

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА НА ТЕМУ:

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ И МЕТОДИКА ПРОУЧИВАНИЯ МАЛЕНЬКИХ И СРЕДНИХ ПРЫЖКОВ НА УРОКАХ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА



СИНЁВА
НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА -
педагог
дополнительного образования ДДиЮ

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

1. Экзерсис. Allegro

2. Виды прыжков

3. Прыжки с двух ног на две ноги

4. Прыжки с двух ног на одну

5. Прыжки с одной ноги на две ноги

6. Прыжки с одной ноги на другую

Заключение

Список использованной литературы

ВВЕДЕНИЕ

Прыжки — самая трудная часть классического танца. Все, что вырабатывается экзерсисом и *adagio*, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

Прыжки классического танца крайне разнообразны по виду. При их разборе мы видим, что они делятся на две основные группы. К первой группе относятся прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Ко второй группе относятся движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка, но они не устремлены вверх, а "как ползучие растения стелются по земле".

Прыжки в искусстве классического танца являются наиболее сложными и техническими. Прыжки - это средство самой разнообразной и стремительной полётности движения, которое, однако, не должно превращается в самоцель. Прыжок ради прыжка — акробатика. Задача состоит не в том, чтобы танцовщик возможно выше прыгнул, выполняя какой-либо вид заноски или воздушного вращения а в том, чтобы он с предельной лёгкостью, эластичностью и музыкальностью отобразил эмоциональное состояние своего героя.

Как известно, прыжки слагаются из предварительно усвоенных элементов экзерсиса и адажио. Следовательно, очень важно, чтобы эти элементы были основательно и всесторонне освоены учащимися, прежде чем будут использованы в прыжках.

Вместе с тем, техника прыжков имеет и свои особые исполнительские приёмы. Один из таких приёмов носит название элевации, которая позволяет танцовщику прыгать эластично, мягко, высоко, легко и точно; прогнозировать должную степень высоты полёта и продвижения своего тела в соответствующем направлении, темпе, ритме.

Кроме элевации танцовщику необходимо фиксировать кульминацию прыжка, что носит название баллона. Заключается баллон в том, что танцовщику следует делать толчок и посыл ногами сильнее, чтобы получился эффект парения в воздухе, иначе прыжок лишится своей виртуозности

Хорошая элевация и баллон зависят от выносливости танцовщика, поэтому, отрабатывая все качества прыжка, необходимо тщательно готовить мышцы ног и дыхание исполнителя.

Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра. Самое же главное — уметь в момент отталкивания от пола с *plie* сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на *demi - plie*.

В первом классе, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т. д., после чего начинается работа над прыжками.

Лицом к палке разучиваются прыжки на I, II и V позициях (*temps leve*). Далее следуют *changement de pieds*, *echappe*, *assemble* и *jete* и т. д. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке не более двух недель, затем он исполняется на середине зала.

Во всех классах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенный; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

Далее следуют технически трудные большие прыжки: *saut de basque*, *cabriolet* и т. д. (в старших мужских классах они усложняются заносками,

двойными поворотами и tours в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчёркивать различный характер прыжков.

Прыжки классического танца подразделяются на пять групп:

- прыжки с двух ног на две ноги;
- прыжки с двух ног на одну ногу;
- прыжки одной ноги на другую;
- прыжки с одной ноги на другую ногу
- прыжки с одной на ту же ногу.

Цель данной методической разработки – раскрыть сущность прыжков в классическом танце и описать их разновидности и их особенности, раскрыть методику маленьких и средних прыжков, особенности техники, примеры заданий.

1. Экзерсис. Allegro

В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie(приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий артист балета приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следуют adagio и allegro. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах.

Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение необходимо сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логическое сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

Allegro имеет особое значение по отношению ко всем уроку классического танца. В нем заложена танцевальная наука, вся ее сложность и залог будущего совершенства. Весь танец построен на allegro.

Adagio само по себе не достаточно показательно. В него вводится, правда, много виртуозных движений, но все они зависят в большей мере от умения кавалера. А вот выйти и произвести впечатление в вариации – другое дело: тут-то и скажется танцевальное образование. Но не только вариации, а

и большинство танцев, как сольных, так и массовых, построено на *allegro*; все вальсы, все коды – это *allegro*.

Вся предыдущая работа, до введения *allegro*, является подготовительной для танца: когда же мы подходим к *allegro*, то тут – то мы и начинаем учиться танцевать, здесь и открывается нам вся премудрость классического танца.

Одним из наиболее трудных и сложных элементов прыжка является *demi-plie*, при помощи которого осуществляется толчок, взлет и его завершение. При выполнении прыжков *demi – plie* необходимо, чтобы вся ступня и особенно пятки плотно, с упором примыкали к полу, чтобы ступня отделялась от пола с силой, последовательно от пятки до кончика пальцев, голеностоп и бедро активно участвовали в толчковом посыле и вся нога, отделяясь от пола, вытягивалась бы упруго в колене, подъёме и пальцах, иначе взлёт окажется слабым, недостаточно устойчивым, эластичным и высоким.

Заканчивать прыжок следует в мягкое, лёгкое и эластичное *demi – plie*, принимая тяжесть тела на собранные, а не на расслабленные мышцы ног и с кончика пальцев на пятки, которые должны плотно, но бесшумно примкнуть к полу. Голеностоп и бедро также должны активно участвовать в эластичном и мягком завершении прыжка, разумеется, по всем существующим правилам *demi – plie*.

Если нет последовательного примыкания ступни к полу и непрерывно сливающего с ним *demi – plie*, то прыжок будет завершаться тяжело и жёстко. Поэтому в учебной работе развитию и укреплению прыжкового *demi – plie* следует уделять самое пристальное внимание.

Осваивая технику связи изучаемых прыжков, необходимо, чтобы завершающее *demi – plie* и дальнейший толчок выполнялись слитно, с ходу используя силу инерции собственного тела как дополнительный "трамплин" для взлёта различной высоты, различного темпа и ритма, от сдержанного и

мягко – пружинящего до энергично – стремительного, но всегда эластичного *demi – plie*.

Кроме того, необходимо во время толчка, взлёта и завершения прыжка правильно согласовать движения головы, рук, корпуса и ног. И если ученик не умеет воспроизводить точно рисунок исполняемого прыжка или целой танцевальной фразы, это означает, что он не обладает полноценной элевацией и баллоном.

Когда у учащегося ноги поставлены правильно, есть уже выворотность, развита и укреплена ступня, сообщена ей эластичность и укреплены мускулы, - можно приступить к прохождению *allegro*. Начинают прыжки с изучения *temps leve*, которые делаются толчком от пола двумя ногами на I, II и V позициях, затем *changement de pied* и, наконец, *echappe*, - для облегчения их вначале проделываются у палки, повернувшись к ней лицом и держась обеими руками.

Следующим прыжком берут обычно довольно сложное по своей структуре *assemble* – эта традиция имеет глубокие и веские основания.

Assemble заставляет сразу правильно брать в работу все мышцы. Начинающему нелегко его усвоить, нужно внимательно контролировать каждый момент движения; делая такое *pas*, устраняется возможность распушенности мускулатуры. Ученик, научившийся правильно делать, *assemble*, не только выучивается этому *pas* но приобретает фундамент для исполнения и других *pas allegro*, - они покажутся ему легче и не будет соблазна делать их распушенно, если правильная постановка корпуса была усвоена с самого начального *pas* и вошла в привычку.

Бесконечно легче было бы научить ребёнка делать, например, *balance*, но как внушить ему при этом правильную манеру держать корпус, управлять мышцами? Вследствие лёгкости этого *pas*, ноги распускаются, расслабляются, и не приобретается выворотности *assemble*. Заложенные в *assemble* трудности приводят сразу к намеченной цели.

После assemble можно перейти на glissade, jete, pas de basque, balance последнее, желательно не вводить, пока мышцы недостаточно разработаны в основных прыжках и не дано прыжку правильной основы.

Затем, умея делать jete, не страшно перейти вообще к прыжкам на одну ногу (когда другая нога остаётся после прыжка sur le cou-de-pied или открывается), как, например sissonne ouverte. Попутно можно проходить pas de bourree, хотя оно делается и без отделения от земли, но нужно, чтобы в нём чувствовались твёрдо поставленные ноги.

В этой стадии развития ученику можно уже давать какой –нибудь лёгкий танец.

В старших классах изучают наиболее трудные прыжки с задержкой в воздухе, например saut de basque. Из них самый трудный – cabriole – завершает изучение allegro.

Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркнуть различный характер прыжков.

2. Виды прыжков

Прыжки классического танца делятся на следующие группы:

- прыжки с двух ног на две ноги, среди них: а) исполняемые непосредственно с V позиции: changement de pied, echange, soubresaut; б) исполняемые с предварительным отведением ноги с V позиции в сторону и

приведением её обратно в V позицию: assemble, sissonne fermee, sissonne fondu, sissone tombee, pas de chat, failli, chasse, cabriole fermee, jete ferme fondu;

- прыжки с двух ног на одну имеют тоже разновидности: а) когда сначала отрываются на одну ногу (в позе), к ним относятся: sissonne ouverte, sissonne soubresaut, ballonne, rond de jambe en l'air saute; б) когда движение начинается выбрасыванием ноги (делается взлет), а кончается остановкой на той же ноге в позе, к ним относятся: jete с V позиции, grand jete, начинающееся с V позиции, jete с продвижением по полкруга, emboote;

- прыжки с одной ноги на другую: jete entrelace, saut de basque, jete passe, jete на attitude (когда оно выполняется с preparation IV позиции croisee);

- прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов: jete renverse, sissonne renversee, grand pas de basque, rond de jambe double, pas ciseaux, balance, jete en tournant и grand fouette.

Прыжки воздушные могут быть малые и большие, но, независимо от их степени, отрыв танцующего от пола должен быть всегда виден. При развитии прыжка следует руководствоваться следующими указаниями.

1. Перед всяким прыжком должно быть сделано demi – plie. Так как главным фактором подачи силы при отделении танцующего от пола служит ступня, необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное demi – plie, т.е. не отделять пяток от пола.

2. В момент прыжка следует держать ноги напряженными вытянутыми в колене, подъёме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он делается на одну ногу, другая принимается требуемое позой положение, причём надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройной спины, т. е. не выпячивать ягодиц.

3. После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на demi – plie, после чего вытянуть колени.

3. Прыжки с двух ног на две ноги

Данное упражнение впервые знакомят учащихся с элементарной основой прыжка. С чего и начинают отрабатывать технику прыжка, то есть эластичность *demi-plie*, упругий толчок, лёгкий взлёт и мягкое его завершение.

Выполняются *demps saute* по I, II или V позиции и, как все последующие прыжки, в зависимости от высоты взлета подразделяются на малые – *petits*

Petit temps sauté заключается в том, что исходная позиция ног (I, II и V) на маленьком взлёте выдерживается до завершающего *demi-plie*.

Выполняя упражнение, необходимо соблюдать эластичность начального и конечного *demi-plie*, легкость толчка и взлёта, выворотность ног, которые на прыжке должны быть хорошо вытянуты в колене, подъёме и пальцах. Весь прыжок следует исполнять с подтянутыми бёдрами и точным соблюдением заданной позиции ног.

Корпус надо удерживать прямо, мышцы спины собрать, плечи свободно раскрыть и опустить, поясницу не прогибать. Голова тоже сохраняет прямое положение, шея не напряжена.

Изучается данный прыжок вначале лицом к станку, отдельно по I, затем по II и по V позиции на счёт 4/4; $\frac{1}{4}$ - *demi-plie*; $\frac{1}{4}$ - задержка, $\frac{1}{4}$ - взлёт и его завершение, $\frac{1}{4}$ - выпрямление из *demi-plie*.

Для *temps sauté* будет хорошо усвоен у станка, приступают к его выполнению на середине зала. Руки во время всего упражнения делается несколько раз подряд с затактного *demi-plie*.

Grand temps sauté исполняется на углубленном *demi-plie* и на предельной высоте взлёта с соблюдением всех вышеуказанных правил выполнения этого прыжка. Изучается он сразу на середине зала на счёт 4/4. $\frac{1}{4}$ - *demi-plie*; $\frac{1}{4}$ - взлёт и последующее *demi-plie*; $\frac{1}{4}$ - выпрямление из *demi-plie*. И, наконец, подряд – на каждую $\frac{1}{4}$ по одному прыжку и т.д.

Changement de pied делается следующим образом: во время предварительного demi-plie в пятой позиции происходит толчок, затем маленький взлёт, на котором ноги очень незначительно разъединяются и вновь соединяются к моменту завершающего demi-plie.

Grand changement de pied выполняются по всем правилам малого прыжка, но сила толчка и высота взлета предельно увеличивается. Кроме того, ноги до кульминации взлёта плотно соединены в пятой позиции, в момент завершения прыжка они меняются местами. Этот прыжок можно выполнять epaulement croise и с продвижением – de vole, соблюдая все правила, присущие указанному приёму.

Данное упражнение изучается по той же ритмической схеме, что и grand temps sauté.

Soubresaut по пятой позиции с продвижением по диагонали вперёд. В момент взлёта ноги плотно прижимаются одна к другой голеностопной частью и отбрасываются назад, при завершении прыжка вновь принимают отвесное положение. Корпус тела во время начального demi-plie слегка подается вперёд и затем на взлёте одновременно с ногами сильно откидывается назад. При этом по всему телу придаётся лёгкий посыл вперёд с тем, чтобы завершение прыжка произошло не в той точке, где выполняется толчок, а несколько дальше. На заключительное demi-plie вся фигура ученика снова принимает прямое положение.

Pas eshappe состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из одной позиции в другую. В остальном техника прыжка не отличается от предшествующих упражнений. Так же точно необходимо сохранять позиции ног, выворотность, эластичность и мягкость demi-plie, стройное и подтянутое положение тела, чёткие действия рук и головы.

Petit pas eshappe - при этом упражнении исходная позиция ног – пятая позиция; на первом маленьком прыжке ноги, разъединяясь, переводятся на вторую позицию en face. На втором маленьком прыжке они вновь соединяются в пятую позицию epaulement croise. Каждый прыжок начинается

с *demi-plie* и им заканчивается; исходная и конечная пятая позиция выполняется с переменной ног; на каждом прыжке ноги вытягиваются в колене, подъёме и пальцах.

На первом прыжке руки из подготовительного положения через 1-ю пониженную позицию приоткрываются в пониженную 2-ю позицию, на втором прыжке - вновь опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при исполнении *epaulement* поворачиваются к выдвинутому вперёд плечу.

Руки при этом на первом прыжке раскрываются во 2-ю пониженную позицию, на втором – опускаются в подготовительное положение; или на первом прыжке одна рука поднимается в 1-ю позицию, другая – во вторую, голова поворачивается к выдвинутому вперёд плечу. На втором прыжке руки удерживаются в принятых позициях или опускаются в подготовительное положение. В этом упражнении необходимо соблюдать установленную величину четвёртой позиции и все правила, относящиеся к выполнению данного прыжка.

4. Прыжки с двух ног на одну

Sissonne simple – исходная позиция ног – пятая, *epaulement croise*, выполняется прыжок. Ноги на взлёте соединены вместе. Исходный толчок в этом движении производится сильно и равномерно обеими ногами, которые на взлёте, плотно соединившись, хорошо вытягиваются в колене, подъёме и пальцах. Завершается прыжок мягко и устойчиво с точным и чётким переводом ноги в положение *sur le cou-de-pied*. Руки удерживаются свободно, без лишнего напряжения. Корпус подтянут, плечи легко опущены и раскрыты. Голова уверенно повёрнута к выдвинутому вперёд плечу.

Изучать *sissonne simple* рекомендуется вначале лицом к станку, обращая при этом внимание учащихся на выворотность ног и эластичность *demi-plie*. Выполняется *sissonne simple sur le cou-de-pied* сначала вперёд,

затем – смена ноги назад в пятую позицию приёмом *battement tendu*. Повторяется всё четыре раза вперёд и столько же обратно.

На середине зала *sissonne simple* сначала изучается так же, далее в сочетании с *petit ras assemble* с другими прыжками, начинающимися с положения *sur le cou-de-pied*.

Sissonne tom bee отличается от предшествующего движения тем, что оно заканчивается во вторую или четвёртую позицию приёмом *tombe*. Например, исходная позиция ног – пятая; выполняется взлёт, ноги соединены вместе в пятой позиции. Прыжок завершается как в *sissonne simple*, но нога, переходящая в положение *sur le cou-de-pied*, не задерживается, а непрерывно с некоторым опозданием, скользя носком по полу, раскрывается назад, касаясь носком пола. В заключение выполняется *ras assemble* назад с небольшим продвижением, как в малом *pas de basque*. Руки на взлёте переводятся из подготовительного положения в первую позицию, при выполнении *tombe* занимают положение третьего *arabesque*. На втором прыжке – опускаются в подготовительное положение.

Корпус на взлёте удерживается прямо, на завершении прыжка подаётся вперёд на ногу, переходящую в *tombe*, на втором прыжке – вновь принимает прямое положение.

Голова на взлёте поворачивается в направлении предстоящего *tombe*, на втором прыжке – возвращается в исходное положение.

Petite sissonne ouverte выполняется со всех поз на 45 градусов. Исходная позиция ног – пятая. Удерживается она на взлёте. В момент завершения прыжка одна нога выполняет *demi-plie*, другая одновременно через положение ног *sur le cou-de-pied* открывается приёмом *develope* в требуемую позу.

Руки на первом *demi-plie* из подготовительного положения переводятся в 1-ю позицию и сохраняют её на взлёте. В момент завершения прыжка руки, корпус и голова одновременно занимают положение, соответствующее исполняемой позе.

Выполнять *petite sissonne* следует с эластичного *demi-plie*, вытягивая на взлёте колени, подъём и пальцы. Завершаться прыжок должен плавно, с мягким и чётким раскрыванием ноги через правильное положение, соответствующее исполняемой позе. Корпус, руки и голова действуют по согласованию, по всем правилам выполняемой позы.

Изучать *petite sissonne* следует *en face*, вначале в сторону, затем вперёд и назад, с раскрыванием ноги носком в пол. Руки при этом удерживаются в подготовительном положении, голова и корпус – прямо. Каждое раскрывание ноги заканчивается *pas assemble*, то есть подтягиванием её в пятую позицию на прыжке, который с силой выполняет опорная нога. Всё движение заканчивается в пятой позиции на *demi-plie*.

Оба прыжка выполняются в один такт в 4/4; первый прыжок – затактный, $\frac{1}{4}$ - раскрывание ноги на носок, $\frac{1}{4}$ - пауза, $\frac{1}{4}$ - завершение *pas assemble*, $\frac{1}{4}$ - пауза на *demi-plie*.

Далее можно приступить к раскрыванию ноги на 45 градусов с участием рук и головы, придерживаясь вышеуказанной схемы изучения. Если в пятой позиции спереди стоит правая нога, и она же на прыжке раскрывается в сторону, руки из подготовительного положения переводятся во 2-ю позицию, голова поворачивается от опорной ноги.

Закрывание ноги в пятую позицию выполняется также при помощи *pas assemble*. Руки опускаются в подготовительное положение, во время *demi-plie* голова поворачивается *en face*. Усвоив *petit sissonne ouverte en face*, можно изучать его в позах *croisee*, *efface*, *ecartee*. Руки в этом случае из подготовительного положения переводятся в 1 позицию, затем одна рука раскрывается вместе с ногой во 2-ю позицию, другая остаётся в первой. Голова и корпус действуют соответственно с правилами выполняемой позы, в том числе и *arabesque*. Вначале каждый прыжок делается с остановкой на *demi-plie*, затем слитно.

Sissonne fermee – данное движение является дальнейшим развитием *sissonne ouverte par jete* в его финальной части, когда раскрытая нога на

завершающем *demi-plie* закрывается в пятую позицию, а не остаётся открытой на 45 или 90 градусов. Все остальные правила выполнения сохраняются здесь полностью. Закрываться в пятую позицию отведенная нога должна выворотом и одновременно с началом *demi-plie*, легко и мягко скользя носком по полу.

Положение рук, корпуса и головы, как и в *sissonne ouverte*, зависит от исполняемой позы. Все движения должны исполняться четко, достаточно отчетливо, с энергичным продвижением. Изучать *sissonne fermee* рекомендуется так же, как и *sissonne ouverte*, сначала *en face*, затем в малых позах на 45^0 , и, наконец, в больших позах на 90^0 . Музыкальный размер – 2/4 или 3/4. Руки в этом движении могут занимать самые различные положения, например, 3-ю позицию, 2-ю, 1-ю. Корпус удерживается *en face*, но в сценических условиях он может сгибаться и поворачиваться под различными углами.

Pas failli – это движение выполняется обычно на небольшом прыжке в основном вперед, реже назад. Исходная позиция ног – пятая, делается взлёт, во время которого вся фигура поворачивается на *efface* с одновременным раскрытием ноги назад на 45 градусов. Когда начинается *demi-plie*, раскрытая нога лёгким скользящим движением переводится через первую позицию вперед и на неё одновременно передаётся тяжесть корпуса. Таким образом, всё движение оканчивается на одной ноге в *demi-plie*, другая нога остаётся вытянутой назад, касаясь пола и, наконец, подтягивается в пятую позицию назад приёмом *pas assemble*. Во время взлёта руки из подготовительного положения приподнимаются во вторую пониженную позицию, затем рука, соответствующая открытой ноге, переводится вместе с ней в первую пониженную позицию, но *pas failli* можно оканчивать и в позе третьего или четвертого *arabesque*. Корпус во время перевода ноги через 1 позицию вместе с ней слегка подается вперед.

Rond de jambe en l'air sauté – данное движение выполняется на основе *sissonne ouverte par jete* во второй позиции с добавлением на взлёте одного или двух *rond de jambe en l'air sauté* на 45 градусов.

Исходная позиция ног – пятая, правая нога находится впереди. На взлёте, выполняемом *en face* и на месте, правая нога отбрасывается в сторону на 45 градусов. В момент кульминации прыжка раскрытая нога начинает выполнять *rond de jambe en hors*, который заканчивается одновременно с *demi-plie* на опорной ноге. Всё движение завершается *pas assemble* в пятую позицию назад, в положение *epaulement croise*.

5. Прыжки с одной ноги на две ноги

Pas assemble – исполняется это движение на малом и большом прыжке с броском ноги по второй или по четвёртой позиции.

Petit pas assemble по второй позиции выполняется следующим образом. Исходная позиция ног – пятая, правая нога впереди, *epaulement croise*. Перед прыжком, во время *demi-plie* следует перенести тяжесть корпуса на правую ногу, с которой осуществляется толчок; одновременно с этим толчком левая нога отбрасывается скользящим движением в сторону на 45 градусов. Правая нога, осуществляющая толчок, с силой вытягивается, сохраняя отвесное положение. С кульминации взлёта раскрытая нога начинает возвращаться к другой ноге и в момент завершения прыжка соединяется с ней в пятой позиции спереди. Конечное *demi-plie* должно происходить одновременно и равномерно на обе ноги. Затем *petit pas assemble* выполняется с правой ноги и т.д.

Руки сохраняют подготовительное положение или во время взлёта слегка приподнимаются во вторую пониженную позицию, в конце прыжка рука, соответствующая закрываемой ноге, переводится в первую пониженную позицию, другая остаётся во второй позиции. На следующем

pas assemble рука на взлёте из 1 позиции переводится во вторую, на окончании прыжка другая рука из 2 позиции переводится в 1-ю и т.д.

Корпус на прыжке меняет ераulement и удерживается прямо. Голова до и после прыжка повёрнута к выдвинутому вперёд плечу, на взлёте не проходит через положение en face. В обратном направлении petit pas assemble по четвёртой позиции и выполняется тем же приёмом с отведением ноги вперёд или назад, на croise и efface. Все остальные детали движения ног сохраняются здесь полностью.

Руки находятся в подготовительном положении или переводятся в малые позы и arabesque. Корпус и голова при этом занимают положение, соответствующее выполняемой позе. Существует ещё один вариант выполнения этого движения, который называется double assemble. В данном случае прыжок выполняется дважды с одной и той же ноги по второй или четвёртой позиции. Каждое petit pas assemble следует выполнять слитно и чётко, но без завышенного отведения ноги и противовесного отклонения корпуса. Руки и голова удерживаются свободно, с апломбом. Всё упражнение следует повторить четыре раза вперёд, затем обратно.

Изучать petit pas assemble рекомендуется по второй позиции лицом к станку и в облегчённой форме после demi-plie нога, стоящая в пятой позиции носком пол. Затем делается небольшой прыжок, во время которого раскрытая нога подтягивается вперёд в пятую позицию на demi-plie. Когда это будет усвоено, можно бросок ноги выполнять с пятой позиции также на один такт в 4/4; $\frac{1}{4}$ - demi-plie, $\frac{1}{4}$ - прыжок, $\frac{1}{4}$ - выпрямиться из demi-plie, $\frac{1}{4}$ - остановка. Далее эту стадию изучения данного движения можно перенести на середину зала. Руки удерживаются в подготовительном положении, голова – en face. Вслед за этим можно перейти на затактный прыжок с последующей остановкой на demi-plie в $\frac{1}{4}$. В эту стадию изучения движения следует вводить повороты головы к раскрывающей ноге, если она ставится вперёд в пятую позицию, и от ноги, если она ставится назад в пятую позицию.

И, наконец, в данное движение можно вводить *epaulement*, соединять два-три прыжка подряд; переводить одну руку из первой позиции во вторую, другую - из второй позиции в первую с соответствующими действиями головы.

В заключение следует изучать *double assemble* по второй позиции. Оба прыжка выполняются здесь слитно, на один такт в 2/4 с последующей остановкой в целый такт. Затем *double assemble* можно выполнять подряд. Руки вначале рекомендуется удерживать в подготовительном положении, в дальнейшем переводить их из 1 позиции во 2-ю на втором прыжке, поворачивая корпус и голову согласно правилам *epaulement*.

Далее можно перейти к изучению *petit pas assemble* по IV позиции, сначала на *croise* вперёд и назад, затем также на *efface*. В данном случае прыжок можно сразу выполнять затактно, с последующей остановкой в *demi-plie* на 1/4 такта, в дальнейшем слитно.

Руки вначале следует удерживать в подготовительном положении, затем в маленьких позах, варьируя соответственно положение головы и корпуса.

После этого можно приступать к изучению *double assemble* по III позиции вперёд и назад, *croise* и *efface*, удерживая руки в подготовительном положении или в маленьких позах с соответствующими поворотами корпуса и головы.

6. Прыжки с одной ноги на другую

Petit pas jete. Исполняется эта форма на малом прыжке, в малых позах с броском ноги по II позиции так же, как *petit pas assemble*, но с окончанием в положение *sue le sou-de-pied*, то есть во время *demi-plie* по V позиции стоящая сзади нога скользящим движением ступни по полу отбрасывается по II позиции на 45 градусов, другая нога одновременно и с силой делает прыжковый толчок. На взлёте обе ноги вытягиваются, фиксируя чёткость и

законченность своего движения. На завершении прыжка нога, исполнявшая бросок по II позиции, мягко возвращается на место ноги, совершавшей толчок, другая нога в этот момент точно занимает положение *sur le cou-de-pied* сзади. Таким образом прыжок заканчивается на том же месте, где он начинался. В обратном направлении *petit pas jete* начинается ногой, стоящей спереди в V позиции, и завершается *sur le cou-de-pied* спереди.

Руки, голова и корпус в том и в другом случае двигаются, как при выполнении *petit pas assemble* по II позиции.

При исполнении *petit pas jete* подряд нога отводится на II позицию прямо с положения *sur le cou-de-pied* и, раскрываясь, легко скользит носком по полу. Весь прыжок, начинаясь с эластичного *demi-plie*, выполняется выворотными ногами; опорная ступня во время толчка должна плотно и неподвижно примыкать пяткой к полу; ногу нужно отводить легко и точно по направлению II позиции; на взлёте обе ноги отчётливо и одновременно вытягиваются в коленях, подъёме и пальцах; прыжок завершается мягким и эластичным *demi-plie*; положение *sur le cou-de-pied* при этом выполняется правильно и одновременно с окончанием *demi-plie*.

Руки, голова и корпус, как уже говорилось выше, действуют, как при исполнении *petit pas assemble*, так же стройно и свободно фиксируя малые позы.

Изучать *petit pas jete* надо вначале у станка, выдерживая после каждого прыжка паузу. Музыкальный размер – 4/ 4; прыжок затактный, 1/ 4 – конечное *demi-plie*, 1/ 4 –пауза, 1/ 4 – выпрямление из *demi-plie*, 1/ 4 – нога с положения *sur le cou-de-pied* становится в V позицию на *demi-plie* и т.д. Выполнять это упражнение надо четыре раза, сначала ногой, стоящей сзади в V позиции, затем обратно.

Когда учащиеся усвоят эластичность и выворотность данного прыжка, можно переносить его исполнение на середину зала в той же учебной форме.

Руки в начале изучения *pas jete* надо удерживать в подготовительном положении, корпус – *en face*, вводя повороты головы, как в *petit pas assemble*.

Далее можно вводить перемену *epaulement* и комбинированные позиции рук, выполняя два-три прыжка подряд.

Petit pas jete во многом подготавливается в *petit pas assemble*, поэтому особенно затягивать его изучение не рекомендуется, но усвоить эластичное, точное и устойчивое завершение прыжка на одну ногу при положении другой *sur le cou-de-pied* необходимо основательно и детально.

Pas glissade. Данное движение выполняется на минимальном скользящем прыжке с продвижением в сторону, вперёд или назад.

Исходная позиция ног – V, *epaulement croise*. Выполняется *demi-plie*, затем впереди стоящая нога скользящим движением отводится на II позицию, другая нога одновременно выполняет прыжковый толчок. На взлёте обе ноги вытягиваются с минимальным отделением пальцев от поверхности пола; в момент завершения *pas glissade* нога, начинавшая его, переходит в *demi-plie* без дальнейшего продвижения, другая, скользя, подтягивается в V позицию назад.

На взлёте руки из подготовительного положения слегка приподнимаются во 2-ю позицию, на завершающем *demi-plie* они опускаются в исходное положение. Корпус и голова удерживаются в положении *epaulement*.

Данная форма *pas glissade* может выполняться с переменной *epaulement* (в этом случае ноги меняются местами в V позиции, голова поворачивается к противоположному плечу, руки и корпус сохраняют то же положение) или начинаться ногой, стоящей сзади в V позиции, с сохранением всех вышеуказанных правил движения рук, головы и корпуса.

Кроме того, *pas glissade* выполняется с продвижением вперёд и назад в малые позы *croisee* и *efface*. Ноги двигаются здесь по IV позиции так же, как было указано выше. Корпус удерживает *epaulement*. Руки на первом *demi-plie* из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию; в момент взлёта одна из них переводится во 2-ю позицию; на завершающем *demi-plie*

руки опускаются в исходное положение, соответствующее выполняемой позе.

Pas chasse выполняется данный прыжок по пятой позиции с последующим движением ног по 2 или 4 позиции. Это движение может начинаться с различных прыжков, заканчивающихся на одну ногу, но в учебной работе его, как правило, изучают с *sissonne tombee*. Исходная позиция ног – пятая, вначале делается *sissonne tombee* вперёд на *efface*, затем последующий взлёт с продвижением, во время которого нога, находящаяся сзади, подтягивается к толчковой ноге и соединяется с ней отвесно в пятой позиции. Руки на *sissonne* из подготовительного положения поднимаются на первую позицию, на *tombee* рука, соответствующая вытянутому вперёд плечу, остаётся в первой позиции, другая – отводится во вторую. На двух последующих *pas chasse* они сохраняют занятые позиции. На двух *pas chasse* продолжается тот же посыл, в том же направлении и на *pas assemble* прекращает своё продвижение. Голова при перемене *epaulement* поворачивается к противоположному плечу и так удерживается до конца упражнения.

Pas de chat – данное движение применяется обычно в женских танцевальных партиях. Однако ученики тоже должны изучать его, так как его производные формы встречаются в различных жанрах сценического танца. Исходная позиция ног – пятая. Из *demi-plie* нога, стоящая сзади, проходя через *sur le cou-de-pied*, приоткрывается по четвертой позиции вперёд по направлению продвижения; одновременно другая нога осуществляет прыжковый толчок и в свою очередь на небольшом взлёте поднимается до уровня *sur le cou-de-pied*, затем с некоторым запозданием опускается в пятую позицию вперёд на *demi-plie*.

Руки на взлёте поднимаются в первую позицию, в момент завершения прыжка рука, соответствующая выдвинутому вперёд плечу, раскрывается во вторую позицию, другая остаётся в первой. Голова на взлёте поворачивается

в направлении прыжка и так остаётся до конца движения. Корпус на взлёте удерживается подтянуто и слегка подается вперёд.

Pas de basque относится к сложным движениям классического танца. Подразделяясь на малую и большую форму. Данная форма движения выполняется в двух минимальных прыжках. Исходная позиция ног – пятая, одновременно с выполнением *demi-plie* нога, стоящая впереди скользящим движением вытягивается вперёд, описывая носком на полу полукруг, другая нога остается в *demi-plie*. Далее на отведённую ногу выполняется прыжок на *demi-plie* и скользящий перевод свободной ноги через первую позицию вперёд; опорная нога продолжает оставаться на *demi-plie*. Затем делается переход на отведённую вперёд ногу и с небольшим скользящим продвижением в пятую позицию. Руки на тот момент поднимаются из подготовительного положения через первую позицию во вторую.

Заключение

Прыжок – это сложный и последовательный процесс. В связи с этим необходимо тщательно соблюдать методику исполнения и проучивания.

Прыжок состоит собственно из двух важных элементов: элевации и баллона. Элевация есть взлёт: человек отделяется от земли и делает прыжок в воздухе, но не акробатический и бессодержательный, а танцевальный. Танцевальность прыжку придает баллон. Под баллоном имеется ввиду способность танцовщика замирать в воздухе в определенной позе. И вот, когда мы имеем дело с прыжком, соединенным с баллоном, когда речь идёт о классической танцевальной элевации. Она развивается целым рядом движений: для развития прыжка, оканчивающего на две ноги служит *changement de pied*, для развития прыжка трамплинного типа с движением вперёд, назад и в сторону служит *pas ballonné*. Необходимо во время толчка и взлёта правильно согласовать движения ног, головы, рук и корпуса. И если исполнитель не может воспроизвести это, то его нельзя считать виртуозом.

Список использованной литературы

1. Захаров Р. Беседы о танце, М., 1976
2. Захаров Р. Записки балетмейстера, М., Искусство, 1976
3. Карп П. Младшая муза, М., Современник, 1997
4. Русский балет: Энциклопедия, М., 1997
5. Сергеев К. Сборник статей, М., Искусство, 1978
6. Тарасов Н. Классический танец, М., Искусство, 1981