

Изучение основных упражнений классического танца: "Plie, Battment tendu"



Классический танец

- Классический танец является основой хореографии. Классика позволяет познать все тонкости балетного искусства, почувствовать гармонию движений и музыки. Многие подумают, зачем заниматься «старым», когда есть множество новых современных направлений. Но нужно понимать, что все новое берет свое начало из танцев прошлых столетий. Так классика впитала в себя все самые изящные движения из народных и бытовых танцев нескольких веков, постепенно совершенствуя позиции рук и ног, положения головы и тела. Все танцевальные движения в классическом танце имеют названия на французском языке, поэтому танцоры разных стран без проблем могут понять друг друга.



Значение

- Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом. Различные комбинации позволяют танцевать красиво и элегантно. Но даже простые движения нельзя выполнить без азов.



Plie (Плие)

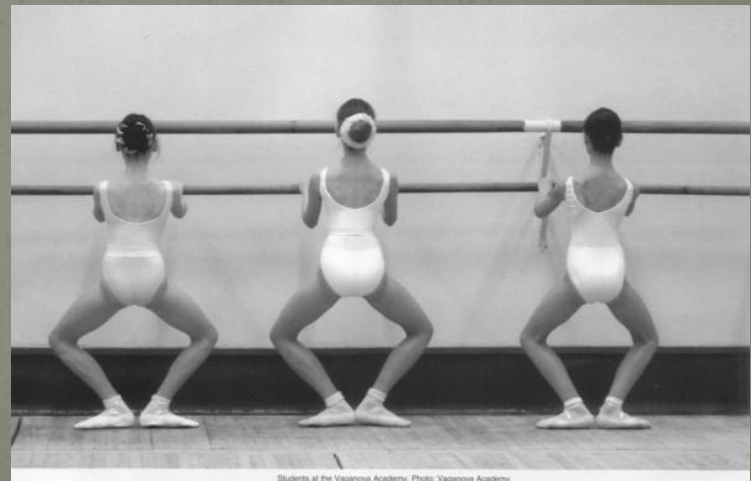
- Плие — это основной элемент классической хореографии. Его выполняют, сгибая одну или обе ноги, а также приседая.



Demi plie (Деми плие)

- Demi plie – полуприседание

- Demi plie – неполное «приседание». Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



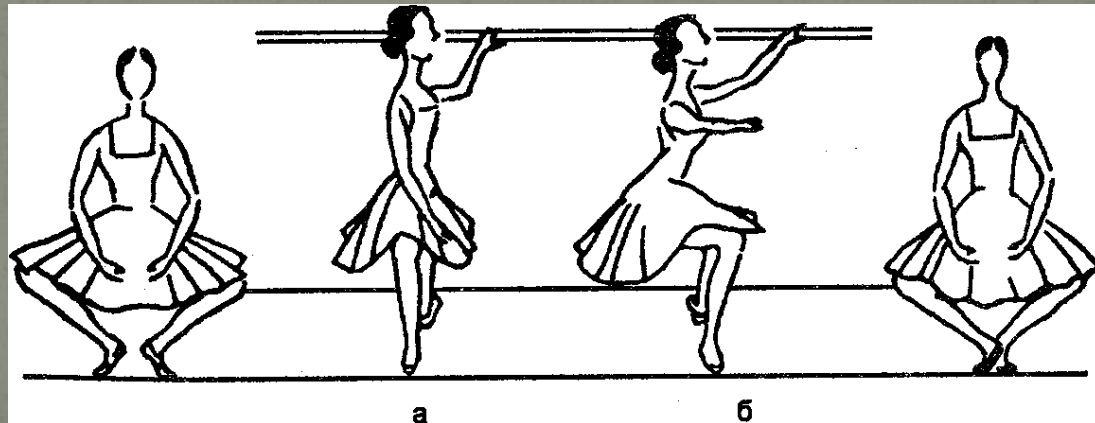
Grand plie (Гранд плие)

- Grand-plie – полное, большое приседание. Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Что развивает Plie?

- Упражнение развивает мягкость, эластичность мышц, выворотность и силу ног, устойчивость корпуса подготавливает к исполнению упражнений, требующих мягкости, а также прыжков.
- Plie - один из основных движений классического танца.



Battement tendu (Батман тандю)

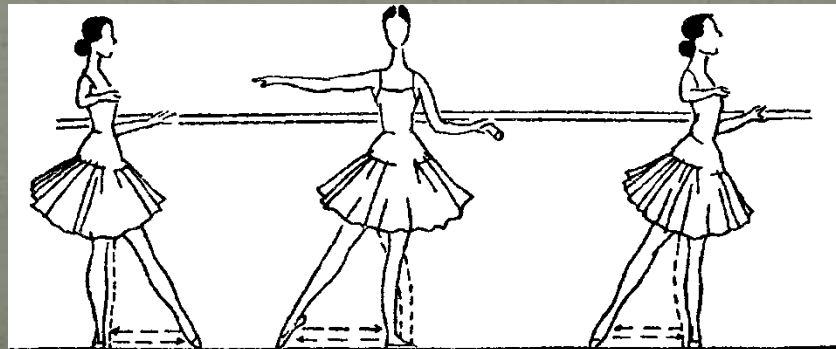
- **Батман** - это движение, основанное на поднятии, отведении или сгибании рабочей ноги. Происходит от французского слова **Battements** – «биение».

Батман тандю- отведение и приведение натянутой ноги. Суть **battement tendu** в том, что вытянутая и выворотная нога, легко, но не отрываясь от пола, скользит вдаль и затем, закрывается обратно в исходную позицию.



Battement tendu

- Battement tendus (батман тандю) - отведение работающей ноги в каком-либо направлении и возвращение ее к опорной ноге. Центр тяжести корпуса удерживать на опорной ноге. Работающая нога легко движется по поверхности пола, пятка сильно подается вперед для выворотного положения ступни. Вырабатывает натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу.



Battements tendus

- Battement tendu - помогает выработать натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу.



Заключение



- Итак, мы познакомились с одними из основных движений классического танца: plie, battement tendu

