обхватить щиколотку П.Н.**

**5–8 — Не поднимая торс, перевести его в центр, руки касаются пола.**

**1–4 — Перевести к Л.Н. и взяться руками за щиколотку Л.Н.**

**5–8 — Поднять торс в положение *flat back* диагонально вперед-влево.**

**1–4 — *Twist* торса и перевод во *flat back* (аналогично 1–4).­**

**5–6 — И.П.**

**7–8 — Пауза.**

**Повторить комбинацию, исполняя каждое положение на 2 счета.**

**Повторить комбинацию, исполняя каждое положение на 1 счет.**

## Упражнение 11

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.**

**1–4 — *Demi plie*, одновременно положение *high release,* руки раскрываются в V-пол. вверху *(рис. 6)*.**

Рис

**5–6 — *Grand plie*, перевести руки во II поз.**

**7–8 — *Сontraction* в центр, руки поворачиваются ладонями вниз.**

**1–4 — Углубить *plie*, наклон торса вперед-вниз, руки продолжают движение вниз и касаются пола.**

**5–6 — Вытянуть колени.**

**7–8 — *Roll up* и И.П.**

## Упражнение 12

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1–2 — *Flat back* вперед-вправо (диагональ) под углом 120о.**

**3–4 — Расслабляя торс, полукругом перевести его в диагональ влево, во время полукруга *demi plie.***

**5–6 — Повторить полукруг торсом вправо в диагональ.**

**7 — *Twist* торса и разворот в положение *flat back,* руки в III поз.**

**8 — И.П.**

**1–4 — *Body roll* вперед (начинается с наклона головы вперед, одновременно *demi plie*).**

**5–6 — Подъем снизу начать с подъема головы, продолжить подъем торса до положения *flat back***

**7 — *Low back***

**8 — И.П.**

**1–16 — Повторить комбинацию, начиная влево.**

**Партер**

## Упражнение 13

**И.П. — *Frog-position*, спина округлена, шея расслаблена, подбородок лежит на груди, локти на коленях.**

**1–2 — Вдох, выпрямить спину в вертикальное положение, голова выпрямляется последней.**

**3–4 — Спираль торса, П.плечо назад, Л.плечо вперед, подбородок параллелен П.плечу *(рис.7)*.**

**5–6 — Вернуться в положение 1–2.**

**7–8 — Выдох, И.П.**

Рис

**1–8 — Повторить влево.**

**Повторить вправо и влево, но в момент вдоха и выпрямления спины оторвать пятки от пола (стопа касается пола кончиками пальцев), в момент выдоха и расслабления опустить пятки на пол.**

## Упражнение 14

**И.П. — *Frog-position*, руки по II поз.**

**1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед (нога выворотно).**

**5 — *Flex* стопы.**

**6 — *Point.***

**7–8 — Закрыть ногу в И.П.**

**1–8 — Повторить с Л.Н.**

**1–4 — *Battement developpe* П.Н. вперед.**

**5 — *Flex* стопы.**

**6–8 — *Demi rond* в сторону.**

**1 — *Point.***

**2 — Опустить ногу на пол.**

**3–4 — Сохраняя *flat back*, наклонить торс вперед *(рис. 8)*.**

**5–6 — Вернуть торс в И.П.**

**7–8 — Закрыть ногу в И.П.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

**При всех движениях ноги торс остается в строго вертикальном положении.**

Рис

## Упражнение 15

**И.П. — Первая поз. ног, руки в I поз.**

**1 — Отвести П. бедро назад, нога следует за бедром и отводится­ назад. П.плечо отводится назад, в торсе — спираль*(рис.9)*.**

Рис

**2–3 — Зафиксировать положение**

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить влево спираль.**

**Во время движения необходимо следить за тем, чтобы движение начиналось в тазобедренном суставе и затем в движение включался плечевой пояс.**

## Упражнение 16

**И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.**

**1–4 — *Roll down* (лечь на спину, начиная от поясницы, голова — последняя).**

**5 — *Сontraction* в центр. Торс поднимается в вертикаль, колени согнуты, голень параллельно полу.**

**6–7 — Вытянуть колени, торс остается в вертикальном положении, руки остаются в III поз. *(рис. 10)***

**8 — Опустить ноги и принять И.П.**

Рис

## Упражнение 17

**И.П. — Сидя, колени согнуты, стопы стоят на полу, опора на руки, ладони сзади корпуса.**

**1–2 — Выдох, округлить позвоночник, голова наклоняется вперед *(рис. 11)*.**

Рис

**3–4 —** **Вдох, arch позвоночника, голова запрокидывается назад (рис. 12).**

Рис

**5–6 — Сохраняя положение торса, поднять пелвис вверх, опираясь на руки *(рис. 13)*.**

**7–8 — И.П.**

Рис

## Упражнение 18

**И.П. — Сидя. П.Н. прямая, Л.Н. согнута, стопа около колена П.Н., опора на П.Р., Л.Р. в I поз. *(рис. 14)*.**

**Повторить упражнение 17.**

Рис

## Упражнение 19

**И.П. — Сидя. Ноги в первой поз., опора на локти, предплечья вдоль торса.**

**Повторить упражнение 18.**

## Упражнение 20

**И.П. — См. упражнение 19.**

**1–2 — Выдох, округлить позвоночник, максимально прижать к полу *(рис .15)*.**

Рис

**3–4 — Вдох, *arch* позвоночника. Голова запрокидывается назад.**

**5–6 — Сохраняя положение торса, поднять ноги вверх насколько возможно *(рис. 16).***

**7–8 — И.П**

Рис

## Упражнение 21

**И.П. — Лежать на спине, руки в «замок» на шее.**

**1 — Поднять ноги вверх под углом 90о.**

**2 — Развести ноги в стороны.**

**3 — Поднять голову и плечи, локти соприкасаются.**

**4 — Вернуть торс в И.П.**

**5–6 — Повторить 3–4.**

**7 — Опустить ноги на пол.**

**8 — Соединить ноги вместе в И.П.**

## Упражнение 22

**И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.**

**1 — Поднять две ноги вверх, бедра выворотны, колени наружу (1 аут-поз.)**

**2 — *Flex* стоп.**

**3–4 — Согнуть колени *(рис.17)***

Рис

**5–6 — Вытянуть колени и стопы.**

**7 — Развести ноги в стороны на уровень 2 аут-поз.**

**8 — Зафиксировать положение.**

**1 — Сократить стопы.**

**2–4 — Согнуть колени.**

**5–6 — Вытянуть колени и стопы.**

**7 — Закрыть ноги в 5 аут-поз.**

**8 — Зафиксировать положение.**

**1–8 — Повторить по 5 поз.**

## Упражнение 23

**И.П. — Первая поз. ног, торс наклонить вперед, руками взяться за стопы, стопы *flex*.**

**1–2 — Отвести П. бедро назад, одновременно вправо поворачивается торс, П.плечо двигается вслед за бедром назад *(рис .18).***

Рис

**3–4 — И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

**Повторить упражнение, но торс находится в вертикальном положении, при отведении бедра назад в торсе спираль. Повторить влево.**

## Упражнение 24

**И.П. — Первая поз. ног, руки в III поз.**

**1–4 — *Roll down* (опустить торс на пол, начиная от поясницы, голова — последняя).**

**5 — Резкий подъем торса в вертикальное положение, одновременно согнуть П.Н., руки в III поз.**

**6–8 — Спираль торса вправо. Руки раскрываются во II поз. *(рис.19)*.**

**1–2 — Торс *en face*, П.бедро опустить на пол, стопа П.Н. у колена Л.Н. *(passe).***

Рис

**3–6 — 4 *pulse* торсом вперед, *flat back.***

**7–8 — Вытянуть П.Н. и принять И.П.**

**1–16 — Повторить влево.**

## Упражнение 25

**И.П. — Вторая поз. ног, стопы *flex*, руки во II поз.**

**1–4 — 4 *pulse* вперед, торс сохраняет *flat back.***

**5–8 — Поставить локти на пол и продолжать *pulse* торсом *(рис. 20).***

Рис

**1–4 — Взяться руками за стопы и продолжать *pulse* торсом.**

**5–8 — Округлить спину и коснуться головой пола.**

**1 — Выпрямить спину, коснуться грудью пола (положение *flat back*).**

**2 — *Сontraction.***

**3 — *Release.***

**4 — *Сontraction.***

**5–8 — Начиная от поясницы, поднять торс в И.П. *(Roll up)*.**

## Упражнение 26

**И.П. — Стоя на четвереньках.**

**1–2 — Округлить спину на выдохе *(сontraction).***

**3–4 — Прогнуть спину на вдохе *(release)*.**

Рис

**Повторить, оторвав голень от пола, опора на руки и колени *(рис.21)*.**

**Повторить, руки вдоль торса, опора на колени и голени**

**Упражнения на середине**

## Упражнение 27

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.­**

**1–4 — *Сontraction, demi plie,* руки вперед до уровня I поз.**

**5 — *Release*, подняться на полупальцы, вытянуть колени, руки поднять в III поз.**

**6–8 — *Grand plie*, руки раскрываются во II поз.**

**1–2 — *Flat back* вперед.**

**3–4 — Вытянуть колени, сохраняя положение *flat back.***

**5–6 — Выпрямить торс и подняться на полупальцы, руки в III поз.**

**7–8 — *High release,* руки раскрываются в V-пол. Вверху.**

**Повторить по 1 аут-поз., по 2 парал. поз., по 2 аут-поз., по 5 аут-поз. ног.**

## Упражнение 28

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном поло­же­нии.­**

**И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.**

**И 2 — Повторить.**

**И 3 — Повторить.**

**И 4 — Повторить, но при закрытии ноги исполнить *сontraction* в центр.**

**5 — *Release*, одновременно вывести ногу вперед , исполняя 1-й *battement tendu.***

**Повторить с Л.Н. вперед и с П.Н.и Л.Н. в сторону.**

## Упражнение 29

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.**

**И 1 — *Battement tendu* П.Н. вперед.**

**2 — Перенести тяжесть корпуса на обе ноги (4 парал. поз).**

**3–4 — *Сontraction*, руки вперед до уровня I поз.**

**5 — *Release*, одновременно перенести тяжесть корпуса на Л.Н. назад, руки в III поз, П.Н. остается вытянутой вперед.**

**6 — Поднять П.Н. вверх на 45о, руки раскрыть во II поз.**

**7 — Опустить П.Н.**

**8 — Закрыть в И.П.**

**Повторить с Л.Н. вперед и повторить в сторону по 1 аут-поз. с П. Н. и Л.Н.**

## Упражнение 30

Рис

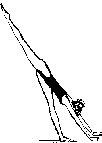
**И.П.— 1 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1–2 — *Passe* П.Н. (выворотно).**

**3–4 — *Flat back* вперед *(рис. 22).***

**5–6 — Поднять торс, одновременно П.Н. *bat­tement developpe* вперед**

**7–8 — П.Н. *passe par terre* назад, поднять ногу на 45о.**

**1–2 — *Demi plie* на Л.Н., торс наклоняется вперед, руки опираются о пол, П.Н. поднимается вверх насколько возможно.**

**3–4 — Зафиксировать положение, вытянуть Л.Н. *(рис.23)*.**

**5–6 — П.Н. *passe*, торс выпрямляется за счет толчка руками от пола.**

**7–8 — И.П.**

Рис

**Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 31

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки в III поз.**

**1–4 — *Battement releve lent* П.Н. вперед на 90о, одновременно спираль торса, Л. плечо вперед, П. плечо назад, руки раскрываются во II поз. и поворачиваются вместе с торсом *(рис. 24)*.**

**5–6 — Вернуть торс в положение *en face*, нога остается на высоте 90о.**

Рис

**7–8 — И.П.**

**1–8 — Повторить с Л.Н. вперед.**

**Так же исполнить с П.Н. и Л.Н. назад. При исполнении назад с П.Н. П.плечо при спирали — вперед, Л.плечо — назад.**

## Упражнение 32

**И.П.— 1 аут-поз. ног, руки в подготовительном положении.**

**1–2 — Отклонить вправо корпус и ноги, сохраняя центральную ось тела *(tilt).***

**3–4 — Наклонить торс влево, пелвис и ноги еще больше отводятся вправо.**

**5–6 — Вернуться в положение 1–2.**

**7–8 — И.П.**

**1–8 — Повторить влево.**

## Упражнение 33

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Движение из т. 4 в т. 8 левым боком, из т. 6 в т. 2 правым боком.**

**1 — Скрестный шаг П.Н. перед Л.Н.**

**И — Шаг Л.Н.**

**2–4 — Повторить 1 И три раза.**

**5 — Шаг с П.Н. вперед поворот лицом в т. 8.**

**6 — Шаг с Л.Н. (повторить 5).**

**7–8 — Повторить 5–6.**

**Повторить, исполняя 2 шага в каждом направлении, т.е. 2 шага боком, 2 шага вперед к т. 8**

## Упражнение 34

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль тор­са, движение из т. 4 в т. 8 с П.Н.**

**1–4 — Четыре шага вперед с П.Н.**

**5–6 — Два шага назад (спиной к т. 4) с П.Н.**

**7–8 — *Soutenu en tournant* П.Н. *en dedans.***

**Повторить с Л.Н. в т. 2**

## Упражнение 35

**И.П. — См. упражнение 33.**

**1–4 — Четыре шага с П.Н. из т. 4 в т. 8.**

**И — Полуповорот на Л.Н. *en dedans,* П.Н. в положении *sur* le cou-de-pied сзади.**

**5–8 — Продолжить шаги по диагонали назад с П.Н. спиной к т. 8.**

**И — Повторить полуповорот *en dedans* на Л.Н. П.Н. в положении *sur le cou-de-pied* спереди (в целом получается полный поворот *en dedans*).**

**Повторить упражнение, исполняя 2 шага и полуповорот.**

## Упражнение 36

**И.П. — См. упражнение 33.**

**Исполнить стремительный легкий бег по диагонали, перепрыгивая с одной ноги на другую, прыжок типа *jete.***

Упражнение 37

***Stag leep.***

**И.П. — См. упражнение 33.­**

**Исполнить *jete* по диагонали с П.Н. и Л.Н. Во время прыжка с П.Н., эта нога сгибается в колене и стопа касается колена Л.Н., которая вытягивается назад не сгибаясь *(рис. 25).***

Рис

## Упражнение 38

**И.П. — См. упражнение 33.**

**1–3 — Три шага с П.Н. вперед, набирая скорость (разбег).**

**4 — Подскок на П.Н. вверх, П.Н. вытягивается вертикально, Л.Н. в положении параллельного *passe*. П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.**

**5–8 — Повторить, начиная с Л.Н.**

## Упражнение 39

**Заключительное. Расслабление и восстановление дыхания.**

# ПРИМЕР УРОКА 2

## УПРАЖНЕНИЕ 1

**И.П. — Лицом к станку, ноги во 2 парал. поз., положение flat back.**

**1–4 — Четыре *pulse* торсом вниз.**

**5–7 — *Body roll* («волна»), начиная с *grand plie* и до положения на полупальцах.**

**8 — И.П.**

## Упражнение 2

**И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., колено Л.Н. чуть согнуто, П.Н. сзади на полупальцах, колено вытянуто.**

**1 — Опустить пятку П.Н. на пол.**

**И — Поднять стопу П.Н. на полупальцы.**

**2 И — Повторить 1 И.**

**3 — П.Н. привести в параллельное *passe*, одновременно вытянуть колено Л.Н. и подняться на полу­пальцы.­**

**4 — Вернуть П.Н. в И.П.**

**Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 3

**И.П. — 2 парал. поз. ног, спиной к станку.**

**1 — *Flat back* вперед.**

**2 — *Demi plie.***

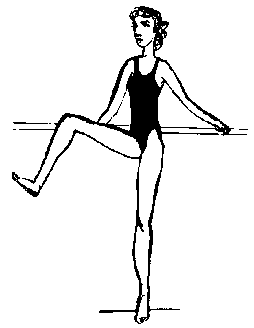
**3 — Вытянуть колени.**

**4 — Вернуть торс в И.П.**

## Упражнение 4

**И.П. — См. упражнение 3.**

**1–4 — Подъем на полупальцы на каждый счет, одновременно *deep body bend*.**

**5–8 — Продолжать подъем на полупальцы, поднимая торс в И.П.**

## Упражнение 5

**И.П. — 1 аут-поз. ног, спиной к станку.**

**1 — *Grand battement* П.Н. в сторону в положении *attitude.* (рис.1)**

Рис.

**2 — *Grand battement* П.Н. через *bruch* перед торсом, одновременно *demi plie* на Л.Н.**

**3 — Вытянуть Л.Н., одновременно *grand battement* П.Н. в сторону через *bruch (Рис. 1).***

**4 — И.П.**

**Так же с Л.Н.**

## Упражнение 6

**И.П. — См. упражнение 3 (2 аут поз. ног).**

**И — *Demi plie*.**

**1 — Вытянуть колено Л.Н., подняться на полупальцы П.Н., не меняя положения, в котором нога находилась во время *plie*, поднять ногу вверх (колено согнуто, стопа *flex*).**

**И 2 — Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 7

**И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. в III поз., 2 парал. поз. ног.**

**1 — *Flat back* вперед.**

**2 — *Demi plie.***

**3 — Вытянуть колени.**

**4 — И.П.**

## Упражнение 8

**И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. во II поз., 1 аут-поз. ног.**

**1 — *Grand battement* Л.Н. вперед (нога в положении *attitude*), одновременно *demi plie* на П.Н., торс отклонить диагонально назад *(рис. 2)*.**

Рис.

**2 — Через *passe par terre* бросок Л.Н. назад (в положение *attitude*), корпус положить вперед (торс параллелен полу**

**Упражнения на середине зала**

## Упражнение 9

**И.П. — 2 парал. поз. ног (шире, чем обычно), П.Н. на полу­пальцах.**

**1 — Шаг на П.Н., перенос тяжести корпуса, колено сгибается, стопа на полу, Л.Н. на полупальцах.**

**2 — Так же шаг на Л.Н.**

**3–3 — Повторить.**

**5 — Повторить шаг с П.Н., одновременно *twist* торса, Л.плечо вперед, П.плечо назад.**

**6 — Так же с Л.Н.**

**7–8 — Повторить.**

## Упражнение 10

**И.П. — Ноги во 2 парал. поз., руки в V-пол. вверху.**

**1 — Сделать шаг на П.Н. аналогично предыдущему упражнению, одновременно потянуться за П.Р. вверх. Грудная клетка не изолируется и поднимается за рукой, в левом боку — сжатие, Л.Р. сгибается в локте и локоть опускается вниз *(рис. 3).***

**2 — Повторить 1 с Л.Н. и Л.Р.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

Рис.

**5 — Выпрямить руки, *flat back* вперед.**

**6 — *Demi plie.***

**7 — Вытянуть колени.**

**8 — И.П.**

**1–8 — Повторить, начиная с Л.Н. и Л.Р.**

## Упражнение 11

**И.П. — Лицом в т. 3, ноги в 4 парал. поз., П.Н. впереди, руки в I поз., локти выпрямлены.**

**1 — Опустить кисти вниз *(flex)*.**

**2 — *Сontraction* в центр и *demi plie*.**

**3 — Опустить голову на грудь *(рис.4)*.**

**4 — *Drop* корпуса, опуститься на колено Л.Н.**

**5 — Вытянуть колени, торс внизу, ладони на полу.**

Рис.

**6 — Поднять торс в положение *flat back.***

**7 — Поворот стоп *en face*, ноги во 2 парал. поз., руки в III поз., сохраняя *flat back.***

**8 — Поворот в т. 7 в И.П.**

## Упражнение 12

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.­**

**1 — Подняться на полупальцы, руки в III поз.**

**2 — Поворот в т. 3, *drop* корпуса, опуститься на колено Л.Н. *(рис.5)*.**

Рис.

**3 — Вытянуть колени, торс прижат к колену П.Н., ладони на полу около стопы П.Н.**

**4 — Поднять торс в положение *flat back*.**

**5 — Повернуть стопы и торс в *en face* (сохраняя положение *flat back*), ноги во 2 парал. поз.**

**6 — *Demi plie*.**

**7 — Вытянуть колени.**

**8 — И.П.**

**1–8 — Повторить в т. 7.**

## Упражнение 13

**И.П. — 2 аут-поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто и стопа на полупальцах, руки во II поз.**

**1 — Опустить пятку П.Н. на пол, П.Р. в положение А *(рис. 6)*.**

**И — Поднять пятку П.Н.**

Рис.

**2 И — Повторить 1 И, рука в положение Б.**

**3 И — Повторить 1 И, рука в III поз. (локоть вытянут).**

**4 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., колено согнуто, пятка оторвана от пола, П.Р. во II поз.**

**5–8 — Повторить с Л.Н. и Л.Р.**

## Упражнение 14

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — *Saute* с продвижением вправо, руки в положении А.**

**2 — Повторите *saute* с продвижением, руки в положении Б.**

**3 — Повторить *saute* с продвижением, руки в III поз.**

**4 — Повторить *saute* с продвижением, руки во II поз.**

**5–8 — Повторить *saute* с продвижением влево.**

## Упражнение 15

**И.П. — См. упражнение 14.**

**1 — «Растяжка» на Л.Н., П.Н. прямая, скользит назад по полу, ладони на полу около стопы Л.Н. *(рис. 7).***

Рис.

**2–6 — *Pulse*.**

**7–8 — Вытянуть колено Л.Н. и поставить стопы в 4 парал. поз. торс прижат к колену Л.Н., остается внизу, руки опираются о пол, ладони около стопы Л.Н.**

**1–6 — Зафиксировать положение.**

**7–8 — И.П.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

***Изоляция***

**Голова**

## Упражнение 16

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Наклон вперед.**

**2 — Центр.**

**3 — Вправо.**

**4 — Центр.**

**5–6 — Назад и центр.**

**7–8 — Влево и центр.**

**1–8 — Повторить «крест» влево.**

**1–8 — Повторить вправо: в момент наклона — сгибая колени, при возвращении в центр — вытягивая колени.­**

**1–8 — Так же влево.**

## Упражнение 17

**И.П. — См. упражнение 16.**

**1 — Фиксированный наклон с акцентом вправо.**

**И–И — Покачивание головы влево и вправо, шея расслаблена.**

**2 — Фиксированный наклон с акцентом влево.**

**Соединить движения головы с движением плеч: при наклоне головы вправо — Л. плечо вверх, П. плечо вниз.**

**Соединить движения головы и плеч с движением пелвиса вправо и влево. Три центра должны двигаться в одном ритме, принимать крайнее положение одновременно.**

## Упражнение 18

**И.П. — 2 парал.поз.ног, *demi plie*, руки согнуты в локтях, ладони вместе над головой.**

**Исполнить *zundari* вправо и влево в ритмическом рисунке: 1 И 2.**

## Упражнение 19

**И.П. — См. упражнение 18.**

**Одновременное движение: *zundari* вперед-назад и движение пелвиса вперед-назад в параллель, в ритмическом рисунке: 1 И 2.**

## Упражнение 20

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса. Свинговое раскачивание головой справо-налево и слева направо. Шея расслаблена.**

**П л е ч и**

## Упражнение 21

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки вдоль корпуса, кисть *flex.***

**1 — Шаг П.Н. вправо, плечи вверх.**

**2 — Приставить Л.Н., плечи вниз.**

**3 — Шаг Л.Н. влево, плечи вверх.**

**4 — Приставить П.Н., плечи вниз.**

**5 — Шаг П.Н. вперед, плечи вверх.**

**6 — Приставить Л.Н., плечи вниз.**

**7 — Шаг П.Н. назад, плечи вверх.**

**8 — Приставить Л.Н., плечи вниз.**

## Упражнение 22

**И.П. — 2 парал., поз ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–2 — Круг плечами *en dehors.***

**3–4 — Так же *en dedans*.**

**5–6 — Повторить 1–2.**

**7–8 — Повторить 3–4.**

**Соединить с шагами так же, как в упражнении 21.**

## Упражнение 23

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу, ладони *jazz hand.***

**1 — *Twist*. П.плечо вперед, Л.плечо назад.**

**2 — Смена направления, Л.плечо вперед, П.плечо назад.**

**3 — Смена направления.**

**И — Смена направления.**

**4 — Смена направления.**

**Соединить с шагами по следующей схеме:**

**1 — Шаг П.Н. в сторону.**

**2 — Приставить Л.Н.**

**3 — Шаг П.Н. в сторону.**

**И — Скрестный шаг Л.Н. перед П.Н.**

**4 — Поставить П.Н. в И.П.**

**Повторить шаги влево.**

**Г р у д н а я к л е т к а**

## УпражнеНие 24

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., кисть *flex*.**

**1 — *Thrust* грудной клеткой вправо.**

**2 — Так же влево.**

**3 — Вправо.**

**И — Влево.**

**4 — Вправо.**

## Упражнение 25

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в press-position, demi plie.**

**1 — Рывок локтями назад, грудная клетка вперед, пелвис назад, голова назад.**

**2 — Руки вытягиваются вперед, пелвис — вперед, грудная клетка назад, голова вперед.**

**3 И 4 — Повторить назад, вперед, назад.**

## Упражнение 26

**И.П. — См. упражнение 25.**

**1 — Thrust вперед.**

**2 — Центр.**

**3 — Вправо.**

**4 — Центр.**

**5–6 — Назад и центр.**

**7–8 — Влево и центр.**

**Повторить «крест» влево.**

**Повторить в 2 раза быстрее.**

## Упражнение 27

**И.П. — См. упражнение 25.**

**1 — Поднять грудную клетку вверх.**

**2 — Центр.**

**3 — Опустить вниз.**

**4 — Центр.**

**5 — Thrust вправо.**

**6 — Центр.**

**7 — Thrust влево.**

**8 — Центр.**

**Исполнить «квадрат» вправо и влево.**

**Р у к и**

## Упражнение 28

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Шаг П.Н. вправо, П. предплечьем круг en de­dans.**

**И — Приставить Л.Н.**

**2 И — Повторить 1 И.**

**3 — Шаг Л.Н. влево, Л. предплечьем круг en dehors.**

**И — Приставить П.Н.**

**4 И — Повторить 3 И.**

**Повторить шаги вправо и влево, изменив направление вращения предплечьем (шаги вправо — круг en dehors, шаги влево — круг en dedans).**

## Упражнение 29

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Руки в положении А.**

**2 — Положение Б.**

**3 — Положение В.**

**4 — Открыть руки во II поз.**

**5 — Положение В.**

**6 — Согнуть локти, опустить вниз (положение Б).**

**7 — Локти наружу, ладонь у груди (положение А).**

**8 — Открыть во II поз.**

**Соединить движения рук с шагами:**

**1 — Шаг П.Н. вправо.**

**2 — Приставить Л.Н.**

**3 — Шаг Л.Н. влево.**

**4 — Приставить П.Н.**

**5 — Шаг П.Н. вперед.**

**6 — Приставить Л.Н.**

**7 — Шаг П.Н. назад.**

**8 — Приставить Л.Н.**

**П е л в и с**

## Упражнение 30

**И.П.— 2 парал. поз. ног, demi plie, руки согнуты в локтях, предплечья параллельно полу, jazz hand.**

**1 — Thrust вперед.**

**2 — Назад.**

**3 — Вперед.**

**И — Назад.**

**4 — Вперед.**

**5–8 — Повторить движение, начиная назад.**

**Повторить вправо — влево.**

## УпражнеНие 31

**И.П.— См. упражнение 30.**

**1И — Двойной thrust вперед.**

**2 — Центр.**

**3И — Двойной thrust вправо.**

**4 — Центр.**

**5 И — Двойной thrust назад.**

**6 — Центр.**

**7 И — Двойной thrust влево.**

**8 — Центр.**

## Упражнение 32

**И.П. — См. упражнение 30.**

**1 — Thrust вперед.**

**2 — Вправо.**

**3 — Назад.**

**4 — Влево.**

**5–8 — Повторить, начиная влево.**

**Н о г и**

## Упражнение 33

**И.П. — 2 аут-поз. ног., руки во II поз.**

**1 — Demi plie, руки в положении А.**

**2 — Plie-releve, руки в положении Б.**

**3 — Вытянуть колени, руки в III поз.**

**4 — Опуститься на всю стопу, руки во II поз.**

## Упражнение 34

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1 — П.Н. passe.**

**И — И.П.**

**2 И — Повторить 1 И.**

**3 — П.Н. passe.**

**И — Закрыть в 5 аут-поз. впереди.**

**4 — Passe.**

**И — Закрыть в 1 аут-поз. (И.П.).**

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 35

**И.П. — 4 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на П.Н., колено согнуто, Л.Н. сзади на полупальцах, колено согнуто, руки во II поз.**

**1–3 — 3 pulse сгибая колени.**

**4 — Kick П.Н. вперед.**

**Повторить с Л.Н. и в сторону с П.Н. и Л.Н. (рис. 8).**

Рис.

**Партер**

## Упражнение 36

**И.П. — Frog-position, руки сзади корпуса опираются о пол.­**

**1–2 — Поднять пелвис вверх, выстраивая прямую линию: колени, пелвис, плечи (опора на стопы и руки).**

**3–4 — И.П.**

## Упражнение 37

**И.П. — Frog-position ног. П.Р. взяться за пятку П.Н. с внутренней стороны стопы, Л.Р. во II поз.**

**1–2 — С помощью руки вытянуть П.Н. в сторону.**

**3 — Flex стопы П.Н.**

**4 — Point.**

**5–6 — Повторить 3–4.**

**7 — Flex стопы П.Н.**

**8 — Пауза.**

**1–4 — Перевести П.Н. вперед, одновременно twist торса влево. Плечи и П.Н. на одной прямой линии.**

**5 — Вернуть торс в положение en face, руки во II поз., зафиксировать П.Н. на предельно возможной высоте.**

**6 — Point стопой П.Н.**

**7 — И.П.**

**8 — Принять И.П. с Л.Н. и Л.Р.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 38

**И.П. — Сидя, колени согнуты, стопы на полу, руками взять пятку П.Н.**

**1–2 — С помощью рук вытянуть П.Н. перед собой.**

**3 — Flex стопы П.Н.**

**4 — Point.**

**5–6 — Повторить 3–4.**

**7–8 — Принять И.П. с Л.Н.**

**1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов. Принять И.П. с П.Н.**

**1–6 — Повторить 1–6 с П.Н.**

**7–8 — Отпустить руки, оставив ногу на максимально возможной высоте.**

**1–4 — 4 pulse ногой вверх вниз, стопа натянута.**

**5–8 — 4 pulse, стопа flex.**

**Всю комбинацию повторить с Л.Н.**

## Упражнение 39

**И.П. — См. упражнение 38, руки опираются сзади корпуса.­**

**1–2 — Поднять пелвис вверх, одновременно grand battement П.Н. вверх.**

**3–4 — И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 40

**И.П. — Вторая поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Спираль торса к П.Н.**

**2 — Наклон корпуса к П.Н., грудью коснуться колена/**

**3 — Не выпрямляя корпус, перевести его в центр. Руки во II поз.**

**4 — И.П.**

**5–8 — То же влево.**

## Упражнение 41

**И.П. — Лежать на спине, ноги подняты вверх, колени согнуты, руками взять пятки с внутренней стороны стопы.­**

**1–4 — С помощью рук вытянуть колени. Принять положение**

**II поз. (рис. 9)**

**5–8 — Pulse.**

Рис.

**Пелвис плотно прижат к полу и не поднимается.**

## Упражнение 42

**И.П. — Лежать на животе, ладони около плеч, локти согнуты.­**

**1–2 — Опираясь на руки, поднять корпус в положение «стоя на четвереньках» и исполнить сontraction в центр торса.**

**3–4 — Release.**

**5–6 — Опустить пелвис на пятки.**

**7–8 — Продвигать торс вперед, поочередно касаясь пола подбородком, грудью, пелвисом («кошка»), закончить в И.П.**

## Упражнение 43

**И.П. — Стоя на четвереньках.**

**1 — Согнуть колено П.Н. и подвести к голове, округлить спину.­**

Рис.

**2 — Grand battement П.Н. назад, прогнуть спину (*рис. 10*).**

**3 — Demi-rond П.Н. в сторону**

**4 — Rond П.Н. назад (положение 2).**

**5 — Согнуть колено П.Н., положение attitude.**

**6 — Зафиксировать положение.**

**7 — Вытянуть колено П.Н.**

**8 — И.П.**

**Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 44

**И.П. — Сидя на корточках, опора на ладони, которые находятся на полу около стоп.**

**1 — Вытянуть П.Н. вперед (рис. 11).**

Рис.

**2–4 — Три pulse торсом вперед к ноге.**

**5 — Перенести руки назад за корпус и, опираясь на них, поднять П.Н. в воздух.**

**6–7 — Два pulse ногой в воздухе.**

**8 — Закрыть П.Н. в И.П.**

**Повторить с Л.Н.**

## Упражнение 45

**И.П. — См. упражнение 44, руки опираются о пол перед корпусом.**

Рис.

**1 — Развести ноги в стороны на максимальное расстояние, опора на руки (рис. 12).**

**2 — И.П.**

**Кросс**

**Передвижение в пространстве**

## Упражнение 46

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены.**

**1 — Шаг П.Н. диагонально вперед вправо, колено сгибается, тяжесть корпуса переносится на П.Н. *(рис. 13).***

Рис.

**И — Вытянуть колени и перенести тяжесть корпуса на Л.Н., которая ставится сзади П.Н. Обе ноги на полупальцах.**

**2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., делая небольшой шаг в сторону, полупальцы сохраняются *(рис. 14).***

**3 — Шаг Л.Н. диагонально вперед влево, аналогично положению 1.**

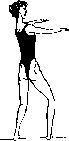
Рис.

**И 4 — Повторить И 2 с другой ноги.**

**Этот шаг напоминает pas de bourree классического танца, но работающая нога не фиксирует положение *cou de pied,* перемена ног происходит с вытянутыми коленями и на полупальцах.**

## Упражнение 47

**Исполняется по диагонали из т.4 в т. 8 с П.Н.**

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Шаг П.Н. вперед по диагонали класса.**

**И — Приставить Л.Н. к П.Н., перенеся тяжесть корпуса.­**

**2 — Шаг П.Н. вперед по диагонали класса.**

**И — Поставить Л.Н. перед П.Н., исполнив полповорота на ногах, торс и плечи остаются в т.8, пелвис и стопы поворачиваются в т.2 *(рис. 15)***

Рис.

**3 И 4 — Повторить с Л.Н., продолжая движение по диагонали в т.8.**

## Упражнение 48

**И.П.— См. упражнение 47.**

**Соединить шаг упражнений 46 и 47.**

**1 И 2 — Step pas de bourree вправо (см. упражнение 46).**

**3 И 4 — Так же влево (см. упражнение 46).**

**5 И 6 — Двойной шаг с П.Н. (см. упражнение 47).**

**7 И 8 — Двойной шаг с Л.Н. (см. упражнение 47).**

## Упражнение 49

**И.П. — 1 аут-поз. ног, локти согнуты, предплечья параллельны полу.**

**1 — Шаг П.Н. вперед перед Л.Н. (4 аут-поз.), demi plie, одновременно закрыть предплечья в press-position.**

**И — Вытягивая колени, вывести Л.Н. в сторону на носок, предплечья раскрываются в И.П.**

**2 И — Повторить, начиная с Л.Н.**

## Упражнение 50

**Исполнить шаговую комбинацию из трех шагов: из т. 4 в т. 8 с П.Н. , из т. 6 в т. 2 с Л.Н.**

**1 И 2 — Step pas de bourree вправо.**

**3 И 4 — То же влево.**

**5 И 6 — Приставной шаг П.боком (см. упражнение 47).**

**7 И 8 — То же Л.боком.**

**1 — Шаг П.Н. накрест перед Л.Н. (см. упражнение 49).**

**2 И — То же с Л.Н.**

**Продолжить шаги (см. упражнение 49) по диагонали до конца.**

## Упражнение 51

**И.П. — На середине. Saute.**

**1–4 — Четыре saute по 1 парал. поз. ног.**

**5–8 — Четыре saute по 1 аут-поз.**

**1–4 — Четыре saute по 2 парал. поз. ног.**

**5–8 — Четыре saute по 2 аут-поз.**

## Упражнение 52

**Заключительное. Восстановление дыхания и расслабление**

**На базовом уровне обучения вводятся новые технические понятия:**

1. **Разогрев с использованием уровней.**
2. **Комплексы изоляций.**
3. **Сочетания различных ритмов во время движения.**
4. **Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и *contraction* в положении «стоя» и «сидя».**
5. **Упражнения stretch-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «у станка».**
6. **Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.**
7. **Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360о.**
8. **Развернутые комбинации.**

**В разделе «*Разогрев*» могут использоваться:**

1. **Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере).**
2. **Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения stretch -характера, наклоны и твисты торса.**
3. **Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.**

**Новые понятия в разделе «*Изоляция*»:**

1. **Комплексы изоляций.**
2. **Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, *zundari*-квадрат и *zundari*-круг. Соединение движений головы с движениями других центров.**
3. **Плечи: комбинации из движений, изученных ранее, разноритмичные комбинации, соединение с движениями других центров.**
4. **Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации движений, изученных ранее, разноритмичные комбинации.**
5. **Пелвис: соединение в комбинации изученных движений, *hip lift*, полукруги и круги одним бедром.**
6. **Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.**
7. **Ноги: соединение в комбинации движений, изученных ранее, соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спираль, твист, *contraction* и *release*).**

**В разделе «*Координация*» изучаются:**

1. **Бицентрия: движения двух центров в параллель и оппозицию.**
2. **Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.**
3. **Трицентрия в параллельном направлении.**
4. **Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.**
5. **Использование различных ритмов в исполнении движений, например один центр исполняет движение медленно и плавно, другой — акцентировано и резко.**

**В разделе «*Адажио*» изучаются:**

1. **Соединение в комбинации движений, изученных ранее.**
2. **Использование падений и подъемов во время комбинаций.**
3. **Соединение *contraction* и *release* с одновременным подъемом одной ноги в воздух.**

**В разделе «*Уровни*» изучаются:**

1. **Комбинации с использованием *contraction*, *release*, спирали и твисты торса.­**
2. **Перемещение из одного уровня в другой.**
3. **Упражнения *stretch* - характера в соединении с твистами и спиралями торса.­**

**В разделе «*Кросс. Передвижение в пространстве*» изучаются:**

1. **Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге).**
2. **Использование *contraction* и *release* во время передвижения.**
3. **Вращение в передвижении в пространстве класса.**
4. **Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.**
5. **Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.**

**В разделе «*Комбинация* » изучаются:**

**Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.**

**Примеры уроков на базовом уровне:**

# ПРИМЕР УРОКА 3

## УПРАЖНЕНИЕ 1

**И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног, руки в III поз.**

**1–2 — Наклон торса вперед под углом 120о, положение flat back.**

**3–4 — Продолжить наклон до положения flat back на 90о, руки на палку.**

**5–6 — Demi plie.**

**7–8 — Plie-releve.**

**1–2 — Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах.**

**3–4 — Опуститься на всю стопу.**

**5–6 — Contraction.**

**7–8 — Release и поднять торс и руки в И.П.**

**1–4 — Grand plie, руки в III поз.**

**5–6 — Не выпрямляя колени, округлить спину (low back).**

**7–8 — Вытянуть колени и И.П.**

## УПРАЖНЕНИЕ 2

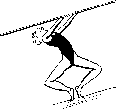
**И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.**

**1–2 — Grand plie.**

**3–4 — Вытянуть колени и локти, положение flat back, «оттяжка» от станка.**

**5–6 — Повторить grand plie.**

**7–8 — Перевести колени и стопы в 1 аут-поз.**

**1–4 — Arch торса, голова запрокидывается *(рис. 1)*.**

**5–6 — Не вытягивая колени повернуться к станку П.боком, П.Р. на станке, тяжесть корпуса на Л.Н., колено П.Н. стоит на полу, Л.Р. во II поз*. (рис. 2)*.**

**7–8 — Поднять голень П.Н. вверх, Л.Р. в III поз.**

Рис.

**1–4 — Arch торса, голова запрокидывается, Л.Р. в III поз.**

**5–6 — Вернуть торс в нейтральное положение, grand plie лицом к станку.**

**7–8 — Принять положение Л.боком к станку.**

**1–2 — Поднять голень Л.Н. вверх, П.Р. в III поз.**

Рис.

**3–6 — Arch торса.**

**5–6 — Поворот в положение 5–6 первого такта, вытянуть колени и И.П.**

## УПРАЖНЕНИЕ 3

**И.П. — Лицом к станку, пелвис прижат к палке, ноги во 2 парал. поз.**

**1–8 — Перегибаясь назад и сгибая колени, коснуться головой пола («мост»).**

**1–8 — Подняться в И.П.**

## УПРАЖНЕНИЕ 4

**И.П. — Спиной к станку, П.Н. согнута и стоит на фалангах пальцев ног.**

**1–4 — Сгибать оба колена, пока колено Л.Н. не коснется пола *(рис. 3).***

Рис.

**5–8 — И.П.**

**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 5

**И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног, Л.Р. на станке, П.Р. свободно опущена.**

**1–4 — Поднять П.Н. назад в положении attitude, П.Р. взяться за щиколотку П.Н. *(рис. 4).***

Рис.

**5–8 — Demi plie на Л.Н.**

**1–4 — Вытянуть колено Л.Н., одновременно Л.Р. перевести во II поз. и вытянуть колено П.Н.**

**5–8 — Вернуть П.Н. в И.П.**

**1–16 — Так же с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 6

**И.П. — 1 аут-поз. ног, лицом к станку.**

**1 — Grand battement П.Н. диагонально перед корпусом, стопа flex (рис. 5).**

**2 — Bruch стопой по полу и grand battement П.Н. в сторону.­**

Рис.

**3 — П.Н. passe (выворотно).**

**4 — Grand battement developpe П.Н. в сторону и И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 7

**И.П. — П.Н. на станке в стороне, колено согнуто, стопа flex.**

**1–3 — Три pulse — plie на Л.Н., каждый раз углубляя.**

**4 — Вытянуть П.Н. и Л.Н., стопа point.**

**И — И.П.**

**Повторить с Л.Н.**

***Упражнения на середине***

## УПРАЖНЕНИЕ 8

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1–2 — Demi plie, руки скрещиваются перед грудью, кисти около плеч, одновременно low back (рис. 6).**

**3 — Полупальцы.**

Рис.

**4 — Вытянуть колени, выпрямить спину, руки в V-пол. впереди.**

**И — Перевести стопы в 1 аут-поз. и опуститься на всю стопу, руки во II поз.**

**5–8 — Повторить по 1 аут-поз.**

**1–4 — Повторить по 2 парал. поз.**

**5–8 — Повторить по 2 аут-поз.**

**1–8 — Четыре шага по 2 аут-поз. скоординировать с движением рук, шаг на П.Н. — П.Р. в III поз., Л.Р. во II поз., шаг на Л.Н. — Л.Р. в III поз., П.Р. во II поз.**

**1 — Боковое растягивание за П.Р. вверх (рука в III поз.). Л.Р. сгибается в локте и опускается вниз.**

**2 — Так же за Л.Р.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5–8 — Demi plie, одновременно положение high release, руки сгибаются в локтях и опускаются до уровня груди (рис.7).**

Рис.

**1–2 — Drop торса вперед, руки касаются пола, demi plie.**

**3–4 — Вытянуть колени.**

**5–8 — Roll up.**

## УПРАЖНЕНИЕ 9

**И.П. — 2 парал. поз. ног, Л.Р. во II поз., П.Р. в подготовительном положении.**

**1 — Thrust грудной клеткой влево.**

**2 — Thrust вправо, П.Р. во II поз., Л.Р. опускается в подготовительное положение.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5 — П.Р. в III поз.**

**6–8 — Круг торсом за П.Р. (торс вниз, вправо, назад, влево, вниз).**

**1–2 — Demi plie, руки касаются пола.**

**3–4 — Вытянуть колени и перенести тяжесть корпуса на руки.**

**5–6–7— Три раза подняться на полупальцы.**

**8 — Перевести стопы во 2 аут-поз., поднять торс в нейтральное положение, руки во II поз.**

**1–2 — Demi plie.**

**3–4 — Вытянуть колени, одновременно перевести стопы во 2 парал. поз., торс наклонить вперед в положение flat back, руки в III поз.**

**5–6 — Drop торса вперед-вниз.**

**7–8 — Roll up.**

## УПРАЖНЕНИЕ 10

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки над головой согнуты в локтях, ладони вместе.**

**И — Demi plie.**

**1 — Zundari вправо.**

**2 — Влево.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5 — Поворот головы вправо, одновременно открыть П.Р. во II поз. и поднять пятку П.Н. *(рис. 8).***

Рис.

**6 — Влево, открыть Л.Р. в II поз.**

**7 — Опустить пятки на пол и вытянуть колени**

**8 — И.П. рук и demi plie.**

## УПРАЖНЕНИЕ 11

**И.П. — 1-аут. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Battement jete П.Н. вперед.**

**2 — Flex стопы.**

**3 — Passe par terre назад.**

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить с П.Н. назад.**

**1 — Grand battement П.Н. вперед.**

**2 — Tombe вперед на П.Н., стопу повернуть в ин-поз. одновременно twist торса вправо, руки в V-пол. вверху *(рис. 9)*.**

Рис.

**3 — Вернуть тяжесть корпуса на опорную ногу, П.Н. поднять на 90о.**

**4 — И.П.**

**5 — Battent jete П.Н. в сторону и зафиксировать ногу на 45о.**

**6–7 — Характерное fondu П.Н. и открыть ногу в сторону на 45о.**

**8 — И.П.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 12

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.**

**1–2 — Side stretch вправо (рис. 4.14).**

**3–4 — Перевести в положение flat back диагонально вперед-вправо.**

**5–6 — Полкруга торсом диагонально вперед-влево.**

**7–8 — Круг свободным, расслабленным торсом вниз, вправо и вернуться в И.П.**

**1–8 — Так же влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 13

**И.П. — 4 парал. поз. ног, Л.Н. впереди, demi plie, руки во II поз.**

**1 — Kick П.Н. вперед.**

**2 — Шаг П.Н. назад.**

**3 — Шаг Л.Н. влево.**

**4 — Приставной шаг П.Н. к Л.Н.**

**И — Отвести Л.Н. назад в И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 14

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1–4 — Battement developpe П.Н. вперед.**

**5–8 — Demi plie на опорной ноге, одновременно flex стопы П.Н.**

**7–8 — Вытянуть колено Л.Н., П.Н. закрыть в И.П.**

**1–8 — Повторить в сторону П.Н.**

**1–8 — Повторить назад П.Н.**

**1–8 — Повторить в сторону П.Н.**

**1 — Battement tendu П.Н. в сторону.**

**2 — П.Н. grand rond de jambe jete en dedans с одновременным поворотом на опорной ноге в т. 7, закончить П.Н. на носке впереди Л.Н.**

**3 — Сontraction, demi plie по 4 парал. поз., руки поднимаются до уровня I поз.**

**4 — «Растяжка» на П.Н., Л.Н. вытянута сзади, опора на руки.**

**5–8 — Pulse пелвисом вверх-вниз.**

**1–4 — Вытянуть колено П.Н., торс наклоняется вниз.**

**5–8 — Поднять Л.Н. на максимально возможную высоту назад, стопа flex.**

**1–4 — Поднять торс в положение lay out.**

**5–6 — Поворот в т. 5 Л.Н. в положение a la seconde приемом fouette.**

**7–8 — И.П.**

**Повторить с Л.Н. и закончить en face.**

**Изоляция.** **Г о л о в а**

## УПРАЖНЕНИЕ 15

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Наклон вперед.**

**2 — Центр.**

**3–4 — Назад, центр.**

**5–8 — Повторить, добавить demi plie на счет 5 и 7, на счет 6 и 8 — колени вытягиваются.**

**1–4 — Повторить, добавить сontraction на счет 1 и 3 и release на счет 2 и 4, demi plie во время сontraction, во время release колени вытяги­ва­ются.­**

**5–8 — Повторить, добавить во время наклона головы ­вперед, сontraction и demi plie небольшой прыжок на обеих ногах с продвижением вперед на счет 5 и 7.**

**На счет 6 и 8 голова назад, release, колени вытягиваются и небольшой прыжок на обеих ногах с продвижением назад.**

**1 — Наклон головы вправо.**

**2 — Центр.**

**3–4 — Влево и центр.**

**5–8 — Повторить, добавив demi plie на счет 5 и 7.**

**1 — Наклон головы вправо, demi plie.**

**И — Два покачивания головой (влево, вправо). Шея расслаблена, колени вытягиваются.**

**2 — Наклон головы влево и demi plie.**

**И — Два покачивания свободной головой вправо, влево, колени вытягиваются.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5–8 — Повторить 1–2, добавить движения плеч — плечи двигаются в параллель с движением головы: наклон вправо — П.плечо вниз, Л.плечо вверх, и в том же ритме, что и голова.**

**1–4 — Повторить движения головы, плеч и demi plie, добавить thrust пелвисом вправо-влево в параллельном движении с головой и плечами.**

**5–8 — Повторить движения головы, плеч и пелвиса и добавить небольшой прыжок на обеих ногах с продвижением вправо и влево на счет 5 и 7.**

## УПРАЖНЕНИЕ 16

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки над головой, ладони вместе, локти согнуты.**

**1–4 — Zundari-«квадрат», начиная вперед-вправо, назад, влево, в параллельном движении «квадрат» пелвисом.**

**5–8 — Повторить, начиная влево.**

**1–4 — Zundari вперед-назад на каждый счет, одновременно grand plie.**

**5–8 — Продолжать исполнение *zundari* и вытянуть колени.­**

**1 — Zundari вправо, одновременно шаг П.Н. вправо.**

**2 — Центр, приставить Л.Н. к П.Н.**

**3–4 — Так же влево, не приставляя П.Н. (2 парал.поз.).**

**1–2 — Zundari-круг вправо, в параллель круг пелвисом.**

**3–4 — Влево.**

**5–8 — Повторить 1–4.**

**П л е ч и**

## УПРАЖНЕНИЕ 17

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки в V-пол. внизу, jazz hand.**

**1–4 — Четыре шага П.Н. вперед, одновременно twist плеч, смена направления на каждый счет.**

**5 — Шаг П.Н. вперед.**

**6 — Шаг Л.Н. перед П.Н.**

**7 — Шаг П.Н. назад. Продолжить исполнять twist плеч.**

**8 — Поставить Л.Н. во 2 парал. поз.**

**1 — П.плечо вверх, П.Н. на полупальцы, колено сог­нуто.**

**2 — Так же Л.плечом и Л.Н.**

**3 — П.плечо опустить вниз, П.Н. на всю стопу.**

**4 — Так же Л.плечом и Л.Н.**

**5–8 — Повторить 1–4.**

**1 — Плечи вверх, одновременно подняться на полупальцы.**

**2 — Плечи в центр, опуститься на полную стопу.**

**3 — Плечи вниз и demi plie.**

**4 — И.П.**

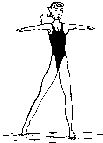
**5–8 — Повторить 1–4.**

Рис.

## УПРАЖНЕНИЕ 18

**И.П. — 2 парал. поз. ног, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, колено согнуто, руки в V-пол. впереди.**

**1–4 — П.плечо вперед, вверх, назад, вниз *(рис. 10).***

**5–8 — Повторить 1–4.**

**И — Принять И.П. с Л.Н.**

**1–8 — Повторить два «квадрата» Л.плечом.**

**1–16 — Повторить, начиная назад П.плечом и Л.плечом И — Закончить во 2 парал. поз., опустить руки вниз.**

**1–2 — Полукруг плечами спереди-назад, одновременно полукруг пелвисом слева направо.**

**3–4 — Полукруг плечами сзади-вперед, одновременно полукруг пелвисом справа налево.**

**5–8 — Повторить 1–4.**

**1–2 — Круг плечами en dehors, одновременно круг пелвисом вправо.**

**3–4 — Круг плечами en dedans и круг пелвисом влево.**

**5–8 — Повторить.**

**Г р у д н а я к л е т к а**

## УПРАЖНЕНИЕ 19

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1–2 — Thrust назад, руки в I поз.**

**3–4 — Thrust вперед, руки в III поз.**

**5 — Грудная клетка диагонально вверх за П.Р.**

**6 — То же за Л.Р.**

**7 — То же за П.Р.**

**8 — Руки в И.П.**

**1–8 — Повторить 1–8.**

**1–4 — Грудная клетка thrust вправо и влево в ритмическом рисунке: 1–2–3–И–4.**

**5–8 — Повторить.**

**1–4 — Thrust вправо-влево на каждый счет, одновременно руки поднимаются на 4 счета в III поз.**

**5–8 — Продолжить thrust на каждый счет, одновременно руки опускаются в подготовительное положение.**

## УПРАЖНЕНИЕ 20

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в jerk-position.**

**1 — Поворот в т. 3, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. впереди на полупальцах, demi plie.**

**2 И — Два thrust грудной клеткой вперед.**

**3–4 — Повторить 1–2 с поворотом в т. 7 с Л.Н.**

**Thrust вперед, одновременно скоординировать с шагами.**

**5 — Шаг П.Н. в направлении т. 2.**

**6 — Приставить Л.Н. к П.Н.**

**7–8 — Повторить шаг, продвигаясь в т. 2.**

**1–8 — Повторить комбинацию, начиная с Л.Н. с продвижением в т. 8.**

**Закончить во 2 парал. поз. ног, руки в подготовительном положении.**

**1–4 — «Квадрат» грудной клеткой вправо.**

**5–8 — Два круга грудной клеткой вправо.**

**1–8 — Повторить 1–8 влево.**

**1 — Шаг П.Н. вправо в demi plie, одновременно thrust грудной клеткой вправо, пелвисом влево, руки согнуты в локтях и перед грудью, ладонь в ладонь. (*рис.* *11).***

Рис.

**2 — Приставить Л.Н. к П.Н., грудная клетка — thrust влево, пелвис — вправо.**

**3–4 — Повторить приставной шаг вправо.**

**5–8 — Повторить 1–4 влево**

**1 — Шаг П.Н. во 2 парал.поз., одновременно сon­traction в центр**

**2 — Не меняя положения ног — release.**

**3–4 — Повторить сontraction и release.**

**5–6 — Исполнить сontraction и release в 2 раза быстрее.**

**7–8 — И.П.**

**1–8 — Повторить с Л.Н. последние 8 счетов.**

**Р у к и**

## УПРАЖНЕНИЕ 21

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Кисти flex.**

**2 — Вытянуть кисти.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5–8 — Продолжить движение кистей, одновременно наклоны головы вперед-назад без фиксации в центре на каждый счет.**

**1–4 — Продолжить движение кистей, наклоны головы из стороны в сторону.**

**5–8 — Повторить движение в ритмическом рисунке 5–6–7–И–8.**

**1–8 — Повторить движение головы и кистей, скоординировав с движением пелвиса, который двигается вправо и влево в параллель с движением головы.**

**1–2 — Круг кистями en dehors.**

**3–4 — Так же en dedans.**

**5–6 — Круг предплечьями en dehors.**

**7–8 — Так же en dedans.**

**1–2 — Круг всей рукой en dehors.**

**3–4 — Так же en dedans.**

**5–8 — Повторить 1–4.**

**1–4 — Руки в положениях: А, Б, В и во II поз., смена на каждый счет.**

**5–8 — В обратном порядке: В, Б, А и во II поз.**

**1–4 — П.Р. повторяет 1–4 , Л.Р. одновременно повторяет 5–8.**

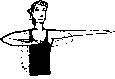
**5–8 — Повторить 1–4.**

Рис.

**И — П.Р. в положение А, Л.Р. фиксирует II поз. *(рис. 12).***

**1 — П.Р. в положение Б, Л.Р. в положение А.**

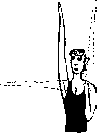
**И — П.Р. в положение В, Л.Р. в положение Б.**

Рис.

**2 — П.Р. во II поз., Л.Р. в положение В. *(рис. 13).***

**И — П.Р. повторяет положение А, Л.Р. во II поз.**

**3–8 — Повторить 1–2 два раза.**

**П е л в и с**

## УПРАЖНЕНИЕ 22

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–4 — Thrust пелвисом вперед-назад на каждый счет, руки в III поз. (руки поднимаются на 4 счета).**

**5–8 — Пелвис продолжает thrust, руки опускаются в И.П.**

**1–8 — Thrust пелвисом вправо-влево, в параллель свинговое раскачивание предплечьями, локти согнуты и не меняют своего положения.**

**1–4 — «Квадрат» пелвисом вправо, руки во II сокращенной поз.**

**5–8 — Повторить «квадрат» влево.**

**1–4 — Повторить «квадрат» вправо, скоординировав в параллель с наклонами головы по «квадрату».**

**5–8 — Повторить «квадрат»влево.**

**1–4 — 2 круга пелвисом и головой вправо.**

**5–8 — Так же влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 23

**И.П. — 1 парал. поз. ног, П.Н. стоит около Л.Н. на полупальцах, колено согнуто, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Hip lift, подъем П.бедра вверх.**

**И — И.П.**

**2–8 — Повторить 7 раз.**

**1 — Подъем П.бедра вверх, одновременно П.плечо вниз.**

**И — П.бедро вниз, П.плечо вверх.**

**2–8 — Повторить 7 раз.**

**1–7 — Повторяя движения пелвиса, и плеча сделать полный оборот вокруг своей оси en dedans, поворачивая опорную пятку и переставляя П.Н. на 1/8 круга.­**

**8 — Принять И.П. с Л.Н.**

**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 24

**Jelly roll.**

**Мелкое, волнообразное потряхивание пелвисом; в движении участвуют внутренние расслабленные мышцы ягодиц, тазобедренный сустав остается неподвижным.**

## УПРАЖНЕНИЕ 25

**«Восьмерка» пелвисом**

**Начать с полукруга П.бедром, которое двигается вперед-вверх-назад. В момент крайнего положения сзади аналогично начинает двигаться Л.бедро, а П.бедро возвращается в И.П. и вновь начинает движение вперед. Первоначально исполнить с помощью трамплинного сгибания коленей при каждом движении, затем исполнять только пелвисом.**

**Н о г и**

## УПРАЖНЕНИЕ 26

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Battement tendu П.Н. вперед.**

**2 — Demi plie по 4 парал. поз., тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, локти сгибаются, предплечья параллельны полу, сontraction, голова наклоняется назад *(рис. 14).***

**3 — Положение 1 (release).**

Рис.

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н. вперед.**

**1–8 — Повторить battement tendu с П.Н. и Л.Н. в сторону.­**

**1–8 — Назад.**

**1–8 — В сторону.**

**1 — Grand battement П.Н. вперед, зафиксировать на 90о.**

**2 — Demi plie на Л.Н., сontraction, flex П.Н. (колено, стопа flex), руки сгибаются в локтях, предплечья параллельны полу, голова наклонена назад.**

**3 — Положение 1.**

**4 — И.П.**

**1–24 — Повторить «крестом» с П.Н. и Л.Н.**

**1–4 — Battement tendu «крестом» с П.Н.**

**5–8 — Повторить battement tendu на plie**

**1–4 — Battement tendu jete П.Н. «крестом».**

**5–8 — Повторить battement jete на demi plie.**

**1–16 — Повторить с Л.Н. battement tendu и jete.**

**Партер**

## УПРАЖНЕНИЕ 27

**И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Стопы flex, руки в положение А.**

**2 — Стопы point, руки в положение Б.**

**3 — Стопы flex, руки в положение В**

**4 — Стопы point, руки во II поз.**

## УПРАЖНЕНИЕ 28

**И.П. — Первая поз. ног, колени согнуты, стопы на полу, руки накрест перед грудью.**

**1 — Отклонить торс диагонально назад, одновременно twist торса, Л.плечо вперед, коснуться пола П.плечом *(рис. 15).***

Рис.

**2 — И.П.**

**3–4 — Так же влево.**

**5–6 — Отклонить торс диагонально назад, сontraction.**

**7–8 — Сжать пальцы в кулаки, руки вдоль торса (рис. 16).**

Рис.

**1–8 — Движение рук вверх-вниз, одновременно вслух считать от 1 до 8.**

**1–8 — Расслабиться и лечь на спину**

**1–8 — Повторить сontraction, продолжая счет от 1 до 8.**

## УПРАЖНЕНИЕ 29

**И.П. — Первая поз. ног, колени согнуты, стопы на полупальцах, П.Р. опирается сзади о пол.**

**1 — Опираясь на руку, поднять пелвис вверх.**

**2–6 — Pulse пелвисом вверх-вниз.**

**7–8 — Опуститься в И.П., принять И.П. с Л.Р.**

## УПРАЖНЕНИЕ 30

**И.П. — Сидеть на П.бедре, Л.Н. согнута, колено вверх, стопа около колена П.Н.**

**1–6 — Спираль и pulse торсом вправо.**

**5–8 — Выпрямить ноги вперед, приподнять немного вверх, и принять И.П. с Л.Н.**

**1–8 — Повторить влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 31

**И.П. — Первая поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Приподнять ноги немного вверх.**

**2–8 — Заноска по 5 аут-поз.**

## УПРАЖНЕНИЕ 32

**И.П. — Лежать на животе, руки вытянуты вперед.**

**1 — Поднять руки и торс вверх.**

**2 — И.П.**

**3 — Поднять ноги вверх.**

**4 — И.П.**

**5 — Одновременно поднять ноги, руки, и торс вверх/**

**6 — И.П.**

**7–8 — Повторить 5–6.**

## УПРАЖНЕНИЕ 33

**И.П. — Стоять на коленях, торс наклонен вперед, опора на локтях.**

**1 — Contraction.**

**2 — Release.**

**Повторить несколько раз, затем вытянуть руки вперед, опустить плечи на пол и повторить упражнение.**

**1–8 — Расслабиться и лечь на спину.**

**1–8 — Повторить contraction, продолжая счет от 1 до 8.**

**Передвижение в пространстве**

**(на середине класса)**

## УПРАЖНЕНИЕ 34

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Tombe П.Н. диагонально перед Л.Н., торс чуть опускается вперед-вниз, П.Р. в I поз.**

**2–3 — Двойной tour chaines с П.Н. в т. 3.**

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н. в т. 7.**

**1 — Шаг П.Н. вперед.**

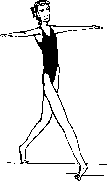
**2 — Шаг Л.Н. вперед.**

**3 — Thrust пелвисом вперед, сохраняя 4 парал. поз. ног, одновременно руки в V-пол. вверх.**

**4 — Поворот на 180о, не меняя положения ног.**

**Повторить, начиная с Л.Н., tour chaines в т. 3.**

## УПРАЖНЕНИЕ 35

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 И — Шаг П.Н. вправо, руки поднимаются в III поз. и открываются во II поз.**

**2 — Скрестный шаг Л.Н. перед П.Н., руки опускаются вниз.**

**3 — Повторить 1.**

**И — Шаг Л.Н. назад за П.Н. на полупальцы, руки во II поз. (рис. 17).**

**4 — Step ball change, переступание с Л.Н. на П.Н., руки фиксируют II поз., в торсе twist (Л.плечо вперед).**

Рис.

## УПРАЖНЕНИЕ 36

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Закрыть колено П.Н. вовнутрь и touch перед Л.Н.**

**2 — Подняться на полупальцы Л.Н. и, поворачивая корпус вправо, сделать шаг с П.Н. вправо.**

**И — Приставной шаг Л.Н. к П.Н. (без переноса тяжести корпуса).**

**3 — Повторить 2.**

**И — Шаг Л.Н. назад за П.Н. на полупальцы (тяжесть корпуса на Л.Н.).**

**4 — Переступание на месте П.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 37

**И.П. — 1 парал. поз. ног.**

**1 — Tombe П.Н. вперед, стопа и колено в ин-положении *(рис. 18).***

**2 — Поворачивая П.Н. на пятке, сделать полукруг П.бедром и перенести тяжесть корпуса на Л.Н.**

**3 И 4 — Переступание на месте на полупальцах (demi plie) П.Н. и Л.Н., одновременно thrust пелвисом вправо-влево-вправо.**

**Повторить шаг с Л.Н.**

**Соединить шаг с движением торса и рук**

Рис.

**1 — Руки в III поз., торс в нейтральном положении.**

**2 — Drop торса вперед-вниз.**

**3 И 4 — Торс выпрямляется.**

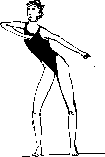
## УПРАЖНЕНИЕ 38

**Комбинация шагов.**

**И.П. — 1 парал.поз.ног, руки свободно опущены вдоль торса.­**

**1 И 2 — Kick ball change (kick П.Н. вперед, шаг П.Н. назад и переступание на Л.Н.).**

**3 И 4 — Шаг «ча-ча-ча» вправо, Л.Н. остается сзади П.Н. на полупальцах.**

**5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.**

**И — Поставить П.Н. во 2 парал. поз., demi plie.**

**1 — Thrust грудной клеткой вправо, П.Р. сгибается в локте, кисть на уровне груди, Л.Р. прямая в V-пол. внизу *(рис. 19).***

**2 — Thrust влево, смена положения рук.**

**3 И 4 — Повторить thrust вправо, влево, вправо.**

**5–8 — Повторить предыдущие четыре счета, начиная влево.­**

**1–16 — Повторить комбинацию с Л.Н.**

Рис.

## Упражнение 39

**И.П. — См. упражнение 38.**

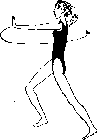
**1 И 2— Шаг и pas de bourree с П.Н. вправо, толчок Л.Р. от плеча в I поз. во время шага и полукруг наружу во время pas de bourree *(рис.20).***

Рис.

**3 И 4 — Повторить влево.**

**5 — Скрестный шаг Л.Н. сзади П.Н. на demi plie.**

**6 — Поворот на 360о вправо, постепенно вытягивая колени.**

**Повторить влево.**

## Упражнение 40

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 И — Шаг Л.Н. вперед, одновременно grand battement П.Н. в сторону.**

**2 — П.Н. passe (параллельно).**

**И — И.П.**

**3–4 — Так же с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 41

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Шаг Л.Н. вперед.**

**И — П.Н. круг en dedans на 45о.**

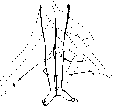
**2 — П.Н. passe (параллельно), одновременно twist торса влево (П.плечо вперед) *(рис. 21).***

Рис.

**И — Шаг на П.Н., поворот в т. 7.**

**3 — Ball change (переступание на месте) в т.7.**

**4 — И.П.**

**Повторить в т. 7 с поворотом в т. 5, затем в т. 3 и в т. 1. Так же с Л.Н. с поворотом в т. 3, 5, 7, 1.**

Рис.

## УПРАЖНЕНИЕ 42

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки двигаются в оппозицию к ногам.**

**И — Удар подушечкой П.Н. перед Л.Н., одновременно подскок на Л.Н. *(рис. 22)*.**

**1 — Assemble с продвижением вперед.**

**И 2 — Повторить с Л.Н.**

**Прыжок исполняется по диагонали класса.**

## УПРАЖНЕНИЕ 43

**Повторить упражнение 42 на середине зала. Assemble исполняется с продвижением вправо и влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 44

**Заключительное. Восстановление дыхания и расслабление.**

# ПРИМЕР УРОКА 4 (базовый уровень обучения)

## УПРАЖНЕНИЕ 1

**И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.**

**1 — Plie releve.**

**2 — Круг коленями вправо, вытянуть колени, опускаясь на всю стопу.**

**3–4 — Повторить влево.**

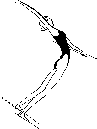
**5–6 — Grand plie.**

**7–8 — Вытянуть колени и оттянуться от станка, стоять на пятках.**

**1 — Опустить стопу Л.Н. на пол.**

**2 — Опустить П.стопу, поднять Л.стопу.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**И — Опустить стопы на пол.**

Рисунок

**5–8 — Body roll («волна») до положения на полупальцах.**

## УПРАЖНЕНИЕ 2

**И.П. — Л.Р. на станке, 1 парал. поз. ног, П.Р. во II поз.**

**1–2 — Demi plie, одновременно сontraction.**

**3–4 — Вытянуть колени, release и arch торса, П.Р. в III поз. *(рис. 1)*.**

**5–8 — Повторить 1–4.**

**1 — Полупальцы.**

**2 — Plie-releve.**

**3 — Вытянуть колени, опуститься на всю стопу.**

**4 — Встать на пятки, П.Р. в I поз. *(рис. 2)*.**

**5–7 — Повторить 1–3**

Рисунок

**8 — Прыжок вверх, пятками коснуться ягодиц и одновременно полуповорот к станку.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 3

**И.П. — Лицом к станку, 1 парал. поз. ног.**

**1–7 — Отвести пелвис вправо, торс наклонить влево *(рис. 3)*.**

**8 — И.П.**

**1–8 — Так же влево.**

Рисунок

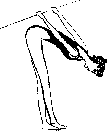
**1–4 — Повторить вправо.**

**5–6 — Пелвис назад, торс наклонить вперед в положение flat back.**

**7–8 — Полукруг пелвисом влево и принять положение 1–7 влево.**

**1–2 — Пелвис назад.**

**3–4 — Пелвис вправо.**

**5–6 — Нейтральное положение.**

Рисунок

**7–8 — Body roll («волна») снизу вверх.**

**1–2 — Повторить 7–8.**

**3–4 — Поворот спиной к станку, П.Н. скрестить перед Л.Н.**

**5–8 — Deep body bend вперед. *(рис. 4).***

**1–6 — Перенести тяжесть корпуса вперед на П.Н. и согнуть колено П.Н., Л.Н. прямая, скользит по полу.**

**7–8 — Вытянуть П.Н. Принять положение 3–4 с Л.Н.**

**1–4 — Deep body bend.**

**5–8 — Повторить 1–6 с Л.Н.**

***Упражнения на середине***

## УПРАЖНЕНИЕ 4

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки в III поз.**

**1–2 — Flat back диагонально вперед-вправо.**

**3–4 — Drop торса, обхватить руками щиколотку П.Н.**

**5–6 — Вернуться в положение 1–2.**

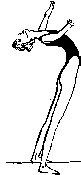
**7–8 — И.П.**

**1–8 — Повторить влево.**

**1–2 — Side stretch вправо.**

**3–4 — Twist торса в положение flat back диагонально вперед-вправо.**

**5–6 — Drop торса, обхватить руками щиколотку П.Н.**

**7–8 — Зафиксировать положение.**

Рисунок

**1–2 — Положение 3–4.**

**3–4 — Side stretch вправо.**

**5–6 — Нейтральное положение.**

**7–8 — Arch торса *(рис. 5).***

**1–16 — Повторить влево.**

**1–2 — Arch торса диагонально назад вправо, П.плечо назад, Л.плечо вперед, П.Р. во II поз., Л.Р. в I поз.**

**3–4 — Перевести в положение side stretch вправо.**

**5–6 — Перевести в положение flat back диагонально вперед-вправо.**

**7–8 — Drop торса, обхватить руками щиколотку П.Н.**

**1–8 — Исполнить в обратном порядке последние 8 счетов.**

**1–16 — Повторить последние 16 счетов влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 5

**И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Battement tendu П.Н. в сторону.**

**2 — Jete П.Н. на 45о в сторону.**

**3 — Thrust грудной клеткой вправо *(рис. 6).***

Рисунок

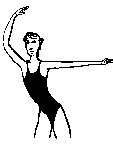
**4 — Так же влево.**

**5 — Грудная клетка в центр, ногу опустить на носок.**

**6 — Закрыть П.Н. сзади в 5 аут-поз.**

**7 — Полупальцы и полуповорот в т. 5.**

**8 — И.П. с Л.Н.**

**1–8 — Повторить с Л.Н. и полуповорот в т. 1.**

## УПРАЖНЕНИЕ 6

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — П.Р. поднимается в III поз., Л.Р. остается во II одновременно thrust грудной клеткой вправо *(рис. 7).***

Рисунок

**2 — Thrust грудной клеткой влево, П.Р. во II поз., Л.Р. в III поз**

**3 — Повторить 1.**

**4 — Повторить 2.**

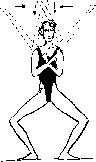
**5 — П.Р. в III поз. (Л.Р. остается в III поз.), одновременно thrust грудной клеткой вправо.**

**6 — Опустить руки перед собой локтями вниз , одновременно грудная клетка — thrust назад (рис. 8).**

**7 — Открыть руки во II поз., одновременно грудная клетка — thrust вперед.**

Рисунок

**8 — Опустить руки в подготовительное положение, грудная клетка — в центр.**

**Скоординировать с шагами: 2 шага вперед и 2 шага назад; шаги исполняются на каждый счет, начиная с П.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 7

**И.П. — 2 аут-поз. ног, руки в V-пол. вверху.**

**1–2 — Grand plie, руки скрещиваются над головой и опуска­ют­ся в скрещенном положении перед грудью (рис. 9).**

Рисунок

**3–4 — Вытянуть колени, открыть руки во II поз.**

**5–6 — Grand plie, руки скрещиваются перед грудью и в скрещенном положении поднимаются вверх.**

**7–8 — Вытянуть колени и раскрыть руки в V-пол. вверху.**

**1–8 — Повторить 1–8.**

**1–2 — Demi plie, руки скрещены перед грудью.**

**3–4 — Degage на П.Н., не выпрямляя колена П.Н. Л.Н. вытягивается, торс наклоняется вправо, П.Р. в III поз. (allongee), Л.Р. во II поз. (allongee) (рис. 10).**

Рисунок

**5–6 — Вернуться в положение 1–2.**

**7–8 — Повторить 3–4, поднять Л.Н. на 45о.**

**1–2 — Вытянуть колено П.Н., углубить наклон торса вправо (параллельно полу), Л.Н. поднять на 90о — положение lay out.**

**3–4 — Зафиксировать положение.**

**5–6 — Вернуться в положение demi plie, руки скрещены перед грудью.**

**7–8 — Вытянуть колени, руки во II поз.**

**Повторить влево последние 16 счетов.**

## УПРАЖНЕНИЕ 8

**И.П. — 1 аут-поз., руки во II поз.**

**1–4 — Grand plie, руки сгибаются в локтях, кисти в кулак.**

**5–8 — Вытянуть колени, раскрыть руки во II поз., ла­донь jazz -­hand.**

**1–8 — Повторить 1–8.**

**1 — Battement tendu П.Н. вперед, Л.Р. в I поз. П.Р. остается во II поз.**

**2 — Опустить пятку П.Н. в 4 аут-поз., тяжесть корпуса перенести на обе ноги.**

**3–4 — Demi plie, руки закрываются в положение А.**

**5–6 — Grand plie, руки в положение Б.**

**7–8 — Вытянуть колени, руки в положение В.**

**1–2 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и П.Н. rond de jambe par terre en dehors, нога фиксируется сзади.**

**3–4 — Повторить demi plie по 4 аут-поз., руки в положение А.**

**5–6 — Grand plie, руки в положение Б.**

**7–8 — Вытянуть колени, руки в положение В.**

**И — Закрыть ногу в И.П.**

**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 9

**И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки в подготовительном положении.**

**1–2 — Demi plie, руки в I поз.**

**3–4 — Grand plie, руки в III поз.**

**5–6 — Поставить пятки на пол, demi plie, руки раскрыть во II поз. и twist торса (П.плечо вперед, Л.плечо назад). Руки по диагонали (рис. 11).**

Рисунок

**7–8 — Вытянуть колени, опустить руки в подготовительное положение, battement tendu П.Н. в сторону и закрыть в 5 аут-поз. сзади, Л.Н. впереди.**

**1–8 — Повторить с Л.Н. 1–8.**

**Закончить движение — П.Н. впереди.**

**1–2 — П.Н. passe (выворотно), руки над головой в скрещенном положении.**

**3–4 — Опустить П.Н. сзади в 5 аут-поз., руки раскрыть во II поз.**

**5–8 — Повторить, поднимаясь на полупальцы Л.Н. во время passe, закончить вперед в 5 поз. (П.Н. впереди).**

**1–4 — Сontraction, руки запястьями вперед на уровне подготовительного положения, колени не сгибаются (рис. 12).**

Рисунок

**5–6 — Release, руки во II поз.**

**7–8 — П.Н. passe (выворотно).**

**1–2 — Battement developpe П.Н. вперед, стопа flex.**

**3–4 — Demi plie на Л.Н.**

**5–6 — Вытянуть Л.Н., П.Н. point.**

**7–8 — Demi rond П.Н.до положения a la seconde, П.Р. в III поз.**

**1–2 — Продолжить круг ногой назад.**

**3 — Опустить П.Н. сзади на носок.**

**4 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. (колено согнуто), Л.Н. вытянута впереди. Twist торса влево, П.Р. диагонально вперед, Л.Р. диагонально назад (рис. 13).**

Рисунок

**5 — Зафиксировать положение.**

**6 — Degage вперед на Л.Н., П.Н. сзади на носке.**

**7 — Закрыть П.Н. в 5 аут-поз.**

**8 — Пауза.**

**Повторить упражнение, начиная с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 10

Рисунок

**И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.**

**1–2 — Battement tendu П.Н. вперед.**

**3–4 — Demi plie на Л.Н., одновременно согнув колено П.Н., наклонить торс вперед и П.Р. взять пятку П.Н. (рис. 14).**

**5–6 — Вытягивая колено Л.Н., открыть с помощью руки П.Н. в сторону, Л.Р. в III поз.**

**7–8 — П.Р. в III поз., удерживая ногу на высоте 90о.**

**1–2 — Demi rond П.Н. назад, руки во II поз.**

**3 — Опустить П.Н. на носок сзади.**

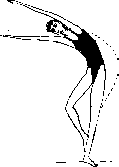
**4 — Согнуть колено Л.Н. и исполнить «растяжку», обе руки в III поз.**

**5 — Зафиксировать положение.**

**6 — Вытянуть Л.Н.**

**7 — Закрыть П.Н. сзади в пятую поз.**

**8 — Пауза.**

**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 11

**И.П. — 5 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1–4 — Battement developpe П.Н. вперед.**

**5–6 — Demi rond до положения a la seconde, Л.Р. в III поз.**

**7–8 — Demi rond назад, Л.Р. в I поз.**

Рисунок

**1 — Привести П.Н. в положение cou-de-pied сзади, руки в V-пол. вверху.**

**2–4 — Наклон торса вправо (side stretch) (рис. 15).**

**5 — Поставить П.Н. сзади на полупальцы и согнуть колено, руки в подготовительном положении. Торс в И.П.**

**6 — Сontraction, руки запястьями вперед (рис. 16).**

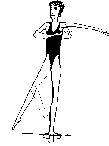
**7–8 — Soutenu en tournant en dehors закончить в И.П., руки в III поз.**

Рисунок

**1–4 — Grand plie, одновременно руки, согнутые в локтях, опускаются вниз перед грудью.**

**5–6 — Вытянуть колени, руки в V-пол. вверху.**

**7–8 — Arch торса, руки чуть раскрываются в сторону.**

**1–2 — Вытянуть торс и tombe П.Н. вперед, preparation для pirouette en dehors , Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.**

**3 — Pirouette en dehors на П.Н., Л.Н. фиксирует положение cou-de-pied спереди.**

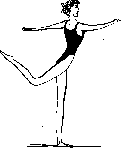
**4 — Tombe Л.Н. вперед, руки во II поз.**

Рисунок

**5–6 — Arch торса, руки в V-пол. вверху (рис. 17).**

**7–8 — Торс в нейтральное положение.**

Рисунок

**1 И — Degage на Л.Н., вытянуть колено и подняться на полупальцы, одновременно demi rond П.Н. в сторону на 45о. Рис. 17**

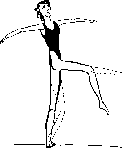
**2 — Tombe на П.Н. и demi plie по 2 аут-поз.**

**3 — Перенос тяжести корпуса на Л.Н. и preparation для pirouette en dehors со второй поз. (П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.) (рис. 18).**

**4 — Pirouette en dehors на Л.Н., П.Н. фиксирует cou-de-pied сзади.**

**5 — Открыть П.Н. сзади в положение attitude, руки во II поз. (рис. 19).**

Рисунок

**6–7 — Спираль торса — П.плечо вперед, Л.плечо назад.**

**8 — Торс в нейтральное положение, одновременно через passe par terre grand battement П.Н. вперед в положении attitude и зафиксировать П.Н. на 90о(рис. 20).**

**1–2 — Спираль торса вправо.**

**3–4 — Вытянуть П.Н., одновременно demi plie на Л.Н.**

**5 — Шаг вперед на П.Н., Л.Н. сзади в положение at­titude.**

Рисунок

**6–7 — Спираль торса вправо.**

**8 — Торс в нейтральное положение, одновременно через passe par terre grand battement Л.Н. вперед в положении attitude.**

**1–2 — Спираль торса влево.**

**3–4 — Вытянуть Л.Н., одновременно demi plie на П.Н.**

**5–6 — Вытянуть П.Н., поставить Л.Н. вперед на носок.**

**7–8 — И.П.**

## УПРАЖНЕНИЕ 12

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**1–2 — П.Н. в положение cou-de-pied, одновременно siole stretch влево, руки в III поз.**

**3 — Нейтральное положение и шаг П.Н. вперед в 4 аут- поз.**

**4 — Привести Л.Н. в положение cou-de-pied сзади.**

**5–6 — Side stretch вправо.**

**7 — Шаг Л.Н. вперед.**

**8 — П.Н. через cou-de-pied открыть в сторону на 45о (нога выворотно), руки во II поз.**

**1 — Thrust грудной клеткой вправо.**

**2 — Нейтральное положение торса, П.Н. passe (выворотно).**

**3 — Подняться на полупальцы Л.Н., одновременно tilt вправо, круг руками вниз-влево-вверх-вправо.**

**4 — Шаг П.Н. вперед, одновременно через cou-de-pied открыть Л.Н. в сторону на 45о, руки во II поз.**

**5–8 — Повторить 3 влево, П.Н. оставить в положении cou-­­de-pied впереди.**

**1 — Открыть П.Н. вперед на 45о, одновременно demi plie на Л.Н.**

**2 — Battement jete pique П.Н., вытянуть Л.Н.**

**И — Degage на П.Н. вперед, Л.Н. сзади, cou-de-pied.**

**3–4 — Повторить 2 Л.Н. назад.**

**5–6 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и исполнить battement jete pique П.Н. в сторону, закрыть П.Н. в И.П.**

**7–8 — Повторить 5–6 Л.Н. в сторону.**

## УПРАЖНЕНИЕ 13

**И.П. — 5 аут-поз. ног, П.Н. впереди, руки во II поз.**

**1–2 — Glissade с П.Н. вперед в 5 аут-поз.**

**3–4 — Так же назад с Л.Н.**

**5 — Grand battement П.Н. вперед.**

**6 — Зафиксировав 90о, flex колена и стопы П.Н., одновременно demi plie на Л.Н.**

**7 — Вытянуть колени, стопа point.**

**8 — Закрыть в И.П.**

**1–2 — Glissade с П.Н. в сторону без перемены ног.**

**3–4 — Так же с Л.Н.**

**5 — Grand battement П.Н. в сторону.**

**6 — Исполнить положение 6 предыдущего такта с П.Н. в сторону, руки во II поз.**

**7 — Вытянуть колени и стопу.**

**8 — И.П.**

**Исполнить с П.Н. назад и в сторону.**

**Исполнить с Л.Н. «крестом».**

## УПРАЖНЕНИЕ 14

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.­**

**1–2 — П.Н. passe (параллельно).**

**3 — Взять руками пятку П.Н.**

**4 — Открыть ногу вперед с помощью рук.**

**5–7 — Зафиксировать положение.**

**8 — Перевести руки во II поз., оставив ногу на высоте 90о.**

**1–4 — Зафиксировать положение.**

**5–8 — Опустить П.Н. в И.П.**

**1–16 — Повторить с Л.Н. вперед.**

**1–16 — Повторить с П.Н. в сторону, открывая ногу с помощью П.Р.**

**1–16 — Повторить с Л.Н. в сторону, открывая ногу Л.Р.**

**1–2 — П.Н. passe (выворотно).**

**3–4 — Открыть П.Н. назад в положение attitude, П.Р. держит колено П.Н. (рис. 21).**

Рисунок

**5–7 — Вытянуть колено П.Н**

**8 — Перевести руку во II поз.**

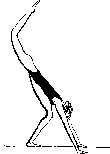
**1–4 — Зафиксировать положение.**

**5–8 — Удерживая ногу на высоте 90о, flat back вперед.**

**1–4 — Продолжить наклон торса, руки в III поз. нога повышается на 120о, составляя с торсом одну прямую линию.**

**5–8 — Коснуться руками пола, нога повышается на предельно возможную высоту, спина прямая.**

Рисунок

**1–2 — Согнуть колени, опираясь руками о пол (рис. 22).**

**3–4 — Вытянуть колени.**

**5–6 — Поднимая торс в нейтральное положение, опустить ногу в И.П.**

**7–8 — Пауза.**

**1–32 — Повторить с Л.Н. последние 32 счета.**

**Партер**

## УПРАЖНЕНИЕ 15

**И.П. — Лежать на спине, руки вытянуты и подняты вверх.**

Рисунок

**1–2 — Поднять ноги вверх.**

**3–4 — Поставить П.Н. на пол, согнув в колене, Л.Н. ­остается вверху, колено согнуто, руки во II поз. (рис. 23).**

**5 — Колено П.Н. опустить на пол, вытянуть Л.Н.**

Рисунок

**6 — Наклон торса вперед, руками коснуться щиколотки Л.Н. (рис. 24)**

**7–8 — Лечь на спину, вытянуть ноги.**

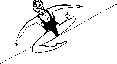
**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 16

**И.П. — См. упражнение 15.**

**1–2 — Поднять торс и ноги вверх, руки в III поз.**

**3–4 — Согнуть колени, положение «swastic», П.Н. впереди, руки во II поз.**

**5–6 — Twist торса вправо, перенести тяжесть корпуса на П.бедро, поворот в т. 3, Л.Н. приподнять над полом в положении attitude (рис. 25).**

Рисунок

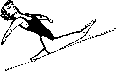
**7–8 — Зафиксировать положение.**

**1–2 — Поднять ноги и торс вверх, поворот en face (положение 1–2).**

**3–4 — Положение «swastic», Л.Н. впереди.**

**5–6 — Тwist торса влево (положение 5–6 предыдущего такта с Л.Н. в т. 7).**

**7–8 — Зафиксировать положение.**

**1–8 — Повторить комбинацию с П.Н., но при повороте в т. 3 перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и приподнять над полом П.Н. (рис. 26).**

Рисунок

**1–8 — Так же с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 17

**И.П. — Стоять на коленях, колени на небольшом расстоянии друг от друга, стопы flex, руки в III поз.**

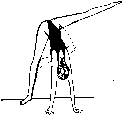
**1–4 — Сохраняя flat back, отклонить торс назад, коснуться плечами пола.**

**5–8 — Зафиксировать положение.**

**1–4 — Вернуться в И.П.**

**5–8 — Падение вперед на грудь , руки около плеч.**

**1–2 — Положение «Jack knife».**

**3–4 — Battement releve lent П.Н. назад.**

Рисунок

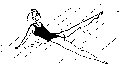
**5–6 — Согнуть П.Н. и коснуться коленом груди.**

**7–8 — Вытянуть ногу в положение 3–4.**

**1–2 — Passe П.Н. (выворотно).**

**3–4 — П.Н. в положение a la seconde (рис. 27).**

**5–6 — Поставить П.Н. во 2 парал. Поз.**

**7–8 — Опираясь на руки, сесть в поперечный шпагат.**

**1–8 — Зафиксировать положение, исполняя pulse пелвисом вперед.**

**1–4 — Продвигаясь вперед на руках, лечь на живот, не меняя положения ног.**

Рисунок

**5–8 — Согнуть колени и соединить стопы в frog-position в положении «лежа на животе» (рис. 28).**

**1–8 — Вытянуть локти, поднять торс над полом и остаться на руках, зафиксировать положение.**

**1–2 — Вернуться в положение «лежа на животе», вытянуть колени, обе ноги вместе.**

**3–4 — Оттолкнуться руками и поднять торс в положение «стоя на коленях».**

**5–6 — Поднять руки в III поз.**

**7–8 — Сохраняя flat back, отклониться диагонально назад.**

**1–2 — Тwist торса, П.Р. поставить на пол, Л.Р. вверх (рис. 29).**

Рисунок

**3–4 — Вернуться в положение 7–8.**

**5–6 — Тwist влево, Л.Р. на пол.**

**7–8 — И.П.**

**Комбинацию повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 18

**И.П. — Первая позиция ног, колени согнуты, стопы на полу на небольшом расстоянии друг от друга, руки сзади корпуса опираются о пол.**

**1–2 — Поднять пелвис вверх (от плеч до коленей — прямая линия).**

Рисунок

**3–4 — Согнуть колено П.Н. и подвести к грудной клетке (рис. 30).**

**5–6 — Вытянуть П.Н. вперед-вверх.**

**7–8 — И.П.**

**1–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 19

**И.П. — Стоять на коленях, руки во II поз.**

**1–2 — Выпад П.Н. вперед , тяжесть корпуса на П.Н., «растяжка» (рис. 31).**

Рисунок

Рисунок

**3–4 — И.П.**

**5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.**

**1–2 — Повторить 1–2 предыдущего такта.**

**3–4 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытянуть, стопа flex.**

**5–6 — Наклонить торс вперед (рис. 32).**

**7–8 — И.П.**

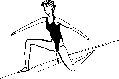
**1–8 — Повторить с Л.Н. предыдущие 8 счетов.**

**1–2 — Выпад П.Н. в сторону.**

**3–4 — И.П.**

**5–8 — Так же Л.Н.**

**1–2 — Повторить 1–2 с П.Н.**

**3–4 — Сесть на пол, не меняя положения ног (рис. 33).**

Рисунок

**5–6 — Вернуться в положение 1–2.**

**7–8 — И.П.**

**1–8 — Повторить с Л.Н. предыдущие 8 счетов.**

**Упражнения на середине зала**

## УПРАЖНЕНИЕ 20

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.­**

**И — Preparation к tour chaines в т. 3 (П.Н. впереди на носке, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.).**

**1 И 2— Двойной tour chaines в направлении т. 3.**

**И — Закончить в 1 парал. поз., руки во II поз.**

**3 — Tombe П.Н. вперед, одновременно zundari головы вправо, П.Р. положить впереди на П.бедро.**

**И — Так же с Л.Н., zundari влево.**

**4 — Degage на П.Н., одновременно zundari назад.**

**И — Degage на Л.Н. вперед и zundari вперед.**

**5 — Assemble, ноги вместе в 5 аут-поз., Л.Н. впереди.**

**6 — Sissonne ouverte вперед, Л.Н. открыта назад на 45о.**

**7 — Passe par terre Л.Н. вперед.**

**8 — Preparation с Л.Н. для tour chaines в т. 7.**

**1–8 — Повторить комбинацию с Л.Н. в т. 7.**

## УПРАЖНЕНИЕ 21

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса, demi plie.**

**1 — Шаг Л.Н. вперед, одновременно круг П.плечом en dehors.**

**2 — Шаг П.Н. вперед и поднять Л.Р. во II поз.**

**3 — Шаг Л.Н. вперед, одновременно thrust грудной клеткой вправо, П.Р. положить на бедро.**

**4 — Шаг П.Н. вперед.**

**5 — Шаг Л.Н. вперед.**

**6 — Поворот торса влево в т. 7, Л.Н. делает поворот на месте, П.Н. сзади на полупальцах, П.Р. толчок вперед в I поз.**

**7 — Шаг П.Н. назад (спиной к т. 3), голова наклонена назад.**

**8 — Шаг Л.Н. назад, голова наклонена вперед.**

**1 — Шаг П.Н., поворачиваясь в т. 5.**

**2 — Сontraction, demi plie, руки запястьями вперед.­**

**3 — Release, одновременно шаг П.Н. вперед в т. 5.**

**4 — Шаг Л.Н. вперед в т. 5, одновременно круг Л.плечом en dehors.**

**5 — Шаг П.Н. вперед, одновременно поворачиваясь в т. 3, поднять П.Р. согнутую в локте.**

**6 — Шаг Л.Н. во 2 парал. поз., лицом в т. 3, одновременно thrust грудной клеткой вправо.**

**7 — Поднять П.бедро (hip lift), запястьем П.Р. круг около П. бедра.**

**8 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н. и поднять Л. бедро вверх, П.Р. в III поз.**

**1 — Шаг Л.Н., поворачиваясь в т. 1, Л.Р. в III поз.**

**2 — Шаг П.Н. во 2 парал. поз.**

**3 — Grand plie, касаясь руками пола перед собой.**

**4 — Вытянуть колени и arch торса, руки в III поз.**

**5 — Touch П.Н. вперед, колено согнуто, одновременно сontraction.**

**6 — Шаг с П.Н. вперед, одновременно release.**

**7–8 — Повторить 5–6 с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 22

**И.П. — Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. вытянута сзади, руки во II поз.**

**1 — Шаг П.Н. вперед на demi plie.**

**2 — Kick Л.Н. вперед выше 90о, П.Н. в положении plie releve.**

**3 — Шаг Л.Н. вперед, П.Н. passe (выворотно).**

**4 — Battement developpe П.Н. в сторону в положение a la seconde.**

**5 И — Tombe на П.Н., одновременно поворот в т. 3, Л.Н. поднимается на 45о, поза II arabesque на demi plie.**

**— Подняться на полупальцы П.Н., положение plie-releve (рис. 34).**

Рисунок

**7 — Вытянуть колено, опустить стопу на пол, одновременно поворот в т. 1, Л.Н. в положении a la seconde и повышается на 90о.**

**8 — Опустить Л.Н. назад, принять И.П. с Л.Н.**

**1–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 23

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Battement tendu П.Н. в сторону.**

**И — Demi plie во 2 парал. поз., preparation для pirouette en dehors.**

**2 — Pirouette en dehors на Л.Н., П.Н. passe (параллельно).**

**3 И 4— Pas de bourree с П.Н.с поворотом в т. 3.**

**И — И.П. в т. 3.**

**5–8 — Повторить комбинацию в т. 3, во время pas de bourree поворот в т. 5.**

**1–8 — Повторить комбинацию в т. 5 и 7.**

**Закончить в И.П., лицом в т. 1.**

**Повторить с Л.Н., поворачиваясь в т. 7, 5, 3, 1.**

**Замечание: во время pirouette руки фиксируются в положении А.**

## УПРАЖНЕНИЕ 24

**И.П. — См. упражнение 23.**

**1 — Шаг П.Н. вперед.**

**2 — Шаг Л.Н. вперед, в demi plie, П.Н. сзади на полупальцах.**

**3 — Полупальцы Л.Н., колено вытягивается, П.Н. passe (параллельно), руки в положение А.**

**4 — Вернуться в положение 2, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.­**

**5 — Pirouette en dedans на Л.Н., П.Н. passe (параллельно), руки в положении А.**

**6 — Прийти в положение 2, руки во II поз.**

**7 — Шаг П.Н. назад.**

**8 — И.П.**

**1–8 — Повторить, начиная с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 25

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Tombe П.Н. вперед, Л.Н. вытянута сзади, П.Р. в I поз., Л.Р. во II поз.**

**2 — Толчок носком Л.Н., исполнить tour в положении II arabesque, П.Н. в положении plie-releve.**

**3 — Tombe Л.Н. вперед.**

**4 — Повторить 2 с Л.Н.**

**Это упражнение можно выполнить с продвижением по диа­гонали класса.**

**Кросс**

## УПРАЖНЕНИЕ 26

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 И 2 — Triplet с П.Н., закончить в demi plie на П.Н.**

**3 — Шаг Л.Н. вперед.**

**4 — Grand jete с П.Н. вперед.**

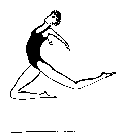
**5–8 — Повторить, начиная с Л.Н.**

**УПРАЖНЕНИЕ 27**

**И.П. — См. упражнение 26.**

**1, 2 — Два шага-разбега с П.Н.**

**3 — Assemble в 5 аут-поз. с продвижением.**

**4 — Stag leep. Прыжок с двух ног (рис. 35).**

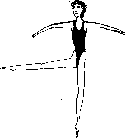
Рисунок

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 28

**И.П. — См. упражнение 26.**

**1 — Шаг П.Н. диагонально вперед Л.Н., руки скрещены на уровне диафрагмы.**

**2 — *Нор* на П.Н., Л.Н., вытянутая, во время прыжка открывается в сторону на 45о, руки во II поз. *(рис.* *36).***

Рисунок

**3–4 — Так же с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 29

**И.П. — См. упражнение 26.**

**1 — Pas echappe во 2 парал.поз., руки во II поз.**

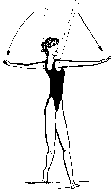
**2 — И.П.**

**3 — Pas echappe в 4 парал.поз., П.Н. вперед, Л.Н. назад, Л.Р. в I поз., П.Р. во II поз.**

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить 1–2, 3–4, исполнить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 30

**Заключительное. Port de bras.**

**И.П. — Тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. сзади, колено согнуто, на полупальцах, руки в подготовительном положении.**

**1–2 — Поднять руки в V-пол. вперед.**

**3–4 — Поднять руки в V-пол. вверх, одновременно twist торса (П.плечо вперед).**

**5–6 — Фиксируя twist торса, опустить руки во II поз. (по диагонали), локти вниз, ладони вверх (рис. 37).**

Рисунок

**7–8 — Поворот торса en face, руки во II поз.**

**1–2 — Наклон торса вправо, П.Р. опускается вниз (локоть немного согнут, ладонь вверх), Л.Р. отводится назад за поясницу (рис. 38).**

**3–4 — Руки во II поз., arch торса.**

**5–6 — Courve (плечи наклоняются вперед, руки поворачиваются локтями вверх, кисти вниз, голова наклонена вперед).**

Рисунок

**7–8 — И.П.**

**1–16 — Повторить влево с Л.Р.**

**Третий уровень, продвинутый, предназначен для профессиональных исполнителей, владеющих не только основами модерн-джаз танца, но и техникой классического и народно-сценического танца.**

**Упражнения выполняются по тем же разделам, но с полицентрией, полиритмией, с координацией всех центров. Более сложными становятся прыжки и вращения.**

**В разделе «Разогрев» изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время для разогрева максимально сокращается.**

**В разделе «Изоляция» изучается:**

**Полиритмия и полицентрия. Движения трех, четырех и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.**

**В разделе «Адажио» изучается:**

**Соединение всех возможных движений торса (спиралей, твистов, contraction, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.**

**В разделе «Партер» изучаются:**

**Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.**

**В разделе «Кросс. Передвижение в пространстве» изучаются:**

**Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.**

# ПРИМЕР УРОКА 5 (продвинутый уровень обучения)

**Разогрев у станка**

## УПРАЖНЕНИЕ 1

**И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. в III поз. 1 аут-поз. ног.**

**1 — Отвести пелвис вправо, торс наклонить влево, локоть Л.Р. вытянут («оттяжка»).**

**2–3 — Сохраняя положение demi plie, круг П.Р. перед тор­сом и в И.П.**

**4 — Вытянуть колени, нейтральное положение торса.**

**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 2

**И.П. — См. упражнение 1.**

**1 — Поставить П.Н. сзади Л.Н. на полупальцы.**

**2 — Согнуть колено Л.Н., П.Н. вытянута и скользит по полу, одновременно наклон торса влево и отвести пелвис вправо, П.Р. в III поз. allongee.**

**3–4 — Полуповорот, вытягивая Л.Н., и И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 3

**И.П. — Лицом к станку, 2 парал. поз. ног.**

**1–4 — Наклон в положение flat back, одновременно «оттяжка» от станка, руки вытянуты.**

**5–6 — Demi plie, сохраняя положение.**

**7–8 — Grand plie, торс принимает вертикальное положение.**

**1–2 — Положение plie-releve, одновременно торс диагонально назад, колени, пелвис и плечи на одной прямой линии.**

**3–4 — Arch торса, голова назад, ноги сохраняют положение.**

**5–6 — Вытягивая колени, оставаться на полупальцах, торс в нейтральное положение.**

**7–8 — Исполнить полуповорот от станка (спиной к станку) на П.Н., Л.Н. открыта в сторону на 45о.**

**1–4 — Grand plie по 2 парал. поз. ног, спиной к станку.**

**5–6 — Выпрямляя колени, thrust пелвисом вперед, arch торса, голова запрокидывается назад, полупальцы.**

**7–8 — Принять нейтральное положение.**

## УПРАЖНЕНИЕ 4

**И.П. — Лицом к станку, 1 аут-поз. ног.**

**1–4 — Наклон в положение flat back «оттяжка» от станка, руки вытянуты.**

**5–6 — Сохраняя положение, demi plie.**

**7–8 — Battement releve lent П.Н. в сторону до положения a la seconde, торс сохраняет положение flat back.**

**1–4 — Зафиксировать положение.**

**5–6 — Закрыть П.Н. в 1 аут-поз.**

**7–8 — Поднять торс в нейтральное положение, И.П.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 5

**И.П. — П.Р. на станке, Л.Р. во II поз., 1 парал. поз. ног.**

**1–2 — Flat back вперед.**

**3–4 — Demi plie и low back.**

**5–6 — Roll up, сохраняя demi plie.**

**7–8 — Вытянуть колени.**

**И — Перевести стопы в 1 аут-поз.**

**1–8 — Повторить по 1 аут-поз.**

**1–8 — Повторить по 2 парал. поз.**

**1–8 — Повторить по 2 аут-поз.**

**1–8 — Повторить по 5 аут-поз.**

**1–8 — Повторить по 4 парал. поз.**

**1–8 — Повторить по 4 аут-поз.**

## УПРАЖНЕНИЕ 6

**И.П. — Л.Р. на станке, П.Р. во II поз., 1 парал. поз. ног.**

**1–3 — Три battement tendu П.Н. вперед.**

**4— Сontraction, demi plie.**

**5— Release, demi plie сохраняется.**

**6— Battement tendu П.Н. вперед на demi plie.**

**7— Rond de jambe par terre en dehors, П.Н. фиксируется сзади на носке, Л.Н. вытягивается.**

**И— Preparation к pirouette с 4 парал. поз.**

**8— Pirouette en dehors на Л.Н. на 540о или на 180о.**

**Закончить в И.П. с Л.Н.**

**1–8 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 7

**И.П. — Cм. упражнение 6.**

**1–3 — Три battement tendu П.Н. вперед.**

**И — П.Н. passe (параллельно), одновременно releve на Л.Н.**

**4 — П.Н. tombe в сторону во II парал. поз.**

**5–6 — Наклон торса вправо, П.Р. в подготовительное положение, Л.Р. в III поз.**

**7–8 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н., одновременно demi rond de jambe par terre en dedans П.Н. и поворот на опорной ноге лицом к станку во 2 парал. поз.**

**1–2 — Сontraction, demi plie.**

**3–4 — Release, одновременно поворот на П.Н. от станка в И.П. с Л.Н.**

**Повторить с Л.Н.**

**Упражнения на середине**

## УПРАЖНЕНИЕ 8

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–8 — Одновременно движения:**

**а) Пелвис thrust — вперед-назад, смена на каждый счет.**

**б) Голова — на два счета наклон вперед, на два — назад.**

**в) Руки — на четыре счета подъем вверх через II поз. в III поз. на четыре счета опустить вниз в И.П.**

## УПРАЖНЕНИЕ 9

**И.П. — См. упражнение 8.**

**1 И 2— Голова — наклоны вправо-влево-вправо, одновременно thrust пелвисом вперед.**

**3 И 4— Голова продолжается движение: влево-вправо-влево, одновременно thrust пелвисом назад.**

## УПРАЖНЕНИЕ 10

**И.П. — 2 аут-поз. ног, demi plie, руки над головой, локти согнуты, ладони вместе.**

**1–4 — Zundari из стороны в сторону, 4 раза на каждый счет.**

**5–6 — Два круга головой вправо, руки открываются во II поз.**

**7–8 — Два круга головой влево, руки во II поз.**

**1–2 — Положение plie-releve, сontraction, руки запястьями вперед в I поз.**

**3–4 — Вытянуть колени, оставаясь на полупальцах, поднять руки над головой и хлопнуть в ладоши.**

**5–6 — Demi plie, наклон торса вправо, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз.**

**7–8 — Поворот в т. 3, П.Н. согнута, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянута сзади («растяжка»), руки касаются пола.**

**1–4 — Pulse**

**1–2 — Согнуть колено Л.Н., сесть на Л. бедро, поворот в т. 5, П.Н. согнута и стопа перед коленом Л.Н., руки касаются пола.**

**3–4 — Поворот в т. 1, одновременно «ножницы».**

**5–6 — Спиральный поворот, поднимаясь вверх и вытягивая колени.**

**7–8 — И.П.**

**Повторить влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 11

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–2 — Pas chasse вправо, одновременно круг головой вправо.**

**3–4 — Так же влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 12

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса. Одновременное движение.**

**1–8 — П. плечо на каждый счет вверх-вниз, Л.Р. на 4 счета вверх в III поз., на 4 счета — вниз. Пелвис на 2 счета — thrust вправо, на 2 счета — влево.**

**1–8 — Повторить с П.Р. и Л.плечом.**

## УПРАЖНЕНИЕ 13

**И.П. — См. упражнение 12.**

**1–4 — Пелвис на каждый счет вперед-назад. Плечи на 4 счета круг en dehors. Голова на 2 счета наклон вправо, на 2 счета — влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 14

**И.П. — Лицом в т. 3, 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Шаг П.Н. вперед и круг плечами en dedans.**

**2 — Шаг Л.Н. вперед и повторить круг плечами.**

**3 — Повторить 1.**

**4 — Drop торса вперед, одновременно круг плечами.**

**5–7 — Три шага назад, начиная с Л.Н., исполняя на каждый шаг круги плечами en dehors.**

**8 — Поворот в т. 5 во 2 парал. поз. ног, руки в V-пол. впереди.**

**1–7 — Twist плеч, смена направления на каждый счет, одновременно наклон торса назад в положение hinge.**

**8 — Не возвращая торс в нейтральное положение, поворот в т. 1, ноги в скрещенном положении: П.Н. впереди, колено согнуто, тяжесть корпуса на П.Н., Л.Н. вытянута сзади.**

**1–3 — Продолжить исполнение thrust плечами и наклонить торс вперед в положение flat back.**

**4 — Поворот на двух ногах влево на 360о, сменить положение ног: тяжесть корпуса на согнутой Л.Н., П.Н. сзади вытянута.**

**5–7 — Повторить 1–3.**

**8 — И.П.**

## УПРАЖНЕНИЕ 15

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–3 — Три шага вперед с П.Н., одновременно «восьмерка» плечами, начиная П.плечом.**

**4 — Touch Л.Н. около П.Н., Л.плечо фиксируется в положении впереди.**

**5–7 — Аналогично исполнить назад, начиная с Л.Н. и Л.плечом.**

**8 — Touch П.Н., П.плечо фиксируется впереди.**

**1–4 — Две «восьмерки», начиная П.плечом en dehors, на 4 счета — grand plie по 1 парал. поз.**

**5–8 — Так же исполнить «восьмерки» en dedans и вытянуть колени.**

**5 — Tombe П.Н. диагонально вперед перед Л.Н.**

**6–7 — Двойной tour chaines вправо с П.Н. в т. 3.**

**8 — И.П.**

**1–16 — Повторить с Л.Н.**

**УПРАЖНЕНИЕ 16**

**И.П. — Лицом в т. 3, 1 парал. поз. ног, руки в jerk-position, demi plie.**

**1–4 — Ноги: четыре шага вперед с П.Н. Руки: локти сгибаются и разгибаются на каждый шаг, кисти касаются плеч. Грудная клетка: thrust вперед-назад. Голова: повороты вправо-влево.**

**И — Поворот на двух ногах на 180о по 4 парал. поз. и повторить шаги в т. 7.**

## УПРАЖНЕНИЕ 17

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1 — Грудная клетка thrust вперед, пелвис — thrust назад.**

**2 — Грудная клетка thrust вправо, пелвис — thrust влево.**

**3 — Грудная клетка thrust назад, пелвис — thrust вперед.**

**4 — Грудная клетка thrust влево, пелвис — thrust вправо.­**

**Повторить движения пелвиса и грудной клетки, скоординировав с движениями рук:**

**1 — Руки в jerk-position.**

**2 — Л.Р. в положении В, П.Р. — в положении А.**

**3 — Обе руки в положении А.**

**4 — П.Р. в положении В, Л.Р. — в положении А.**

**Повторить, соединив движения грудной клетки и пелвиса в одном движении — оппозиционный круг.**

## УПРАЖНЕНИЕ 18

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз., локти вытянуты, ладони направлены вниз.**

**1 — Кисти flex.**

**2 — Нейтральное положение.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5 — Повторить flex, одновременно наклон головы вперед.**

**6 — Нейтральное положение рук, голова наклонена назад.**

**7–8 — Повторить 5–6.**

**1 — Кисти flex, наклон головы вправо.**

**2 — Нейтральное положение рук, наклон головы влево.­**

**3 И 4— Повторить последние 2 счета в 2 раза быстрее.**

**5–8 — Повторить первые 4 счета, скоординировав с thrust пелвисом вперед-назад.**

**1–2 — Два круга кистью en dehors.**

**3–4 — Два круга предплечьями en dehors.**

**5–6 — Два круга руками en dehors.**

**7 — Drop торса вперед.**

**8 — Поднять торс в нейтральное положение, ноги в 1 парал. поз.**

**1 — Шаг П.Н. вправо, руки в положении А.**

**2 — Приставить Л.Н. к П.Н., руки в положении Б.**

**3–4 — Повторить шаги вправо, руки в положении В и во II поз.**

**5–8 — Повторить влево с Л.Н. последние 4 счета.**

**1 — Шаг П.Н. вперед, руки в положении А.**

**2 — Поворот в т. 5 по 4 парал. поз., руки в положении Б.**

**3 — Шаг П.Н. в направлении т. 5, руки в положении В.**

**4 — Повторить поворот по 4 парал. поз., возвращаясь в т. 1, руки во II поз.**

**5–8 — Повторить последние 4 счета, закончить во 2 парал. поз. demi plie.**

**1 — П.Р. в положении А, Л.Р. в положении В.**

**2 — Обе руки в положении Б.**

**3 — Л.Р. в положении В, П.Р. в положении А.**

**4 — Обе руки во II поз.**

**5–8 — Повторить движения рук, скоординировав с thrust пелвисом вправо и влево, смена направления на каждый счет.**

**И — П.Р. в положение А, Л.Р. фиксирует II поз.**

**1 — П.Р. в положение Б, Л.Р. в положении А.**

**И — П.Р. в положение В, Л.Р. в положение Б.**

**2 — П.Р. во II поз., Л.Р. в положение В.**

**И3 И4—Повторить И 1 И 2.**

**5И 6И—Повторить движение рук, одновременно шаг с П.Н. вправо, приставить Л.Н. (колени вытянуты).**

**7 И 8 И—Так же влево, закончить в 1 парал. поз. ног.**

**1 И — «Восьмерка» руками вверх и demi plie.**

**2 И — «Восьмерка» вниз и вытянуть колени.**

**3–4 — Повторить последние 2 счета.**

**5 И — Повторить 1 И, исполнить шаг Л.Н. с поворотом в т. 7 (на И приставить П.Н.).**

**6 И — Повторить 2 И, исполнить шаг П.Н. с поворотом в т. 5.**

**7 И — Так же с поворотом в т. 3.**

**8 И — Так же с поворотом в т. 1, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, колено согнуто.**

**1 — Шаг на всю стопу на месте с П.Н., одновременно толчок П.Р. в III поз., ладонь flex.**

**2 — Повторить шаг с Л.Н. и толчок Л.Р. в III поз.**

**3–4 — Повторить шаги с П.Н. и Л.Н., исполняя толчок во II поз. с П.Р. и Л.Р.**

**5–6 — Повторить шаги, исполняя толчок вниз П.Р. и Л.Р.**

**7 — Preparation к pirouette в т. 7 с 4 парал. поз.**

**8 — Pirouette en dehors на Л.Н., закончить en face в т. 1.**

## УПРАЖНЕНИЕ 19

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–8 — Свинговое раскачивание пелвиса вправо-влево, руки на 4 счета поднимаются в III поз. через II поз., на 4 счета опускаются вниз.**

**1–8 — Повторить со свинговым раскачиванием пелвиса вперед-назад.**

**1–4 — «Квадрат» пелвисом вправо, руки во II поз., локти согнуты, предплечья параллельно полу.**

**5–8 — «Квадрат» пелвисом влево.**

**1–4 — Четыре круга пелвисом и головой вправо.**

**5–8 — Так же влево.**

**1–4 — Четыре раза поднять П.бедро вверх, одновременно опуская П.плечо вниз на каждый счет.**

**5–8 — Повторить Л.бедром и Л.плечом.**

**1–4 — Скоординировать hip lift с одновременным продвижением вправо, П.Н. согнута в колене и на полупальцах, Л.Н. на всей стопе, шаг с П.Н., приставить Л.Н. (на 1 — шаг, на И — приставить Л.Н.).**

**5–8 — Так же с продвижением влево.**

**1–4 — Так же исполнить шаги по кругу, поворачиваясь вокруг своей оси вправо.**

**5–8 — Так же с Л.Н. и Л.бедра, поворачиваясь вокруг своей оси влево.**

**1–4 — Четыре полукруга en dehors П.бедром, П.Н. на полупальцах, колено согнуто, тяжесть корпуса на Л.Н.**

**5–8 — Перенести тяжесть корпуса и так же исполнить полукруг Л.бедром.**

**1–8 — Повторить П.бедром и Л.бедром en dedans, закончить во 2 парал. поз. ног.**

**1–8 — Четыре «восьмерки» пелвисом, каждая «восьмерка» на 2 счета.**

**1–3 — Три шага вперед с П.Н. с одновременным движением пелвиса вправо и влево.**

**4 — Поворот на 180о в направлении т. 5 по 4 парал. поз. ног.**

**5–8 — Повторить шаги со свинговым раскачиванием пелвиса в т. 5 и поворот в т. 1.**

**Закончить во 2 парал. поз. ног.**

**1 И 2— Пелвис раскачивается вправо-влево-вправо, одновременно прыжок вверх и поворот в т. 3 (сохраняя 2 парал. поз).**

**3 И 4 — Повторить с поворотом в т. 5.**

**5 И 6 — Повторить в т. 7.**

**7 И 8 — Повторить в т. 1.**

**1–2 — Два круга вправо пелвисом, одновременно grand plie.**

**3–4 — Два круга влево, вытягивая колени.**

**5–8 — Повторить последние 4 счета.**

## УПРАЖНЕНИЕ 20

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз. (рис. 1.20).**

**1 — Battement tendu П.Н. вперед, П.Р. в положении А, Л.Р. во II поз.**

**2 — Закрыть ногу в И.П., П.Р. во II поз., Л.Р. в положении А.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5 — Battement tendu П.Н. вперед, П.Р. в положении А, Л.Р. во II поз.**

**6 — Согнуть колени, тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. на полупальцах, Л.Р. в III поз., П.Р. во II поз.**

**7 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., стопа П.Н. в ин-положении, обе руки в V-пол. вверху.**

**8 — Перенести тяжесть корпуса на Л.Н. и вытянуть колено, П.Н. поднять вперед на 90о, руки во II поз.**

**1–2 — Demi plie на Л.Н., стопа П.Н. flex.**

**3–4 — Вытянуть Л.Н., П.Н. passe (параллельно).**

**5–6 — Releve на Л.Н. Руки в III поз.**

**7–8 — И.П.**

**Повторить с Л.Н. вперед.**

**Повторить с П.Н. и Л.Н. в сторону по 1 аут-поз.**

**Повторить с П.Н. и Л.Н. назад по 1 аут-поз.**

## УПРАЖНЕНИЕ 21

**И.П. — 1 аут-поз. ног, руки во II поз.**

**И — Согнуть колено П.Н. и поставить ногу на полупальцы.**

**1 — Приподнять колено вверх и вытянуть стопу.**

**И 2 — Опустить ногу на полупальцы и принять И.П.**

**3–4 — Повторить 1 и 2 с Л.Н.**

**5–8 — Повторить с П.Н. и Л.Н.**

**1–4 — Четыре grand battement П.Н. в сторону, нога в положении attitude.**

**5–8 — Так же с Л.Н.**

**1 — П.Н. passe (выворотно) и вернуть в И.П., руки в I поз.**

**2 — Повторить, П.Р. открывается в III поз., Л.Р. во II поз.**

**3 — Повторить, Л.Р. в III поз., П.Р. в подготовительном положении.**

**4 — Повторить, руки в подготовительном положении.**

**5–8 — Повторить с Л.Н. 1–4.**

**1 — Battement tendu П.Н. вперед.**

**2 — Перенести тяжесть корпуса на П.Н., стопа переводится в ин-положение, одновременно demi plie, руки сгибаются в локтях, предплечья параллельно полу.**

**3–4 — Вернуться в И.П.**

**5–8 — Повторить 1–4 П.Н. в сторону.**

**1–8 — Повторить 1–4 П.Н. назад и в сторону.**

**1–32 — Повторить «крестом» с Л.Н.**

**И 1 — Battement tendu П.Н. вперед, руки в положении А.**

**И 2 — Повторить tendu, руки положении Б.**

**И — Battement jete П.Н. вперед, руки в положении В.**

**3 — Flex стопы П.Н.**

**И — П.Н. passe (параллельно), руки во II поз.**

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить 1–4 с Л.Н.**

**1–8 — С П.Н. и Л.Н. в сторону.**

**1–8 — С П.Н. и Л.Н. назад.**

**1–8 — С П.Н. и Л.Н. в сторону.**

## УПРАЖНЕНИЕ 22

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз.**

**1 — Battement tendu П.Н. вперед.**

**И — И.П.**

**И 2 — Battement developpe на 45о, закончить носком в пол.**

**И 3 — Battement aveloppe и в И.П. (battement developpe в обратном направлении).**

**И 4 — Battement tendu П.Н. вперед, одновременно demi plie на Л.Н.**

**И — И.П.**

**5–8 — Повторить в сторону.**

**1–8 — Повторить с П.Н. назад и в сторону.**

**1–32 — Повторить «крестом» с Л.Н.**

**1–64 — Повторить по 1 аут-поз.**

**1 — Battement tendu П.Н. вперед.**

**2 — Demi rond П.Н. в сторону.**

**3 — Demi rond назад.**

**4 — И.П.**

**5–8 — Повторить en dedans.**

**1–8 — Повторить en dehors и en dedans с Л.Н.**

**1 — Поднять П.Н. вперед в положении attitude.**

**2 — Поворачивая бедро вывести ногу в сторону, сохраняя положение attitude  *(рис. 1)***

Рис.

**3 — Провести назад.**

**4 — Вытянуть колено и поставить ногу в И.П.**

**5–8 — Повторить с Л.Н. последние 4 счета.**

## УПРАЖНЕНИЕ 23

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки во II поз., demi plie.**

**1 — Шаг Л.Н. назад (рис. 2).**

**2 — Шаг П.Н. в сторону.**

**3 — Шаг Л.Н. вперед перед П.Н.**

**4 — Kick П.Н. вперед на предельно возможную вы­соту.**

**5–8 — Повторить 1–4, начиная шаг П.Н. назад и kick Л.Н. вперед.**

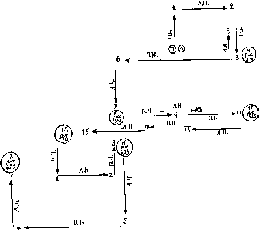
**1 — Шаг Л.Н. сзади П.Н. на полупальцы, ноги вытянуты. Рис. 2**

Рис.

**2 — Шаг П.Н. в сторону, на полупальцах.**

**3 — Шаг Л.Н. на полупальцах перед П.Н.**

**4 — Kick П.Н. в сторону, Л.Н. на всей стопе.**

**5–8 — Повторить 1–4, начиная шаг П.Н. и kick с Л.Н.**

**1 — Шаг Л.Н. вперед на demi plie.**

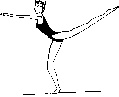
**2 — Шаг П.Н. в сторону, сохраняя demi plie.**

Рис.

**3 — Шаг Л.Н. перед П.Н. (на demi plie).**

**4 — Grand battement П.Н. назад, руки в положении II arabesque, Л.Н. на demi plie (рис. 3).**

**5–8 — Повторить, начиная с шага П.Н. вперед.**

**1–8 — Повторить предыдущий такт (kick в сторону).**

## УПРАЖНЕНИЕ 24

**Повторить предыдущее упражнение, исполняя hop во время kick вперед и в сторону и во время grand battement назад. Скоординировать движение «рабочей» ноги с прыжком на опорной.**

**Партер**

## УПРАЖНЕНИЕ 25

**И.П. — Положение «swastic», П.Н. впереди, руки во II поз.**

**1–4 — Четыре pulse торсом вперед в положении flat back.**

**5 — Поставить руки на пол сзади торса.**

**6–8 — Опираясь на руки, поднять и опустить пелвис вверх.**

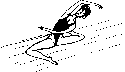
**1–4 — Pulse торсом вправо, П.Р. в подготовительном положении, Л.Р. в III поз. (рис. 4).**

Рис.

**5 — Поставить руки сзади торса.**

**6–8 — Повторить 6–8 предыдущего такта.**

**1–8 — Исполнить наклон торса влево и подъем пелвиса вверх.**

**И — Вытянуть П.Н. вперед, руки во II поз.**

**1–4 — Pulse торсом вперед, положение flat back.**

**5 — Опора на Л.Р.**

**6–8 — Опираясь на Л.Р., поднять пелвис вверх.**

**1–2 — Rond Л.Н. вперед, ноги вместе в первой поз.**

**3–4 — Наклон торса вперед к ногам.**

**5–6 — Rond П.Н. назад и согнуть колено Л.Н.**

**7–8 — И.П. с Л.Н.**

**Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 26

**И.П. — Упор лежа на животе, руки согнуты в локтях и стоят на полу около плеч, стопы flex.**

**И — Приподнять пелвис над полом, опираясь на руки и стопы.**

**1–2 — Согнуть колени и коснуться ягодицами пяток справа, пелвис на пол не опускается (рис. 5).**

Рис.

**3–4 — И.П.**

**5–8 — Повторить влево.**

**И — Согнуть колени и встать в положение «на четве­реньках».­**

**1–2 — Сontraction.**

**3–4 — Release.**

**И — Опора на руки и колени, голеностопы П.Н. и Л.Н. приподнять над полом.**

**5–8 — Повторить предыдущие 4 счета.**

**1 — Лечь на живот.**

**2 — Перекат через Л.бок на спину.**

**3–4 — Поднять ноги вверх и согнуть в коленях.**

**5–6 — Опустить согнутые в коленях ноги на пол справа от корпуса, торс не меняет положения.**

**7–8 — Так же влево.**

**1–2 — Поднять ноги вверх и вытянуть колени.**

**3–4 — Опустить прямые ноги справа от корпуса.**

**5–6 — Вернуть в положение 1–2.**

**7–8 — Положить слева от торса.**

**1–4 — Исполнить круг обеими ногами вправо, в вертикальной плоскости, пятки не касаются пола.**

**5–8 — Повторить круг влево, закончить в положение 1–2 (ноги вытянуты вверх под углом 90о).**

**1–4 — Опустить ноги на пол, стопы flex.**

**5 — Согнуть колени и вытянуть стопы.**

**6 — Поднять ноги вверх под углом 90о.**

**7–8 — Опустить ноги на пол, стопы flex.**

**1–2 — Поднять торс в нейтральное положение, колени согнуты.**

**3–4 — Roll down, колени фиксируют положение.**

**5–6 — Arch торса, опора на макушку.**

**7–8 — Подъем торса в нейтральное положение, начиная с подъема грудной клетки.**

**1–2 — Вытянуть П.Н. вперед и поднять немного вверх, стопа flex.**

**3–4 — Опуститься на спину, П.Н. повышается на предельно возможную высоту.**

**5–6 — Вернуться в положение 1–2 предыдущего такта и взяться руками за щиколотку П.Н.**

**7–8 — Вытянуть стопу П.Н.**

**1 — Flex стопы.**

**2 — Point.**

**3–4 — Повторить 1–2.**

**5 — Опустить П.Н. на пол.**

**6 — Вытянуть вперед Л.Н.**

**7 — Поднять Л.Н. немного вверх, стопа flex.**

**8 — Пауза.**

**Повторить с Л.Н. последние 16 счетов.**

## УПРАЖНЕНИЕ 27

**И.П. — Положение «стоя», 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.**

**1–2 — Присесть в положение «на корточках», руки касаются пола.**

**3–4 — Опираясь на руки, махом вытянуть ноги назад (упор лежа).**

**5–6 — Лечь на живот.**

**7–8 — Положение «стоя на четвереньках».**

**1–2 — Поднять торс в нейтральное положение и открыть в сторону вытянутую П.Н.**

**3–4 — Наклон торса вперед, плечи касаются пола, одновременно «растяжка».**

**5–6 — Перекат через Л.плечо на спину, колени согнуты.**

**7–8 — Продолжая перекат, поднять торс в нейтральное положение и сесть на П.бедро в т.5, Л.Н. согнуть, поставить стопу у колена П.Н. и, исполняя поворот на 180о, прийти в И.П.**

**Повторить влево.**

## УПРАЖНЕНИЕ 28

**И.П. — Лежать на спине, руки вдоль торса.**

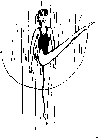
**1 — Мах П.Н. диагонально перед торсом (рис. 6).**

Рис.

**2 — Взять форс П.Н. и исполняя круг ногой вправо, перекатиться на живот («вертолет»).**

**3 — Положение «лежа на животе», стопы flex.**

**4 — Отжаться на руках, поднять корпус вверх, опираясь на сокращенные стопы.**

**5 — Повторить отжимание.**

**6 — Прыжком прийти в положение «на корточках».**

**7 — Лечь на спину.**

**8 — Поворот на живот, руки согнуты в локтях, ладони около плеч.**

**1 — Поднять торс вверх, вытягивая локти («сфинкс»).**

**2 — Опустить торс в положение 8.**

**3 — Положение «стоя на четвереньках».**

**4 — «Jack knife», поднять пелвис вверх, опора на руки и стопы.**

**5 — Обхватить руками щиколотки.**

**6–8 — *Roll* up и И.П.**

**Кросс**

## УПРАЖНЕНИЕ 29

**И.П. — 1 парал. поз. ног, руки свободно опущены.**

**1 — Шаг П.Н. вперед.**

**2 — Grand battement Л.Н. вперед в положении attitude, одновременно demi plie П.Н.**

**3–4 — Так же с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 30

**И.П. — См. упражнение 29.**

**1 — Шаг П.Н. вперед.**

**2 — Л.Н. passe (параллельно), П.Н. на полупальцы и наклон торса вперед, в положении flat back, руки во II поз.**

**3–4 — Повторить 1–2 с Л.Н.**

**5–6 — Повторить 1–2 с П.Н.**

**7 — Поставить Л.Н. вперед в 4 аут-поз. preparation для pirouette.**

**8 — Pirouette en dehors на П.Н. и повторить комбинацию с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 31

**И.П. — См. упражнение 29.**

**И — Поднять голеностоп П.Н. назад, одновременно demi plie на Л.Н.**

**1 — Шаг П.Н. перед Л.Н., вытягивая колени, стопы в 4 парал. поз., очень близко друг от друга торс twist вправо.**

**И 2 — Повторить с Л.Н.**

## УПРАЖНЕНИЕ 32

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки во II поз. Упражнение исполняется с П.Н. по диагонали из т.4 в т. 8.**

**И — Шаг П.Н. перед Л.Н.**

**1 — Л.Н. открывается влево на 45о, делает полукруг en dedans и сгибается, passe (закрытое), одновременно поворот на опорной ноге Л.боком к т. 8**

**И — Л.Н.проходит у колена и ставится назад на полупалец, тяжесть корпуса переносится на Л.Н.**

**2 И — Шаг-переступание на П.Н. без продвижения.**

**И 3 И 4—Все исполнить с Л.Н.**

**Повторить шаг, но в положении 1 исполнить pirouette en dedans, т.е. demi rond служит preparation и дает форс для pirouette, руки во время pirouette скрещены перед ­грудью.**

## УПРАЖНЕНИЕ 33

**«Чоч».**

**И.П. — 2 парал. поз. ног, demi plie, руки двигаются в положении locomotor (согнутые в локтях, исполняют круговые движения вдоль торса).**

**1— Скользящий шаг вперед П.Н., одновременно исполнить половину «восьмерки» П.бедром.**

**2— Так же шаг Л.Н. и закончить «восьмерку» Л.бедром.**

**Таким образом «восьмерка» исполняется на два скользящих шага по 2 парал. поз. ног.**

## УПРАЖНЕНИЕ 34

**«Сюзи кью».**

**Исполняется на середине класса.**

**И.П. — 1 аут-поз. ног. demi plie.**

**И — Поставить П.Н. в ин-положении перед Л.Н., пелвис спираль влево.**

**1 — Шаг Л.Н. влево, сохраняя demi plie, одновременно вытянyть П.Н. и, оставляя на месте пятку, поднять носок вверх (рис. 7).**

Рис.

**И — Вновь поставить П.Н. перед Л.Н. в ин-положении.**

**2 — Повторить 1.**

**И 3 — Повторить шаг влево.**

**И — Повторить И предыдущих тактов, но перенести тяжесть корпуса на П.Н.**

**4 — Л.Н. исполнить kick в сторону.**

**5–8 — Все исполнить с Л.Н., продвигаясь вправо.**

## УПРАЖНЕНИЕ 35

**Расслабление.**

**И.П. — 2 парал. поз. ног, руки свободно опущены.**

**1 — Сильно вытянуться вверх, максимально напрячь все тело, руки в III поз.**

**2–4 — Расслабляя мышцы корпуса, упасть на пол на бок.**

# МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ УРОКА

**Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.**

**Для *«Изоляции»* подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю.**

**Главное в музыкальном материале — простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.**

**В разделе «*Адажио*» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквадратными».**

**В разделе «*Кросс*» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афротанца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.**

**При изучении *комбинации* на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфо-джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.**

**Спорным является вопрос о точном соответствии комбинации или упражнения зафиксированному музыкальному отрывку. Некоторые педагоги четко выстраивают упражнения, фиксируют их и каждому подбирают соответствующий музыкальный материал. Другие импровизируют в выборе упражнений в зависимости от музыкального сопровождения, которое идет по принципу «нон-стоп». И в том и в другом случае музыкальный материал должен соответствовать разделу урока, а комбинации должны выстраиваться в зависимости от целей и задач, поставленных педагогом.**

**При изучении нового материала желательно не использовать музыкальное сопровождение, либо использовать только ударные инструменты т. к. это отвлекает учащихся от осознания правильности работы различных групп мышц и целей упражнения.**

# Словарь терминов

***A la seconde* [а ля сегонд] — положение, при котором исполнитель располагается *en face*, а «рабочая» нога открыта в сторону на 900 .**

***ALLONGE2, ARRONDIE* [алонже, аронди] — положение округленной или удлиненной руки.**

***ARABESQUE* [арабеск] — поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45o, 60о или на 900, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.**

***ARCH* [арч] — арка, прогиб торса назад.**

***ASSEMBLE* [ассамбле] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.**

***АTTITUDE* [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене по тупым углом.**

***BATTEMENT* *AVELOPPE* [батман авлоппе] *—* противоположное *battement develope* движение, «рабочая» нога из открытого положения через *passe* опускается в заданную позицию.**

***BATTEMENT* *DEVELOPPE* [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.**

***BATTEMENT* *FONDU* [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение *sur le cou-de-pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма *fondu* из урока народно-сценического танца.**

***BATTEMENT* *FRAPPE* [батман фраппе] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *sur le cou-de-pied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.**

***BATTEMENT* *RELEVE LENT* [батман релеве лян] — плавный подъем вытянутой ноги через скольжение по полу на 900 вперед, в сторону или назад.**

***BATTEMENT* *RETIRE* [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги по опорной, через *passe* из V позиции впереди в V позицию сзади.**

***BATTEMENT* *TENDU* [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.**

***BATTEMENT* *TENDU* *JETE* [батман тандю жете] — отличается от *battement* *tendu* активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.**

***BODY ROLL* [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).**

***BOUNCE* [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счет сгибания и разгибания коленей.**

***BRUCH* [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.**

***СONTRACTION* [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.**

***CORKSCREW TURN* [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.**

***COUPE* [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.**

***СURVE* [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.**

***DEEP* *BODY BEND* [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 900, сохраняя прямую линию торса и рук.**

***DEEP* *СONTRACTION* [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.**

***DEGAGE* [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах. Синоним *shift.***

***DEMI PLIE* [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.**

***DEMI ROND* [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.**

***DROP* [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.**

***ECARTE* [экарте] — поза классического танца *(a la seconde),* развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.**

***EMBOITE* [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки *emboite —* поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45о.**

***EN DEDANS* [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.**

***EN DEHORS* [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.­**

***LEAP* [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.**

***LOCOMOTOR* [локомотор] — круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.**

***LOW BACK* [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.**

***PAS BALANCE* [па балансе]— па, состоящее из комбинации *tombe* и *pas de bourree*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед-назад.**

***РAS CHASSE* [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.**

***PAS DE BOURREE* [па де бурре] — связующий шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi-pliй*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.**

***PAS DE CHAT* [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.**

***PAS FAILLI* [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demi plie* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.**

***PASSE* [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passe par terre*), либо на 450 или 900.**

***PIQUE* [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.**

***PIROUTTE* [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *en dehors* или *en dedans,* вторая нога в положении *sur le cou-de-pied*.**

***PLIE- RELEVE* [плие-релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.**

***POINT* [поинт] — вытянутое положение стопы.**

***PRANCE* [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и *point*.**

***PREPARATION* [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.**

***PRESS-POSITION* [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.**

***RELEASE* [релиз] — расширение объема торса, которое происходит на вдохе.**

***RELEVE* [релеве] — подъем на полупальцы.**

***RENVERSE* [ранверсе] — резкое перегибание корпуса в основном из позы *atitude croise,* сопровождающееся *pas de bouree en tournant*.**

***ROLL DOWN* [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.­**

***ROLL UP* [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.**

***ROND* *DE* *JAMBE PAR TERRE* [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.**

***ROVD DE JAMBE EN L`AIR* [рон де жамб анлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопом) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45о или 90о.**

***SAUTE* [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.**

***SHIMMI* [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.**

***SIDE STRETCH* [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.**

***SISSON OUVERTE* [сиссон уверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.**

***SOUTENU EN TОURNANT* [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.**

***SQUARE* [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад—в сторону.**

***STEP BALL CHANGE* [стэп болл ченч] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *step pa de bоuree*.**

***SUR LE COU-DE-PIED* [сюр ле ку-де-пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.**

***SWING* — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.**

***THRUST* [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.**

***TILT* [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 900 и выше.**

***TOMBE* [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi-pliй*.**

***TOUCH* — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.**

***TOUR CHAINES* [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим повороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi-pliй*.**

***ZUNDARI* [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад.**

# Литература:

1. **Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец.Этапы развития.Техника., М.,«ГИТИС»-2004г.**

**2. Смирнов И. В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М., 1973, с. 14.**

**3. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 1922.**

**Составитель: Миськова Н.Н.**

**Редактор: Иванова К.И.**

**Ответственный за выпуск: Диденко Н.А.**