



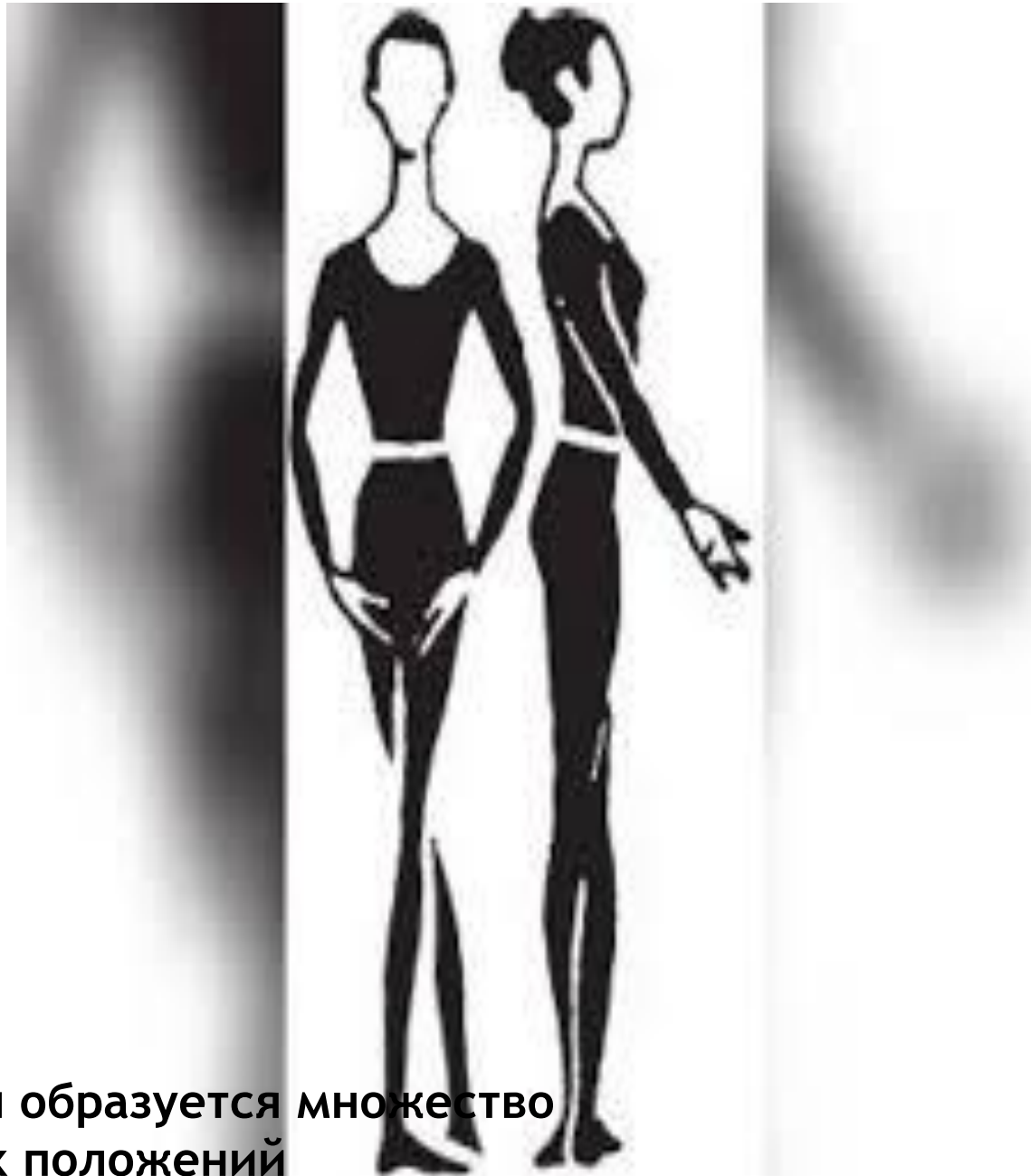
Отдел хореографии ГУК
«Республиканский дом народного творчества и кино»

ОСНОВЫ ОСНОВ. Позиции рук, ног и постановка корпуса в классическом танце

Над презентацией работала Василина Борисовна Сеница

Классическая хореография — это основа, на которой держится все танцевальное искусство. Познав все его тонкости, вы сможете овладеть любым жанром, который вам по душе.

Именно исход из классических основных позиций обеспечивает для артиста правильное исполнение па, помогая в создании грациозности и выразительности танца.



Из основных позиций образуется множество других танцевальных положений

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и в различных позах, принятых в классическом танце. Освоение позиций рук помогает удерживать равновесие тела при исполнении упражнений, совершенствует координацию движений и способствует выработке у учащихся профессионального исполнительского мастерства. Тарасов Н.И. говорил: «Движения рук в классическом танце весьма разнообразны по пластическому рисунку, ритму и характеру. Но все они опираются на единую пространственную систему движений, нарушение которой лишает классический танец и технического и эмоционального апломба».

Кисть руки: в начале изучения позиций рук большой палец должен легко соприкасаться со второй фалангой среднего, остальные, менее закругленные, незначительно отделяются от них. В дальнейшем положение пальцев будет постепенно изменяться: средний и безымянный пальцы разгибаться больше, а кисть – приобретать законченную группировку.



Фиг. 1



Фиг. 2

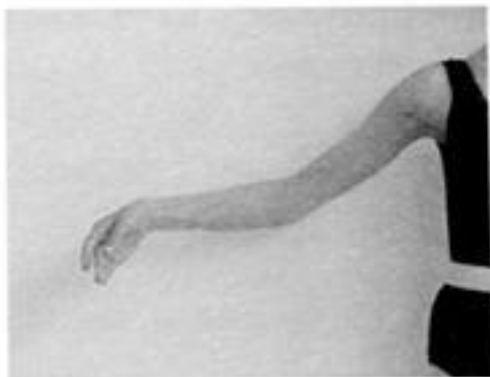


Фиг. 3

Возможные ошибки



Пальцы «склеились» — между ними нет воздуха, большой палец слишком удален от среднего пальца.



Кисть «сломана» в запястье, локоть «висит».

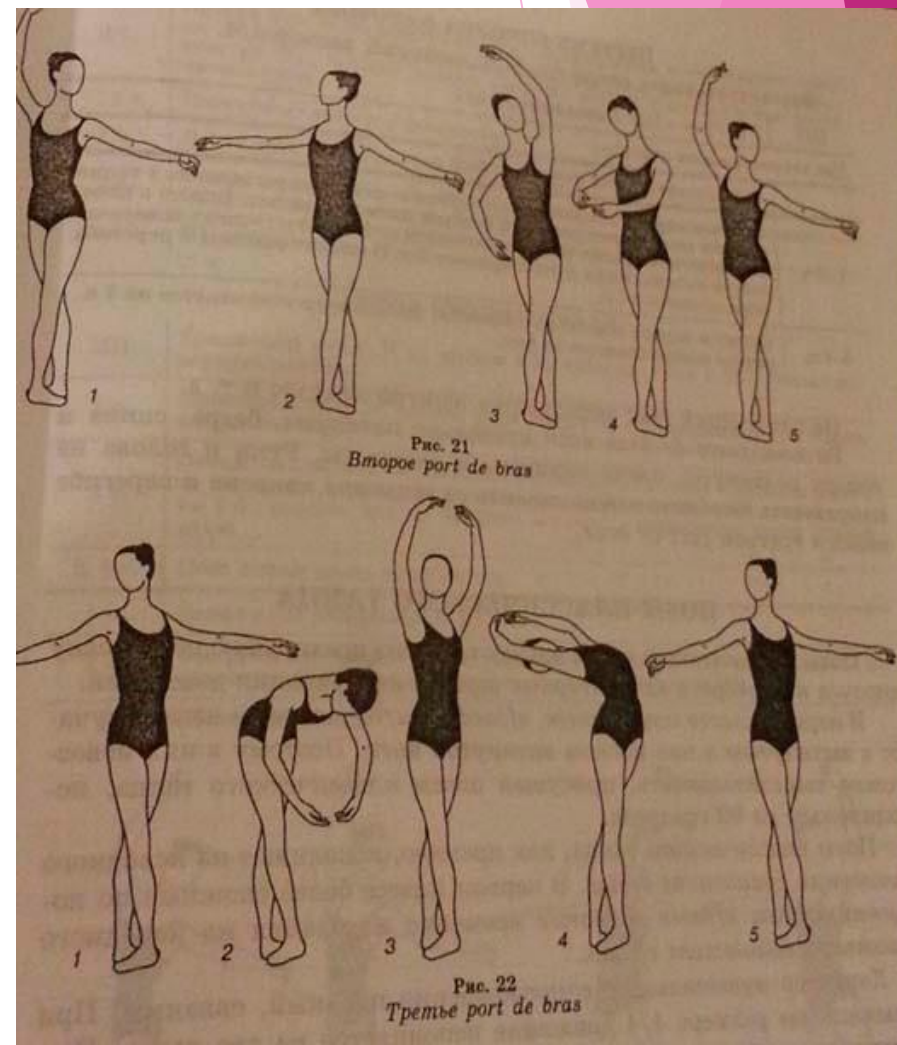
А.Я.Ваганова в своём фундаментальном для русской балетной школы труде «Основы классического танца» определяла всего три основные позиции рук:

- I — округлённые руки подняты на уровне диафрагмы;
- II — разведены в стороны на уровне плеч;
- III — подняты над головой.

Эта схема в три позиции рук является основной в современном отечественном классическом балете.



Переводы рук из позиции в позицию в координации с направлением взгляда и наклоном головы называются **port de bras** (от фр. porter — носить, переносить).





0 noz



I noz



II noz



III noz

Варування:



Руки для танцора – что крылья для птицы. И пусть взлететь они не помогут, но именно руки создают эту грацию, плавность и манеру движения. Танцор с сильными и техничными ногами, но с «неживыми» руками не будет интересен зрителю. Руки должны выражать свою палитру эмоций – от печали до радости, от гнева до удивления! Персонаж, характер, настроение – все это считывается по особенным движениям рук. Однако достигнуть полного отождествления работы рук и чувств можно только трудоемкими наработками, тренировками и репетициями.

Правильное исполнение танцевальных па напрямую зависит от того, насколько хорошо разучены классические позиции, так как из них начинаются все движения. Позиция в классическом танце – самое важное. Существует одно правило для исполнения всех положений – танцор или танцовщица должны стоять прямо, живот втянут, мышцы собраны, осанка прямая, а ягодицы подобраны. Освоение начальных поз считается началом начал в хореографии последние две сотни лет во всех балетных и танцевальных школах. Каким бы легким ни казалось описание этих позиций, они не так просты, как на первый взгляд. Техника выполнения сложна и требует физической подготовленности.

Изначально позиции изучаются посреди зала и внимание на выворотность ног не обращается. Особенно если учениками являются маленькие дети или неподготовленные люди. Нужно, чтобы обучающиеся крепко стояли на ногах и не качались, иначе они не смогут повторить ни одного действия. Рекомендованный порядок изучения поз следующий: шестая, первая, вторая, третья, пятая, четвертая (так как она считается самой трудной для освоения).



Первая позиция

По-другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги располагаются на одной линии, центр тяжести распределяется по всей стопе равномерно. Очень устойчивая позиция, при которой носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной линии. Как бы проста ни казалась позиция, повторить ее с первого раза без предварительной подготовки не получится.

Вторая позиция

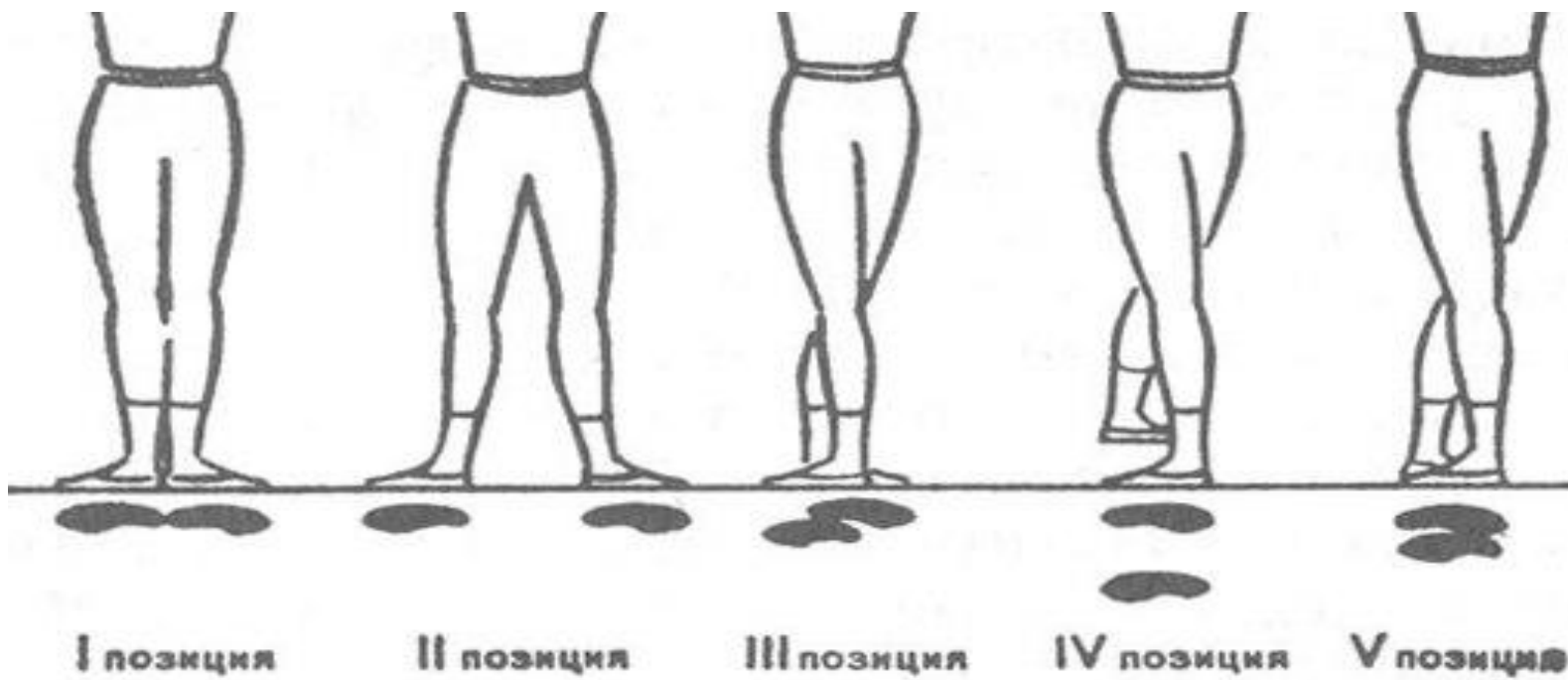
Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. То есть носки врозь и на одной линии с пятками. Главное здесь: следить за тем, что вес тела был равномерно распределен между двумя ногами, иначе позиция будет неустойчивой. Позиции в танцах должны быть доведены до автоматизма.

Третья позиция

Техника выполнений третьей позиции: ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, носки при этом смотрят в стороны. Довольно непростая позиция, в которой легко потерять равновесие, поэтому лучше подвести учеников к станку и позволить за него держаться.

Четвертая

Переходим к самой сложной для освоения и правильного выполнения позиции. Начать нужно с того, что выставить правую ногу перед левой на расстояние вашей стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам. Самая сложная поза для выполнения, поэтому осваивается после остальных. Существует два варианта этой позиции. В первом пятка правой ноги располагается напротив середины левой ступни. По сути, мы выполняем третью позицию, расставляя ноги. Во втором случае пятка правой ноги должна быть параллельна носку левой, а носок правой – параллелен пятке левой ступни. Последний способ выполнения несколько труднее. Приступать к нему следует только после освоения первого варианта.



Пятая позиция

Чтобы правильно встать в пятую позицию, нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой.

Позиции в танцах - вещь универсальная. В этом и есть главное преимущество. Освоив их один раз, вы можете изучать различные танцевальные виды и направления, начиная от классических и заканчивая современными. Все они будут основаны на этих простых позах.

Шестая

Самая простая для выполнения поза, которую легко смогут повторить даже новички. Для ее выполнения нужно просто сомкнуть ступни. При этом носки будут смотреть вперед и плотно прижиматься друг к другу. Также поза носит название «ноги вместе». При выполнении всех вышеописанных действий следите за положением корпуса - плечи должны быть раскрыты, ноги предельно натянуты, вес распределяется по всей стопе. Нельзя делать упор только на большой палец. Иначе сохранить равновесие и выполнить позицию правильно не получится.



ШЕСТАЯ ПОЗИЦИЯ

При выполнении позиций необходимо стремиться к предельной выворотности ног, колени должны быть вытянуты, ягодичные мышцы напряжены, тяжесть тела равномерно распределена на обе ступни, туловище поднято, с правильной осанкой.

Кроме выворотных (открытых) классических позиций, существуют выстраиваемые из них прямые (параллельные) и закрытые позиции, которые широко используются в академическом характерном, народно-сценическом и современном танцах.

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости (aplomb). Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

APLOMB (апломб, франц. — равновесие, самоуверенность), 1) уверенная, свободная манера исполнения. 2) Умение сохранять в равновесии все части тела.

Термин восходит к приемам виртуозной техники 18 в. Делать «апломбы» (faire des aplombs) значило останавливаться в равновесии на полупальцах в продолжение нескольких тактов. В 1-й трети 19 в. романтические танцовщицы одухотворяли прием, стремясь придать позам воздушность, они поднимались на кончики пальцев.

«Стержень апломба - позвоночник»- так говорит А.Я. Ваганова в своей книге «Основы классического танца»

Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом. Позвоночник имеет изгибы: шейный (вперед), грудной (назад), поясничный (вперед), крестцово-копчиковый (назад). При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Правая и левая части симметричны.

В нормальной осанке есть ось тела, проходя через общий центр тяжести, она проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие.

Возрастные осанки детей отличаются от осанки взрослого человека.

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь. Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо. Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.



Умение ученика удерживать корпус подтянуто также содействует развитию устойчивости. Как известно, всеми движениями корпуса управляет позвоночник. Этот физически сильный и упругий стержень, идущий от поясницы к голове, позволяет надежно удерживать равновесие тела при выполнении любых положений и движений, принятых в классическом танце.

Существуют в учебной практике определения - «подтянуть корпус», «взять спину», «свободно раскрыть и опустить плечи», «встать на ногу» - означают то ощущение собранности, которое необходимо для развития устойчивости.



Правильное положение и движение рук, так же как ног и корпуса, помогают активно удерживать равновесие тела. Если танцовщик не умеет соразмерно и точно, в едином темпе с движениями всего тела управлять своими руками, это означает, что он не способен действовать с апломбом.

Не менее важно для выработки апломба движение головы. Ее повороты и наклоны строго согласуются с ритмом, силой и характером движения всей фигуры танцовщика. Малейшая ритмическая или пластическая неточность движения головы может резко ослабить устойчивость равновесия, особенно при повторении многократного вращения.

Развивая устойчивость всего тела, надо одновременно прививать ученикам умение твердо фиксировать каждое исполняемое движение, каждую позу. В исполнении каждого упражнения, от самого элементарного до сложнейшего, необходимо четко фиксировать финал.

Как ведется работа над развитием координации движения, также зависит степень развития устойчивости. **Координация** - это тактика в хореографии, последовательный путь освоения правил и приемов, при помощи которых можно управлять устойчивостью, равновесием, т.е. достичь желаемого апломба.



Развитие устойчивости во многом определяется способностью учениками хорошо слышать музыку, ее ритм и характер, хорошо запоминать учебное задание, непреклонно стремиться к усовершенствованию своих знаний и навыков. Кроме того, дать ученику самостоятельный посыл к действию, утвердить веру в свои силы, развить исполнительский темперамент, решительность и смелость в творчестве - тоже значит воспитать в нем устойчивость, но только психологическую, без которой искусство театрального танца не может быть художественным.

Если танцор знает классическую хореографию, то он может овладеть любым танцевальным жанром.

Благодаря многократным повторениям движений, у танцора появляется правильная постановка рук и ног, а также корпуса, головы. Очень часто классическую хореографию используют в современном балете, в классическом балете и в различных видах танцевальных направлений.