

муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детская школа искусств №14»

**Методическая работа на тему :**  
**«Изучение поз классического танца»**

\

Составитель:  
Глуходед Т.Ю.

г.Новосибирск-2024

## Содержание

Цели и задачи ....	3
.....	
Позы классического танца как одно .....	
4	
из выразительных средств	
хореографии	
Изучение поз: croisee, effacee, ecartee .....	
8	
Arabesques .....	12
Маленькие позы, заключающие упражнение .....	
14	
Позы классического танца на 90° .....	
24	
Список литературы .....	27-28

**Цель:** Предоставить информацию изучения методики основных поз классического танца

**Задачи:** .

Развитие чувства ритма, координации ,равновесия.

Развитие ориентации в сценическом пространстве

Развитие мышечной силы и лёгкости исполнения движений.

Развитие музыкальной восприимчивости.

Правильное распределение нагрузки на уроках классического танца в успешном освоении поз.

Развитие самоконтроля, трудолюбия, упорства.

**Позы классического танца как одно из выразительных средств хореографии**

Поза (лат. – класть, ставить) – положение, принимаемое человеческим телом; положение тела, головы и конечностей по отношению к друг другу.

Поза характеризуется относительной неподвижностью (так как полная неподвижность живого невозможна). Распространенная поза человека – ортоградная (поза стоя, сидя) и горизонтальная (лежа, на четвереньках). Поза, как правило, поддерживается за счет баланса сегментов тела, тонического напряжения мышц, поддерживающих суставные углы, и взаимодействия с опорой. Регуляция позы сложна и осуществляется с участием различных уровней центральной нервной системы, а при произвольных изменениях позы – и коры головного мозга. Ощущение позы – проприоцепция – она является седьмым чувством человека (после зрения, слуха, обоняния, осязания, ощущения вкуса и чувства равновесия). И у человека, и у животного поза может выражать эмоции. Эмоции также передаются через позу в искусстве – балете, скульптуре, живописи.

Балет часто называют искусством поз. Особенно это справедливо для классического балета, возникшего в Европе в 16 – 17 веках, как придворно-аристократическое искусство. Балет появился вследствие театрализации бальных танцев, представлявших собой поочередное выполнение фигур и смену поз под музыку. С развитием классического балета в нем появлялось все больше динамики, экспрессии и собственно самого танца, в современном его понимании. Элементы танца видоизменялись, было введено много новых. Но и в наше время поза является одним из основных элементов балетного искусства.

Под позой в классическом танце понимают остановку в движении, во время которой тело танцовщика находится в положении равновесия на одной ноге, называемой опорной. В это время другая нога (работающая) отведена вперед, в сторону или назад. Поза отличается исключительным разнообразием приемов исполнения. Может служить основным или дополнительным элементом в том или ином движении классического танца. Может исполняться медленно и быстро; фиксироваться длительно и коротко; усиливать и ослаблять динамику движений. Позы танца подразделяют на: малые позы – работающая нога находится на полу, большие позы – работающая нога поднята.

К основным позам (положениям) классического танца относятся *la seconde*, 4 вида *arabesques*, *attitude*, *croisee*, *effacee*, *ecartee*. К изучению поз приступают, усвоив правильную постановку корпуса, ног и рук; элементарные навыки координации движений. Сначала изучают позы *croisee*, *effacee*, *ecartee* вперед и назад с вытянутым на полу носком ноги. Поэтому в них нет той выразительности, которая присуща позам классического танца, исполняемым на 90°. После этого переходят к четырем *arabesques*.

Все позы заканчиваются возвращением в исходное положение, руки опускаются в подготовительное положение. Основой для всех поз является правильная постановка рук, корпуса, головы. Особенно серьезное внимание

следует обращать на подтянутость поясницы бедра работающей ноги. Чаще всего нарушения формы наблюдается в 1-м и 4-м arabesques, поэтому изучать их надо наиболее тщательно.

Позы классического танца выполняются в определенном, строго установленном пространственном рисунке и слагаются из самых различных положений головы, рук, корпуса и ног. Прежде всего, надо отметить, что в позах классического танца все повороты и наклоны головы являются, в сущности, ведущими по отношению ко всей фигуре исполнителя. Конечно, в позах классического танца каждое положение головы определяется совокупностью художественных приемов и правил расположения тела танцовщика в пространстве. Важную роль в позах играет и направленность взгляда. Именно взгляд танцовщика полнее и яснее всего раскрывает сущность воплощаемого им сценического образа. Без соответствующей устремленности взгляда поза классического танца не может быть вполне законченной и выразительной.

Движения рук в позах, подобно поворотам и наклонам головы, не являются стандартом, а служат лишь пластической основой для воспроизведения самого разнообразного по смыслу и характеру актерского танцевального жеста. Если устремленность взгляда играет первостепенную роль в выразительном движении головы, то в движении рук кисть выполняет столь же значительную роль. В позах классического танца вся рука, начиная от плеча и заканчивая пальцами, активно действует. Плечо, локоть, запястье, кисть и пальцы объединены направленностью танцевального жеста, особенно в тех случаях, когда используется прием *allongee*. Но именно кисть руки, подобно взгляду, придает танцевальному жесту необходимую осмысленность и пластическую завершенность. Корпус в позах классического танца также активно принимает участие и имеет свои пластические особенности. Если в положениях головы определяющим является направленность взгляда, а в движении рук – кисти, то в движениях корпуса наиболее выразительны плечи. Положение рук и головы, не подкрепленное и не дополненное соответствующим поворотом корпуса (*epaulement*) или его наклоном, что зрительно воспринимается как движение плеч, не может быть достаточно выразительным и целеустремленным. Вообще действия корпуса не прекращаются, пока танцовщик выражает свои чувства и стремления при помощи позы.

В жизненных условиях человек шагает для того, чтобы осуществить поступательное движение. Следовательно, действие ног в позах классического танца следует воспринимать как фиксированный или проходящий шаг. Рассматривать же его как некий технический эффект, а не как органическое свойство движения человека было бы неверно. В позах классического танца обе ноги принимают самое активное участие. Бедро, колено, щиколотка, подъем и пальцы раскрытой ноги подчеркивают направленность поступательного движения, всей фигуры танцовщика. Опорная нога, выполняющая *demi-plie* и *releve* на полупальцы, также придает

всей фигуре характер поступательного движения. Но наиболее заметная роль принадлежит ступне, которая дает пластическую завершенность всей раскрытой ноге. Если стопа танцовщика по технике движения недостаточно хорошо «воспитана», значит, исполняемая поза не будет отличаться филигранной отточенностью и законченностью хореографического рисунка. Недотянутые подъемы и пальцы, расслабленный голеностоп придают всей ноге (следствие, и всей позе) техническую и пластическую незавершенность. Разумеется, раскрытая и опорная нога должны работать выворотом, колено и бедро удерживаться правильно, но если стопа недисциплинирована в своем движении, поступательность шага будет незавершенной, пластически не выразительной.

Какова же взаимосвязь движений всех частей тела исполнителя в позах классического танца? Совершенно очевидно, что физические действия верхнего и нижнего пояса тела танцовщика различны, но едины по своей пластической направленности. Поэтому в учебном процессе крайне важно постигать не только правильное построение позы, но и чувство танца, которому свойственна живая поступательная устремленность всей фигуры исполнителя. Позы, принятые школой классического танца, делятся на малые и большие формы, которые могут выполняться приемом *arrondie* или *allongee*. Первый прием предусматривает закругленные линии рук в локте, запястье и пальцах, второй прием – вытянутые, как бы удлиненные линии от локтя до кончиков пальцев. Если первому приему исполнения поз присущи статичность и некоторая сдержанность движений, то второму – стремительность и полётность. Взаимосвязь этих двух приемов вносит в классический танец элемент пластического контраста и разнообразия. При изучении каждой позы необходимо соблюдать выворотность ног; удерживать тяжесть тела на опорной ноге, не опираться на носок отведенной ноги; корпус и спину удерживать подтянуто с раскрытыми и опущенными плечами; фиксировать руки, голову и взгляд ясно, четко, с апломбом. Особенно тщательно надо отрабатывать умение правильно держать закругленное положение рук (*arrondie*), не допуская расслабленных или угловато-жестких, напряженных линий в локте, запястье и пальцах. Когда позы будут изучены каждая в отдельности, рекомендуется соединять их при помощи *pas degage*. Например, выполняя позу *croisee* назад, заканчивая ее в V позиции. Так же можно выполнять в обратном порядке или на *efface* и на *ecarte*. Позы, выполненные приемом *arrondie* или *allongee*, аналогичны по своему построению. Позы *ecartee*, в которых руки фиксируются в 1-й и 2-й позициях или в 1-й и 3-й позициях, не выполняются приемом *allongee*, так как линии устремленных рук и отведенной ноги не совпадают, не гармонируют с общим строем данной позы. Такие позы могут выполняться приемом *allongee* лишь с отведенной ногой по IV позиции ног вперед или назад. Прием *allongee* складывается не только из фиксации самой позы, но и привходящего движения рук, головы и корпуса. Движение это является звеном, связующим между позами *arrondie* и *allongee*. Выполнять его следует свободно и просто, без нарочитого движения кистей,

расслабленно опущенных или чересчур вытянутых локтей и пальцев. Движение головы и корпуса также следует осуществлять сдержанно, без лишнего подчеркивания наклонов и поворотов. Фиксация самой позы должна отличаться строгой академической манерой, точным рисунком и совершенной техникой исполнения. Конечно, в сценической интерпретации прием *allongee* (в целом), по замыслу балетмейстера или танцовщика, может приобретать самый разнообразный стиль и характер, но в учебной работе (в школе), в строгом соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ученика надо неуклонно утверждать строгий академический стиль исполнительства. Когда все малые позы будут хорошо усвоены, можно приступить к выполнению их на *demi-plie* и *releve* на полупальцы вначале у станка, затем на середине зала. Выполнение малых поз на *demi-plie* увеличивает степень отведения раскрытой ноги от опорной до  $45^{\circ}$ , а в сочетании малых поз с *releve* на полупальцах она отделяется от пола и слегка увеличивает угол отведения ноги, примерно до  $25^{\circ}$ . Изучать все малые позы рекомендуется в той последовательности, в которой они изложены. Если все малые позы будут хорошо усвоены и пластически прочувствованы учащимися, можно надеяться, что средние и большие позы получат хорошую основу для своего художественного совершенствования. Сила и яркость чувства танцевальной позы возникают не от высоко поднятой ноги (на  $45^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$  и выше), а от умения ученика вникать в хореографический строй и характер ее исполнения. Поэтому, прежде чем переходить к освоению средних и больших поз, необходимо в малых позах утвердить соответствующее чувство апломба и свободной устремленности движения.

Построение средних поз отличается от малых лишь тем, что отведенная нога фиксируется не на  $25^{\circ}$ , а на  $45^{\circ}$  и тем, что вся фигура танцовщика приобретает более приподнятый и устремленный характер. Поэтому описание средних поз в тексте опускается. В качестве примера приводятся несколько рисунков, иллюстрирующих правила выполнения данных поз, которые следует изучать на основе хорошо подготовленных для этой цели элементов и не раньше, чем будут усвоены малые позы.

Отводить ногу на  $45^{\circ}$  при изучении средних поз рекомендуется сначала приемом *battement releve lent*, затем *battement fondu* и т.д. Все средние позы вначале изучаются на два музыкальных такта в  $4/4$ , так же как в малых позах. В дальнейшем средние позы изучаются в сочетании с *demi-plie* и *releve* на полупальцах, вначале у станка, затем на середине зала. При выполнении средних поз руки фиксируются в 1-й и 2-й позициях или в 1-й и 3-й, как в малых позах. Все средние позы так же, как и малые, выполняются приемом *arrondie* и *allongee*. Большие позы классического танца по своему строению отличаются от малых и средних тем, что нога в них отводится на  $90^{\circ}$  приемами *battement releve lent*, *battement developpe* или *grand battement jete*. И тем, что выполняются они в более устремленном и крупном пластическом рисунке. Следует лишь напомнить, что к изучению больших поз можно приступать только с полноценной элементарной подготовкой. Изучение больших поз на слабых ногах и с неотчетливой техникой движения

бессмысленно. Впоследствии большие позы будут выполняться с поворотами, вращением и, наконец, с прыжком. Все это обязывает преподавателя фундаментально готовить своих учеников к изучению больших поз, которые являются основным пластическим средством искусства классического танца.

Позы могут соединяться, одна с другой в целую хореографическую композицию с помощью различных приемов связи. Поза это своего рода жест, вытекающий из осмысленного и выразительно исполненного действия, но жест, в котором принимает участие все тело танцовщика, а не только руки. К. Блазис писал об attitude: «Танцовщик, движущийся против ветра, в каком бы то ни было направлении, должен тщательно сохранять центр тяжести на линии, которая его поддерживает. Это особое положение, называемое аттитюдом, самое изящное, но и самое трудное из всех положений танца». Лопухов считал, что движения и позы имеют собственную значимость и мысль, например, он сравнивал *croisee* с таким музыкальным понятием как минор, а *effacee* с мажором. Фокин же считал *arabesque* очень ясным жестом, в котором танцовщик показывает стремление ввысь, вдаль всем существом. Исполнитель может и должен придавать любой позе и движению осмысленность, выразительность и нужное настроение. А «все позы и движения классического танца, исполненные формально или в чистой классической форме являются лишь упражнениями», так говорил Захаров.

### **CROISEE, EFFACEE**

С позами учащиеся знакомятся на первом году обучения классическому танцу. Сначала изучают каждую позу отдельно, на полу, без поднимания ноги. Дальнейшее изучение идет с подниманием ноги на 45° и 90°.

Изучение принято начинать с позы *croisee* вперед и назад, затем *effacee*. Первоначальное изучение идет в медленном темпе. Музыкальный размер 2/4, 4/4 и 3/4.

**Поза *croisee* вперед.** Как и в понятии *croise*, в позах *croisee* подчеркивается положение фигуры со скрещенными линиями (поворот головы как бы перекрещивает направление поворота корпуса, ноги тоже скрещены).

Исходное положение – V позиция *epaulement croise*, правая нога и правое плечо впереди, голова повернута направо, руки в подготовительном положении. Музыкальный размер 4/4. На первую четверть первого такта руки поднять в 1-ю позицию, голову склонить к левому плечу, взгляд направить на кисти рук. На вторую четверть положение сохраняется. На третью четверть правую ногу, не отрывая от пола, отвести вперед на вытянутый носок (носок работающей ноги против пятки опорной), левую руку поднять в 3-ю позицию, правую отвести на 2-ю, голову повернуть направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус слегка отклонить назад. Это и будет поза *croisee* вперед. На четвертую четверть положение



сохраняется. На первую четверть второго такта левая рука опускается на 2-ю позицию, правая остается на 2-й, корпус по-прежнему отклонен назад, правая нога на вытянутом носке. На вторую четверть положение сохраняется. На третью – руки опускаются в подготовительное положение, правая нога закрывается в V позицию вперед, корпус выпрямляется. На четвертую четверть сохраняется заключительное положение.

**Поза croisee назад.** Исходное положение такое же, как и для позы croisee вперед. Из V позиции левая нога отводится назад на вытянутый носок, левая рука через 1-ю позицию поднимается в 3-ю, а правая на 2-ю позицию, голова поворачивается направо, центр тяжести прямого и подтянутого корпуса передается на опорную ногу. Движения головы и рук как для позы croisee вперед.

Затем позы исполняются на один такт 4/4 (каждое положение соответствует одной четверти); в музыкальном размере 2/4 поза распределяется на два такта; на 3/4 (вальсовая форма) каждое положение соответствует одному такту.

*Музыкальный пример на 4/4*

**Adagio**

**Поза effacee вперед.** В позе effacee, как и в понятии efface, подчеркивается развернутое положение фигуры. На первом году обучения сложные по построению позы effacee и ecartee сначала изучают из исходного положения epaulement efface. Итак, исходное положение – V позиция epaulement efface, правая нога и левое плечо впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута налево. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта правую ногу, не отделяя от пола, отвести вперед на вытянутый носок, левую руку через 1-ю позицию поднять на 3-ю, правую – на 2-ю. В момент, когда руки находятся 1-й позиции, голову повернуть прямо перед собой, взгляд направить на кисти;

при открывании рук (левой в 3-ю позицию, правой на 2-ю) корпус слегка отклонить назад, голову повернуть налево, взгляд направить несколько выше локтя левой руки. На третью и четвертую четверти поза сохраняется. На первую четверть второго такта левая рука раскрывается на 2-ю позицию, на вторую четверть обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выравнивается, а правая нога возвращается в V позицию, заканчивая позу в исходное положение. На третью и четвертую четверти сохраняется заключительное положение.

**Поза effacee назад.** Исходное положение такое же, как и для позы effacee вперед. Из V позиции левую ногу отвести назад на вытянутый носок скользящим движением по полу, левую руку через 1-ю позицию поднять в 3-ю, правую – на 2-ю. В момент, когда руки находятся на 1-й позиции, голова повернута прямо, при открывании рук в 3-й и 2-й позиции – голову повернуть налево, взгляд направить немного выше локтя левой руки, центр тяжести корпуса передать вперед на опорную ногу.

Изучение следующих поз также происходит сначала на полу, затем с ногой на высоте 90°. Распределение движений на музыкальные доли такое же, как в позах croisee и effacee.

**Примечание.** Позы классического танца при изучении повторяют не менее четырех раз с каждой ногой. Характер музыкального сопровождения плавный, связный. При музыкальном размере в 4/4 движение исполняется на два такта. При музыкальном размере 3/4 – на четыре такта.

Музыкальный пример на 3/4

*Andante cantabile*



ECARTEE

**Поза ecartee назад.** Поза наглядно объясняет смысл термина ecartee – удаленный, обращенный в сторону. Поэтому рекомендуется изучать ее сначала в этом направлении. Исходное положение - V позиция eroulement efface, правая нога и левое плечо впереди, руки в подготовительном положении, голова повернута налево. Музыкальный размер 4/4. На первую четверть первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд направлен на кисти. На вторую четверть правая нога, усиливая выворотность, вытягивается в направлении точки 4 плана класса, правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая открывается на 2-ю, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки. Корпус, усиливая подтянутость и сохраняя ровность бедер, плеч, слегка наклоняется налево. На третью и четвертую четверти положение сохраняется. На первую четверть второго такта правая рука раскрывается на 2-ю позицию. На вторую четверть обе руки опускаются в подготовительное положение, корпус выпрямляется, правая нога возвращается в V позицию вперед. На третью и четвертую четверти сохраняется заключительное положение.

**Поза ecartee вперед.**

Исходное положение V позиция eroulement efface, левая нога впереди. Музыкальный размер 4/4. На первую четверть первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется к левому плечу. На вторую четверть правая нога, усиливая выворотность, вытягивается в направлении точки 2 плана класса, правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая открывается на 2-ю, голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, корпус, усиливая подтянутость и сохраняя ровность бедер, раскрытых и опущенных плеч, слегка отклоняется налево, придавая позе горделивую осанку. На третью и четвертую четверти положение сохраняется (обе ноги предельно натянуты и выворотны). На первую четверть второго такта правая рука открывается на 2-ю позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо. На вторую четверть обе руки опускаются в подготовительное положение, нога возвращается в V позицию назад. На третью и четвертую четверти сохраняется заключительное положение.

**Примечание.** *Работающая нога вытягивается в позу и возвращается в пятую позицию по правилам battement tendu.*

*Музыкальный пример на 4/4*



## ARABESQUES

Arabesque – узорчатый орнамент, возникший в подражание арабскому стилю. Как термин классического танца arabesque относится к определенным позам. В классическом танце существует четыре arabesque, из которых только три изучают на первом году обучения, ограничиваясь правильной постановкой рук и ног. Работающая нога не поднимается от пола, и поэтому arabesque не несет присущей ему выразительности, представляя всего лишь схему движения.

**Первый arabesque.** Исходное положение - V позиция, левая нога впереди, поворот корпуса и ног в направлении точки 7 плана класса, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю, правая нога вытягивается на носок назад к точке 3 плана класса. На четвертую четверть кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На первую и вторую четверти второго такта положение первого arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в V позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение.

**Второй arabesque.** Исходное положение - V позиция, левая нога впереди, поворот корпуса и ног в направлении точки 7 плана класса, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный

размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью и четвертую четверти правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса, левая рука открывается на 2-ю позицию, при усиленно подтянутом корпусе левое плечо немного отводится назад, кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова поворачивается направо, взгляд соответствует повороту головы. На первую и вторую четверти второго такта второй arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки постепенно опускаются в подготовительное положение, правая нога возвращается в V позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение.

**Третий arabesque.** Исходное положение - V позиция, epaulement croise, правая нога и правое плечо впереди, голова повернута направо, руки в подготовительном положении. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю позицию, левая нога вытягивается на croise назад. На четвертую четверть кисти рук, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На первую и вторую четверти второго такта положение третьего arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки постепенно опускаются в подготовительное положение, левая нога возвращается в V позицию, и arabesque заканчивается в исходное положение.

**Четвертый arabesque.** Исходное положение – как в предыдущей позе. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта из V позиции левая нога отводится на croise назад, одновременно руки поднимаются в 1-ю позицию, голова поворачивается прямо. На третью и четвертую четверти правая рука вытягивается вперед, левая через 2-ю позицию отводится вместе с плечом назад, корпус сильно разворачивается спиной к зрителю (больше, чем во второй arabesque). В завершении поворота корпуса сильно подтягивается левое бедро и бок. Руки находятся на одной прямой с плечами, ладони повернуты вниз, пальцы вытянуты; голова поворачивается направо и слегка отклоняется назад в соответствии с поворотом плеч и корпуса – взгляд направлен к зрителю.

Все четыре arabesques изучают как с правой, так и с левой ноги. Работая нога возвращается в V позицию по правилам battement tendu.

**Примечание.** В arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Руки находятся в arabesque на одном уровне: рука открытая на 2-ю позицию, продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию. Кисти, поворачиваясь вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются.

*Музыкальный пример на 3/4*



### Маленькие позы, заключающие упражнение

С основными позами классического танца проходят и так называемые маленькие позы, сопутствующие ряду движений классического экзерсиса. В таких позах соблюдают характер и правила основных поз. Маленькие позы *croisee*, *effacee* и *ecartee* заключают отдельные упражнения в экзерсисе у палки и на середине.

*Пример 1.* Маленькая поза *effacee* в сочетании с *petit battement*. Упражнение исполняется на восемь тактов. Музыкальный размер 4/4.

Первые четыре такта. На два вступительных такта – *preparation*. На первый такт – четыре *petits battements*, акцентируя каждую четверть на *cou-de-pied* вперед. На первую четверть второго такта – *petit battement*, на вторую – остановка на *cou-de-pied* впереди. На третью четверть – *petit battement*, на четвертую – остановка. На две четверти третьего такта – два *petits battements*. На третью четверть *petit battement* заканчивают на условное *cou-de-pied*. На четвертую четверть – поворот на *efface*: правая рука, опускаясь, чуть повышает подготовительное положение, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисть правой руки. На первую четверть четвертого такта опорная нога опускается в *demi-plie*, работающая нога вытягивается на *effacee* вперед носком в пол, подтянутый и раскрытый в плечах корпус слегка наклоняется вперед, правая рука приоткрывается в направлении носка работающей ноги, голова выравнивается, взгляд направлен на кисть. На вторую и третью четверти поза *effacee* сохраняется. На четвертую четверть, с поворотом *en face*, опорная нога, вытягиваясь, поднимается на полупальцы; корпус выпрямляется и подтягивается, работающая нога поднимается на *cou-de-*

piéd вперед, правая рука открывается на 2-ю позицию, голова поворачивается направо.

Вторые четыре такта. Petits battements продолжают, акцентируя каждую четверть, а также и остановки, на sou-de-piéd назад. На третью четверть седьмого такта petits battements заканчивают на sou-de-piéd сзади. На четвертую четверть – поворот на effacee: правая рука поднимается через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки. На первую четверть восьмого такта опорная нога опускается в demi-plié, работающая нога вытягивается на effacee назад носком в пол, голова поворачивается направо. Два заключительных аккорда – опорная нога опускается пяткой на пол, работающая нога открывается на II позицию носком в пол и закрывается в V позицию назад, рука опускается в подготовительное положение.

*Музыкальный пример на 4/4*

**Allegretto**

*Пример 2.* Маленькая поза ecartee в сочетании с rond de jambe en l'air en dehors en dedans. Упражнение выполняется на восемь тактов. Музыкальный размер 4/4.

Первые четыре такта. На две четверти первого такта temps releve en dehors. На следующие пять четвертей rond de jambe en l'air en dehors – по одному на каждую четверть. На последнюю четверть второго такта – остановка на 45°, голова поворачивается направо и слегка склоняется на кисть правой руки. На две четверти следующего такта temps releve en dehors повторяется. На третью четверть, с поворотом на effacee, работающая нога сгибается на условное sou-de-piéd; правая рука опускается в чуть повышенное подготовительное положение, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисть правой руки. На четвертую четверть опорная нога опускается в demi-plié, работающая нога вытягивается

на ecartee назад носком в пол, правая рука открывается в направлении 2-й позиции. Голова поворачивается налево, корпус, усиливая подтянутость, слегка наклоняется налево, при этом сохраняя ровность плеч и бедер. На две четверти четвертого такта поза ecartee сохраняется. На третью четверть работающая нога закрывается в V позицию назад, правая рука опускается в подготовительное положение. На четвертую четверть с поворотом тела en face голова поворачивается направо.

Вторые четыре такта. На две четверти пятого такта temps releve en dedans. На следующие пять четвертей rond de jambe en l'air en dedans – по одному на каждую четверть. На последнюю четверть шестого такта – остановка на 45°, правая рука слегка смягчается в локте, кисть поворачивается ладонью вниз, голова поворачивается направо, взгляд направлен вперед. На две четверти следующего такта temps releve en dedans повторяется. На третью четверть, с поворотом на effacee, работающая нога сгибается на sou-de-pied сзади. Правая рука опускается в чуть повышенное подготовительное положение, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направлен на кисть правой руки. На четвертую четверть опорная нога опускается в demi-plie, работающая нога вытягивается на ecartee вперед носком в пол; правая рука, открываясь в направлении 2-й позиции, слегка смягчается в локте, кисть поворачивается ладонью вниз; голова поворачивается направо, взгляд направлен на кисть. Корпус, усиливая подтянутость и сохраняя ровность плеч и бедер, слегка отклоняется налево. На две четверти четвертого такта поза ecartee сохраняется. На третью четверть работающая нога закрывается в V позицию вперед, правая рука опускается в подготовительное положение. На четвертую четверть с поворотом тела en face голова поворачивается направо.

*Музыкальный пример на 4/4*





**Примечание.** Приведенные примеры не единичны – позы *croisee*, *effacee* и *ecartee* могут меняться, но переход от упражнения к позе всегда исполняют через *sou-de-pied*. В упражнениях и позах обязательны выворотность ног, подтянутость корпуса и ровность плеч и бедер. Правильность позы зависит от положения стопы на полу. Поэтому надо следить за тем, чтобы пятка опорной ноги в позах *effacee* вперед, *croisee* и *ecartee* назад слегка отводилась назад, а в позах *effacee* назад, *croisee* и *ecartee* вперед – сильно посыпалась вперед.

На середине зала маленькие позы заключают упражнение по тем же правилам, что и у палки. Переход от упражнения к позе исполняют через *sou-de-pied*, руки открываются через 1-ю позицию. В позе *ecartee* руки открываются на уровне повышенного подготовительного положения. Позы на вытянутой опорной ноге исполняют по тем же правилам.

Соблюдение правильной формы в позах важно не только для самих поз, но и для успешного исполнения туров и прыжков в больших позах.

### Позы классического танца на 90°

К изучению больших поз можно приступать только обладая полноценной физической подготовкой. Изучение больших поз на слабых ногах и с неотчетливой техникой движения бессмысленно. В дальнейшем

большие позы будут выполняться с поворотами, вращением и прыжком. Все это обязывает преподавателя фундаментально готовить своих учеников к изучению больших поз, которые являются основным пластическим средством искусства классического танца.

Для правильного усвоения и большей выразительности поз их изучают сразу на середине зала, где построение более точно, чем у палки – с подъемом ноги на 90°. Позы классического танца, как правило, исполняются из исходного положения *epaulement croise*. Сложные по построению позы *effacee* и *ecartee* сначала изучают из исходного положения *epaulement efface*. Усвоив позы, их исполняют из *epaulement croise*.

Изучаются большие позы с *battement releve lent* по одинаковой ритмической схеме. Руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, нога одновременно отводится носком в пол. Далее руки, голова и корпус занимают положение, соответствующее выполняемой позе, нога одновременно поднимается на 90°. Так фиксируется поза. Затем руки опускаются в подготовительное положение, нога через носок возвращается в V позицию по правилам, которыми заканчиваются маленькие позы.

В данном случае большие позы выполняются медленно на два музыкальных такта в 4/4. На первую четверть первого такта поднимание рук в 1-ю позицию и отведение ноги носком в пол, на вторую четверть перевод рук в позу и поднимание ноги на 90°, на третью и четвертую – фиксация позы. На первую четверть второго такта опускание ноги носком в пол, на вторую четверть окончательное возвращение рук в подготовительное положение и закрывание ноги в V позицию, на третью и четвертую четверти второго такта сохранение исходного положения. После этого можно приступить к изучению больших поз приемом *battement developpe*. Все они выполняются тоже плавно, на два музыкальных такта в 4/4. На первую четверть первого такта перевод ноги из V позиции в положение *sur le cou-de-pied*, на вторую четверть перевод ноги в положение «у колена» и поднимание рук в 1-ю позицию. На третью четверть раскрытие ноги и рук в соответствующую позу, на четвертую – фиксация позы. На первую и вторую четверти второго такта возвращение рук и поднятой ноги в исходное положение, на третью и четвертую четверти второго такта сохранение положения.

## CROISEE

**Поза croisee вперед на 90°.** Исходное положение – V позиция, *epaulement croise*, правая нога и правое плечо впереди, голова повернута направо, руки в подготовительном положении. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта из V позиции правая нога, сгибаясь, подтягивается носком до колена опорной, руки поднимаются в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти. На третью и четвертую четверти нога вытягивается на *croise* вперед на 90°, левая рука поднимается в 3-ю позицию, правая отводится на 2-ю, голова

поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус слегка отклоняется назад. На первую и вторую четверти второго такта поза *croisee* сохраняется. На третью четверть левая рука опускается на 2-ю позицию, нога остается поднятой на высоту 90°. На четвертую четверть руки опускаются в подготовительное положение, одновременно работающая нога – в V позицию, голова направо, корпус выпрямляется. Отсюда поза повторяется.

На следующем этапе обучения позы исполняют на один такт 4/4 (каждое положение соответствует одной четверти).

**Поза *croisee* назад на 90°.** Исходное положение – как для предыдущей позы. Из V позиции левую ногу вытянуть назад на 90°, левую руку через 1-ю позицию поднять в 3-ю, правую – на 2-ю. В момент поднимания рук в 1-ю позицию голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти. Во время поднимания левой руки в 3-ю позицию и отведения правой на 2-ю голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус слегка наклоняется вперед.

Заканчивая позу в исходное положение, левую руку опустить на 2-ю позицию, корпус и правую руку оставить в предыдущем положении. Затем опустить руки в подготовительное положение, одновременно ногу поставить в V позицию, корпус выпрямить. Голова остается повернутой направо.

Подтянутость корпуса, свободно раскрытые и опущенные плечи, активный поворот головы и как бы направляющий ее взгляд придают танцевальный облик позам *croisee* вперед и назад.

## EFFACEE

**Поза *effacee* вперед на 90°.** Исходное положение – V позиция, *epaulement croise*, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются вместе с поворотом тела на *efface* через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через условное *sou-de-pied* на уровень колена. На третью и четвертую четверти работающая нога, не задерживаясь, вытягивается вперед, левая рука поднимается в 3-ю позицию, правая – открывается на 2-ю, голова поворачивается налево; корпус, сохраняя ровность бедер и плеч, слегка отклоняется назад. На первую и вторую четверти второго такта поза *effacee* вперед сохраняется. На третью четверть левая рука открывается на 2-ю позицию, корпус выравнивается, и обе руки опускаются одновременно с ногой. На четвертую четверть движение заканчивается в исходное положение. Слегка отклоненный корпус, свободно опущенные

плечи и взгляд в соответствии с поворотом головы придают танцевальный облик позе effacee вперед.

**Поза effacee назад на 90°.** Исходное положение – V позиция, epaulement croise, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются вместе с поворотом тела на effacee через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через sou-de-pied сзади до колена. На третью и четвертую четверти работающая нога, сильным отводом колена назад усиливая выворотность своей верхней части, вытягивается точно по прямой назад; корпус с втянутой поясницей слегка наклоняется вперед, правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая – открывается на 2-ю, голова поворачивается направо. На первую и вторую четверти второго такта поза effacee назад сохраняется. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю позицию, корпус выравнивается, и обе руки опускаются одновременно с ногами. На четвертую четверть движение заканчивается в исходное положение. Свободно опущенные плечи, направленный вперед корпус, приподнятая голова и устремленный в соответствии с ее поворотом взгляд сообщают фигуре линию полета, придавая танцевальный облик позе effacee назад.

## ЕСАРТЕЕ

**Поза ecartee вперед на 90°.** Исходное положение – V позиция, epaulement croise, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию вместе с поворотом тела на effacee, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, из V позиции правая нога поднимается через sou-de-pied сзади носком под колено опорной ноги. На третью и четвертую четверти работающая нога, не задерживаясь, вытягивается в направлении точки 2 плана класса, правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая – открывается на 2-ю; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровные, раскрытые и опущенные плечи, слегка отклоняется налево; голова, поворачиваясь направо, поднимается, взгляд направлен на кисть правой руки. На первую и вторую четверти второго такта поза ecartee сохраняется. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо, и обе руки опускаются одновременно с ногами. На четвертую четверть движение заканчивается в epaulement croise, правая нога впереди. В позе ecartee опорную ногу следует держать выворотной, бедро работающей ноги предельно развернуто, поднято к боку. Свободно опущенные и раскрытые плечи, слегка отклоненный корпус, приподнятая

голова и взгляд, устремленный на кисть правой руки, сообщают всей фигуре горделивую осанку, что и является танцевальным обликом позы ecartee вперед.

**Поза ecartee назад на 90°.** Исходное положение – V позиция, epaulement croise, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются вместе с поворотом тела на efface через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через условное sou-de-pied на уровень колена. На третью и четвертую четверти работающая нога, не задерживаясь, вытягивается в направлении точки 4 плана класса, правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая – открывается на 2-ю, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка наклоняется налево. На первую и вторую четверти второго такта поза ecartee сохраняется. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю позицию, корпус выравнивается, голова сохраняет поворот направо, и обе руки опускаются одновременно с ногой. На четвертую четверть движение заканчивается в epaulement croise, левая нога впереди. Свободно опущенные и раскрытые плечи, легкий наклон корпуса налево и взгляд, направленный на кисть левой руки, придают позе ecartee назад танцевальный облик.

***Примечание.** В позах (особенно в позе ecartee назад) обе ноги предельно выворотны. Корпус подтянут. Работающая нога открывается в позу по правилам battement developpe, возвращается в исходное положение – по правилам battement releve lent. Подъем работающей ноги может превышать 90°, если это позволяют исполнить физические данные учащегося. Позы на 90° releve lent исполняют, соблюдая все основные правила, с учетом характера каждой позы.*

**Пример 1.** Поза croisee на 90° вперед. Исходное положение – epaulement croise, V позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога скользящим движением вытягивается вперед. На третью и четвертую четверти работающая нога, не задерживаясь, поднимается по правилам releve lent на высоту 90°, левая рука поднимается в 3-ю позицию, правая – открывается на 2-ю, голова поворачивается направо, взгляд следует за кистью правой руки, корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах. На первую и вторую четверти второго такта croisee сохраняется. На третью четверть левая рука раскрывается на 2-

ю позицию, и обе руки опускаются одновременно с ногой. На четвертую – движение заканчивается в исходное положение по правилам *releve lent*.

**Пример 2.** Поза *ecartee* назад на  $90^\circ$ . Исходное положение – V позиция, *epaulement croise*, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются вместе с поворотом тела на *efface* через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова слегка наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога скользящим движением вытягивается к точке 4 плана класса. На третью и четвертую четверти работающая нога, не задерживаясь, поднимается по правилам *releve lent* на  $90^\circ$  (при этом усиливается выворотность обеих ног), правая рука поднимается на 3-ю позицию, левая – открывается на 2-ю, голова поворачивается налево, взгляд следует за кистью левой руки; корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка наклоняется налево. На первую и вторую четверти поза *ecartee* сохраняется. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю позицию, корпус выравнивается, и обе руки опускаются одновременно с ногой по правилам *releve lent*. На четвертую четверть движение заканчивается в V позицию *epaulement croise*, левая нога впереди.

Характер музыкального сопровождения при исполнении поз тот же, что и в *battement developpe* и *battement releve lent*.

*Музыкальный пример на 4/4*

*Adagio*

## ATTITUDE

Attitude – дословно означает «поза», «положение». Как термин классического танца относится к определенным нижеописанным позам.

**Attitude croisee.** Исходное положение – epaulement croise, V позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова наклоняется направо, взгляд направлен на кисти рук, из V позиции правая нога поднимается через sou-de-pied сзади носком под колено опорной ноги. На третью и четвертую четверти работающая нога сильным отводом колена в согнутом положении, чуть разгибаясь поднимается на 90° на croise назад, образуя в конечной точке тупой угол (развернутое бедро следует отводить назад как можно дальше, не опуская колена). Корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах и, сдерживая неизбежный наклон, устремляется вверх. Правильным считается положение, когда носок находится на одной горизонтали с коленом. Одновременно с подниманием ноги правая рука через 1-ю позицию поднимается в 3-ю, левая – на 2-ю; голова поворачивается налево. На первую и вторую четверти второго такта attitude croisee сохраняется. На третью четверть – правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад, корпус сохраняет подтянутость, обе руки опускаются одновременно с ногой. На четвертую четверть второго такта движение заканчивают в исходное положение. Подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, активный поворот головы и как бы направляющий ее взгляд придают танцевальный облик attitude croisee, сообщая всей фигуре горделивую осанку.

**Attitude effacee.** Исходное положение – epaulement efface, V позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверти первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1-ю позицию, голова наклоняется налево, взгляд направлен на кисти рук, из V позиции правая нога поднимается через sou-de-pied сзади до колена. На третью и четвертую – работающая нога, усиливая выворотность своей верхней части и отводя колено назад так, чтобы вся нога шла в направлении точки 4 плана класса, вытягиваясь, остается в слегка согнутом положении, правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая – открывается на 2-ю; голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается вверх. На первую и вторую четверти второго такта attitude effacee сохраняется. Здесь особенно надо следить за выворотностью и высоким уровнем колена работающей ноги: провисая, оно ломает плавную линию всей позы. На третью четверть правая рука открывается на 2-ю позицию, работающая нога вытягивается назад, корпус сохраняет подтянутость, голова принимает положение точного

поворота направо, и обе руки опускаются одновременно с ногой. На четвертую четверть движение заканчивают в исходное положение. Устремленный вперед подтянутый корпус, при неизменной ровности плеч и бедер и мягко развернутой, плавно уходящей назад линии работающей ноги, сообщает движению характер полета. Горделиво приподнятая голова и направленный в соответствии с ее поворотом взгляд дополняют полетность позы, придавая *attitude effacee* танцевальный облик.

*Музыкальный пример на 4/4*

**Moderato**

The image shows a musical score for a piece in 4/4 time, marked 'Moderato'. It consists of three systems of piano and bass staves. The piano part features a melodic line with slurs and accents, while the bass part provides a rhythmic accompaniment with slurs and accents. The key signature has two flats (B-flat and E-flat), and the time signature is 4/4.

*Attitude* вперед, как *croisee*, так и *effacee*, выполняется по тем же правилам, что и *attitude* назад, но с отведением полусогнутой ноги вперед. Ввиду особой трудности выполнения этой позы разучивать ее рекомендуется вначале назад, лицом к станку, за который учащиеся должны держаться обеими руками. При этом работающая нога поднимается назад приемом *releve lent* и, достигнув высоты в  $90^\circ$ , сгибается до нужного градуса тупого угла. Надо обращать внимание на то, чтобы колено согнутой ноги не опускалось и не отводилось бы в сторону, а подъем и пальцы были вытянуты. Когда это движение будет усвоено, можно поднимать ногу на высоту  $90^\circ$  и одновременно сгибать ее сначала под тупым углом, а затем и под прямым. Корпус незначительно наклоняется вперед, не поворачиваясь в какую-либо сторону. Когда учащиеся хорошо усвоят и почувствуют правильное положение согнутой сзади ноги, можно переходить к исполнению *attitude*, держась за станок одной рукой. Свободная рука при этом поднимается в 3-ю позицию, а голова поворачивается к ней. Затем выполняют эту позу на середине зала, причем *attitude croisee* проходят сразу в должном *epaulement*, а *attitude effacee* — вначале в профиль, а потом по диагонали. *Attitude* вперед



также изучают вначале у станка, держась за него одной рукой, свободная рука одновременно с ногой поднимается в 3-ю позицию. Голова поворачивается от станка и несколько наклоняется вперед, взгляд устремлен из-под руки. Когда все большие позы будут хорошо усвоены, можно приступить к выполнению их на demi-plie, releve на полупальцы, при помощи passe через I позицию и «у колена», pas degage, pas tombe.

### ARABESQUES НА 90°

**Первый arabesque.** Исходное положение – V позиция, правая нога сзади. Ноги и корпус в повороте к точке 7 плана класса. Руки в подготовительном положении, поворот головы направо. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверть первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью и четвертую четверти правая рука, начиная движение, открываясь на 2-ю позицию, слегка отводится назад, работающая правая нога вытягивается назад в точку 3 плана класса и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на высоту 90°; корпус сдерживает неизбежный наклон вперед, левая рука раскрывается вперед в точку 7 плана класса, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки. На первую и вторую четверти второго такта arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки опускаются в подготовительное положение, работающая нога, сохраняя натянутость и выворотность, плавно опускается, корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в исходное положение.

*Примечание.* Свободно опущенные и раскрытые плечи, подтянутый в неизбежном наклоне корпус, сильно натянутые ноги и мягко раскрытые руки сообщают устремленность первому arabesque. Взгляд в направлении левой руки усиливает танцевальность позы.

**Второй arabesque.** Исходное положение то же, что и в первом arabesque. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверть первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью и четвертую четверти левая рука, начиная движение, открывается на 2-ю позицию, работающая правая нога вытягивается назад в точку 3 плана класса и, не задерживаясь на полу, поднимается на 90°; корпус усиливает подтянутость, левое плечо, опускаясь, отводится вместе с рукой немного назад, сообщая корпусу выгиб, необходимый во втором arabesque, правая рука раскрывается вперед в точку 7 плана класса, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова поворачивается направо, взгляд соответствует повороту головы. На первую и вторую четверти второго такта arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки опускаются в подготовительное положение, работающая нога, сохраняя выворотность и натянутость, плавно опускается, корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в исходное положение.

*Примечание.* Корпус, несмотря на выгиб спины и отвод плеча, сохраняет подтянутость и ровность бедер. Опорная и работающая ноги натянуты. Выгнутая спина, отведенное назад плечо, поворот головы и взгляд в сторону от общей линии второго arabesque сообщают ему некоторую извилистость рисунка, характеризующего эту позу.

**Третий arabesque.** Исходное положение – epaulement croise, V позиция, правая нога впереди. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверть первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью и четвертую четверти правая рука, начиная движение, открываясь на 2-ю позицию, слегка отводится назад, работающая левая нога вытягивается назад в точку 4 плана класса и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на высоту 90°; корпус сохраняет подтянутость, сдерживая неизбежный наклон вперед, левая рука открывается вперед в точку 8 плана класса, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова выравнивается прямо, взгляд направлен вперед, продолжая направление левой руки. На первую и вторую четверти второго такта третий arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки опускаются в подготовительное положение, работающая нога, сохраняя выворотность и натянутость, плавно опускается, корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в исходное положение.

*Примечание.* Свободно опущенные и раскрытые плечи, подтянутый в неизбежном наклоне корпус, сильно натянутые ноги и мягко раскрытые руки сообщают устремленность третьему arabesque. Взгляд в направлении левой руки усиливает танцевальность позы.

**Четвертый arabesque.** Исходное положение – epaulement croise, V позиция, правая нога впереди. Музыкальный размер 4/4. На первую и вторую четверть первого такта руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в 1-ю позицию, голова слегка склоняется налево, взгляд направлен на кисти рук. На третью и четвертую четверти левая рука, начиная движение, открывается на 2-ю позицию, работающая левая нога вытягивается назад в точку 4 плана класса и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на высоту 90°; корпус сохраняет подтянутость, левое плечо, опускаясь, отводится вместе с рукой назад, сообщая корпусу выгиб, необходимый в четвертом arabesque, правая рука раскрывается вперед в точку 8 плана класса, кисти рук поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях, голова поворачивается в направлении правой руки, взгляд соответствует повороту головы. На первую и вторую четверти второго такта arabesque сохраняется. На третью и четвертую четверти руки опускаются в подготовительное положение, работающая нога, сохраняя выворотность и натянутость, плавно опускается, корпус выравнивается, и arabesque заканчивают в исходное положение.

**Примечание.** Корпус, несмотря на выгиб спины и отвод плеча, сохраняет подтянутость и ровность бедер. Опорная и работающая ноги натянуты. Выгнутая спина, отведенное назад левое плечо и рука, поворот головы в направлении правой руки и взгляд соответствующий повороту головы сообщают некоторую извилистость рисунка устремленному вперед четвертому arabesque.

Подъем работающей ноги во всех arabesques может превышать 90°, если позволяют физические данные исполнителя. Характер и размер музыкального сопровождения в arabesques тот же, что в battement developpe и battement releve lent.

Музыкальный пример на 6/8

The image shows a musical score for piano accompaniment, consisting of three systems of staves. The tempo is marked 'Andantino' and the time signature is 6/8. The key signature has one sharp (F#). The score features a consistent eighth-note accompaniment in the left hand and a melodic line in the right hand. A long slur covers the first two systems, indicating a single phrase. The third system concludes with a double bar line and a final chord.

**Методические рекомендации.** При выполнении больших поз необходимо соблюдать выворотность ног, удерживать корпус в должном положении со свободно раскрытыми и опущенными плечами, движение и фиксацию рук производить отчетливо, повороты и наклоны головы строго и с апломбом сочетать с устремленностью взгляда, двигаться ритмично, чувствуя взаимосвязь всех элементов, из которых слагается большая поза. По мере усвоения малых, средних и больших поз возможны отклонения от канонов. В основных позах croisee вперед и назад, в 3-й и 2-й позиции руки могут переменить положение. В таком случае корпус и голова слегка наклоняются вперед, взгляд устремлен «под руку», которая находится в 3-й позиции. Может быть и другой вариант, когда в основном и в вышеописанном случае рука занимает не 2-ю, а 1-ю позицию с сохранением также положений корпуса и головы или обе руки занимают 3-ю позицию, а голова и взгляд сохраняют основное или вышеуказанное положение. В позах effacee вперед и назад обе руки также могут занимать все вышеописанные

позиции руки и те же положения корпуса и головы. В позах *ecartee* обе руки могут находиться в 3-й или 2-й позиции. Корпус, голова и взгляд сохраняют основные положения. В *attitude croisee*, *effacee* назад и вперед руки, корпус и голова могут варьировать свои действия так же, как это было указано в позах по IV позиции.

Кроме того, все позы со всеми вариантами движения рук, головы и корпуса должны выполняться с противоположной стороны по отношению к зрителю, то есть «со спины».

Пользоваться в учебной практике всеми вариантами выполнения поз необходимо с большим чувством меры. Нельзя забывать, что учебные каноны есть первооснова, которая должна тщательно отрабатываться и сохраняться во всей своей классической чистоте и строгости.

#### Список литературы:

1. Александрова, Н.А. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / Н.А. Александрова, Е. А Малашевская. - СПб.: Планета музыки, 2014. - 128 с.
2. Арбенин, К.Ю. Классический танец для начинающих: Учебное пособие / К.Ю. Арбенин. - СПб.: Планета Музыки, 2009. - 128 с.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. 1 год обучения. – Йошкар Ола, 1993.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: « ЛЮКСИ», « РЕСПЕКС», 1996.
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. – М.: Искусство, 1987.
6. Блок Л.Д. Классический танец. - М., 2001.
7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Издание 6. – СПб.: Издательство « Лань», 2000.
8. Вихрева Н.А. Классический танец для начинающих. – М.: Театралис, 2004.
9. Звездочкин В.А. Классический танец: учеб. пособие. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.
10. Классический танец. Программа для хореографических отделений музыкальных школ и школ искусств. – М.: 1987.
11. Классический танец. Методическая разработка для преподавателей детских хореографических школ и школ искусств. Выпуск 1. – М.: 1988.
12. Классический танец. Выпуск 2. Упражнения на середине зала. Методическая разработка для учащихся культурно – просветительных училищ хореографической специализации. – М.: 1988.
13. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца ( с 1 по 8 класс): Учеб.-метод. Пособие. 2 изд., доп. – Л.: Искусство, 1981.
14. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1986.
15. Костровицкая, В.С. Классический танец. Слитные движения. Руки: Учебное пособие / В.С. Костровицкая. - СПб.: Лань, Планета Музыки, 2009. – 128
16. Малашевская, Е.А. Классический танец. Мастер-класс балетного урока / Е.А. Малашевская. - СПб.: Лань, 2014. - 64 с.
17. Меднис, Н.В. Введение в классический танец: Учебное пособие, стер / Н.В. Меднис, С.Г. Ткаченко. - СПб.: Лань, 2016. - 60 с.
18. Мессерер А.М. Уроки классического танца. – СПб.: Издательство « Лань», 2004.
19. Мориц В.Э., Тарасов Н.И., Чекрыгин А.И. Методика классического тренажа. - СПб.: Лань, 2009.

20. Прибылов Г. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов – хореографов младших и средних классов. – М.: АО «Галерея», 1999.

21. Серебренников В.В. Поддержка в дуэтном танце. – Л.: 1985.

22. Учебная практика. Методические рекомендации для преподавателей хореографических отделений детских школ искусств и детских хореографических школ. – М.: 1988.

Музыкальное оформление - импровизации на темы композиторов:

1. А. Гагنون (A. Gagnon).
2. Ли Ру Ма (Yiruma).
3. Г. Манчини (G. Mancini).
4. П. Мориа (P. Moria).
5. Г. Уоррен (H. Warren).
6. У. Хофланд (W. Howland).