

# ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

## ПОЗИЦИИ РУК

подготовительная



Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони

I – первая



Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах

II – вторая



Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь



III – третья

Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь

## ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК



Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции



Правая рука вперёд, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз



Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции



Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции

Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции

## ПОЗИЦИИ НОГ

I – первая



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе

II – вторая



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

III – третья



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу)

IV – четвертая



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног)

V – пятая



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног)

VI – шестая



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты)

## ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

| №   | Основные термины.<br>Французский язык | Транскрипция на<br>русском языке | Основные понятия                                       | Гимнастическая терминология                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | demi plie                             | деми плие                        | неполное «приседание»                                  | полуприсед                                                                                                                                  |
| 2.  | grand plie                            | гранд плие                       | Глубокое, большое «приседание»                         | присед                                                                                                                                      |
| 3.  | releve                                | релеве                           | «поднимание»                                           | поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног                                                                         |
| 4.  | battement tendu                       | батман тандю                     | «вытянутый»                                            | скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП                      |
| 5.  | battement tendu jete                  | батман тандю жете                | «бросок»                                               | взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом                                                                                                  |
| 6.  | demi rond                             | деми ронд                        | неполный круг                                          | полукруг (носком по полу, на 45°на 90° и выше)                                                                                              |
| 7.  | rond de jamb par terre                | ронд де жамб пар тер             | круг носком по полу                                    | круговое движение носком по полу                                                                                                            |
| 8.  | rond de jamb en l'air                 | ронд де жамб ан леер             | круг ногой в воздухе                                   | стойка на левой правой в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь                                                               |
| 9.  | en dehors                             | андеор                           | круговое движение от себя                              | круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты                                                             |
| 10. | en dedans                             | андедан                          | круговое движение к себе                               | круговое движение внутрь                                                                                                                    |
| 11. | sur le cou de pied                    | сюр ле ку де пье                 | положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги) | положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади                                                                          |
| 12. | battement fondu                       | батман фондю                     | «мягкий», «тающий»                                     | одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах                                                                 |
| 13. | battement frapper                     | батман фραπε                     | «удар»                                                 | короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу |
| 14. | petit                                 | пти                              | «маленький»                                            | поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги                                                 |

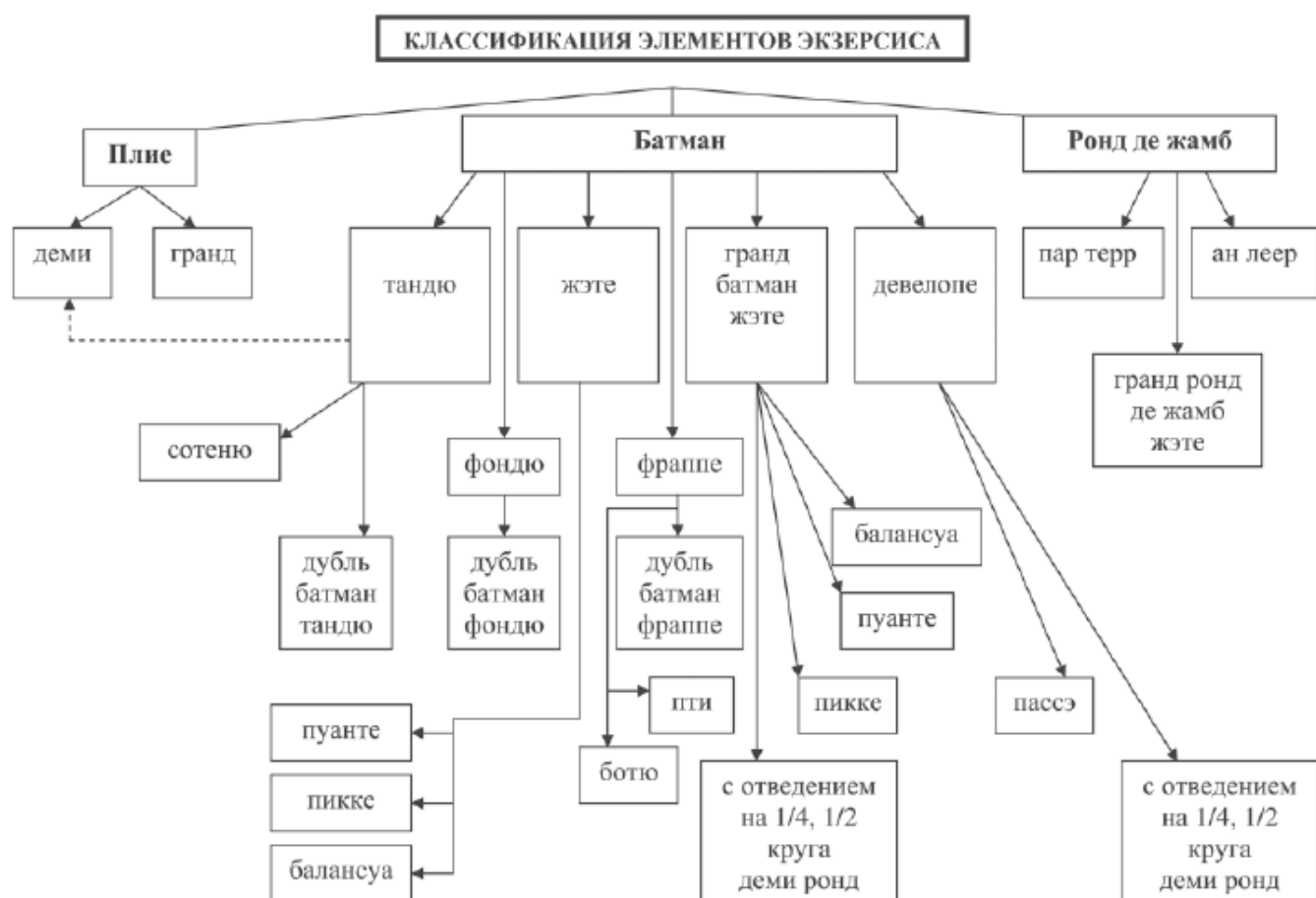
| №   | Основные термины. Французский язык | Транскрипция на русском языке | Основные понятия                                          | Гимнастическая терминология                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----|------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15. | battu                              | ботю                          | «бить» непрерывно                                         | мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги                                                                                                                                                                                                |
| 16. | double                             | дубль                         | «двойной»                                                 | * battemet tendu – двойной нажим пяткой<br>* battemet fondu – двойной полуприсед<br>* battemet frapper – двойной удар                                                                                                                                                                 |
| 17. | passe                              | пассе                         | «проводить», «проходить»                                  | положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади                                                                                                                                                                                                                    |
| 18. | relevelent                         | релевелянт                    | «поднимать» медленно, плавно                              | медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше                                                                                                                                                                                                           |
| 19. | battement soutenu                  | батман сотеню                 | «слитный»                                                 | из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП                                                                                                                                                      |
| 20. | developpe                          | девелопе                      | «раскрывание», «развернутый»                              | из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше                                                                                                                        |
| 21. | adagio                             | адажио                        | медленно, плавно                                          | включает в себя grand plie, devellope, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета                                                                                                                                                             |
| 22. | attitude                           | аттетюд                       | поза с положением согнутой ноги сзади                     | стойка на левой, правую в сторону – назад, голень влево                                                                                                                                                                                                                               |
| 23. | terboushon                         | тербушон                      | поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) | стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево                                                                                                                                                                                                                                     |
| 24. | degaje                             | дегаже                        | «переход»                                                 | из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок |

| №   | Основные термины. Французский язык                                                                                                                                                      | Транскрипция на русском языке | Основные понятия             | Гимнастическая терминология                                                                                                                                     |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 25. | grand battement                                                                                                                                                                         | гранд батман                  | «большой бросок»             | «взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок                                                                                                             |
| 26. | tombee                                                                                                                                                                                  | томбэ                         | «падать»                     | из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением                                                    |
| 27. | picce                                                                                                                                                                                   | пике                          | «колющий»                    | стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола                                                                                   |
| 28. | pouute                                                                                                                                                                                  | пуанте                        | «на носок», «касание носком» | из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП                                                   |
| 29. | balance                                                                                                                                                                                 | балансе                       | «покачивание»                | маятниковое движение ног вперед вверх – назад книзу, вперед – назад, вперед – назад вверх                                                                       |
| 30. | allongee                                                                                                                                                                                | аллянже                       | «дотягивание»                | завершающее движение рукой, ногой, туловищем                                                                                                                    |
| 31. | por de bras                                                                                                                                                                             | пор де бра                    | «перегибы туловища»          | наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке                                                                                                         |
| 32. | temps lie                                                                                                                                                                               | тан лие                       | маленькое адажио             | 1 – полуприсед на левой<br>2 – правую вперед на носок<br>3 – перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок<br>4 – ИП<br>то же самое в сторону и назад |
|     | ИП – V позиция ног<br>1 – demi plie<br>2 – battement tendu<br>3 – degaje<br>4 – ИП<br>5 – demi plie<br>6 – battement tendu в сторону<br>7 – degaje<br>8 – ИП<br>(1-8) То же самое назад |                               |                              |                                                                                                                                                                 |

| №   | Основные термины.<br>Французский язык | Транскрипция на<br>русском языке | Основные понятия       | Гимнастическая терминология                                                                                                                                                                                    |
|-----|---------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 33. | failli                                | «фай»                            | «летающий»             | ИП – 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад – толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз |
| 34. | allegro                               | аллегро                          | «веселый», «радостный» | часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе                                                                                                                                                 |

## ПОВОРОТЫ НА $90^\circ$ , $180^\circ$ , $360^\circ$ , $540^\circ$ , $720^\circ$ , $1080^\circ$ .

| №  | Основные термины.<br>Французский язык | Транскрипция на<br>русском языке | Основные понятия                                  | Гимнастическая терминология                                                                                                          |
|----|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | tour                                  | тур                              | вращательное движение<br>в воздухе с продвижением | поворот в воздухе на 360°, 540°, 720°, 1080°                                                                                         |
| 2. | tour lent                             | турлян                           | медленный поворот на полу                         | поворот на носке опорной с фиксирующим<br>опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360°                                                 |
| 3. | pirouettes                            | пируэт                           | вращательное движение<br>вокруг своей оси на полу | поворот на полу 360°, 540°, 720°, 1080°.                                                                                             |
| 4. | en tournant                           | антурнан                         | поворот                                           | поворот на 360°                                                                                                                      |
| 5. | fouette                               | фуэте                            | «отхлест»                                         | шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу)<br>с поворотом на 180° равновесие или выпад                                          |
| 6. | soutenu                               | сотеню                           | «собирающий»                                      | из скрестной стойки правая перед левой, поворот<br>на 180°, 360°                                                                     |
| 7. | renverse                              | ренверсе                         | «опрокидывающий»                                  | вставая на левую, взмах правой в сторону – назад<br>голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот<br>наружу, опуская правую в ИП |



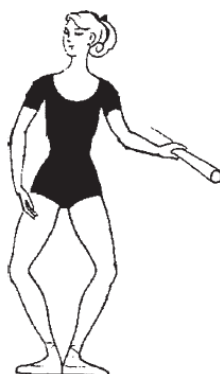
# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА

## ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНА ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)

**Цель упражнения** – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счёт растягивания ахиллесова сухожилия.

### Полуприсед (деми - плие)

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.



### Присед (гранд - плие)

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.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

## БАНТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ)

(положение ноги на носок вперёд, в сторону, назад)

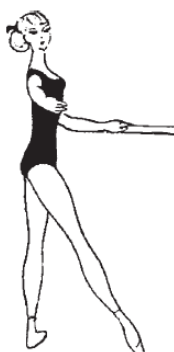
Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трём направлениям: вперёд, в сторону, назад.

**Цель упражнения** – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

**Батман тандю** (правая в сторону на носок)



**Батман тандю вперед** (правая вперед на носок)



**Батман тандю назад** (правая назад на носок)



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинается носком, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания –  $4/4$ , темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер –  $2/4$ , темп средний.

### **БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)**

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

#### **Батман тандю жете в сторону**

(взмах правой в сторону – книзу)



#### **Батман тандю жете вперед**



(взмах правой вперед книзу)

#### **Батман тандю жете назад**

(взмах правой назад книзу)



Батман тандю жете выполняется так же, как и батман тандю, но при достижении положения на носок нога не задерживается, а взмахом продолжает движение, где фиксируется на высоте середины голени опорной ноги ( $45^\circ$ ). Обе ноги должны быть «выворотны», мышцы ног подтянуты, а во время взмаха подъем и пальцы работающей ноги должны быть предельно натянуты.

В ИП возвращается скользящим движением через положение на носок.

Музыкальный размер в начале разучивания –  $4/4$  или  $2/4$ , темп медленный. По мере усвоения упражнения взмах ноги выполняется из затакта, темп средний.

### **ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЁД, В СТОРОНУ, НАЗАД)**

В этом положении нога находится как при выполнении больших батманов жете (взмахов), фиксированных на  $90^\circ$ , так и при медленном поднимании ноги – релеве лян.

#### **Положение ноги вперёд**



#### **Положение ноги в сторону**



#### **Положение ноги назад**



Большие взмахи в воздух и возвращение в исходное положение выполняются по первой или пятой позициям по трем направлениям: вперёд, в сторону, назад. Из исходной позиции нога взмахом поднимается в воздух, проходя по полу скользящим движением, как и в батман тандю жете, с фиксацией ноги на  $90^\circ$  (в дальнейшем выше), и возвращается скольжением через батман тандю в ИП. Следить за сохранением «выворотности» и натянутости колен, подъёма и пальцев работающей ноги. Центр тяжести туловища перенести на опорную ногу. При выполнении

большого взмаха вперёд и в сторону туловище должно оставаться строго вертикальным. При выполнении взмаха назад разрешается незначительный наклон туловища вперёд.

Музыкальный размер –  $4/4$ . В начале разучивания темп медленный. По мере усвоения взмах ноги выполняется из-за такта, темп средний, и увеличивается высота взмаха по трём направлениям: кверху, а затем вверх.

При выполнении релее ляг нога медленно поднимается вперёд, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через батман тандю). По мере усвоения высота также увеличивается, как в гранд батман кверху и вверх.

### **РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)**

**Основная задача упражнения** – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Движение выполняется вперёд – ан деор и назад – ан де дан.

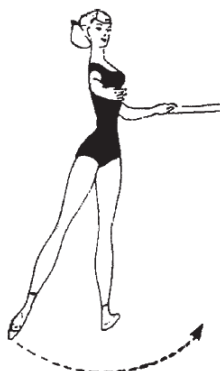
#### **Ан деор (наружу)**

Из первой позиции скользящее движение вперёд на носок (батман тандю), сохраняя предельную «выворотность» и натянутость ног, переводится скольжением во вторую позицию до положения правая в сторону на носок, затем, сохраняя «выворотность» и натянутость, проводится назад на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



#### **Ан дедан (внутри)**

При выполнении упражнения назад (ан дедан) нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперёд на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию



Центр тяжести туловища сохраняется на опорной ноге. Работающая нога должна проходить «выворотно» все основные положения ног на носок в одном темпе. Через первую позицию нога проводится скользящим движением с обязательным опусканием на пол всей стопы.

Музыкальный размер  $3/4$ ,  $4/4$ , темп средний.

### **ПОР ДЕ БРА (УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА И РУК)**

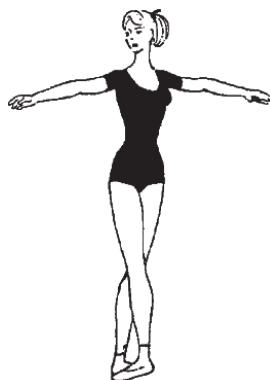
Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дана одна из форм пор де бра, заключающаяся в сгибании туловища вперёд и разгибании его, наклоне туловища назад и возвращении в исходное положение.

Упражнение выполняется у опоры и на середине зала из пятой позиции в положении лицом (ан фас) или в полповорота (круазе, эфасе). Перед началом упражнения руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую.

#### **Пятая позиция ног, вторая позиция рук**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперёд, большой палец внутрь.



#### **Пятая позиция ног, третья позиция рук**

Пор де бра вперёд, руки в третьей позиции (наклон туловища вперёд, руки вверх, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах).



#### **Пятая позиция ног, первая позиция рук**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки вперёд, округленные в локтевом и лучеза-пястном суставах ладонями внутрь.



### **Пор де бра назад, третья позиция рук**

Наклон туловища назад, руки вверх, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

Выполнять упражнение плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.



### **СЮР ЛЕ КУ АЕ ПЬЕ (ФИКСИРОВАННЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ СОГНУТОЙ НОГИ НА ЩИКОЛОТКЕ)**

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фраппе, батман фондю, пти батман, ботю. Правая, согнутая слегка разогнутой стопой, находится над щиколоткой другой ноги, прикасаясь к ней наружной частью стопы. Пальцы отведены назад.

Положение сюр ле ку де пье выполняется впереди и сзади. В том и другом случае колено согнутой ноги должно быть «выворотно» и направлено точно в сторону по линии плеча.

#### **Сюр ле ку де пье**

**(основное положение ноги на щиколотке впереди)**



#### **Сюр ле ку де пье**

**(основное положение ноги на щиколотке сзади)**



Батман фραπε состоит из сгибания работающей ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибания ее на носок на начальном этапе обучения, а по мере усвоения в положении книзу в группах УТГ-2,3, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ – на полупальцах с опусканием в различные позы в положение на носок или книзу.

Сначала упражнение разучивается с разгибанием ноги в сторону, затем вперёд и позднее назад лицом к опоре в медленном темпе. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Когда сгибание и разгибание ноги по всем трём направлениям будет освоено, то сгибание ноги будет выполняться из затакта с акцентом на разгибание ноги.

Музыкальный размер – 2/4, темп средний.

Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди и сзади. Нога из пятой позиции фиксируется над щиколоткой другой ноги и снова опускается в пятую позицию. Это упражнение рекомендуется разучивать лицом к опоре. Необходимо следить за максимальной «выворотностью» ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах, сохраняя правильную осанку и центр тяжести туловища на опорной ноге.

По мере усвоения положения ноги на щиколотке впереди и сзади разучивается смена положения впереди и сзади в медленном темпе, а по мере усвоения – в быстром темпе. Для разучивания дубль фραπε в группах УТГ-3, УТГ-4 на полупальцах и в сочетании с деми плие в позы.

Положение ноги на щиколотке (сюр ле ку де пье) для выполнения батман фондю. Данное упражнение заключается в сгибании ноги в положение сюр ле ку де пье с вытянутым «подъёмом», одновременным полуприседом на опорной ноге и разгибанием работающей ноги на носок или книзу в одном из трёх направлений.

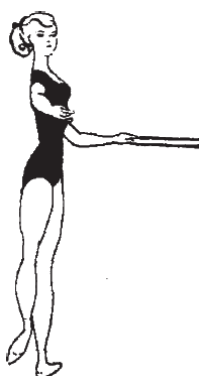
**Сюр ле ку де пье**

**впереди (условное положение ноги на щиколотке впереди)**



**Сюр ле ку де пье**

**сзади (условное положение ноги на щиколотке сзади)**



Сначала разучивается только положение сюр ле ку де пье впереди, затем сзади. После этого разучивается полуприсед на опорной ноге и разгибание работающей ноги сначала в сторону, затем вперёд и назад лицом к опоре

Музыкальный размер –  $2/4$ , темп медленный. Движение выполняется очень плавно.

Необходимо следить за «выворотностью» ног и за распределением центра тяжести туловища на опорной ноге. Когда движение хорошо усвоено, могут быть введены различные положения рук, особенно при выполнении упражнений на середине зала. В группе УТГ-3 разучивается дубль батман фондю, а в группах УТГ-4, СС, ВСМ упражнение выполняется на полупальцах.

### **ПАССЕ (ПЕРЕВОДЫ – «ВЫВОРОТНОЕ» ПОЛОЖЕНИЕ СОГНУТОЙ НОГИ ВПЕРЕДИ, В СТОРОНУ И СЗАДИ, НОСОК У КОЛЕНА).**

#### **ДЕВЕЛОПЕ (СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ НОГИ НА 90° И ВЫШЕ)**

Упражнение развивает «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах и является подводящим упражнением для выполнения девелопе.

#### **Пассе для выполнения девелопе вперёд**

Стойка на левой, правая согнута у колена носок впереди.



#### **Пассе для выполнения девелопе назад**

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена сзади.



#### **Пассе для выполнения девелопе в сторону**

Стойка на левой, правая согнута в сторону, носок у колена в сторону.



Если нога будет разгибаться вперёд, то из исходной позиции она переводится из положения сюр ле ку де пье впереди. Если же нога разгибается назад, – из положения сюр ле ку де пье сзади.

Затем работающая нога скользит по опорной ноге вверх (но не касаясь ее) и раскрывается в требуемом направлении. Если нога разгибается в сторону, то, немного не доводя носок до колена опорной ноги, ее нужно перевести на внутреннюю часть опорной ноги и затем разогнуть.

При выполнении необходимо следить за «выворотностью» бедра, натянутостью подъёма и пальцев.

Когда пассе будет хорошо усвоено, вводится вторая часть движения – разгибание ноги в одном из трёх направлений вперёд, в сторону, назад. Сначала девелопе разучивается в сторону, затем вперёд и позднее назад. В сторону и назад разгибание ноги разучивается лицом к станку. Движение выполняется плавно. Необходимо следить за «выворотностью» ноги во время её разгибания и возвращения в исходное положение. Музыкальный размер —3/4, 4/4, темп медленный. При выполнении на середине могут быть даны различные повороты туловища и положения рук. Положение пассе может быть применено и при переводе ноги из одной позы в другую.