

II. Методика изучения классического экзерсиса у палки

Plie

Plie (плие) – общепринятое французское название для движения ног, которое по-русски обозначается словом «приседание».

Demi (деми) – половина.

Demi plie развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность, силу и выворотность ног. Plie присуще всем танцевальным движениям, оно встречается в каждом танцевальном pas, ему нужно уделить совершенно особое внимание при исполнении экзерсиса. Plie исполняется по пяти позициям, сначала изучается demi plie, а затем переходят на изучение grand plie, или большое приседание, но не раньше чем будет хорошо усвоено demi plie.

В demi plie главной является спина. На протяжении исполнения движения она сохраняет вертикальное положение, что способствует укреплению поясницы. Также необходимо внимательно следить за тем, чтобы пятки не отрывались от пола при исполнении demi plie, так как именно удерживание пятки на полу прекрасно развивает сухожилия и связки голеностопного сустава.

Исполняется demi plie на двух ногах по 1-й, 2-й, 4-й и 5-й позициям. Вначале разучивается на 2 такта 4/4 (1 т. – приседание, 1 т. – вытягивание), затем на 1 т. 4/4.

Проучив demi plie с головой en face, можно затем ввести и движение головы. Для координации движений можно ввести в движение руки: со 2-й позиции она может идти в 1-ю или 3-ю позицию. Руку можно ввести и как подготовку к grand plie.

Grand plie

Grand (гран) – полное, большое.

Grand plie – разучивается после того, как ноги приобрели силу и закрепилась спина. Grand plie развивает силу ног, выворотность, эластичность. Как танцевальное движение может использоваться только в начале и середине adagio. В основном это тренировочное движение.

Как при demi plie, так и в большом plie очень важно усиленно открывать колени, то есть соблюдать полную выворотность всей ноги, причем особенно надо следить за верхней частью бедра до колена.

Колено сгибается всегда по направлению к носку. В grand plie, в отличие от demi plie, пятки отрываются от пола, исключение лишь для 2-й позиции: здесь пятки плотно стоят на полу. Пятки необходимо удерживать на полу как можно дольше и отделять их от пола не сразу толчком, а поднять их мягко и постепенно. Долго задерживать пятки поднятыми от пола нельзя; начиная подниматься, следует опустить пятки без задержки (рис. 22).

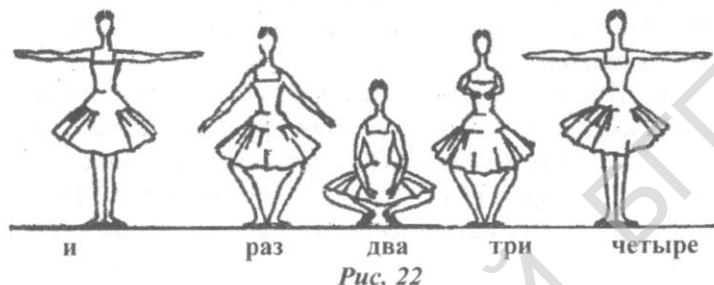


Рис. 22

На 2-й позиции пятки не поднимаются от пола, поскольку в таком положении можно присесть глубоко, не отрывая пяток (рис. 23а). Но при этом plie не следует выпячивать ягодицы (рис. 23б), так как это дает неправильную форму движению и не вырабатывает достаточной выворотности бедра.

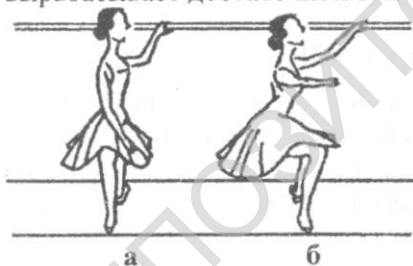


Рис. 23

- а — правильное исполнение grand plie;
- б — неправильное исполнение grand plie.

Достигнув крайней точки при опускании вниз, не следует задерживаться на ней, а сразу начинать выпрямляться. Даже при недолгой задержке на plie не вырабатывается энергия мускулов, пружинистость всей ноги, а, наоборот, приобретает вялость этих рычагов для прыжка.

Сначала grand plie проучивается лицом к палке на 2 т. 4/4, по 1-й, 2-й и 5-й позициям, потом в 4-й позиции, взявшись одной рукой за палку.

При изучении grand plie одной рукой за палку можно ввести движение руки и головы. Движение начинается и заканчивается одновременно для рук и ног, движение рук мягкое, плавное. Нельзя увлекаться grand plie и делать его более двух раз по одной позиции.

Grand plie комбинируется с demi plie. Grand plie сочетается также с различными видами pour de bras, releve на полупальцах. Исполняется на середине в положении en face по 1-й, 2-й и 5-й позициям, 4-й и 5-й позициям можно исполнять в epaulement crouse.

Battement tendu

Battement (батман) – биение, отбивание.

Battement tendu (батман тандю) – равномерное приведение и отведение работающей ноги.

Название battement применяется ко многим движениям и упражнениям классического танца, так как группа battement является основой классического экзерсиса. Как правило, названию battement сопутствует слово, характеризующее данное движение. Например, battement tendu развивает натянутость всей ноги в колене, пальцах, а также силу ног.

Battement tendu simple, то есть простой, начинает проучиваться из 1-й позиции лицом к палке, в сторону, поскольку в этом положении легче уловить ошибки. После того как усвоен battement tendu simple в сторону, следует приступать к изучению движения в направлениях вперед и назад, а также с 5-й позиции во всех направлениях. Музыкальное сопровождение 2/4.

Battement tendu simple с 5-й позиции

Исходное положение 5-я позиция, правая нога спереди. Упор всего тела на левой ноге, правая действует свободно и не несет его тяжести. Правая нога скользит вперед, не отрывая носка от пола. Движение начинают всей вытянутой ногой, сохраняя выворотной пятку. В момент возвращения ноги на место необходимо ставить стопу в 5-ю позицию (рис. 24).

То же движение делается в сторону 2-й позиции и назад. Когда движение делается в сторону, на 2-ю позицию, надо усиленно следить за тем, чтобы нога чертила прямую линию, продолжающую линию выворотной левой ноги (рис. 25).

Открывая ногу назад, надо особенно тщательно поддерживать колено и верх ноги, чтобы сохранялась полная выворотность. Также необходимо следить, чтобы рабочая нога находилась на одной линии с опорной ногой (рис. 26).

При составлении учебных комбинаций *battement tendu simple* можно использовать: *demi plie*, *passé par terre*, *pour le pied* и другие вспомогательные движения. На первом году обучения рекомендуется изменять только ритмический рисунок комбинации.

Battement tendu passé par terre

(батман тандю пассе пор тер. *Passé par terre* – проводить по полу)

При составлении учебной комбинации можно исполнять движение 1, 2, 3 раза, изменяя ритмический рисунок. Необходимо следить за правильным переводом ноги спереди назад и сзади вперед через первую позицию: рабочая нога должна сохранять выворотное положение от бедра до стопы, вся стопа рабочей ноги проходит по полу выворотно, через первую позицию.

Battement tendu pour le pied

(батман тандю пур ле пье, франц. – для стопы)

Это движение для стопы является разновидностью *battement tendu*. В этом движении пятка опускается на пол, это способствует развитию ступни, укрепляет связки голеностопного сустава и упругость ахиллова сухожилия. Обычно исполняется по 2-й позиции, очень редко по 4-й позиции. Вначале разучивается с паузами без акцента, сразу одной рукой за палку из 1-й или 5-й позиций.

При исполнении этого движения тяжесть корпуса с опорной ноги не переносится на работающую (в любой позиции). Акцент движения в законченной форме – на опускание пятки и на возвращение в позицию.

При опускании пятки стопа должна проходить через фаланги пальцев, носок от пола не отрывается, подъем пружинит. Бедро и ягодичные мышцы при опускании пятки втягиваются. Это упражне-



Рис. 24



Рис. 25

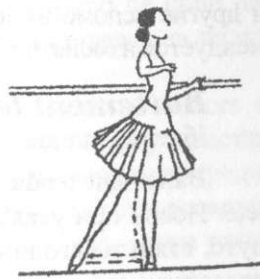


Рис. 26

ние полезно для пальцев и является подготовительным для прыжков. Проучив движение с рукой на 2-й позиции, можно ввести руки, то есть в момент опускания пятки на пол руку можно закрыть в 1-ю или 3-ю позицию, а с поднятием ее рука возвращается во 2-ю позицию.

В дальнейшем *pour le pied* может исполняться с *demi plie* на 1 т. 2/4. При этом тяжесть корпуса распределена равномерно на две ноги.

Battement tendu jete

(батман тандю жете, франц. *jete* – брошенный)

Этот *battement* имеет огромное воспитательное значение, поэтому изучать его следует особенно тщательно. *Battement tendu jete* вырабатывает силу ног, натянутость их в воздухе, легкость, выворотность всей ноги в воздухе. Проучивается лицом к палке по 1-й позиции. Вначале учится раздельно бросок и возвращение в позицию без акцента. В законченной форме акцент падает на возвращение ноги в позицию.

Бросок исполняется энергично, проучивается на 2 т. 2/4, 1 т. 2/4, 1/4, 1/8.

Как и *battement tendu simple*, сначала изучается из 1-й позиции, лицом к палке. Позже приступаем к изучению из 5-й позиции и в положении боком к палке.

Скользнув по полу, нога выбрасывается на воздух на 45° с акцентом от 1-й или 5-й позиции вперед, в сторону или назад, останавливаясь в крайней точке (45°), нога закрывается в 1-ю или 5-ю позицию и продолжает движение. Надо ощущать свою ногу как натянутую струну. *Battement tendu jete* следует изучать, когда *battement tendu simple* исполняется в совершенстве, нога окрепла и владеть ею можно свободно, без напряжения.

При составлении учебных комбинаций *battement tendu jete* можно использовать: *battement tendu simple*, *demi plie*, *balancuer*, *tombee*, *pique* и другие вспомогательные движения. На первом году обучения рекомендуется изменять только ритмический рисунок комбинации.

Battement tendu pique

(батман тандю пике, франц. *pique* – колющий)

Battement tendu pique исполняется по правилам *battement tendu jete*. Носок при укалывании не задерживается на полу, колено вытянуто, втянуты ягодичные мышцы. Как самостоятельное движение не делается, комбинируется с *battement tendu jete*.

Battement tendu balancier

(батман тандю баленсуар, франц. balancier – раскачиваться)

Battement tendu balancier выполняется так же, как battement tendu passé par terre, но выполняется бросок вперед и назад на 45°. При тщательно изученном движении можно исполнять battement tendu balancier с небольшим наклоном корпуса от рабочей ноги, как бы продлевая позу.

Battement tendu tombee

(батман тандю томбе, франц. tomber – падать).

Термин в классическом танце. Перенесение центра тяжести с опорной ноги в demiplié (на месте или с продвижением) на открытую ногу в одном из трех направлений на 45° или 90°. Другая нога принимает положение sur le coude-de-pied или вытянута носком в пол на 45° или 90°.

В данном сочетании движение выполняется не отрывая опорной пятки от пола, в направлении вперед и назад строго фиксируется 4-я позиция, а в направлении в сторону – 2-я позиция. Позже можно исполнять движение в сопровождении рук.

Round de jamb par terre

(рон де жамб пар тер, франц. – круг ногой по полу)

Round de jamb par terre развивает выворотность и подвижность тазобедренного сустава, эластичность ног. Но вначале необходимо усвоить, что такое en dehors и en dedans.

En dehors – от себя (от опорной ноги).

En dedans – к себе (к опорной ноге).

Passe par terre – проходящее (связующее) движение на полу.

Passe par terre изучается до начала изучения round de jamb par terre. Вначале проучивается лицом к палке, затем держась за палку одной рукой.

Затем начинают проучивать demi round de jamb en dehors и en dedans. Demi round de jamb – четверть круга. Затем проучивается grand round (полный круг) по точкам, то есть с остановками впереди, в стороне и сзади. Позже движение легатируется, то есть делается плавно, слитно, без точек. Идет round de jamb par terre, затем passe par terre. Законченная форма движения, на $\frac{1}{4}$.

Round de jamb par terre en dehors

Движение начинается с 1-й позиции; нога проводится вперед так же, как и в *battement tendu*, отсюда описывается дуга через 2-ю позицию назад до положения против 1-й позиции, от этой точки нога чертит прямую линию до точки, с которой начала дугу, проходя через 1-ю позицию с опущенной до пола пяткой и вытянутыми коленями.

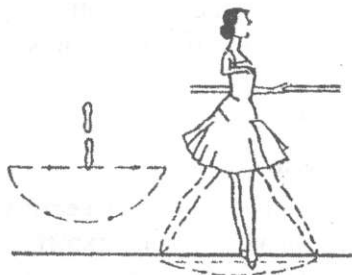


Рис. 27

При исполнении *round de jamb par terre*, и в частности *pas de terre*, нужно следить, чтобы нога не задерживалась в 1-й позиции, чтобы она шла всей стопой, а не ребром и тяжесть корпуса не передавалась бы на работающую ногу. Оба колена вытянуты. Положение

ноги впереди и сзади соблюдается точно. Корпус подтянут (рис. 27).

Round de jamb par terre en dedans

Движение в обратном направлении. Нога выводится назад с 1-й позиции и чертит дугу и прямую линию в обратном направлении с соблюдением тех же правил.

Проучив *round de jamb* двумя руками за палку, можно начинать изучение одной рукой за палку. Упражнение делать по 6–8 раз *en dehors* и *en dedans* рука сохраняет правильную 2-ю позицию, голова с началом движения поворачивается *en face*.

Положение ноги sur le cou-de-pied

(сюр ле ку де-пье, франц. – на щиколотке)

Sur le cou-de-pied – положение работающей ноги на щиколотке опорной спереди и сзади. Спереди существует два положения (учебное и условное), сзади одно.

Учебное положение – стопа работающей ноги с сильно вытянутым подъемом обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка находилась впереди, а сильно вытянутые пальцы отведены назад.

Условное положение – в этом положении работающая нога вытянутым носком касается опорной, пятка не касается опорной ноги и выдвинута вперед.

Battement foundu

(батман фондю, франц. *fondu* – тающий, текущий)

Вырабатывает эластичность, выворотность ног. В этом движении сочетается *demi plie* опорной ноги и условное *sur le cou-de-pied* работающей ноги (рис. 28 а, в), а затем их одновременное вытягивание (рис. 28б). *Battement foundu* помогает в прыжках, особенно с приходом на одну ногу. Первоначально проучивается носком в пол, лицом к палке в направлении в сторону.

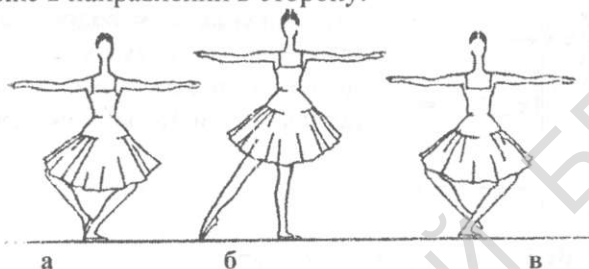


Рис. 28

При исполнении *battement foundu* на 45° все правила сохраняются. Кроме этого, надо следить за тем, чтобы нога поднималась в одну и ту же точку и направление. При исполнении вперед бедро вперед не выдвигается, первой идет пятка. Движение начинается со сгиба колена, оно разворачивается в сторону. При исполнении назад колено удерживается, а стопа идет на *cou-de-pie*. В законченной форме *battement foundu* начнется из 5-й позиции.

Движение принадлежит к стадии более сложных упражнений, так как опорная нога принимает участие в работе, исполняя *plie* одновременно с ногой, делающей *battement*. Комбинируется с *double battement foundu*, *releve lent*, *pas de terre*, *petit battement*, *round de jamb en l'air*.

Double battement foundu

(дубль батман фондю, дубль – двойной)

Движение принадлежит к стадии более сложных упражнений. Так же как и в *battement foundu*, опорная нога исполняет *plie* одновременно с ногой, делающей *battement*, затем вытягивается, при этом рабочая нога не открывается на 45° , а остается в положении *sur le cou-de-pied*; опорная нога снова исполняет *plie* и вместе с рабочей

ногой вытягивается. При исполнении этого движения особое внимание следует уделять выворотности бедра рабочей ноги в момент выполнения двойного plié, необходимо ее хорошо зафиксировать, до предела развернув бедро в сторону.

Round de jamb en lair

(рон де жамб ан лер, франц. – круг ногой в воздухе)

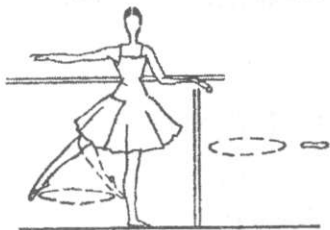


Рис. 29

Развивает подвижность низа ноги при закрепленном бедре, выворотность тазобедренного сустава и всей ноги. Делается en dehors и en dedans с работающей ногой на 45° (рис. 29).

Round de jamb en lair en dehors

Из 5-й позиции открыть правую ногу на 2-ю позицию на 45°, вытянув пальцы. Из этого положения носок описывает овал, начиная с задней его дуги. Когда колено сгибается и носок доводится до икры, он не должен заходить ни спереди, ни сзади за икру левой ноги. Тазобедренный сустав остается в неподвижном состоянии, верхняя часть ноги, от колена кверху, неподвижна.

Round de jamb en lair en dedans

При движении en dedans нога начинает описывать овал с передней его дуги и далее правила исполнения те же, что и при round de jamb en lair en dehors.

При исполнении движения необходимо следить за тем, чтобы бедро было закреплено и выворотное, оно не должно реагировать на работу низа ноги. Работающая нога подводится носком точно к середине икры опорной ноги и открывается на 45°. Упражнение повторяется не менее 4 раз.

Round de jamb en lair – очень важное движение, оно играет серьезную роль в дальнейшем классическом воспитании тела. Правильно исполняемое движение делает верхнюю часть ноги крепкой и сильной, а нижнюю часть (от колена к носку) – послушной при всех вращательных движениях.

Battement frappe

(батман фραπε, франц. frappe – ударять)

Развивает силу, легкость ног и подвижность в коленном суставе. Проучивается лицом к палке в сторону и назад, затем, держа одной рукой за палку, вначале исполняется носком в пол, потом на 45° . При проучивании делается без акцента, в законченной форме акцент идет на открывание работающей ноги в заданное направление. Движение очень энергичное, исполняется четко и отрывисто.

Вначале в сторону можно проучить *sur le cou-de-pied* спереди, затем *sur le cou-de-pied* сзади, а после можно их чередовать.

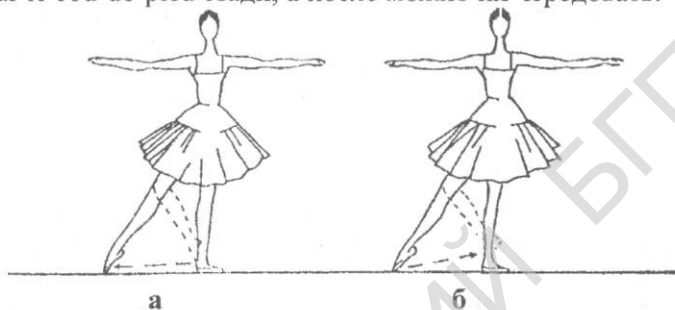


Рис. 30

При *sur le cou-de-pied* спереди (рис. 30а) бедро держится ровным, низ ноги открывается пяткой, при сгибе на учебное *sur le cou-de-pied* колено быстро убирается назад. При *sur le cou-de-pied* назад (рис. 30б) нельзя опускать низ колена, бедро закреплено. Во всех случаях пальцы сильно вытянуты.

При ударе на *sur le cou-de-pied* сзади опорная нога вперед не подается, на удар не реагирует. Голова с началом движения поворачивается *en face*, в дальнейшем, если нога идет вперед, корпус немного отклоняется в лопатках назад, голова в повороте – к работающей ноге, если нога идет назад, корпус чуть подается вперед, голова повернута в сторону работающей ноги, взгляд в ладонь.

При исполнении на 45° следить, чтобы колено не поднималось, нога открывалась на одну и ту же высоту и в одну и ту же точку, акцент от опорной ноги. На 45° проучивается сразу взявшись одной рукой за палку, по 4 в каждое направление. Затем можно менять ритмический рисунок.

Petit battement sur le cou-de-pied

(шти батман сюр ле ку де пье, франц. petit – маленький)

Исполняется petit battement на cou-de-pied. Развивает подвижность коленного сустава при закрепленном верхе ноги. Состоит из двух переносов ноги на cou-de-pied вперед и назад.

Проучивается лицом к палке, первоначально ровно, без акцента. Затем – держась одной рукой за палку. Перед началом движения исполняется preparation.

Preparation на cou-de-pie делается только спереди. Если акцент нужно сделать впереди, то нога идет назад-вперед, если сзади – то вперед-назад.

С началом движения голова поворачивается en face. Движение очень четкое, музыкальное сопровождение то же. Исполняется на 1 т. 2/4.



Рис. 31

При исполнении движения бедро закреплено, неподвижно, нога работает как маятник, пальцы и подъем вытянуты. Работающая нога открывается только до половины 2-й позиции (рис. 31). Впереди сохраняется учебное cou-de-pie.

Сочетается petit battement с demi plie на опорной ноге, в это время рука может открываться или закрываться, или делать 1-е roue de bras.

Также комбинируется с double frappe, battement frappe, round de jamb en l'air.

Double battement frappe

(дубль батман фραπε, франц. – двойной удар)

То же движение, что и battement frappe, но нога ударяется не один раз об опорную ногу впереди, а переносится вторым проходным ударом sur le cou-de-pied назад таким же приемом, как это делается при исполнении petit battement sur le cou-de-pied, и отсюда от-

крывается в сторону на 2-ю позицию. Если первый удар приходится назад, второй, проходной, будет вперед.

Preparation делается, как для *battement frappe*. Вначале разучивается на 2/4, затем на 1/4.

Releve lent на 45°

(релеве, франц. – подъем; лент, франц. – медленный)

Releve lent развивает силу ног, выворотность, легкость. Проучивается вначале лицом к палке в сторону, назад, а вперед – держась одной рукой за палку. Вначале учится по 1-й позиции, затем по 5-й позиции.

При исполнении *releve lent* в сторону необходимо следить за положением работающей ноги, она должна подниматься строго из положения 2-й позиции, ягодичные мышцы сильно втянуты, нога развернута. Сохраняется ровность плеч и тазобедренных косточек. Опорная нога сохраняет подтянутость и выворотность. Тяжесть корпуса находится на опорной ноге.

При исполнении *releve lent* назад нога идет строго назад, бедра ровны, плечо назад не отводится. Нога развернута, колено натянуто, пятка опущена вниз. Опорная нога сохраняет вертикальное положение (не оттягиваться на ней назад).

Releve lent вперед разучивается боком к палке. Движение начинается с пятки, бедро вперед не выдвигается, нога идет наверх 45°. Сохраняется ровность плеч и бедренных косточек, опорная нога сохраняет выворотность и вертикальное положение, рука на палке не провисает.

Затем проучивается *releve lent* назад и в сторону, держась одной рукой за палку. Проучивается несколько раз в каждом направлении, затем крестом по 2. Движение легатированно. На бедро опорной ноги не оседать, плечи тянутся вниз. После 1-й позиции проучивается в 5-й позиции.

Battement developpes

(батман девлоппе, франц. – развитой, развернутый)

Развивает выворотность, силу ног, танцевальность движений, красивые линии (при правильном исполнении). Делается во все направления. Проучивается лицом к палке в сторону, затем назад. Вперед проучивают держась одной рукой за палку, музыкальный размер

3/4, 4/4, 6/8. Когда движение полностью освоено, необходимо включить работу рук и головы.

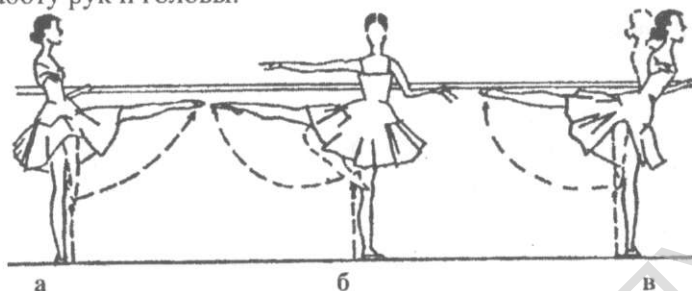


Рис. 32

Из 5-й позиции рабочая нога с вытянутыми пальцами скользит по левой ноге до колена и открывается вперед, в сторону или назад, сохраняя колено и пятку в выворотном положении. Достигнув крайней точки (90°), нога опускается в 5-ю позицию. Когда ногу открывают назад, корпус слегка наклоняется вперед (рис. 32). *Developpe* – это движение из *adagio*, ему характерен медленный темп, его следует исполнять с задержкой на крайней точке.

Battement soutenu

(батман сутэню) – неослабевающее, непрерывное движение

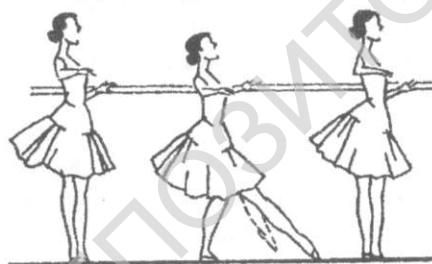


Рис. 33

Развивает эластичность, выворотность, мягкость. Исполняется из 5-й позиции во все направления. Проучивается лицом к палке в сторону носком в пол, затем назад, позже вперед, держа одной рукой за палку. Вначале проучивается на целой стопе (рис. 33) без участия руки и головы, затем вводятся движения рук, головы, а также полупальцы.

В *battement soutenu* важна непрерывность движения, его слитность. При проучивании движение идет без акцента, в законченной форме акцент падает на возвращение в позицию. Изучается по 4 в каждом направлении, потом все направления можно соединить или делать по 2 крестом, включаются движения руки.

Встать на полупальцы по 5-й позиции, одновременно правая нога скользит по левой и открывается в заданном направлении (вперед, на 2-ю позицию или назад), левая нога делает plie, затем вытягивается, при этом правая нога удерживается в открытом положении, заканчивается движение, когда обе вытянутые ноги соединяются в 5-й позиции.

Grand battement jete

(гран батман жете, франц. – большой бросок)

Развивает легкость, силу и быстроту ног. Является развитием battement tendu jete и releve lent на 90°. Исполняется во всех направлениях. Проучивается лицом к палке по 1-й позиции, в сторону и назад. Затем вперед с одной рукой за палку. Проучивается в медленном темпе, отдельно в каждое направление, при проучивании делается без акцента, бросок и возвращение равномерны. В законченной форме акцент падает на возвращение в позицию, можно соединить два направления: вперед, в сторону или назад и в сторону. Затем все направления соединить.

Работающая нога скользящим движением сильно выбрасывается в заданное направление на 90° (рис. 34). Бросок должен быть легкий, свободный, а обратно нога возвращается очень сдержанно. При возвращении нога вначале касается носком пола, а затем закрывается в позицию. Возвращение в позицию подчеркивается движением носка. При броске нога очень натянута. Сверху она не падает, а опускается.

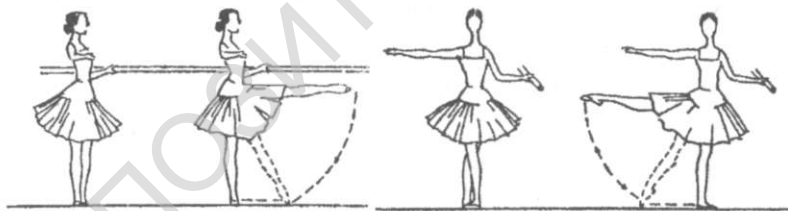


Рис. 34

Grand battement jete pointe

(пуантэ, франц. – острое, кончик)

Исполняется по правилам grand battement jete. После броска нога ставится на пол на носок в 4-ю позицию (если вперед или назад) и во 2-ю (если в сторону). Следующий battement делается с носка, и нога приходит в 5-ю позицию. Первоначально grand battement jete

pointe комбинируется с grand battement jete. По мере усвоения количество grand battement jete pointe можно увеличивать. Исполняется на 2 т. 2/4, первоначально с паузой.

Grand battement jete balance

(баланс, франц. – раскачивать, качаться, колебаться)

Применяется в эзерсисе у палки. Для начала движения отвести ногу назад с вытянутыми пальцами (рис. 35а); скользящим движением нога через 1-ю позицию выбрасывается вперед на 90° (рис. 35б), и от сильного броска корпус отклоняется назад. Затем нога бросается через 1-ю позицию назад, корпус отклоняется вперед (рис. 35в). Получается качание взад и вперед, причем корпус следует отклонять назад настолько же, насколько наклонять вперед, равномерно, оставляя спину прямой и плечи совершенно ровными.

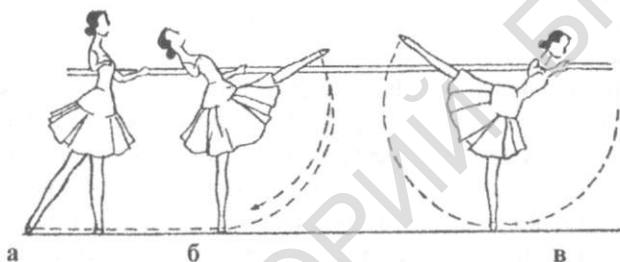


Рис. 35