

Южно-Уральский государственный
гуманитарно-педагогический университет

Южно-Уральский научный центр
Российской академии образования (РАО)

В. А. Лычкин, В. А. Белов

СОЧИНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ЭКЗЕРСИСА
У СТАНКА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»

Учебно-методическое пособие
для студентов высших учебных заведений

Челябинск

2023

УДК 792.5 (021)

ББК 85.32ря73

Л88

Рецензенты:

канд. пед. наук В. А. Бухарина;

канд. пед. наук, доцент Л. А. Клыкова

Лычкин, Владимир Александрович

Л88 Сочинение комбинаций экзерсиса у станка по дисциплине «Народно-сценический танец» : учебно-методическое пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Лычкин, В. А. Белов ; Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск] : Южно-Уральский научный центр РАО, 2023. – 79 с.

ISBN 978-5-907610-77-4

В учебно-методическом пособии содержатся методические рекомендации для сочинения комбинаций экзерсиса у станка по дисциплине «Народно-сценический танец» на примере одного экзерсиса. Учебное издание предназначено для студентов, обучающихся по направлениям подготовки бакалавров: 44.03.01 «Педагогическое образование», 51.03.02 «Народная художественная культура».

УДК 792.5 (021)

ББК 85.32ря73

ISBN 978-5-907610-77-4

© Лычкин В. А., Белов В. А., 2023

© Оформление. Южно-Уральский научный центр РАО, 2023

Содержание

<i>Пояснительная записка</i>	4
.....	
1 Методические рекомендации по сочинению комбинаций экзерсиса у станка по дисциплине «Народно-сценический танец»	7
.....	
2 Учебные комбинации у станка на примере одного экзерсиса	14
.....	
3 Глоссарий профессиональных терминов по народно-сценическому танцу	57
.....	
<i>Список литературы</i>	65
.....	
<i>Приложение А «Нотный материал»</i>	68
.....	

Пояснительная записка

Залогом социально-экономической и политической стабильности не в последнюю очередь является сохранение и совершенствование народной культуры. Народный танец, отражая труд, быт и историю народа, является летописью народной жизни, высокохудожественным выражением его чувств и настроений. Это искусство близкое и доступное для самых широких народных масс. [Карпенко, 2016]. Народный танец — основа всех видов и жанров сценической хореографии — от классического балета до современных танцевальных направлений. В каждом из этих видов хореографического творчества происходит прямое отражение действительности, современные изменения взглядов общества, его трансформация, отношение к своим традициям и культуре.

Народно-сценический танец — является одним из основных предметов специального цикла хореографических дисциплин и неотъемлемой частью учебного плана высших учебных заведений. Особенности предмета «Народно-сценический танец» заключаются в организации и методическом осмыслении самых разнообразных элементов народных танцев и в их использовании в формировании исполнителя при обучении. Предмет этот раскрывает широкие возможности и для освоения техники, и для эмоционального развития актерских данных. Он широко образовывает и знакомит с национальной пластической и музыкальной культурой народов мира. [Ширяев, 2007]. Дисциплина «народно-сценический танец» подразумевает знакомство с народной культурой, расширяет кругозор в

общении с традициями, дошедшими из глубины веков, и сохранившими богатство этнического самосознания, высокую духовность и благородство души народа.

Все это преподается студенту на занятиях по дисциплине «Народно-сценический танец», который состоит из теории, методики и систематической практики.

Теоретические основы преподавания народного танца изложены в работах А. Борзова, Г. П. Гусева, Т. С. Ткаченко, А. И. Бочарова, А. Климова А. В. Лопухова, А. В. Ширяева. Исследователи систематизировали знания и заложили фундамент для дальнейших исследований и проектирования учебно-методических пособий с углубленной детализацией народно-сценического танца. Авторами описаны основные упражнения, на которых строится экзерсис у станка, особое внимание уделяется методике их освоения в процессе обучения. В данных пособиях заключен значительный резерв для последующего развития педагогической практики.

Участие в творческом процессе создания экзерсиса у станка, особенно на основе народных традиций и особенностей, истории костюма является мощным инструментом формирования элементов этнического самосознания и национальной культуры студента, поэтому предложенные формы работы педагога-хореографа крайне важны в его практической деятельности. [Нуруллин, 1979]. Основной задачей данного учебно-методического пособия является знакомство студентов-будущих преподавателей народного танца с основами сочинительства экзерсиса у станка на уроке народно-сценического танца. Методические рекомендации по сочинению экзерсиса у станка даны с учетом работы в хореографическом коллективе

народного танца. На примере одного экзерсиса продемонстрирована последовательность, сочетание основных элементов упражнений с второстепенными и как усвоение данных движений и элементов способствует развитию танцевальных навыков учащихся.

1 Методические рекомендации по сочинению комбинаций экзерсиса у станка на уроке народно-сценического танца

Процесс обучения народно-сценическому танцу рекомендуется начинать параллельно с изучением основ классического танца, так как основные позиции и положения корпуса, рук, ног и головы берут свою основу из классического танца. Воспитание исполнителя народного танца – процесс не быстрый, требующий от педагога и воспитанников систематизированного продолжительного труда. Следовательно, экзерсис у станка народно-сценического танца должен быть всегда целенаправлен и методически выстроен. Экзерсис у станка, особенно в начале обучения, выстраивается не сразу. Из основных упражнений и отдельных элементов движений постепенно складываются учебные комбинации.

Экзерсис у станка — это первая часть урока народно-сценического танца, подразумевает упражнения у станка и формирует профессиональные качества, необходимые для грамотного исполнения танцевальной техники. Экзерсис у станка – это комплекс упражнений, который выстраивается с определенной логикой и целесообразностью. [Гусев, 2002]. Под *упражнением* понимается определенное, многократное повторяемое движение. *Движение* представляет собой отдельное, единичное действие головой (поворот, наклон), рукой (открытие, подъем, опускание), корпусом (наклон, перегиб), ногой (отведение, подведение, подъем, опускание, сгибание, разгибание). В упражнении участвует весь «двигательный аппарат», следовательно, его

можно определить, как комбинацию движений. Упражнение через освоение танцевальных элементов формирует двигательный навык, который обогащает танцевальный опыт и является основой развития техники танца. [Климов, 2004].

Экзерсис у станка на занятии народно-сценическим танцем должен решать следующие *задачи*:

- развитие «двигательного аппарата» (подвижность суставов, эластичность связок и мышц);
- тренировка нервной системы, которая играет одну из важнейших ролей в стабилизации всей функциональности «двигательного аппарата»;
- развитие координации, вестибулярного аппарата, силы мышц, выносливости, повышение технического, танцевального мастерства;
- воспитание музыкальности, памяти и внимания;
- овладение выразительностью и манерой исполнения.

Обучение связано с интенсивной физической и эмоциональной нагрузкой. Важно постепенное приобретение мышечной памяти, облегчающей изучение экзерсиса. Укрепляя «двигательный аппарат», обучающийся вырабатывает координацию, танцевальность и отточенность движений всех частей тела. [Ивлева, 2006]. Студент — будущий педагог-хореограф должен в полной мере овладеть методикой построения и сочинения урока народно-сценического танца, так как приобретенный навык исполнения движений и переход от одного к последующему упражнению, помогает ему осознать методическую составляющую экзерсиса, понять смысловую цепочку системы обучения и методических требований.

«Основным методом обучения выступает наглядность, то есть показ движения, комбинаций, образных этюдов, передача мышечного ощущения каждого движения. Следовательно, студент с первых занятий обязан овладевать грамотным исполнением движений», — Т. Б. Нарская.

Приступая к сочинению комбинаций у станка необходимо придерживаться принципа — *от простого к сложному*, учитывая равномерную физическую нагрузку на все группы мышц. [Султан, 2018]. Экзерсис составляется таким образом, чтобы он был полезен в учебном плане, поэтому приступая к построению урока, необходимо задать себе ряд вопросов: какая возрастная категория учащихся? Какой материал нужно разучить? Каковы цели и задачи на данном этапе обучения? Предлагаемый перечень упражнений должен быть разнообразным, нести эмоциональную нагрузку с различным характером исполнения последовательных комбинаций, лишь в таком случае урок будет проходить в позитивной обстановке и учащиеся с легкостью освоят методику исполнения упражнений.

Экзерсис у станка можно условно разделить на несколько групп, в которых определенные упражнения развивают суставно-связочный аппарат, вырабатывают пластичность, силу мышц и натянутость ног, при этом некоторые виды упражнений могут относиться к нескольким группам и решать комплекс задач по развитию и укреплению «двигательного аппарата» танцовщика.

– группа упражнений для развития подвижности и эластичности голеностопного сустава: *battement tendu* (упражнение на развитие подвижности стопы), *battement tendu jete* (маленькие броски), *flic- flac* (упражнение с ненапряженной сто-

пой), pas tortille (повороты стопы, зигзаги, змейка), дробные выстукивания;

– группа упражнений для развития эластичности связок и сухожилий и укрепления мышц: demi, grand plie (медленные и быстрые полуприседания и полные приседания), battement fondu (низкие и высокие развороты ноги), каблучные упражнения;

– группа упражнений для развития плавности движений, подвижности бедра и танцевального шага: подготовка к веревочке, battement developpe (раскрытие ноги на 90 градусов), grand battement jete (большие броски).

Важно отметить, что упражнения из разных групп экзерсиса могут сочетаться по-разному, например, каблучные упражнения могут сочетаться с различными «переступаниями», «ковырялочкой», «подготовкой для бедра», «дробными выстукиваниями» и т. д., следовательно, к каждому упражнению нужно подходить планомерно и комплексно, а также рассматривать его как эффективный компонент воспитания «двигательного аппарата» будущего танцора народного танца. [Палилей, 2019]. В экзерсис также возможно включать элементы, которые исполняются лицом либо спиной к станку: разнообразные виды «присядок», «переходов», «разножек», «голубцов», «револьтадов» и т. д.

Методические принципы сочинения комбинации у станка:

– Preparation — начало движения и его логическое, фиксированное завершение;

– повторяемость главных элементов упражнения;

– ограниченное количество различных, второстепенных считааемых элементов;

- доминирование главного элемента упражнения или приема в комбинации;
- логика сочетания движений, определяемая учебными целями;
- обязательное исполнение учебной комбинации с двух ног, а также исполнение *en dehorse*, *en dedanse*;
- грамотное соотношение физической, технической и эмоциональной нагрузки;
- музыкальность и продолжительность комбинации.

Основные упражнения экзерсиса у станка проучиваются в комбинациях, которые составляются с учетом логического сочетания нескольких элементов, объединенных в музыкальный отрезок и имеющих логическое завершение. Экзерсис у станка, в зависимости от танцевальной подготовки обучающихся, делится на три уровня сложности: учебная, учебно-танцевальная и танцевальная комбинации. [Бриске, 2007].

Учебная комбинация — проучивание основных элементов упражнения, положений рук, корпуса, головы с минимальным использованием второстепенных элементов и переходов. Задачи учебных комбинаций: освоить методику исполнения базовых упражнений экзерсиса; развить физические данные обучаемого; подготовить «двигательный аппарат» будущего танцовщика к исполнению более сложных танцевальных элементов.

Учебно-танцевальная комбинация — комбинация нацелена на освоение танцевальных элементов, которые изучаются в характере упражнения. Упражнение в контексте учебно-танцевальной комбинации обретает следующие задачи: развить двигательные навыки и приемы исполнения при по-

мощи танцевальных элементов и различных переходов; сформировать сценическую танцевальность обучаемого.

Танцевальная комбинация — это соединение нескольких танцевальных элементов и движений в определенной последовательности с возможным сочетанием в различном порядке на определенную музыкальную фразу. Такой вид комбинации нацелен на освоение определенного национального характера. [Дубских, 2017].

При сочинении учебных, учебно-танцевальных и танцевальных комбинаций у станка делается акцент на усвоение и легкость запоминания материала. Комбинации любой сложности не должны быть громоздкими и должны соответствовать «музыкальной фразе»: при музыкальном размере 2/4 не более 32 тактов, 3/4 не более 16–32 тактов, 4/4 от 8 до 12 тактов.

Важными компонентами экзерсиса у станка на уроке народно-сценического танца являются:

– комплекс упражнений по народно-сценическому танцу, составляющий экзерсис, обязательно включает в себя элементы экзерсиса классического танца;

– упражнения экзерсиса исполняются под тщательно подобранный музыкальный материал. [11].

Влияние данных компонентов на экзерсис народно-сценического танца объединяется в единый процесс танцевального развития, обязательно подчиненный акцентам и нюансам музыкального произведения. Слияние танцевальных движений и музыкального сопровождения создает основу, которая в процессе усложнения и развития обретает индивидуальную особенность будущего народно-сценического танца.

Эти принципы играют главенствующую роль в грамотном сочинении экзерсиса у станка и составлении правильного урока по народно-сценическому танцу. При выстраивании экзерсиса важно следить за методичным исполнением, отточенностью каждого движения. Важно добиться от воспитанника технического и эмоционально-художественного исполнения каждого движения.

Данные рекомендации помогут студенту, будущему педагогу–хореографу сформировать следующие профессиональные компетенции:

- способность запоминать и методически верно воспроизводить хореографический текст;

- способность сочинить качественный хореографический текст;

- способность грамотно выстраивать не только экзерсис у станка, но и хореографическую композицию;

- способность применять в профессиональной деятельности методы хореографической педагогики, постановочной и репетиторской деятельности.

2 Учебные комбинации у станка на примере одного экзерсиса

В процессе педагогической практики складывается определенный порядок упражнений экзерсиса на уроке народно-сценического танца, например, он может быть таким:

1. Поклон у станка или на середине зала.
2. Полуприседания и полные приседания — *demi, grands plies*.
3. Упражнения для развития подвижности стопы — различные виды *battements tendus*.
4. Маленькие броски — различные виды *battements tendus jetes*.
5. Круговые движения стопой по полу или по воздуху — *ronds de jambe, ronds de pied*.
6. Упражнения с ненапряженной стопой — различные виды *flic-flac*.
7. Упражнения на выстукивание.
8. Низкие и высокие развороты ноги — *Battements fondus*.
9. *Pas tortille* — «зигзаги».
10. Подготовка к «верёвочке», «верёвочка», упражнение для бедра.
11. Раскрывание ноги на 90° — *Battements developpes*.
12. Большие, резкие броски — различные виды *grand battements jetes*.

Последовательность упражнений в экзерсисе может меняться в зависимости от цели и задачи урока, а также от этапа обучения и танцевальных навыков обучающихся.

Рассмотрим комплекс учебных комбинаций на примере одного экзерсиса у станка в характере русского танца.

Полуприседания и полные приседания (demi, grands plies):

Исходное положение: V — прямая открытая позиция, правая нога впереди. Музыкальный размер 4/4.

Вступление занимает 2 такта.

Такт 1 — прослушать музыкальное вступление.

Такт 2 — preparation:

– *раз и, два и* — правая рука поднимается в I позицию;

– *три и четыре* — открыть правую руку во II позицию ладонью вверх.

Комбинация занимает 8 тактов, начинается из-за такта:

– *и* — правая нога сгибается в колене, отводя ступню вправо. Колено работающей ноги находится у колена опорной. Правую руку провести в I позицию. Корпус повернуть влево, голову вправо, взгляд направлен на пятку работающей ноги.

Такт 1:

– *раз* — правая нога ставится на полупальцы, закрывая руку ладонью на талию;

– *и* — правая нога поднимается невысоко вправо, поворачивается в выворотное положение. Колено работающей ноги вытянуто, подъем сокращен. Корпус возвращается в исходное положение;

– *два* — работающая нога ставится на ребро каблука с сокращенным подъемом, вытягивая в колене опорную ногу;

– *и* — подъем рабочей ноги перевести из сокращенного положения в вытянутое;

– *три и* — работающая нога закрывается в V открытую позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обе ноги;

– *четыре и* — подняться из полуприседания.

Такт 2:

– *раз и, два и* — опуститься в полное приседание, открывая правую руку через I позицию во II;

– *три и, четыре* — подняться из полного приседания, вытягивая ноги в коленях. Правую руку через I позицию закрыть на талию;

– *и* — поднимаясь на полупальцах обеих ног, повернуться немного вправо.

Такт 3:

– *раз и* — приседая на левой ноге, провести скользящим движением носком по полу правую ногу вперед-вправо. Корпус отклоняется назад, голову повернуть вправо;

– *два и* — поднимаясь на полупальцах обеих ног, вытянуть ноги в коленях. Корпус возвращается в исходное положение.

– *три и* — приседая на правой ноге, левая нога отводится скользящим движением носком по полу назад-влево. Корпус наклонить вперед, голову повернуть вправо;

– *четыре и* — поднимаясь на полупальцы, вытянуть обе ноги в коленях. Корпус и голову вернуть в исходное положение.

Такт 4:

– *раз* — исполнить полуприседание на обеих ногах;

– *и* — правую ногу скользящим движением носком по полу провести вперед, колено и подъем вытянуты;

– *два* — носком правой ноги провести по кругу назад, левая нога остается на полуприседании;

– *и* — правая нога закрывается в V позицию назад, поднимаясь на полупальцы обеих ног с вытянутыми коленями.

– *три* — исполнить полуприседание на обеих ногах;

– *и* — правую ногу скользящим движением носком по полу провести назад, колено и подъем вытянуты;

– *четыре* — носком правой ноги провести по кругу вперед, левая нога остается на полуприседании;

– *и* — правая нога закрывается в V открытую позицию вперед, поднимаясь на полупальцы обеих ног с вытянутыми коленями.

Такт 5:

– *раз* — правая нога сгибается в колене, отводя ступню вправо. Колено работающей ноги находится у колена опорной. Правая рука на талии. Корпус повернуть влево, голову-вправо, взгляд направлен на пятку работающей ноги.

– *и* — правая нога ставится на полупальцы;

– *два* — правая нога поднимается невысоко вправо, поворачивается в выворотное положение. Колено работающей ноги вытянуто, подъем сокращен. Корпус возвращается в исходное положение;

– *и* — работающая нога ставится на ребро каблука с сокращенным подъемом, вытягивая в колене опорную ногу;

– *три* — подъем рабочей ноги перевести из сокращенного положения в вытянутое;

– *и* — работающая нога закрывается в I открытую позицию вперед, опускаясь в полуприседание на обе ноги;

– *четыре* — подняться из полуприседания;

– *и* — пауза.

Такт 6:

– *раз и, два и* — опускаясь в полное приседание, открыть правую руку через I позицию во II;

– *три и, четыре и* — подняться из полного приседания, вытягивая ноги в коленях. Правую руку через I позицию закрыть на талию;

Такт 7:

– *раз* — правую ногу с вытянутой стопой отвести в сторону, руку поднять в I позицию;

– *и* — пятку правой ноги опустить на пол, правую руку открыть во II позицию;

– *два и* — опускаясь в полуприседание на обеих ногах по II открытой позиции, корпус наклонить влево. Голову повернуть влево, руку поднять в III позицию;

– *три и* — опуститься в полное приседание по II открытой позиции, корпус и голову вернуть в исходное положение. Руку опустить в I позицию, взгляд направить в кисть рабочей руки;

– *четыре и* — подняться из полного приседания, вытягивая в коленях обе ноги. Руку перевести из I позиции во II, голова, провожая правую руку, поворачивается вправо.

Такт 8:

– *раз* — исполнить шаг на правую ногу вперед-влево, приподнимая левую ногу сзади правой и прижимая пяткой чуть выше щиколотки. Колено левой отвести влево. Корпус повернуть влево, голову повернуть вправо. Руку провести в I позицию.

– *и* — поставить левую ногу с легким ударом на полупальцы сзади правой.

– *два* — переступить на всю стопу левой ноги, приподнимая правую ногу невысоко вперед-вправо. Колено левой ноги согнуть, колено правой ноги вытянуть, подъем сократить.;

– *и* — правую ногу поставить на ребро каблука, правую руку закрывая на талию;

– *три и* — правую ногу закрыть в V позицию вперед, поднимаясь на полупальцы обеих ног. Колени вытянуть. Исполнить полповорота влево, переводя правую руку на станок, левую закрыть на талию;

– *четыре и* — опуститься с полупальцев обеих ног в V открытую позицию. Левую руку открыть через I позицию во II. Всю комбинацию исполнить с левой ноги.

Упражнения для развития подвижности стопы. (Battements tendu) с работой пятки опорной ноги:

Исходное положение: V — прямая открытая позиция, правая нога спереди. Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта.

Такт 1, 2 — прослушать музыкальное вступление.

Такт 3, 4 — preparation:

Такт 3:

– *раз и* — правая рука поднимается в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два и* — правая рука открывается во II позицию ладонью вверх, голова, провожая кисть поворачивается вправо;

Такт 4:

– *раз и* — правая рука переводится в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два* — правая рука закрывается на талию, голова поворачивается вправо;

– *и* — пятку опорной ноги приподнять от пола.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз* — правую ногу отвести вперед на носок, пятку опорной ноги поставить на пол. Голова повернута вправо, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза;

– *два* — стопу работающей ноги перевести на ребро каблука, пятку опорной ноги приподнять от пола. Колено опорной ноги слегка присогнуто и направлено в лево;

– *и* — пауза.

Такт 2:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести на носок, пятку опорной ноги опустить на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию, пятку опорной ноги приподнять от пола.

– *и* — правую ногу отвести вперед, пятку опорной ноги опустить на пол;

Такт 3:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести на ребро каблука, пятку опорной ноги приподнять от пола;

– *и* — стопу работающей ноги перевести на носок, пятку опорной ноги опустить на пол;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию, пятку опорной ноги приподнять от пола;

– *и* — правую ногу отвести вперед на носок, пятку опорной ноги опустить на пол.

Такт 4:

Повторить такт 3;

– *и* — пауза.

Такт 5:

– *раз* — правую ногу отвести вправо на носок, пятку опорной ноги поставить на пол. Голову повернуть вперед, колени обеих ног вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — стопу работающей ноги перевести на ребро каблука, пятку опорной ноги приподнять от пола. Колени опорной ноги слегка присогнуто и направлено в лево;

– *и* — пауза;

Такт 6:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести на носок, пятку опорной ноги опустить на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию спереди, пятку опорной ноги приподнять от пола.

– *и* — правую ногу отвести вправо на носок, пятку опорной ноги опустить на пол;

Такт 7:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести на ребро каблука, пятку опорной ноги приподнять от пола;

– *и* — стопу работающей ноги перевести на носок, пятку опорной ноги опустить на пол;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию сзади, пятки обеих ног стоят на полу. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — правая рука поднимается в I позицию, взгляд направлен в кисть;

Такт 8:

– *раз* — правая рука открывается во вторую позицию ладонью вверх, голова, провожая кисть поворачивается вправо;

– *и* — правая рука переводится в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два* — работающая рука закрывается на талию, голова поворачивается на право.

– *и* — пятку опорной ноги приподнять от пола.

Такты 9–16: комбинацию исполнить в обратном направлении (*en dedanse*).

Всю комбинацию повторить с левой ноги.

Маленькие броски. Различные виды (*battements tendu jete*).

Исходное положение: V — прямая открытая позиция, правая нога спереди. Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта.

Такт 1, 2 — прослушать музыкальное вступление.

Такт 3, 4 — *preparation*:

Такт 3:

– *раз и* — правая рука поднимается в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два и* — правая рука открывается во II позицию ладонью вверх, голова, провожая кисть поворачивается вправо;

Такт 4:

– *раз и* — правая рука переводится в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два* — правая рука закрывается на талию, голова поворачивается вправо;

– *и* — пятку опорной ноги приподнять от пола.

Комбинация занимает 32 такта.

Такт 1:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть вправо;

– *и* — пауза;

– *два* — сократить стопу работающей ноги, не опуская ее на пол;

– *и* — пауза.

Такт 2:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести в вытянутое положение, не опуская ее на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию спереди, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 3:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

и- пауза;

два- закрыть правую ногу в V открытую позицию спереди, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 4: повторить такт 3.

Такт 5:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть вперед;

– *и* — пауза;

– *два* — сократить стопу работающей ноги, не опуская ее на пол;

– *и* — пауза.

Такт 6:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести в вытянутое положение, не опуская ее на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию сзади, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 7:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию спереди, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 8:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вправо, опуская пятку опорной ноги на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию сзади, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 9:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол. Голову повернуть вправо;

– *и* — пауза;

– *два* — сократить стопу работающей ноги, не опуская ее на пол;

– *и* — пауза.

Такт 10:

– *раз* — стопу работающей ноги перевести в вытянутое положение, не опуская ее на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию спереди, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 11:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — закрыть правую ногу в V открытую позицию спереди, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 12: повторить такт 11.

Такт 13:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок не высоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол. Правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *и* — правую ногу закрыть в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол. Правую руку перевести во II позицию, поворачивая голову вправо;

– *и* — правую ногу закрыть в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 14:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок не высоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу закрыть в V открытую позицию сзади, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 15:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок не высоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол. Правую руку перевести в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *и* — правую ногу закрыть в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — правой ногой исполнить маленький бросок невысоко вперед, опуская пятку опорной ноги на пол. Правую руку закрыть на талию, поворачивая голову вправо;

– *и* — правую ногу закрыть в I открытую позицию, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 16:

– *раз* — правой ногой исполнить маленький бросок не высоко назад, опуская пятку опорной ноги на пол;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу закрыть в V открытую позицию сзади, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Всю комбинацию исполнить в обратном направлении (*en dedanse*) в полуприседании (*demi plie*) на опорной ноге, а затем с левой ноги.

Круговые движения ногой по полу или воздуху, а также по полу пяткой опорной ноги (*rond de jambe parterre, rond de pied*).

Исходное положение: I открытая позиция.

Музыкальный размер 4/4.

Вступление занимает 2 такта.

Такт 1 — прослушать музыкальное вступление.

Такт 2 — *preparation*:

– *раз и* — правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть.

– *два и* — правую руку перевести во II позицию ладонью вверх, одновременно с рукой правую ногу отвести вправо на носок. Колени обеих ног вытянуты, голову повернуть вправо;

– *три* — правую руку перевести в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *и* — правую руку закрыть на талию, голову повернуть вправо;

– *четыре* — правую ногу сгибая в колене, прижать вытянутым подъемом к опорной ноге сзади;

– *и* — пауза.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз и* — положить стопу правой ноги на внешнее ребро, голову повернуть к левому плечу;

– *два и* — пауза;

– *три и, четыре и* — медленно провести ребром внешней стороны стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди;

Такт 2:

– *раз и, два и* — медленно провести вытянутым носком правой ноги по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

– *три и* — правую ногу подвести, скольжением стопы по полу, к щиколотке опорной ноги сзади. Колени находятся в выворотном положении, стопа работающей ноги вытянута;

– *четыре и* — пауза.

Такт 3:

– *раз и* — положить стопу правой ноги на внешнее ребро, голову повернуть к левому плечу;

– *два и* — провести ребром внешней стороны стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди;

– *три* — провести вытянутым носком правой ноги по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

– *четыре* — правую ногу подвести, скольжением стопы по полу, к щиколотке опорной ноги сзади. Колени находятся в выворотном положении, стопа работающей ноги вытянута;

– *и* — пауза.

Такт 4: повторить такт 3.

Такт 5: повторить такт 1.

Такт 6:

– *раз и* — провести вытянутым носком правой ноги по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

– *два и* — продолжая вести носком правой ноги по полукругу до положения назад, исполнить полуприседание на опорной ноге;

– *три и* — вырастая из полуприседания на опорной ноге, правую ногу подвести, скольжением стопы по полу, к щиколотке опорной ноги сзади. Колени находятся в выворотном положении, стопа работающей ноги вытянута;

– *четыре и* — пауза.

Такты 7, 8: повторить такты 5, 6.

Такт 9:

– *раз и* — положить стопу правой ноги на внешнее ребро, голову повернуть к левому плечу;

– *два и* — пауза;

– *три и, четыре и* — медленно провести ребром внешней стороны стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди, переводя стопу работающей ноги на ребро каблука;

Такт 10:

– *раз и, два и* — медленно провести ребром каблука правой ноги по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

– *три и* — перевести стопу работающей ноги в вытянутое положение носком в пол;

– *четыре* — правую ногу подвести, скольжением стопы по полу, к щиколотке опорной ноги сзади. Колени находятся в выворотном положении, стопа работающей ноги вытянута;

– *и* — пауза.

Такт 11:

– *раз и* — положить стопу правой ноги на внешнее ребро, голову повернуть к левому плечу;

– *два и* — провести ребром внешней стороны стопы правой ноги от пятки до носка опорной ноги спереди, переводя стопу работающей ноги на ребро каблука;

– *три* — провести ребром каблука правой ноги по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

– *и* — перевести стопу работающей ноги в вытянутое положение носком в пол;

– *четыре* — правую ногу подвести, скольжением стопы по полу, к щиколотке опорной ноги сзади. Колени находятся в выворотном положении, стопа работающей ноги вытянута;

– *и* — пауза.

Такт 12: повторить такт 11.

Такт 13: повторить такт 9.

Такт 14:

– *раз и* — медленно провести ребром каблука правой ноги по полукругу до II позиции. Голову повернуть вправо;

– *два и* — продолжая вести ребром каблука работающей ноги по полукругу до положения назад, исполнить полуприседание на опорной ноге;

– *три и* — вырастая из полуприседания перевести стопу работающей ноги в вытянутое положение носком в пол;

– *четыре* — правую ногу подвести, скольжением стопы по полу, к щиколотке опорной ноги сзади. Колени находятся в выворотном положении, стопа работающей ноги вытянута;

– *и* — пауза.

Такты 15, 16: повторить такты 13, 14.

Всю комбинацию исполнить с левой ноги.

Каблучные упражнения.

Исходное положение: V открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление и preparation также как в упражнении «Battements tendus с работой пятки опорной ноги».

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, прижать сокращенный подъем правой ноги к щиколотке левой. Голова повернута вправо;

– *и* — работающую ногу поставить на ребро каблука вперед, одновременно приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — опуская пятку опорной ноги на пол, перевести работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги;

– *и* — исполнить удар всей стопой работающей ноги по V открытой позиции спереди опорной, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 2:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, приподнять работающую ногу рядом с опорной. Колено правой ноги повернуть влево, подъем сократить;

– *и* — исполнить удар всей стопой правой ноги об пол по I прямой позиции, поворачивая голову влево;

– *два* — исполнить удар всей стопой правой ноги об пол по V открытой позиции спереди левой, приподнимая пятку опорной ноги. Голову повернуть вправо;

– *и* — пауза.

Такт 3:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, прижать сокращенный подъем правой ноги к щиколотке левой спереди.

– *и* — работающую ногу поставить на ребро каблука вправо, одновременно приподнимая пятку опорной ноги.

– *два* — опуская пятку опорной ноги на пол, перевести работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги сзади;

– *и* — исполнить удар всей стопой работающей ноги по V открытой позиции сзади опорной, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 4:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, прижать сокращенный подъем правой ноги к щиколотке левой сзади;

– *и* — работающую ногу поставить на ребро каблука вправо, одновременно приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — опуская пятку опорной ноги на пол, перевести работающую ногу сокращенным подъемом к щиколотке опорной ноги спереди;

– *и* — исполнить удар всей стопой работающей ноги по V открытой позиции спереди левой, приподнимая пятку опорной ноги.

Такт 5:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, поднять правую ногу вытянутой стопой до колена опорной ноги. Колени в выворотном положении;

– *и* — работающую ногу поставить на ребро каблука вперед, одновременно приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — опуская пятку опорной ноги на пол, поднять пра-

вую ногу вытянутой стопой до колена опорной ноги. Колени в выворотном положении;

– *и* — поднимая пятку опорной ноги, поставить правую ногу в V открытую позицию спереди левой;

Такт 6:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, поднять правую ногу вытянутой стопой до колена опорной ноги. Колени в выворотном положении;

– *и* — работающую ногу поставить на ребро каблука вправо, одновременно приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — опуская пятку опорной ноги на пол, поднять правую ногу вытянутой стопой до колена, сзади опорной ноги. Колени в выворотном положении;

– *и* — поднимая пятку опорной ноги, поставить правую ногу в V открытую позицию сзади левой.

Такт 7:

– *раз* — опуская пятку левой ноги на пол, приподнять правую ногу рядом с опорной, согнув ее в колене. Опорную пятку опустить на пол, колено правой ноги повернуть влево. Корпус повернуть влево, голову- вправо. Взгляд направлен на каблук правой ноги;

– *и* — приподнимая пятку опорной ноги, перевести работающую ногу на полупальцы вправо;

– *два* — опуская пятку левой ноги на пол, приподнять работающую ногу невысоко вправо. Колено правой ноги вытянуть, подъем-сократить. Корпус вернуть в исходное положение;

– *и* — приподнимая пятку опорной ноги, перевести работающую ногу на ребро каблука вправо.

Такт 8:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги на пол, прижать сокращенный подъем правой ноги к щиколотке левой спереди;

– *и* — исполнить удар всей стопой работающей ноги по V открытой позиции спереди левой, приподнимая пятку опорной ноги;

– *два* — опуская пятку опорной ноги, поднять правую ногу скользящим движением стопы по левой до колена;

– *и* — исполнить удар всей стопой работающей ноги по V открытой позиции сзади левой, приподнимая пятку опорной ноги.

Далее комбинацию исполнить в обратном порядке (*en dedanse*). [2, С. 82]

Низкие и высокие развороты ноги (*Battements fondu*).

Исходное положение: V открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 4/4.

Вступление 2 такта:

Такт 1 — прослушать музыкальное вступление;

Такт 2 — *preparation*:

– *раз и* — правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *два и* — правую руку перевести во II позицию, голову повернуть вправо;

– *три и* — руку перевести в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *четыре и* — руку закрыть на талию, голову повернуть вправо.

Комбинация занимает 8 тактов.

Такт 1:

– *раз и, два и* — опускаясь медленно на полуприседание на опорной ноге, повернуть правую ногу, согнутую в колене влево. Стопа рабочей ноги находится у щиколотки опорной, подъем вытянут, голова повернута влево.

– *три и, четыре и* — углубляя полуприседание на опорной ноге, развернуть колено работающей ноги вправо-в выворотное положение. Стопа правой ноги внешним ребром прижата к щиколотке опорной ноги. Голова прямо;

Такт 2:

– *раз и, два и* — вырастая из полуприседания на опорной ноге, открыть правую ногу не высоко вправо, одновременно вытягивая колени обеих ног;

– *три и, четыре и* — пауза.

Такт 3:

– *раз и, два и* — медленно провести работающую ногу вытянутой стопой по воздуху, по полукругу вперед, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Голову повернуть вправо;

– *три и, четыре и* — поднимаясь из полуприседания на опорной ноге, провести работающую ногу по полукругу до стороны, вправо. Голову повернуть прямо;

Такт 4:

– *раз и, два и* — провести работающую ногу вытянутой стопой по воздуху, по полукругу назад, опускаясь в полуприседание на опорной ноге. Голову повернуть вправо;

– *три и, четыре и* — поднимаясь из полуприседания, подвести работающую ногу вытянутым подъемом к щиколотки опорной сзади, скольжением носка стопы по полу.

Такт 5:

– *раз* — колено работающей ноги повернуть влево, опускаясь на полуприседание на опорной ноге. Стопа работающей ноги вытянута и находится у щиколотки опорной спереди внутренним ребром, голову повернуть влево;

– *и* — углубляя полуприседание на опорной ноге, развернуть колено работающей ноги вправо. Стопа работающей ноги вытянута и находится у щиколотки опорной спереди внешним ребром. Голову повернуть прямо;

– *два* — поднимаясь из полуприседания, поднять работающую ногу невысоко вправо, одновременно вытягивая обе ноги в коленях;

– *и* — работающую ногу подвести к щиколотке опорной сзади, скольжением носка стопы по полу. Стопа работающей ноги вытянута, голову повернуть вправо;

– *три* — колено работающей ноги повернуть влево, опускаясь на полуприседание на опорной ноге. Стопа работающей ноги вытянута и находится у щиколотки опорной спереди внутренним ребром, голову повернуть влево;

– *и* — углубляя полуприседание на опорной ноге, развернуть колено работающей ноги вправо. Стопа работающей ноги вытянута и находится у щиколотки опорной спереди внешним ребром. Голову повернуть прямо;

– *четыре* — поднимаясь из полуприседания, поднять работающую ногу невысоко вправо, одновременно вытягивая обе ноги в коленях;

– *и* — пауза.

Такт 6:

– *раз и* — работающую ногу подвести к щиколотке опорной сзади, скольжением носка стопы по полу. Стопа работающей ноги вытянута, голову повернуть вправо;

– *два и* — колено работающей ноги повернуть влево, опускаясь на полуприседание на опорной ноге. Стопа работающей ноги вытянута и находится у щиколотки опорной спереди внутренним ребром, голову повернуть влево;

– *три и* — углубляя полуприседание на опорной ноге, развернуть колено работающей ноги вправо. Стопа работающей ноги вытянута и находится у щиколотки опорной спереди внешним ребром. Голову повернуть прямо;

– *четыре и* — поднимаясь из полуприседания, поднять работающую ногу невысоко вправо, одновременно вытягивая обе ноги в коленях;

Такт 7:

– *раз и* — работающую ногу, сгибая в колене, подвести вытянутым носком к колену опорной ноги. Подняться на полупальцы опорной ноги с вытянутым коленом. Правую руку через I позицию, открыть во II;

– *два и* — колено правой ноги повернуть влево. Корпус довернуть вперед- влево, правую руку поднять до III позиции;

– *три и* — опускаясь на полуприседание на полупальцах опорной ноги, наклонить корпус вперед-влево. Правую руку опустить в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *четыре и* — вытягивая в колене опорную ногу, выпрямить корпус. Правую руку поднять в III позицию, голову повернуть вправо, взгляд направить в кисть. Опорная нога на полупальцах;

Такт 8:

– *раз и* — не сгибая колена опорной ноги, прогнуться корпусом назад;

– *два и* — выпрямить корпус в исходное положение;

– *три и* — оставаясь на полупальцах опорной ноги, колено работающей ноги повернуть вправо. Корпус прямо, правую руку опустить до II позиции ладонью вверх;

– *четыре и* — работающую ногу опустить на пол скользящим движением стопы по опорной ноге, одновременно опуская пятку опорной ноги. Правую руку закрыть на талию, голову повернуть вправо. Колени обеих ног вытянуты.

Комбинацию повторить с левой ноги.

Упражнения с ненапряженной стопой (flic-flac).

Исходное положение: V открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта:

Такты 1, 2 — прослушать музыкальное вступление;

Такт 3:

– *раз и* — правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *два и* — правую руку перевести во II позицию, голову повернуть вправо;

Такт 4:

– *раз и* — руку перевести в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два* — руку закрыть на талию, голову повернуть вправо;

– *и* — правую ногу приподнять от пола и подвести к щиколотке опорной ноги спереди с сокращенной стопой. Голову повернуть вправо.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз и* — вытягивая правую ногу в колене и невысоко вперед, исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги, движением от себя. Голова повернута вправо;

– *два и* — исполнить скользящий удар полупальцами работающей ноги скользящим движением к себе, прижимая ногу к щиколотке левой ноги сокращенной стопой спереди;

Такт 2, 3: повторить такт 1.

Такт 4:

– *раз и* — вытягивая ногу в колене и невысоко вправо, исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги, движением от себя. Голова повернута прямо;

– *два и* — исполнить скользящий удар полупальцами работающей ноги скользящим движением к себе, прижимая ногу к щиколотке левой ноги сокращенной стопой сзади;

Такт 5:

– *раз и* — вытягивая ногу в колене и невысоко назад-вправо, исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги, движением от себя. Голова повернута вправо

– *два и* — исполнить скользящий удар полупальцами работающей ноги скользящим движением к себе, прижимая ногу к щиколотке левой ноги сокращенной стопой сзади;

Такты 6, 7: повторить такт 5.

Такт 8:

– *раз и* — вытягивая ногу в колене и невысоко вправо, исполнить скользящий удар полупальцами правой ноги, движением от себя. Голова повернута прямо;

– *два и* — исполнить скользящий удар полупальцами работающей ноги скользящим движением к себе, прижимая ногу к щиколотке левой ноги сокращенной стопой спереди;

Такт 9: повторить такт 1.

Такт 10: повторить такт 4.

Такт 11: повторить такт 5.

Такт 12:

– *раз* — исполнить удар всей стопой правой ноги по V открытой позиции сзади левой;

– *и* — левую ногу приподнять от пола и подвести к щиколотке правой ноги спереди сокращенной стопой;

– *два и* — вытягивая левую ногу в колене невысоко вперед, исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги, движением от себя. Голова повернута вправо.

Такт 13:

– *раз и* — исполнить скользящий удар полупальцами левой ноги движением к себе, прижимая ногу к щиколотке правой ноги сокращенной стопой спереди;

– *два* — исполнить удар всей стопой левой ноги по V открытой позиции спереди правой;

– *и* — правую ногу поднять в исходное положение, сокращенной стопой к щиколотке левой ноги сзади.

Такт 14: повторить такт 5.

Такт 15: повторить такт 8.

Такт 16: повторить такт 1.

Комбинацию исполнить с левой ноги.

Дробные выстукивания.

Исходное положение: III открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта:

Такты 1, 2 — прослушать музыкальное вступление;

Такты 3, 4 — preparation.

Такт 3:

– *раз и* —, правая рука поднимается в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два и* — правая рука открывается во II позицию ладонью вверх, голова, провожая кисть поворачивается вправо;

Такт 4:

– *раз и* — правая рука переводится в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два* — исполнить полуприседание на обеих ногах, правую руку закрывая на талию, голова поворачивается вправо;

– *и* — пятку левой ноги приподнять от пола.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз* — пятку опорной ноги опустить с ударом в пол, одновременно поднимая правую ногу, согнутую в колене, подвести к щиколотке левой ноги спереди сокращенной стопой;

– *и* — пауза;

– *два* — исполнить удар всей стопой правой ноги спереди левой, приподнимая пятку опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 2:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги, повернуть присогнутое колено правой ноги влево. Стопа работающей ноги сокращена и находится у щиколотки левой ноги. Голову повернуть влево;

– *и* — исполнить удар всей стопой первой ноги в пол по I прямой позиции;

– *два* — разворачивая колено и стопу работающей ноги, исполнить удар всей стопой правой ноги в пол по III открытой позиции спереди левой, пятку опорной ноги приподнять. Голову повернуть вправо;

– *и* — пауза.

Такт 3:

– *раз* — пятку опорной ноги опустить с ударом в пол, одновременно поднимая правую ногу, согнутую в колене, подвести к щиколотке левой ноги спереди сокращенной стопой;

– *и* — ударить ребром каблука правой ноги в пол по III открытой позиции;

– *два* — приподнимая пятку опорной ноги, исполнить удар в пол полупальцами опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 4: повторить такт 1.

Такты 5- 8: повторить такты 1- 4.

Такт 9:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги, правую ногу согнуть в колене и отвести стопу работающей ноги вправо. Колено работающей ноги находится у колена опорной;

– *и* — исполнить удар полупальцами правой ноги в пол, голову повернуть влево;

– *два* — перевести стопу работающей ноги на ребро каб-лука, отрывая пятку опорной ноги от пола. Корпус слегка наклонен к работающей ноге, взгляд направлен на стопу работающей ноги;

– *и* — пауза.

Такт 10:

– *раз* — опуская пятку опорной ноги, работающую ногу, согнутую в колене подвести к щиколотке опорной сокращенной стопой спереди;

– *и* — пауза;

– *два* — исполнить удар всей стопой правой ноги в пол по III открытой позиции спереди левой;

– *и* — пауза.

Такты 11-12: повторить такты 3- 4.

Такты 13- 16: повторить такты 9–12.

Всю комбинацию исполнить с левой ноги.

Подготовка к «веревочке».

Исходное положение: III открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта:

Такт 1, 2 — прослушать музыкальное вступление;

Такт 3, 4 — preparation:

Такт 3:

– *раз и* — правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *два и* — правую руку перевести во II позицию, голову повернуть вправо;

Такт 4:

– *раз и* — руку перевести в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два и* — руку закрыть на талию, голову повернуть вправо.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза;

Такт 2:

– *раз* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге сзади, колено отвести вправо стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

Такт 3:

– *раз* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге сзади, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

Такт 4:

– *раз* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — левую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по правой ноге спереди, колено отвести влево, стопу вытянуть;

– *два* — левую ногу скользящим движением стопы опустить по правой ноге сзади в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза.

Такт 5:

– *раз* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — колено правой ноги повернуть влево. Стопа правой ноги вытянута и находится у колена опорной ноги. Голову повернуть влево;

– *и* — пауза.

Такт 6:

– *раз* — работающую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III прямую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза;

– *два* — стопу работающей ноги развернуть в III открытую позицию спереди, голову повернуть вправо;

– *и* — пауза.

Такт 7:

– *раз* — стопу работающей ноги развернуть в III прямую позицию спереди левой, голову повернуть влево;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено повернуто влево, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

Такт 8:

– *раз* — колено работающей ноги повернуть вправо. Стопа правой ноги вытянута и находится у колена левой. Голову повернуть вправо;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза.

Такт 9:

– *раз* — поднимаясь на полупальцы опорной ноги, поднять правую ногу сгибая в колене скользящим движением сто-

пы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в III открытую позицию, опускаясь с полупальцев на всю стопу. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза;

Такт 10:

– *раз* — поднимаясь на полупальцы опорной ноги, поднять правую ногу сгибая в колене скользящим движением стопы по опорной ноге сзади, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III открытую позицию, опускаясь с полупальцев на всю стопу. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза;

Такт 11:

– *раз* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — колено правой ноги повернуть влево. Стопа работающей ноги вытянута и находится у колена опорной. Голову повернуть влево;

– *и* — пауза.

Такт 12:

– *раз* — колено правой ноги повернуть вправо. Стопа работающей ноги вытянута и находится у колена опорной. Голову повернуть вправо;

– *и* — пауза;

– *два* — работающую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III открытую позицию, колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза.

Такт 13:

– *раз* — приседая на опорной, поднять правую ногу сгибая в колене скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в III открытую позицию, выпрямляя колено опорной ноги. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза.

Такт 14:

– *раз* — приседая на опорной, поднять правую ногу сгибая в колене скользящим движением стопы по опорной ноге сзади, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

– *и* — пауза;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге спереди в III открытую позицию, выпрямляя колено опорной ноги. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — приседая на опорной ноге, исполнить соскок, поднимая правую ногу, сгибая в колене скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

Такт 15:

– *раз* — не вырастая из полуприседания, правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади

в III открытую позицию и остаться на полупальцах обеих ног. Колени обеих ног слегка согнуты, голова-прямо;

– *и* — исполнить соскок на правой ноге, поднимая левую ногу, сгибая в колене скользящим движением стопы по правой ноге спереди, колено отвести влево, стопу вытянуть;

– *два* — не вырастая из полуприседания, левую ногу скользящим движением стопы опустить по правой ноге сзади в III открытую позицию и остаться на полупальцах обеих ног. Колени обеих ног слегка согнуты, голова-прямо;

– *и* — исполнить соскок, поднимая правую ногу, сгибая в колене скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено отвести вправо, стопу вытянуть;

Такт 16:

– *раз* — не вырастая из полуприседания, правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в III открытую позицию и остаться на полупальцах обеих ног. Колени обеих ног слегка согнуты;

– *и* — исполнить соскок на правой ноге, поднимая левую ногу, сгибая в колене скользящим движением стопы по правой ноге спереди, колено отвести влево, стопу вытянуть;

– *два* — не вырастая из полуприседания, левую ногу скользящим движением стопы опустить по правой ноге сзади в III открытую позицию и остаться на полупальцах обеих ног. Колени обеих ног слегка согнуты, голова-прямо;

– *и* — пауза.

На два финальных аккорда подняться из полуприседания, опуская пятки обеих ног на пол, голову повернуть в право. Далее комбинацию исполнить с левой ноги.

Раскрывание ноги на 90 (*battements developpe*).

Исходное положение: V открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта:

Такт 1, 2 — прослушать музыкальное вступление;

Такт 3, 4 — preparation:

Такт 3:

– *раз и* — правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *два и* — правую руку перевести во II позицию, голову повернуть вправо;

Такт 4:

– *раз и* — руку перевести в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два и* — руку закрыть на талию, голову повернуть вправо.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз* — поднимаясь на полупальцах левой ноги, поднять правую ногу сгибая в колене скользящим движением вытянутой стопой по опорной до колена спереди. Колено опорной ноги вытянуто, колено работающей ноги повернуто вправо. Голова-вправо;

– *и* — опустить пятку опорной ноги с ударом каблука в пол, опускаясь на полуприседание на опорной ноге. Одновременно открыть работающую ногу высоко вперед с вытянутой стопой, вытягивая ногу в колене. Корпус слегка отклонить назад;

– *два* — не опуская работающую ногу, исполнить удар пяткой опорной ноги;

– *и* — пауза.

Такт 2:

– *раз и* — вырастая из полуприседания на опорной ноге, медленно опустить работающую на пол с вытянутой стопой;

– *два и* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию спереди.

Такт 3- 4:

Исполнить движение в сторону, на *два и* такта 4 — работающую ногу закрыть в V открытую позицию сзади левой ноги;

Такт 5- 6:

Исполнить движение назад.

Такт 6:

– *раз и* — вырастая из полуприседания на опорной ноге, медленно опустить работающую на пол с вытянутой стопой;

– *два* — работающую ногу закрыть в V открытую позицию сзади;

– *и* — поднимаясь на полупальцах левой ноги, поднять правую ногу сгибая в колене скользящим движением вытянутой стопой по опорной до колена спереди. Колено опорной ноги вытянуто, колено работающей ноги повернуто вправо. Голова-вправо;

Такт 7:

– *раз* — опустить пятку опорной ноги с ударом каблука в пол, опускаясь на полуприседание на опорной ноге. Одновременно поднять работающую ногу высоко вправо с вытянутой стопой, вытягивая ногу в колене. Корпус-ровно, голова-прямо;

– *и* — пауза;

– *два* — поднимаясь из полуприседания на опорной ноге, правую ногу сгибая в колене подвести вытянутой стопой к колену опорной ноги спереди. Колено правой ноги повернуто вправо, голова-прямо;

– *и* — пауза.

Такт 8:

– *раз* — работающую ногу опустить скользящим движением вытянутой стопой по опорной спереди в V открытую позицию;

– *и* — правую ногу сгибая в колене поднять скользящим движением стопы по опорной ноге спереди, колено повернуто вправо, стопу вытянуть;

– *два* — правую ногу скользящим движением стопы опустить по опорной ноге сзади в V открытую позицию. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — пауза.

Комбинацию повторить в обратном направлении (*en dedanse*), а затем исполнить с левой ноги.

Большие броски (*Grande battements getes*).

Исходное положение: I открытая позиция, правая нога спереди.

Музыкальный размер 2/4.

Вступление занимает 4 такта:

Такт 1, 2 — прослушать музыкальное вступление;

Такт 3, 4 — *preparation*:

Такт 3:

– *раз и* — правую руку открыть в I позицию, взгляд направить в кисть;

– *два и* — правую руку перевести во II позицию, голову повернуть вправо;

Такт 4:

– *раз и* — руку перевести в I позицию, взгляд направлен в кисть;

– *два и* — руку закрыть на талию, голову повернуть вправо.

Комбинация занимает 16 тактов.

Такт 1:

– *раз* — исполнить большой бросок правой ногой вперед-вверх. Колени обеих ног и стопа правой ноги вытянуты. Голова- вправо;

– *и* — опустить работающую ногу на носок вперед. Колено работающей ноги вытянуто;

– *два* — исполнить большой бросок правой ногой вперед-вверх.

– *и* — опустить работающую ногу и закрыть в I открытую позицию. Колени обеих ног вытянуты;

Такт 2:

– *раз* — исполнить большой бросок правой ногой вперед-вверх;

– *и* — опустить работающую ногу и провести через I открытую позицию назад на носок и опуститься на полуприседание на опорной ноге. Корпус слегка наклонить вперед;

– *два* — поднимаясь из полуприседания на левой ноге, правой ногой скользящим движением стопы через I открытую позицию исполнить большой бросок вперед- вверх;

– *и* — опустить работающую ногу и закрыть в V открытую позицию. Колени обеих ног вытянуты;

Такт 3:

– *раз* — исполнить большой бросок правой ногой вперед-вверх. Колени обеих ног и стопа правой ноги вытянуты. Голова-вправо;

– *и* — опустить работающую ногу в V позицию спереди левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой сзади;

– *два* — исполнить удар полупальцами левой ноги сзади правой и сразу ударить всей стопой левой ноги в пол. Одновременно с ударом всей стопой левой ноги исполнить большой бросок правой ногой вправо-вверх. Голову повернуть прямо;

– *и* — опустить работающую ногу в V позицию сзади левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой спереди.

Такт 4:

– *раз* — исполнить большой бросок правой ногой назад-вверх, одновременно с броском, ударяя полупальцами и потом всей стопой левой ноги в пол. Голова-вправо;

– *и* — опустить работающую ногу в V позицию сзади левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой спереди;

– *два* — исполнить удар полупальцами левой ноги спереди правой и сразу ударить всей стопой левой ноги в пол. Одновременно с ударом всей стопой левой ноги исполнить большой бросок правой ногой вправо-вверх. Голову повернуть прямо;

– *и* — опустить работающую ногу в V позицию спереди левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой спереди.

Такт 5:

– *раз и* — исполнить удар полупальцами левой ноги сзади правой и сразу ударить всей стопой левой ноги в пол, исполняя большой бросок правой ногой вперед-вверх и проводя ее по полукруг назад;

– *два и* — опустить работающую ногу в V позицию сзади левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой спереди;

Такт 6:

– *раз и* — исполнить удар полупальцами левой ноги спереди правой и сразу ударить всей стопой левой ноги в пол, исполняя большой бросок правой ногой назад-вверх и проводя ее по полукруг вперед;

– *два и* — опустить работающую ногу в V позицию спереди левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой сзади;

Такт 7:

– *раз* — исполнить один удар всей стопой левой ноги в пол сзади правой, исполняя большой бросок правой ногой вправо-вверх;

– *и* — опустить работающую ногу в V позицию сзади левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытянутую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой спереди;

– *два* — исполнить один удар всей стопой левой ноги в пол спереди правой, исполняя большой бросок правой ногой вправо-вверх;

– *и* — опустить работающую ногу в V позицию спереди левой, приседая на ней и сгибая в колене левую ногу. Вытяну-

тую стопу левой ноги прижать пяткой к щиколотке правой сзади. Корпус и голову немного наклонить вправо, взгляд направить на пол через правое плечо;

Такт 8:

– *раз* — исполнить удар полупальцами левой ноги сзади правой и сразу ударить всей стопой левой ноги в пол, исполняя большой бросок правой ногой вправо-вверх. Корпус поднять в исходное положение, голову повернуть прямо;

– *и* — правую ногу сгибая в колене подвести вытянутой стопой к колену опорной ноги. Правое колено повернуто вправо, голова-прямо;

– *два* — правую ногу выпрямляя в колене, поднять вправо-вверх. Колени обеих ног вытянуты;

– *и* — работающую ногу опустить в I открытую позицию. Колени обеих ног вытянуты. Голову повернуть вправо.

Далее комбинацию исполнить в обратном направлении (*en dedanse*), а затем с левой ноги.

3 Глоссарий профессиональных терминов по народно-сценическому танцу

Глоссарий профессиональных терминов целенаправлен на практику и призван помочь студенту в грамотном составлении урока народно-сценического танца как у станка, так и на середине зала. В данной глоссарии представлены термины и понятия, которые могут применяться в учебном процессе.

В терминологии, применяемой для экзерсиса у станка в народно-сценическом и классическом танце есть свои сходства, не только в методическом плане, но и в самих названиях. [Калугина, 2010]. Глоссарий можно условно разделить на *основные понятия* и *терминологию*, которые используются в практике преподавания народно-сценического танца.

К *основным понятиям* относятся: постановка корпуса, исходное положение, работающая нога, работающая рука, опорная нога, позиции и положения ног, позиции и положения рук, движение, упражнение, комбинация. Основными понятиями обозначается положение и состояние стопы, ноги, кисти, руки, головы, корпуса и т. д.

Постановка корпуса:

Обучение народно-сценическому танцу начинается с постановки корпуса, которая отличается от обычной (бытовой). В ней стопы плотно прилегают к полу, обе ноги вытянуты в коленях, плечи расправлены, лопатки притянуты к позвоночнику, мышцы пресса и тазобедренного сустава напряжены и подтянуты. Голова держится прямо, подбородок слегка приподнят, взгляд прямой и открытый. Важно избегать ощущения

зажатости и добиваться ощущения легкости и естественности. Профессиональной постановкой корпуса овладевают постепенно в процессе развития всего «двигательного аппарата». [Карпенко, 2016].

Исходное положение:

Исходное положение организует работу «двигательного аппарата», дисциплинирует, эмоционально настраивает на предстоящую деятельность. Исходное положение включает в себя позицию и положение ног, постановку корпуса, положение или позицию рук, положение головы. Нередко исходное положение принимается не только перед началом движения, но и в конце – после его завершения. Правильное и хорошо выработанное исходное положение есть основа успеха при выполнении любого танцевального элемента.

Позиции ног:

В народно-сценическом танце выработано пять открытых- выворотных позиций, которые соответствуют позициям ног в классическом танце, а также пять прямых-параллельных и две закрытые-заворотные позиции ног. [Гусев, 2002].

Положения ног:

При исполнении упражнений народно-сценического экзерсиса нога может находиться в вытянутом положении или согнута в колене, касаться носком или ребром каблука пола, поднятой вперед, в сторону, назад на 35, 45, 90 и выше градусов.

Позиции и положения рук:

В преподавании народно-сценического танца используются I, II, III позиции классического танца. Они могут быть статичными или проходящими. Также существуют положения: на поясе; опущенные вниз, вдоль корпуса; скрещенные перед

грудью; на талии за спиной; согнутые в локтях за головой; поднятые вверх; вытянутые в стороны и т. д.

Положение и состояние кисти:

Положение кистей рук — это очень важная составляющая народно-сценического танца. Именно кисть придает завершенность движению или положению рук. В расслабленном или напряженном состоянии кисть может быть вытянута ладонью вниз, вперед, вверх; отогнута ладонью «от себя» (пальцами вверх) или «к себе» (пальцами вниз); а также собрана в кулак. Кисть может располагаться на талии впереди, сбоку, сзади; на груди, на плече.

Термины, используемые по дисциплине «народно-сценический танец».

Опорная нога — это нога, на которую приходится центр тяжести корпуса исполнителя во время исполнения танцевального движения;

Рабочая нога — это нога, которая исполняет движение, в то время, когда центр тяжести исполнителя находится на опорной ноге;

Шаг ногой — это движение правой или левой ногой, при котором переносится тяжесть корпуса исполнителя на шагающую ногу;

Поставить — это постановка рабочей ноги на носок или на пятку без переноса тяжести корпуса исполнителя;

Приставить (ногу к ноге) — это равномерное распределение тяжести корпуса на обе ноги. Из этого термина исходит понятие «приставной шаг»;

Подставить (ногу к ноге) — это одновременный перенос тяжести корпуса на подставляемую ногу. Из этого термина исходит понятие «подставной шаг»;

Переступить — это небольшой шаг, при котором подставляется работающая нога к опорной с одновременным переносом тяжести корпуса на переступаемую ногу;

Притопнуть — это одинарный удар рабочей ногой об пол при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу. Отсюда исходит понятие «притоп», который бывает нескольких видов: одинарный, двойной и тройной притопы, которые служат концовками разнообразных учебно-танцевальных комбинаций;

Ударить — это удар рабочей ногой без переноса тяжести корпуса исполнителя на ударяющую ногу;

Поднять — это поднимание рабочей ноги на определенную высоту, с согнутым или прямым коленом, а также с сокращенным или вытянутым подъемом стопы рабочей ноги;

Приподнять — это незначительное поднимание рабочей ноги с согнутым или прямым коленом, а также с сокращенным или вытянутым подъемом стопы;

Бросок ногой — это резкое и быстрое поднимание рабочей ноги вперед, в сторону и назад относительно корпуса исполнителя;

Вытянуть — это одновременное выпрямление ноги в коленном и голеностопном суставах;

Подскок — это шаг с последующим подскоком на этой же ноге по первой прямой позиции. Исполняется с вытянутой в коленном и голеностопном суставах опорной (толчковой) ноги, рабочая нога при этом сокращена в коленном суставе, а стопа с

вытянутым подъемом подведена к колену опорной ноги. Исполняется в продвижении вперед, на месте и в повороте;

Перескок — это невысокий, легкий прыжок с одной ноги на другую;

Выпад — это движение с падением на шагающую ногу. Исполняется с вытянутой опорной ногой и согнутой в коленном суставе рабочей ногой, при этом центр тяжести переносится на рабочую ногу;

Елочка — это поочередное, непрерывное отведение соединенных носков и пяток обеих ног по первой прямой позиции, центр тяжести поочередно переносится то на пятки, то на носки обеих стоп, при этом корпус остается прямым;

Гармошка — это поочередное соединение и разъединение носков и пяток обеих ног по первой открытой и закрытой позициям с продвижением вправо и влево;

Припадание — это характерное движение русского танца, которое представляет собой шаг в сторону с небольшим приседанием и шаг другой ногой позади рабочей ноги с последующим вырастанием на полупальцы опорной ноги;

Упадание — это шаг в сторону рабочей ногой накрест опорной ноге с последующим, небольшим приседанием на опорной ноге, далее происходит вырастание на полупальцы опорной ноги;

Полупальцы — это отрывание пяток от пола с приподниманием на подушечки одной или обеих стоп;

Хлопушка — это один из основных и самых распространенных элементов русского мужского танца, состоящий из разнообразных сочетаний **хлопков** и **ударов**. Хлопок, как правило, делается ладонью одной руки о ладонь другой, а удар —

ладонью по голенищу сапога, бедру или подошве. При выполнении хлопушек, как удар, так и хлопок должны быть сильными и четкими, а ладонь крепкой и напряженной.

Дробь — это четкие поочередные удары всей стопой, каблуком и полупальцами под определенный музыкальный, ритмический рисунок. Дробь может исполняться на месте, с продвижением вперед или назад, а также в повороте. Дробные удары исполняются на каждую четверть, на каждую восьмую, шестнадцатую, а также на тридцать вторую долю такта;

Ключ — это дробный притоп, который имеет свои определенные ритмические рисунки, используется в качестве концовки танцевальных дробных комбинаций, проходок и различного рода коленц;

Мячик — это глубокое приседание на двух ногах по первой открытой позиции, при этом пятки обеих ног соединены и максимально подняты от пола, спина прямая, руки лежат на талии либо открыты во вторую позицию;

Присядка — это мужское движение на основе мячика, которое требует физической подготовки. В данном случае после глубокого приседания происходит небольшое вырастание на одной ноге, вторая нога максимально вытянутая в колене выбрасывается в сторону и ставится либо на пол с сокращенной стопой, либо открывается на воздух вперед или в сторону на 45, 90 градусов;

Учебная комбинация — это проучивание основных элементов упражнения, положений рук, корпуса, головы с минимальным использованием второстепенных элементов и переходов. Задачи учебных комбинаций: освоить методику исполнения базовых упражнений экзерсиса; развить физические

данные обучаемого; подготовить «двигательный аппарат» будущего танцовщика к исполнению более сложных танцевальных элементов.

Учебно-танцевальная комбинация — эта комбинация нацелена на освоение танцевальных элементов, которые изучаются в характере упражнения. Упражнение в контексте учебно-танцевальной комбинации обретает следующие задачи: развить двигательные навыки и приемы исполнения при помощи танцевальных элементов и различных переходов; сформировать сценическую танцевальность обучаемого.

Танцевальная комбинация — это соединение нескольких танцевальных элементов и движений в определенной последовательности с возможным сочетанием в различном порядке на определенную музыкальную фразу. Такой вид комбинации нацелен на освоение определенного национального характера.

Владение профессиональной терминологией позволяет специалистам понимать друг друга, кратко и достоверно передавать и получать информацию. Важно знать правильное произношение понятий и терминов, понимать скрытое в них содержание и согласно ему, пользоваться ими.

Темы вопросов для самоконтроля по методике сочинения комбинаций для экзерсиса у станка на уроке народно-сценического танца:

1. Задачи народно-сценического экзерсиса у станка.
2. Методические принципы сочинения комбинаций у станка на уроке народно-сценического танца.
3. Важные компоненты экзерсиса у станка и их влияние на урок народно-сценического танца.
4. Последовательность упражнений в экзерсисе.
5. Названия упражнений и их соответствие с названиями упражнений из экзерсиса классического танца.
6. Понятия учебная, учебно-танцевальная и танцевальная комбинации.
7. Терминология, встречающаяся на уроке народно-сценического танца.

Список литературы

1. **Бриске, И. Э.** Народно-сценический танец и методика его преподавания : учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности 071301 Народное художественное творчество / И. Э. Бриске. – Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2007. – 93 с. – ISBN 2227-8397.– URL: <http://www.iprbookshop.ru/56453.html> (дата обращения 18.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

2. **Гусев, Г. П.** Методика преподавания народного танца: Упражнения у станка : учеб. пособие для вузов искусств и культуры. – М. : Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 208 с. – Текст : непосредственный.

3. **Дубских, Т. М.** Народно-сценический танец. Методика обучения : учебное пособие для студентов и преподавателей вузов / Т. М. Дубских. – Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2017. – 88 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/70457.html> (дата обращения: 18.05.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

4. **Ивлева, Л. Д.** Анатомо-физиологические основы обучения хореографии : учебно-методическое пособие по дисциплине «Педагогическая работа с хореографическим коллективом» / Л. Д. Ивлева, А. В. Куклин. – Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2006. – 80 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/56385.html> (дата обращения: 5.06.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

5. **Калугина, О. Г.** Методика преподавания хореографических дисциплин : учебнометодическое пособие / О. Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с. – Текст : непосредственный.

6. **Карпенко, В. Н.** Народно-сценический танец / В. Н. Карпенко. – М. : ИНФРА-М, 2016. 306 с. – Текст : непосредственный.

7. **Климов, А. А.** Основы русского народного танца : учебник для студентов вузов искусств и культуры / А. А. Климов. – Изд. 3-е. – М. : Издательство Московского государственного университета культуры и искусств, 2004. – 320 с. – Текст : непосредственный.

8. **Нуруллин, Н. С.** Методические указания к ведению урока народного танца / Н. С. Нуруллин. – М., 1979. – 41 с. – Текст : непосредственный.

9. **Палилей, А. В.** Танец и методика его преподавания: народно-сценический танец : учебно-методическое пособие для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом» / А. В. Палилей, А. А. Бондаренко, С. Г. Бондаренко. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. – 119 с. – ISBN 978-5-8154-0485-4. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/95573.html> (дата обращения: 20.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

10. **Султан, Р. Г.** Танец и методика преподавания. Народно-сценический танец : практикум для обучающихся по направлению подготовки 51.03.02 «Народная художественная культура», профиль «Руководство хореографическим любительским коллективом», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / Р. Г. Султан. – Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2018. – 64 с. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/93522.html> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. – Текст : электронный.

11. Теория, методика и практика народно-сценического танца : учебно-методический комплекс по направлению подготовки

52.03.02 (071300) «Хореографическое исполнительство», профиль «Артист-танцовщик ансамбля народного танца, педагог-репетитор», квалификация (степень) выпускника «бакалавр» / составители С. Г. Бондаренко, А. А. Бондаренко. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2014. — 88 с. — ISBN 2227-8397. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/55266.html> (дата обращения: 25.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. — Текст : электронный.

12. **Ширяев, А. В.** Основы характерного танца / А. В.Ширяев, А. В. Лопухов, А. И. Бочаров. — СПб., 2007. — 344 с. — Текст : непосредственный.

Приложение А
(рекомендуемое)

Нотный материал

Весенний хоровод
Plié

Е. Кузнецов

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of two systems of music. The first system contains four measures. The second system also contains four measures, with the first three measures grouped under a first ending bracket and the fourth measure under a second ending bracket. The right hand plays a melody of eighth notes, while the left hand provides a bass line with chords and eighth notes.

Во лесочке комарочков много уродилось
Battement tendu

The image displays a musical score for a piece titled "Battement tendu" in D major (three sharps) and 2/4 time. The score is organized into four systems, each consisting of a grand staff with a treble and bass clef. The first system begins with a treble clef and a 2/4 time signature. The melody in the treble clef consists of eighth-note patterns, while the bass clef provides a harmonic accompaniment with chords and eighth notes. The second system continues the melodic and harmonic development. The third system introduces a more complex melodic line in the treble clef with sixteenth-note runs. The fourth system concludes the piece with a final cadence in the treble clef and a sustained chord in the bass clef.

Волжская кадрили

(отрывок)

Battement tendu jete

В. Корнев

The first system of musical notation consists of a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The time signature is 2/4. The music begins with a repeat sign. The right hand plays a sequence of chords and eighth notes, while the left hand plays a steady eighth-note accompaniment.

The second system continues the piece. It features a first ending bracket labeled '1.' and a second ending bracket labeled '2.'. The right hand has a melodic line with some grace notes, and the left hand continues with the eighth-note accompaniment.

The third system shows the continuation of the musical piece. It includes a first ending bracket labeled '1.'. The right hand features a more active melodic line with sixteenth notes, while the left hand maintains the accompaniment.

The fourth system continues the piece. It features a second ending bracket labeled '2.'. The right hand has a melodic line with some grace notes, and the left hand continues with the eighth-note accompaniment.

The fifth system concludes the piece. It features a first ending bracket labeled '1.' and a second ending bracket labeled '2.'. The right hand has a melodic line with some grace notes, and the left hand continues with the eighth-note accompaniment.

Сибирский лирический
Rond de jamb, rond de pied

Не спеша, плавно

The musical score is written for piano in 2/4 time, with a key signature of one sharp (F#). It consists of six systems of two staves each (treble and bass clef). The first system begins with a treble clef, a key signature of one sharp, and a 2/4 time signature. The music features a steady bass line with chords and a treble line with chords and some melodic movement. The piece concludes with a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.'). The second ending leads to a final cadence with a double bar line and repeat dots.

Вятская топотуха
Каблучные упражнения

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of music, each with a treble and bass clef staff. The first system begins with a key signature of one flat (B-flat) and a common time signature of 2/4. The melody in the treble clef starts with a series of chords and a melodic line, while the bass clef provides a steady accompaniment. The second system continues the piece with similar rhythmic patterns. The third system introduces a first ending (marked '1.') and a second ending (marked '2.'). The fourth system continues the main melody and accompaniment. The fifth system concludes the piece with a final first ending and second ending, leading to a double bar line.

Уральский весенний хоровод
Battement fondu

Разработка В.Д. Кукарина

The first system of music consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a key signature of one sharp (F#) and a 3/4 time signature. It contains a melodic line with eighth and sixteenth notes. The lower staff is in bass clef with the same key signature and time signature, featuring a bass line with chords and eighth notes.

The second system continues the piece with two staves. The upper staff has a melodic line with some rests and eighth notes. The lower staff provides harmonic support with chords and eighth notes.

The third system features two staves. The upper staff has a melodic line with eighth notes and rests. The lower staff has a bass line with chords and eighth notes.

The fourth system includes two staves. A first ending bracket labeled '1.' spans the final two measures of the system. The upper staff has a melodic line, and the lower staff has a bass line with chords.

The fifth system consists of two staves. A second ending bracket labeled '2.' spans the first two measures of the system. The upper staff has a melodic line, and the lower staff has a bass line with chords.

Деликатная кадрили

Flic - flac

Оживленно

Обработка К. Горчакова

The musical score is written for piano and consists of four systems of music. Each system contains a grand staff with a treble clef on the upper staff and a bass clef on the lower staff. The key signature is D major (two sharps) and the time signature is 2/4. The tempo is marked 'Оживленно' (Allegretto). The piece is titled 'Деликатная кадрили' (Delicate Waltz) and is a 'Flic - flac' type. It is an arrangement by K. Gorchakov. The score features a rhythmic bass line in the left hand, primarily using eighth and sixteenth notes, and a melodic line in the right hand with various rhythmic patterns and ornaments. The piece concludes with a final chord in the right hand.

Наигрыш
Дробные выстукивания

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of five systems of music, each with a treble and bass staff. The first three systems include first and second endings. The piece concludes with a final cadence in the fifth system.

Кадриль №4
Подготовка к веревочке

Записано от А.Г. Меркушева
(г. Челябинск)

The musical score is written for piano in G major (one sharp) and 2/4 time. It consists of six systems of music, each with a grand staff (treble and bass clefs). The first system shows the beginning of the piece with a 2/4 time signature. The second system includes a triplet of eighth notes in the right hand. The third system features a repeat sign in the right hand. The fourth system continues the melodic and harmonic development. The fifth system has a repeat sign in the right hand. The sixth system concludes with two first endings, labeled '1.' and '2.', leading to the final cadence.

Уральская плясовая
Battement developpe

The first system of musical notation consists of two staves. The upper staff is in treble clef with a 2/4 time signature. It begins with a series of chords: a G major triad, an A major triad, a B major triad, and a C major triad. The lower staff is in bass clef and features a rhythmic pattern of eighth notes, starting with a G2, followed by a sequence of chords: G major, A major, B major, and C major.

The second system continues the piece. The upper staff shows a progression of chords: D major, E major, F major, and G major. The lower staff continues the eighth-note rhythmic pattern with chords: D major, E major, F major, and G major.

The third system begins with a repeat sign. The upper staff contains chords: A major, B major, C major, and D major. The lower staff continues the eighth-note pattern with chords: A major, B major, C major, and D major.

The fourth system concludes the piece. The upper staff features chords: E major, F major, G major, and A major. The lower staff continues the eighth-note pattern with chords: E major, F major, G major, and A major.

Волжская кадрили
Grand battement jete

В. Корнев

The musical score is written for piano in 2/4 time. It consists of two systems of music. The first system begins with a treble clef and a 2/4 time signature. The melody in the right hand features a series of chords and eighth-note patterns, while the left hand provides a steady accompaniment of eighth notes. The first system concludes with two endings: the first ending leads back to the beginning of the first system, and the second ending leads to the final ending of the second system. The second system continues the piece with similar rhythmic patterns and chordal textures, also featuring first and second endings. The score is marked with various dynamics and articulation symbols, including accents and slurs.

Учебное издание

**Лычкин Владимир Александрович,
Белов Владимир Александрович**

**СОЧИНЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ ЭКЗЕРСИСА
У СТАНКА ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ»**

**Ответственный редактор
Е. Ю. Никитина**

**Компьютерная верстка
В. М. Жанко**

Подписано в печать 17.11.2023. Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л. 4,59.
Тираж 500 экз. Заказ 522.

Южно-Уральский научный центр Российской академии образования.
454080, Челябинск, проспект Ленина, 69, к. 454.

Учебная типография Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Южно-Уральский
государственный гуманитарно-педагогический университет. 454080,
Челябинск, проспект Ленина, 69, каб. 2.