



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

**ПОЗИЦИИ НОГ
В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ**



Школа классического балета, как и любого танцевального направления, основывается на базовых позициях, которые являются началом и базой основных па. В 1661 году во Франции создается Королевская академия музыки и танца. Здесь начала создаваться терминологическая база, а также первые танцевальные позиции, которые впоследствии стали классическими. **Пьер Бошан**, балетмейстер Людовика XIV, начал создавать терминологию танцев и определил пять основных позиций классического танца.

ПОЗИЦИИ НОГ

Постановка ног имеет огромное значение в формировании техники исполнения. Правильное построение позиции является залогом выворотности. Основные позиции ног в классическом танце ограничены. Их немного – всего шесть. Однако правильнее сказать: базовых позиций шесть, а выворотных позиций пять. И больше позиций не существует.

ШЕСТАЯ ПОЗИЦИЯ



Стопы стоят параллельно друг друга (пятки и носки сомкнуты).

Шестая позиция является характерной позицией, то есть ее в основном использую в характерных танцах, а во время классического экзерсиса используют в прыжках.

ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ



Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

ВТОРАЯ ПОЗИЦИЯ



Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног стоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

ТРЕТЬЯ ПОЗИЦИЯ



В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину (выполняется с обеих ног).

ПЯТАЯ ПОЗИЦИЯ



Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой (выполняется с обеих ног).

ЧЕТВЕРТАЯ ПОЗИЦИЯ



Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы (выполняется с обеих ног).

ИЗУЧЕНИЕ ПОЗИЦИЙ НОГ

- Изначально позиции ног изучаются на середине зала, не соблюдая выворотности. Нужно, чтобы обучающиеся крепко стояли на ногах и не качались. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса у станка.
- Порядок изучения позиций ног следующий: шестая, первая, вторая, третья, пятая, четвертая (так как она считается самой трудной для освоения).
- Изучение первоначально происходит в медленном темпе с фиксацией положения ног в каждой позиции.

ОБЩИЕ ЗАМЕЧАНИЯ

- При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног.
- Стопы должны стоять на всей поверхности пола без завала на большой палец или мизинец.
- При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер.

Контрольные вопросы по теме
«Позиции ног в классическом танце»
выберите верные варианты ответов:

1. Кто первый определил пять основных позиций классического танца?

- а) Жан Новер
- б) Пьер Бошан
- в) Людовик XIV
- г) А.Я. Ваганова



2. Сколько выворотных позиций ног в классическом танце?

- а) шесть
- б) три
- в) четыре
- г) пять



3. Сколько базовых позиций ног в классическом танце?

- а) семь
- б) шесть
- в) четыре
- г) пять



4. В каком темпе первоначально происходит изучение позиций ног?

- а) в быстром
- б) не имеет значения
- в) в медленном
- г) в веселом



5. Позиции ног первоначально изучаются...

- а) одной рукой за палку
- б) лицом к палке
- в) на середине зала
- г) в эпольман



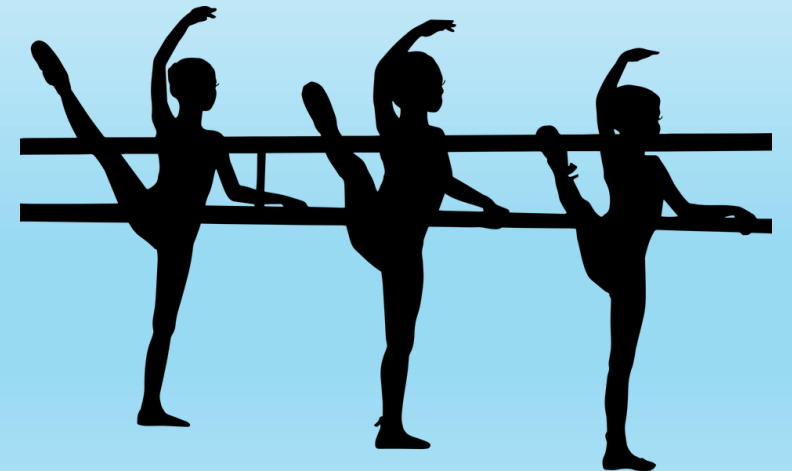
6. Какой позиции ног подходит описание: «В выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину?»

- а) пятая
- б) вторая
- в) четвертая
- г) третья



7. Какой позиции ног подходит описание: «Стопы стоят параллельно друг друга (пятки и носки сомкнуты)»?

- а) шестая
- б) вторая
- в) третья
- г) четвертая



8. Какой позиции ног подходит описание: «Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу»?

- а) пятая
- б) вторая
- в) четвертая
- г) первая



9. Какой позиции ног подходит описание: «Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног стоят одна от другой примерно на одну длину стопы»?

- а) шестая
- б) вторая
- в) третья
- г) пятая



10. В какой последовательности следует изучать позиции ног?

- а) вторая, третья, четвертая, пятая, шестая, первая;
- б) шестая, первая, вторая, третья, пятая, четвертая;
- в) четвертая, первая, вторая, третья, пятая, шестая;
- г) первая, вторая, третья, четвертая, пятая, шестая.



Проверь себя!
Ответы на контрольные вопросы
по теме
«Позиции ног в классическом танце»

1. б) Пьер Бошан
2. г) Пять
3. б) Шесть
4. в) В медленном
5. в) На середине зала
6. г) Третья
7. а) Шестая
8. г) Первая
9. б) Вторая
10. б) Шестая, первая, вторая, третья, пятая, четвертая



Оценочные критерии

Ответы учащихся оцениваются по 10-бальной системе:

1 правильный ответ – 1 балл

- | | |
|------------------|-------------------------|
| 9-10 баллов | - «отлично» |
| 7-8 баллов | - «хорошо» |
| 4-6 баллов | - «удовлетворительно» |
| 3 и менее баллов | - «неудовлетворительно» |

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- ✓ Базарова, Н. Азбука классического танца. Первые три года обучения / Н. Базарова, В. Мей. - М.: Искусство, 2016. - 208 с.
- ✓ Ваганова, А. Основы классического танца / А. Ваганова. - М.: Искусство, **2013**. - 180 с.

ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ

- ✓ https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fvar-veka.ru%2Fblog%2Fpozicii-nog-i-ruk-v-tancah.html&psig=AOvVaw1ltV3athHyjSeA_J_kKU1j&ust=1610194240263000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCMDUz5GnjO4CFQAAAAAdAAAAABAD
- ✓ <http://www.alldanceworld.ru/pozicii-v-balete/>
- ✓ <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D1%88%D0%B0%D0%BD,%D0%9F%D1%8C%D0%B5%D1%80>
- ✓ <https://yandex.ua/images>