

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ГОРОДА ГАЛИЧА КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ».

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ
АНСАМБЛЬ
«ИСКОРКА»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
(РАБОТА С ОДАРЁННЫМИ ДЕТЬМИ)**

**СИНЁВА
НАТАЛЬЯ
ВЛАДИМИРОВНА**
педагог дополнительного
образования ДТ

г. Галич 2017 г.

Комплексы упражнений для развития способностей одарённых детей в хореографии.

В Образцовом детском художественном коллективе «Искорка» ведётся индивидуальная работа с детьми, проявившими способности в хореографии. У каждого ребёнка они индивидуальны. Выделяются две группы детей:

1. Дети, имеющие природную гибкость, растяжку, лёгкость прыжка, устойчивость, работоспособность, выносливость, координацию, быстроту и силу с интересом и лёгкостью танцуют эстрадно - спортивные танцы, и затрудняются в исполнении элементов более строгих дисциплин в хореографии.
2. Дети, имеющие хорошую пластику, выворотность, танцевальность, грациозность и выразительность, чувство позы. Эти дети легко справляются с элементами классического и народно-стилизованного танца, но испытывают затруднения в элементах эстрадного, спортивного и современного танца.

В зависимости от способности, каждому ребёнку подбирается комплекс упражнений, направленный на развитие уже имеющихся способностей и приобретение ими новых умений и навыков. На индивидуальном подборе комбинаций движений и степени сложности строится репертуар для каждого ребёнка.

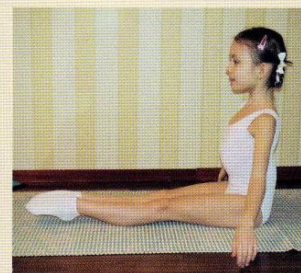
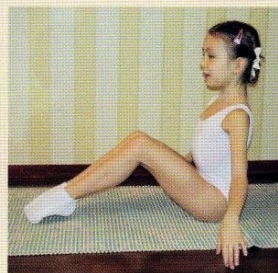
Комплекс упражнений для детей 1 группы

Упражнения для развития подъёмов стоп



1. Поставить колени на первую рейку гимнастической стенки и сесть на пятки, стопы держать вместе. Растягиваем мышцы и связки ступни в области плюсны, а также лодыжки и голени

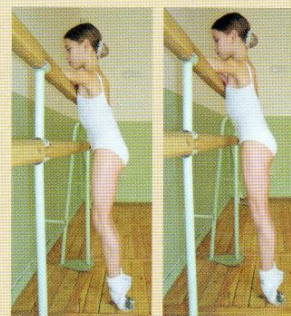
2. Исходное положение сед согнув ноги. На счет 1- 4 медленно вытягиваем колени, стараясь пальцами стоп все время касаться пола. На счет 5-8 удерживаем прямые ноги с вытянутыми подъемами. На счет 9-12 возвращаемся в исходное положение.



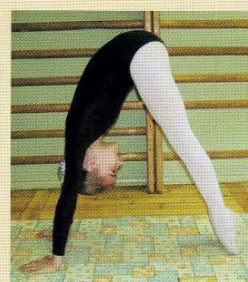
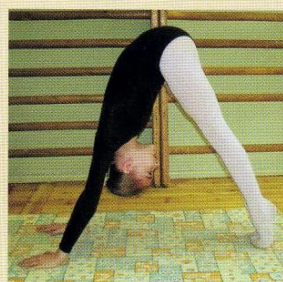
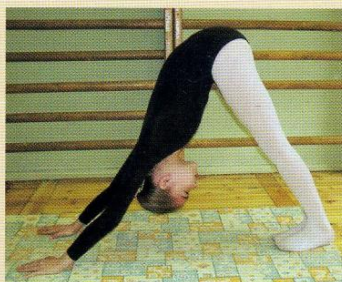
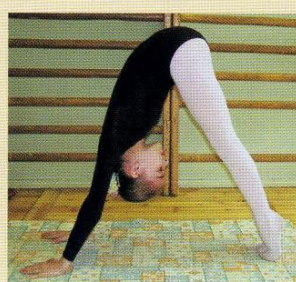
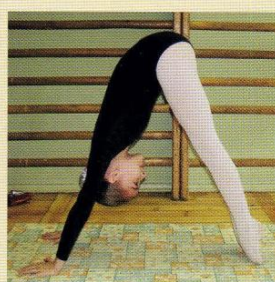
3. Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на первой рейке. Обхватив рейку пальцами стоп, скользим вниз вокруг рейки, сгибая стопу, массируем мышцы подошвы и возвращаемся в исходное положение.



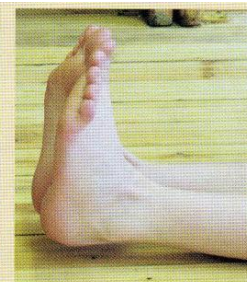
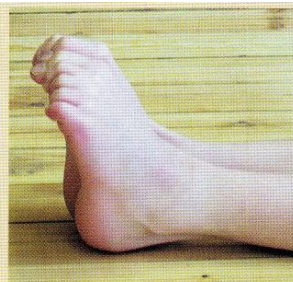
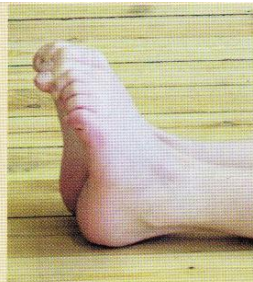
4. Встать двумя ногами на первую рейку гимнастической стенки. Растягиваем ахиллово сухожилие и укрепляем голеностопный сустав. На счет 1-2 медленно приподняться на полупальцы, на счет 3-4 опустить пятки, как можно ниже удерживаясь пальцами стоп. Повторять 10 – 15 раз без помощи рук.



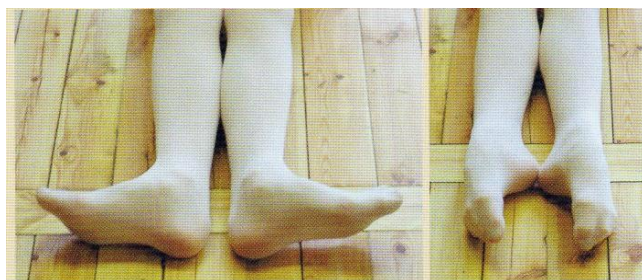
5. Стоя лицом к станку на «подъемах», ноги присогнуты в коленях, центр тяжести смещен к опоре, чтобы частично разгрузить стопы, постепенно выпрямляем колени, растягиваем связки в области подъема.



6. Исходное положение – сед на пятках. Опираясь на руки, выпрямляем ноги в коленях, встать на пальцы, затем на полупальцы, поставить пятки растягивая ахилл, затем снова вернуться в положение, стоя на полупальцах, затем на пальцы и вернуться в положение сед на пятках.



7. Исходное положение – сед ноги вместе, стопы на себя (шестая позиция). На счет 1 – согнуть пальцы стоп, на счет 2 – сгибая стопу, постараться достать пальцами ног до пола, на счет 3 – разогнуть стопу, удерживая согнутыми пальцы стоп, на счет 4 – исходное положение.



8. Исходное положение – сед ноги в первой позиции, стопы на себя. На счет 1-2 вытягиваем стопы, скользя внешней стороной стопы по полу, на счет 3-4 вернуться в исходное положение.

9. Исходное положение – сед согнув ноги. Зафиксировать пальцы стоп (можно с помощью партнера). Постепенно отодвигаясь назад выпрямляем ноги в коленях, растягиваем мышцы и связки голени и стопы в области подъема.



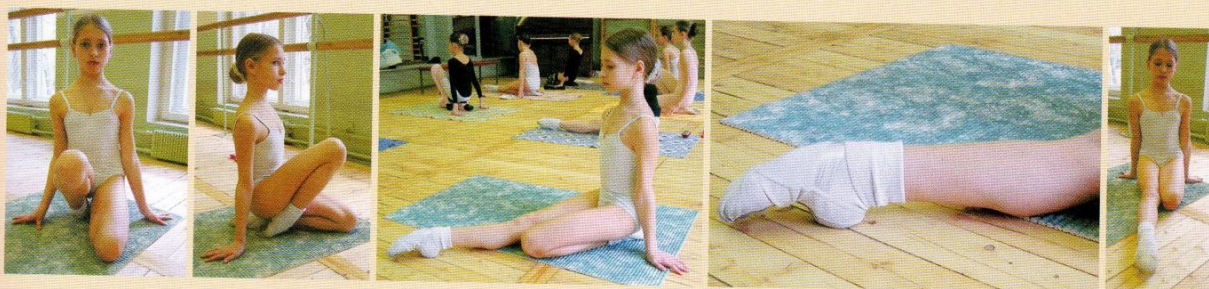
10. Исходное положение – стоя спиной к опоре на одной ноге выворотной, вторую отвести в сторону и поставить на пальцы. Прижимая пальцы к полу и максимально разогнув подъем, медленно вытягиваем ногу в сторону на носок, максимально разогнув подъем и втянув пятку в икру.

11. Исходное положение – стоя спиной к опоре в пятой позиции. На счет 1-4 – поставить вперед стоящую ногу на полупальцы. На счет 5-8 – поставить ту же ногу на пальцы, разогнув область подъема и втягивая пятку в икру, на счет 1-4 выпрямляя вперед стоящую ногу приподняться на полупальцы назади стоящей ноге.



На счет 5-8 – опуститься с полупальцев на полную стопу. На счет 1-4 – прижимая пальцы к полу разогнув подъем вытягиваем ногу вперед на носок. На счет 5-8 отводим ногу в сторону на носок разогнув максимально подъем и втянув пятку в икру.

12. Исходное положение – сед на пятках. Приподняв одно колено поставить ногу на подъем. Надавлив всей тяжестью тела на пятку, растягиваем связки лодыжки 8 счетов. Следующие 8 счетов – приподнять колено еще выше и поставить ногу на пальцы стопы, надавив всей тяжестью тела на пятку, растягиваем связки в области плюсны лодыжки и голени. Затем медленно вытягиваем ногу вперед надавливая на подъем, стараться пальцами стопы все время касаться пола. (Упражнение выполнять строго по шестой позиции, чтобы избежать скашивания подъема).



Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса



Исходное положение (далее по тексту И.П.)

1. "Велосипед"

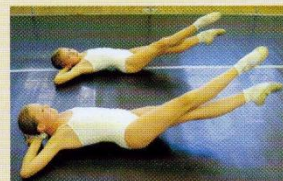
И.П. – лежа на спине. Руки сцеплены в замок за головой.

Поочередно сгибать и разгибать ноги на весу, имитируя езду на велосипеде (повторять 30-50 раз)

2. "Ножницы"

И.П. – лежа на спине. Руки сцеплены в замок за головой.

Скрещивание прямых ног на весу под углом 45 градусов. (повторять 30-50 раз)



3. "Маятник"

И.П. – лежа на спине. Руки в стороны. Ноги подняты вверх под углом 90 градусов.

1-2 - положить обе ноги влево, не отрывая рук от пола.

3-4 - вернуться в И.П.

5-6 - положить обе ноги вправо, не отрывая рук от пола.

7-8 - вернуться в И.П. (повторять 6-8 раз)

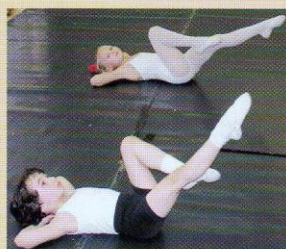
Студия *Платье* №1 (7) 2004 | 43

4. Поднятие туловища. (Упражнение выполняется вдвоем)

И.П. – лежа на спине. Руки сцеплены в замок за головой. Ноги согнуты в коленях. Их удерживает партнер.

1-2 - из И.П. – лежа на спине, перейти в положение – сидя, сохраняя правильное положение спины и головы.

3-4 - вернуться в И.П. (повторять 8-20 раз)



5. "Пистолетки"

И.П. – лежа на спине. Ноги подняты от пола на 45 градусов.

1-2 - правую ногу согнуть в колене и коснуться носком колена вытянутой ноги

3-4 - тоже с левой ноги.

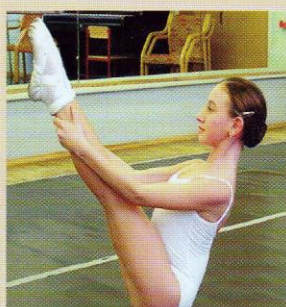
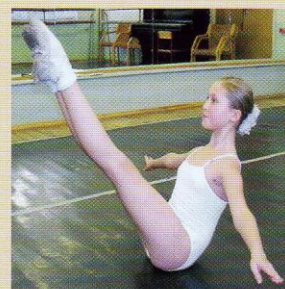
Менять положения ног. (повторять 8-12 раз)

6. "Уголок"

И.П. – сидя. Ноги согнуты в коленях. Руки в упоре сзади.

Выпрямляя ноги поднимать их вверх. Руки при этом разводить в стороны. Держать "уголок" – 45 градусов. Обязательно сохранять ровную спину.

(Повторять 6-8 раз)



7. "Складка"

И.П. – лежа на спине. Руки вверх.

1-2 - поднимая от пола одновременно ноги и руки сложиться пополам.

3-4 - вернуться в И.П. (повторять 6-8 раз)

Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра

1. И.П. – лежа на животе. Руки сцеплены в кистях и лежат под лбом. Ноги согнуты в коленях.

1-2 - поднять согнутую в колене правую ногу вверх.

3-4 - вернуться в И.П.

5-6 - поднять согнутую в колене левую ногу вверх.

7-8 - вернуться в И.П. (повторять 8-12 раз)



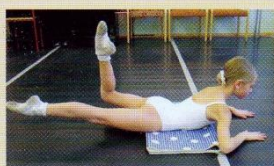
2. “Ножницы” на животе.

И.П. - лежа на животе. Руки сцеплены в кистях и лежат под лбом. Ноги прямые.

Приподняв ноги от пола, разводить и скрещивать их на вису. (повторять 30-50 раз)

3. И.П. – лежа на животе. Руки согнуты в локтях. Упор на предплечье. Ноги прямые.

Приподняв ноги от пола сгибать и разгибать их на вису. (повторять 8-12 раз).



4. И.П. - стоя на четвереньках.

1-3 - подняв вверх правую руку и левую ногу удерживать равновесие.

4 - вернуться в И.П.

5-7 - подняв вверх левую руку и правую ногу удерживать в равновесие.

8 - вернуться в И.П. (повторять 6-8 раз).



5. И.П. - стоя на четвереньках. Правая нога согнута в колене на вису.

1-2 - выпрямить ногу, подняв ее вверх

3-4 - вернуться в И.П. (повторять 10 раз)

Тоже упражнение выполнять с другой ноги.



Упражнения для растягивания мышц передней поверхности бедра

1. Наклоны прямого туловища назад
И.П. Стоя на коленях. Руки сцеплены в замок на затылке.

1-4 - не сгибая спины наклониться назад

5-8 - вернуться в И.П. (повторять 6-8 раз)



2. “Полумост”

И.П. – лежа на спине руки сцеплены на затылке. Ноги согнуты в коленях.

1-2 - приподнять прямую спину от пола, не прогибаясь в пояснице и опираясь на ноги и лопатки

3-4 - вернуться в И.П. (повторять 6-12 раз)



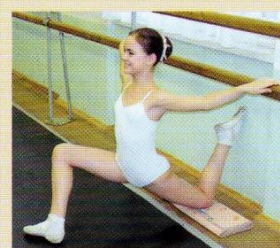
3. “Выпады”

И.П.- держась руками за шведскую стенку или станок, стоя на левом колене, правая нога в выпаде вперед. Растягиваем пружинистыми движениями мышцу передней поверхности бедра. Выполнять 2-3 мин. Повторить тоже с другой ноги.

Все упражнения выполняются в И.П., при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника.

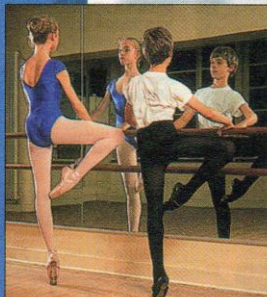
Для большей эффективности необходимо выполнять их симметрично, с одинаковым количеством повторений каждой ногой

И.П. следует чередовать, давая отдыхать одной группе мышц, пока работают другие.

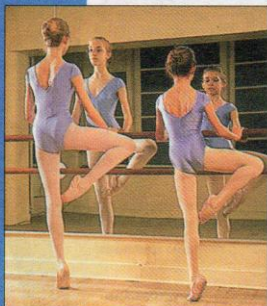


Равновесие при согнутой в колене ноге

Благодаря этому упражнению ты сможешь в будущем делать пируэты, не прибегая к помощи станка.



Пятка приподнята высоко над полом. Ступня опорной ноги в выворотном положении.



Бедрa на одном уровне, плечи низко опущены.

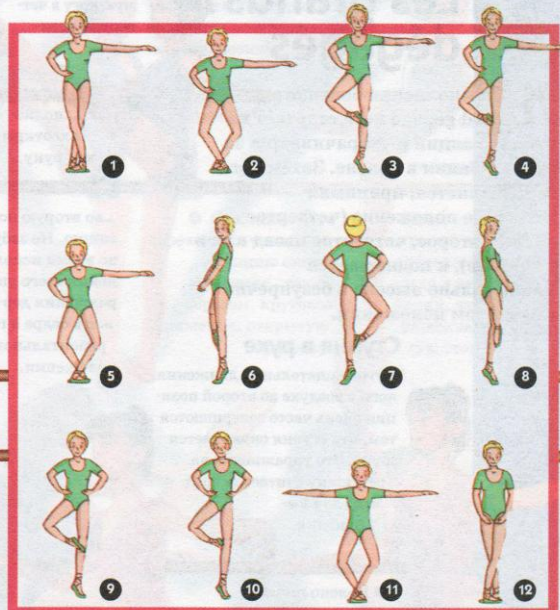
Равновесие на одной ноге

Во время этого упражнения на равновесие руки

сначала находятся на станке, а опорная нога на носке.

Свободная нога согнута в колене. Таким образом, в этой позиции ты будешь отрабатывать пируэты, расположившись на середине зала. Имеется несколько вариантов выполнения этого упражнения.

Выпрямление колена (relevé) с переходом в пируэт



- 1 Начало упражнения из 5-й позиции. Правая нога впереди, рука в 6-й позиции.
- 2 Ты сгибаешь ноги.
- 3 Ты поднимаешь колено, правая рука округлена впереди, левая — во второй позиции.
- 4 Твоя правая ступня ставится на заднюю часть колена.
- 5 Ты опускаешь обе ноги на пол в четвертом приседании, что называется «подготовкой к пируэту».
- 6 Ты открываешь правую руку, приподнимаешь на левом носке и поднимаешь правую ногу, согнув ее в колене.
- 7 Когда ты повернешься спиной, голова

- совершит круговое движение в сторону правого плеча.
- 8 Ты стоишь в профиль.
- 9 Голова очень быстро поворачивается лицом вперед, что позволяет тебе вновь найти твою воображаемую отправную точку, до того момента как твоё тело в свою очередь повернется в фас.
- 10 Твоя правая нога проходит с обратной стороны колена.
- 11 Ты возвращаешься в положение полу-приседания, руки широко открыты во второй позиции.
- 12 Ты выпрямляешь ноги и опускаешь руки в исходное положение.

Les grands dégagés

Для выполнения большого grand dégagé нога стартует из пятой позиции и укорачивается за счет сгибания в колене. Затем нога выпрямляется, принимая желаемое положение (четвертое вперед, второе, четвертое назад или в аттитюде), и поднимается максимально высоко в безупречно вытянутом положении.

Ступня в руке

Круговращательные движения ноги в воздухе во второй позиции очень часто завершаются тем, что ступня оказывается в руке. Это упражнение на растяжку считается трудным для выполнения.

- 1 Колени широко открыты, бедра неподвижны...

...спина строго вертикальна, плечи и затылок свободны.

Подними свободную ногу, сгибая колено.

- 2 Подними свободную ногу в четвертую позицию...

...полностью открытую руку...

...во вторую позицию. Не забудь во время исполнения всего упражнения держать бедра в горизонтальном положении.

- 3 Согни опорную ногу.

- 4 В то время как вес тела перенесен на опорную ногу, свободная нога переходит во вторую позицию.

Свободная рука присогнута впереди.

- 5 Свободная нога переходит в четвертую позицию сзади, выполняя, таким образом, круговое движение, открытую арабеску.

Затем ступня из открытой арабески опускается на мысок сзади в четвертой позиции, чтобы начать упражнение в другую сторону.

- 6 Возьми пятку свободной рукой и потяни ногу вперед, поворачивая ее наружу.

- 7 Перейди во вторую позицию, не поднимая бедро.

Упражнения на середине зала

После работы у станка ты начнешь выполнять упражнения без поддержки на середине студии. Теперь ты можешь рассчитывать только на свое собственное равновесие. Как и у станка, упражнения на середине зала нарастают по сложности.

⑥ Поставь руки во вторую позицию, локти приподняты.

④ Опустил руки. Ты вновь вернешься в исходное положение.

① Встань в пятую позицию, плечи слегка отведены назад.

② Подними руки в первую позицию.

Небольшие связующие элементы

Прежде всего, надо заставить работать основные части тела, чтобы затем перейти к выполнению связующих элементов. То, что ты выполняешь упражнения без поддержки у станка, будет способствовать развитию твоей мускулатуры и чувства равновесия, что позволит тебе перейти к выполнению движений, которые требуют больших усилий.

Постановка рук

В классическом танце работа рук — очень важный элемент. В балете говорят руками... и кистями рук. Умение работать руками грациозно и естественно требует бесчисленных тренировок.

⑥ Не забывай следовать головой за движением руки. Поставь руки в третью позицию.

⑤ ...затем верни обе руки в исходное положение.

⑦ Опустил правую руку во вторую позицию...

⑥ Голова расслаблена. Подними руки в первое положение.

А также...

Именно в центре зала ты научишься выполнять шаги, необходимые для занятий балетом. Разученные движения входят в большинство связующих элементов классического танца.

Постановка рук

До того как начать это движение, ты должен убедиться, что стоишь правильно. Руки должны быть гибкими, кисти и локти приподняты, пальцы слегка округлены, большой палец направлен в сторону среднего.

⑥ Потом опусти руки во вторую позицию.

① Поставь руки в первую позицию.

② Затем подними их в пятую.

Заверши постановку рук в исходном положении. Потом поменяй положение ступней, чтобы выполнить это же упражнение с другой стороны.

Арабеск

Постановка рук всегда входит в начальную стадию обучения. Затем наступит момент, когда ты сможешь наконец-то исполнить адажио.

Исполнение адажио требует абсолютной уверенности в своем равновесии. Например, вот как следует делать арабеск в адажио. Ты должен безупречно сохранять равновесие на одной ноге при правильном расположении бедер и тела.

① Прими положение равновесия на одной ноге. Подними другую выпрямленную ногу назад, сначала на полвысоты...

② ...затем до конца.

Руки могут находиться в различных позициях, но плечи всегда выпрямлены и не должны перемещаться вместе с руками.

А также...

Движения медленные и размашистые, такие как арабеск, называются адажио. Это слово происходит от итальянского «adagio», которое символизирует спокойствие.

Échappé épaulé

Это движение позволит тебе выполнить серию эшапе, не забывая при этом, что руки каждый раз возвращаются в первую позицию.



1 Встань в пятую позицию, правая ступня впереди, согни ноги и подними руки в первую позицию.

4 Вновь повтори échappé с другим направлением.

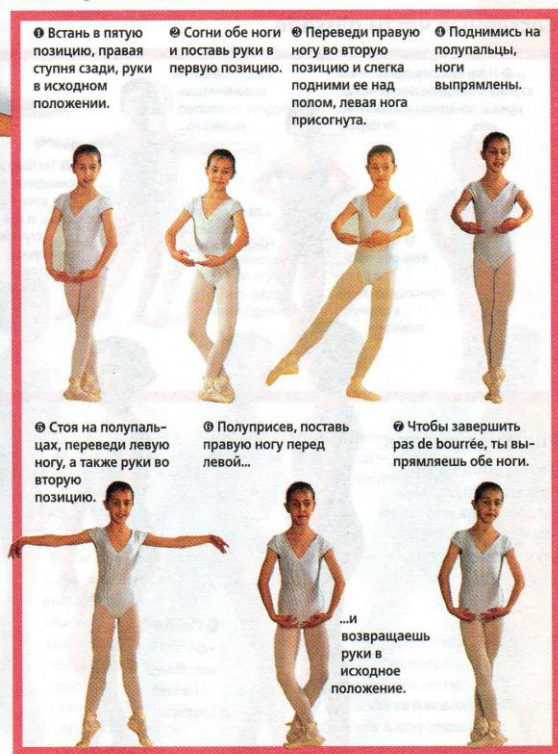
2 Разведи ноги, приподнявшись на носки, поставь руки во вторую позицию.

3 Опять поставь ступни в пятую позицию, левая ступня впереди, ноги присогнуты.

5 Затем верни ступни в пятую позицию, правая ступня впереди.

Па де бурпе (pas de bourrée) во второй позиции

Всегда выполняется в три темпа. Существует много видов pas de bourrée. Этому шагу обучают в самом начале занятий классическим танцем. Чем дольше учатся, тем больше узнают о новых видах pas de bourrée. Он ассоциируется с многочисленными связующими элементами шага и является частью тех танцевальных шагов, которые не подлежат забвению.



1 Встань в пятую позицию, правая ступня сзади, руки в исходном положении.

2 Согни обе ноги и поставь руки в первую позицию.

3 Переведи правую ногу во вторую позицию и слегка подними ее над полом, левая нога присогнута.

4 Поднимись на полупальцы, ноги выпрямлены.

5 Стоя на полупальцах, переведи левую ногу, а также руки во вторую позицию.

6 Полуприсев, поставь правую ногу перед левой...

7 Чтобы завершить pas de bourrée, ты выпрямляешь обе ноги.

8 ...и возвращаешь руки в исходное положение.

La glissade

Чтобы выполнить glissade, надо перемещаться вплотную к полу таким образом, чтобы ступня скользила вправо или влево.

Составные части glissade



1 Ноги выпрямлены, левая ступня в пятую позицию назад, руки в исходном положении. de départ.

2 Затем занимаешь вторую позицию...

3 ...левая ступня упирается носком в пол.

4 Ты быстро переходишь во вторую позицию, и обе ступни полностью касаются пола.

5 Ты приподнимаешь правую ступню...

6 ...и касаешься носком пола согласно второй позиции.

7 Ты закрываешь правую ступню, делая приседание.

8 Выпрямляя обе ноги, ты опускаешь руки в исходное положение.

Резкий прыжок

Это вертикальный прыжок. Грудь остается прямой, ноги сомкнуты, носки ступней вытянуты.



1 Встань в пятую позицию, руки в исходном положении.

2 Согни обе ноги согласно пятой позиции.

3 Ты подпрыгиваешь, как можно выше с прямой спиной, вытянутыми до конца носками, сомкнутыми ногами, открытой шеей и распрямыми плечами.

4 Ты легко опускаешься на пол в полуприседании.

5 Движение заканчиваешь, выпрямив обе ноги и заняв, таким образом, исходное положение.

История glissade

Glissade выполняется, опускаясь и поднимаясь. Опускаясь, продвигаются вперед; поднимаясь — отступают. Эти выражения могут показаться тебе странными, но они постоянно используются в театрах, где сцены всегда наклонны и более возвышены в глубине. В наше время сцены недавно построенных театров горизонтальные. Однако эти выражения по-прежнему употребляются в классическом танце.

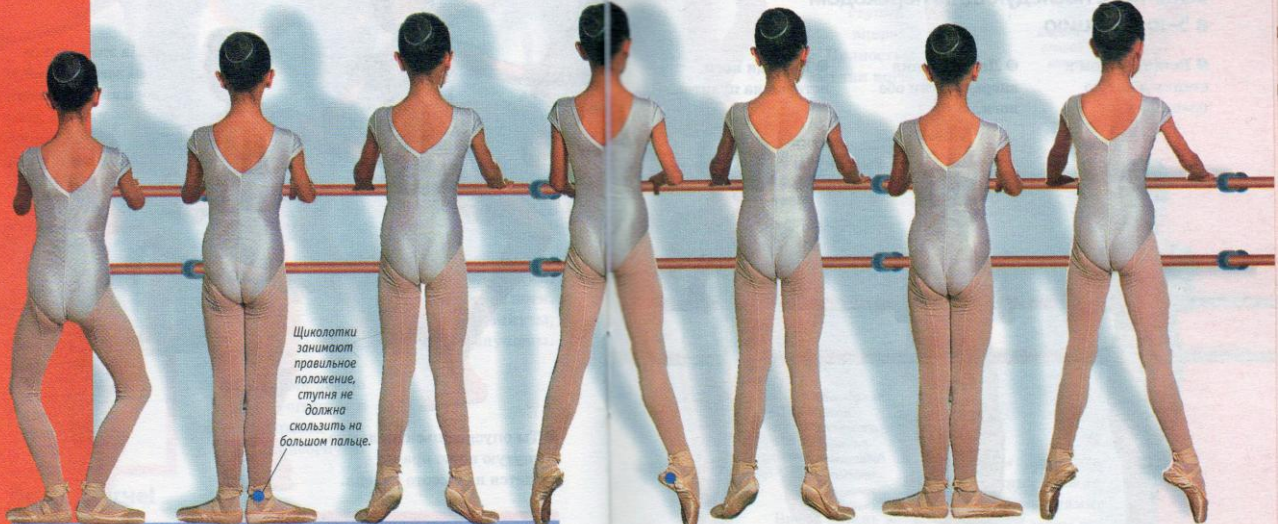
Пуанты

Когда преподаватель решит, что твои щиколотки поставлены правильно и у тебя достаточно сил, чтобы встать на пуанты, именно в этот момент ты выполнишь первые упражнения на пуантах у станка. Твои первые пуанты не должны быть слишком большими или жесткими.

❶ Сделай полуприседание.

❷ Выпрями обе ноги.

❸ Встань на полупальцы, не сгибая колени.



Рождение техники

Мария Таглиони (1804–1884) была первой танцовщицей, овладевшей техникой танцев на пальцах и воплотившей это в балете «Сильфиды» (1832). Таким образом, она подчеркнула неземной и легкой характер своей героини.

Секрет изготовления

Чтобы танцевать на пуантах, надо иметь специальные балетные тапочки с укрепленными носками. Носки пуантов изготавливаются при помощи клея. Изготавливаемые вручную, балетные тапочки стоят очень дорого.

Тяжелое обучение

Будь внимательней, когда встанешь на пуанты, поскольку пальцы ног подвергаются большому давлению, что может вызвать сильную боль. Сначала довольно часто могут появляться волдыри, но ты предусмотрительно наложи повязки на наиболее чувствительные места твоих ног, перед тем как встать на пуанты. И у тебя не будет никаких проблем!

❹ Затем встань на пальцы.

❺ Опустись через ступню на пол, ноги вытянуты.

❻ Опустись через ступню на мыски.

❼ Движение заканчивается, когда ты вновь встанешь на пуанты.

Техника

Чтобы танцевать на пуантах, надо вытягивать вес тела вверх, на уровень суставов бедра, сохраняя выпрямленными колени. Чтобы привыкнуть к новым балетным тапочкам, ты должна сначала сделать несколько упражнений, держась за станок. Это облегчит правильную постановку щиколоток, увеличит их силу, поможет тебе контролировать спину и найти равновесие твоего тела.

Echahnés с последующим переходом в 5-ю позицию

❶ Встань лицом к станку в пятую позицию.

❷ Левая ступня вперед, согни обе ноги.

❸ Разведи ноги, вставая на пуанты...



...пятки вывернуты наружу.

Не поднимай плечи, вставая на пуанты. Работают только мышцы спины.



❹ Вернись в пятую позицию в полуприседании...

❺ вновь согни ноги.

...поменяв местами ступни.

❻ Правая ступня вперед. Полностью вытяни ноги.

Широко открой колени.



❼ Встань на пуанты, тесно сомкнув ступни.

Не забывай расслаблять ступню внутри балетной тапочки перед тем, как опуститься с пуантов.

❽ Вновь встань в пятую позицию, полу присев.

❾ Ты заканчиваешь упражнение, выпрямив ноги, а затем повторяешь его с другой ногой.

Крепкая спина

Чтобы с легкостью чувствовать себя на пуантах, надо заставить работать спину. Не опускай голову, чтобы проверить положение ступней. Ты должна быть постоянно уверена в правильности занимаемой позиции, не прибегая к бесконечному контролю.

Во второй позиции лицом к станку

К этим необходимым упражнениям следует относиться серьезно, поскольку они позволяют тебе добиваться успеха

при выполнении упражнений на пуантах в центре зала.

Сохрани эту позицию, затем опусти с пальцев через полупальцы на пол.

Поставь пятки на пол, щиколотки высокие, ступни полностью соприкасаются с полом.

А также...

Это упражнение для многократных повторений, под аккомпанемент.

1 Ты выполняешь движение у станка медленно, по частям, во второй позиции, пятки соприкасаются с полом.

2 Не сгибая коленей, встань на полупальцы.

3 Встань на пальцы.

7 Выпрями обе ноги, спина совершенно прямая, пятки по-прежнему соприкасаются с полом.

8 Вновь встань на пальцы и найди равновесие.

Адекватный возраст

Большинство танцовщиц встает на пуанты, начиная с 10 или 12 лет. Только преподаватель способен определить, хорошо ли поставлены твои щиколотки и достаточно ли они крепки, чтобы начать работать на пуантах.

Пуанты на середине зала

Упражнения на пуантах на середине зала начинаются с выполнения *échappé*, затем серии *relevé*, что позволит тебе укрепить щиколотки, делать пируэты, дорожку медленных и быстрых шагов, вращения по диагонали и пике, а затем манеж и фуэте.

1 Встань в исходное положение, ноги выпрямлены.

Echappé Та пуантас

3 Разведи ноги, встав на пуанты, руки во второй позиции.

4 Вернись в пятую позицию, поменяв местами ступни.

Ноги согнуты, пятки лежат на полу. В этой позиции ты можешь выполнить серию *g'échappés*.

...ступни в пятую позицию.

2 Согни ноги, руки возвращаются в первую позицию.

Время приседаний на пуантах

5 Поставь обе ступни в пятую позицию, ноги присогнуты. Это движение завершается полуприседанием и может выполняться много раз.

1 Встань, выпрямив ноги...

...правая ступня вперед, руки в шестой позиции.

2 Согни обе ноги в полуприседании.

3 Скользящим движением правая ступня выносится вперед в четвертую позицию. Опорная нога присогнута.

4 Встань на пуант, левая нога в согнутом положении сзади колена.

Танец — это профессия

Не стоит обольщаться. Карьера танцовщиц очень короткая. Они должны тратить огромные физические ресурсы и вынуждены еще молодыми, примерно в 35 лет, менять профессию. Многие танцовщицы становятся преподавателями, балетмейстерами, хореографами, директорами компаний, репетиторами, постановщиками балетов или критиками.