

#### IV. Методика изучения больших и маленьких прыжков

Один из самых сложных разделов танца – прыжки. Изучаются после правильной постановки корпуса, изучения plie. Каждый прыжок начинается и заканчивается demi plie.

Demi plie эластичное, перед прыжком оно углубляется, тогда берется толчок. Вначале прыжки проучиваются у палки, но долго это делать не рекомендуется, так как прыжки теряют самостоятельность.

##### *Temps leve soute*

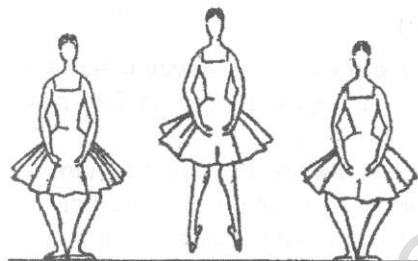


Рис. 46

Это прыжок с двух ног на две ноги. Исполняется по всем позициям. Вначале изучается по 1, 2, 5-й позициям. Лицом к палке по 4 прыжка, на отдельный такт меняется позиция (рис. 46).

На середине зала можно комбинировать различные ритмические рисунки, в законченной форме прыжок начинается затактом.

Первоначальные прыжки исполняются en face, затем по 5-й позиции на croisee.

##### *Changement de pied*

Это прыжок по 5-й позиции с двух ног на две и с их переменной. Перемена происходит после достижения наивысшей точки прыжка (перед demi plie).

Вначале проучивается en face, голова в сторону впереди стоящей ноги, в дальнейшем на croisee (рис. 47а – petit changement de pied, рис. 47б – grand).

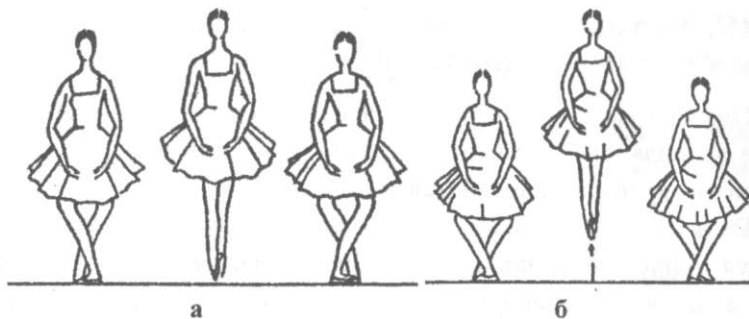


Рис. 47

### ***Pas echange***

(па эшаше, франц. – вырваться)

В классическом танце – прыжок с просветом. Здесь сочетается два прыжка из 2-й позиции в 5-ю и, наоборот, из 5-й во 2-ю позицию.

Проучивается после изучения *temps leve souté*. Ноги можно менять и не менять. Вначале проучивается на середине зала с поворотом головы *en face*, затем по позам *stoisee* в 5-й позиции с поворотом головы налево и направо. Существует два вида *pas echange*: *petit echange* (рис. 48) и *grand echange* (рис. 49). *Grand echange* исполняется с фиксацией в воздухе 5-й и 2-й позиции.

### **Petit echange**

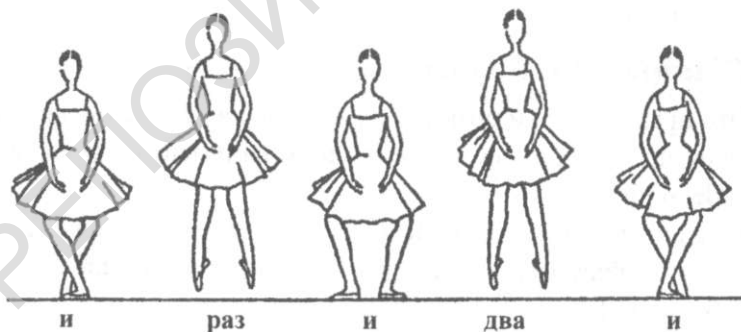


Рис. 48

## Grand echange

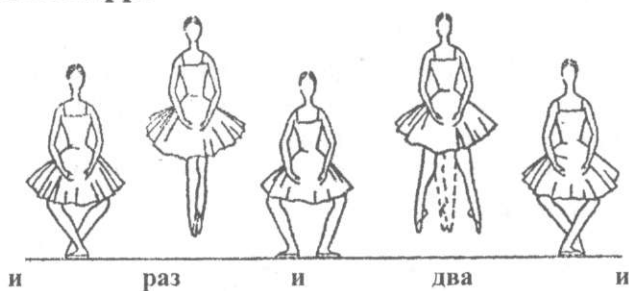


Рис. 49

## Pas assemble

(па ассамбле, франц. – собирать)

Pas assemble – собранный прыжок. Прыжок с двух ног на две. Исполняется из 5-й позиции с выбросом ноги на  $45^\circ$  в сторону, вперед и назад. Проучивается лицом к палке, по мере усвоения переходят к исполнению на середине зала, руки в подготовительном положении. Несколько позже включается поворот головы в сторону открывающейся ноги.

Стать в 5-ю позицию, левая нога спереди, demi plie и одновременно правая нога отводится скользящим движением в сторону 2-й позиции и, вытянутая, касается носком пола во 2-й позиции. Лево́й ногой, оставшейся в plie, оттолкнуться от пола, вытянув пальцы и колено; правая нога одновременно с левой возвращается в 5-ю позицию вперед на demi plie. Движение повторяется с другой ноги (рис. 50).

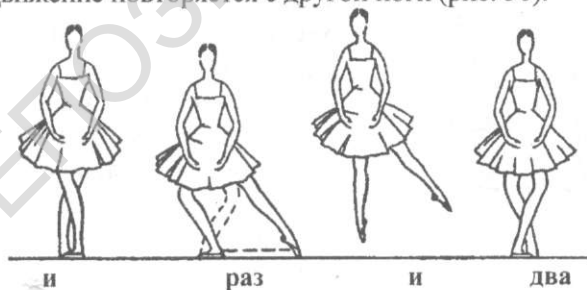


Рис. 50

## ***Pas jete***

(па жете, франц. – бросать).

Это прыжок с двух ног на одну. Во время прыжка одна нога выбрасывается в сторону (в дальнейшем во всех направлениях), другая нога вытягивается, затем работающая подменяет опорную, которая идет на *sou-de-pie* сзади или спереди. Нога в *jete* выбрасывается выше, чем в *assemble* (рис. 51).

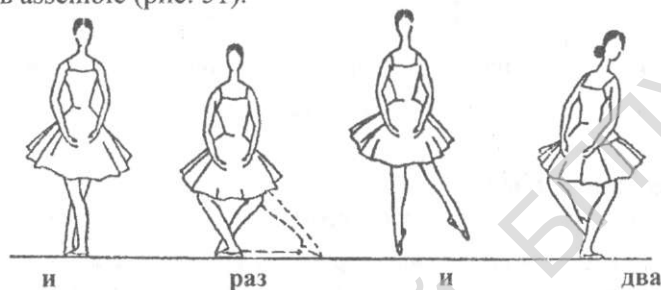


Рис. 51

## ***Sissonne simple***

(сиссон симпл, франц. – простой прыжок)

*Sissonne* – прыжок с двух ног на одну ногу. Проучивается лицом к палке, с двух ног. Исходное положение 5-я позиция. С *demi plie* делается прыжок, во время которого ноги соединены вместе, колени и пальцы вытянуты. После прыжка опуститься на одну ногу на *plie*, другая *sou-de-pie* спереди. *Sissonne simple* можно заканчивать через *battement tendu*, позже через *assemble* (рис. 52).

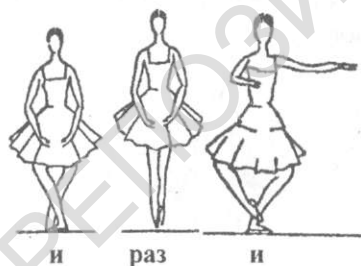


Рис. 52

На середине зала проучивается *en face*, руки в подготовительном положении. В дальнейшем *assemble* можно выполнять не ставя ногу на пол, а скользя ею по воздуху. *Sissonne simple* исполняется и в маленькие позы на *eпаulment croise*.

## **Sisson ouvert**

(сиссон уверт, франц. – открытый)

Проучивается лицом к палке, носком в пол. Затем с ногой на  $45^\circ$  и  $90^\circ$ , то есть после прыжка ногу, проведя через положение *sou-de-pie*, открыть на  $45^\circ$  в сторону, вперед или назад (рис. 53).

Является развитием *sissonne simple*, *sissonne simple* – его составная часть. Исполняется как с впереди, так и сзади стоящей ноги.

Затем проучивается на середине зала *en face*, вначале руки находятся в подготовительном положении, а голова повернута к впереди стоящей ноге.

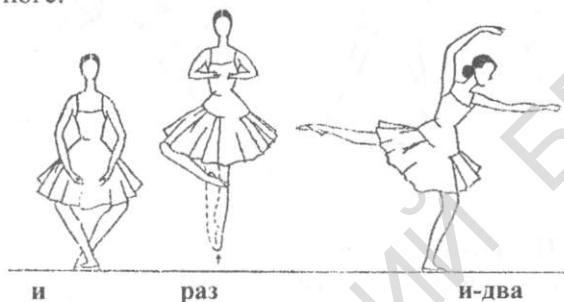


Рис. 53

*Sisson ouvert* делается, также, по маленьким позам. Комбинируется с *sissonne simple*, *pas assemble*, *pas echappe*, *sisson ferme*, *pas de basque*, *changment de pied*.

## **Glissade**

(глиссад, франц. – скользить)

Относится к партерным прыжкам, характер скользящий, акцент в пол, как в маленьких прыжках. Исполняется из 5-й в 5-ю позицию. Имеет три рабочие формы: используется как самостоятельное движение, как связующее движение и может являться трамплином при прыжках. *Glissade* делается из стороны в сторону, вперед и назад. Проучивается вначале лицом к палке. На середине зала может исполняться по маленьким позам в сопровождении рук. *Glissade* можно делать с переменной ног и не меняя ноги. Приведем пример исполнения движения без перемены ног, как первоначальный вариант *glissade*.

Стать в 5-ю позицию, левая нога спереди, *demi plie*, правая скользит на 2-ю позицию по полу вытянутым носком, затем слитно

передать корпус направо, на правую ногу, не отрывая ног от пола, и, скользя левой ногой по полу, привести ее в 5-ю позицию вперед, опускаясь на *demi plie* (рис. 54). Главная особенность *glissade*: он начинается и заканчивается на *demi plie*. Последнее *plie* и способствует прыжку, почему *glissade* и является наилучшей подготовкой для прыжков, заменяя разбег.

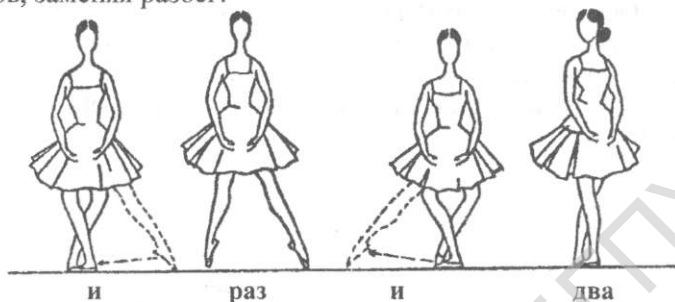


Рис. 54

### ***Pas ballonnee***

(баллонне, франц. – раздутый, вздутый)

Прыжок на одной ноге или вскок на пальцы с продвижением за работающей ногой, которая, вытягиваясь во время прыжка или скока, снова возвращается в положение *sur le cou-de-pied* в момент опускания опорной ноги в *demi plie*. *Ballonnee* делается по всем направлениям – *efface*, *croise* назад и вперед, *ecarte* вперед и назад, причем руки надо комбинировать соответственно направлению движения. При большом *ballonnee* (на  $90^\circ$ ) ногу необходимо пригибать к колену, но при малом – форма правильнее, если держать ногу *sur le cou-de-pied* (рис. 55).

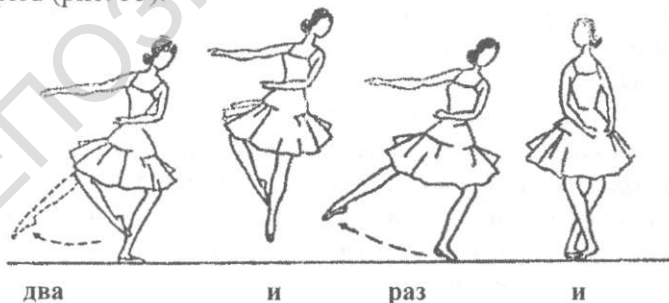


Рис. 55

## ***Pas de basque***

(па де баск, франц. – прыжок басков)

Это партерный прыжок, как и *glissade*, носит стелющийся характер. Высокий прыжок исключается. Делается вперед и назад. Движение начинается и заканчивается в *epaulment croise*, но каждый раз корпус не поворачивается, а остается *en face*, и только с окончанием движения поворачивается на *croise* (рис. 56).

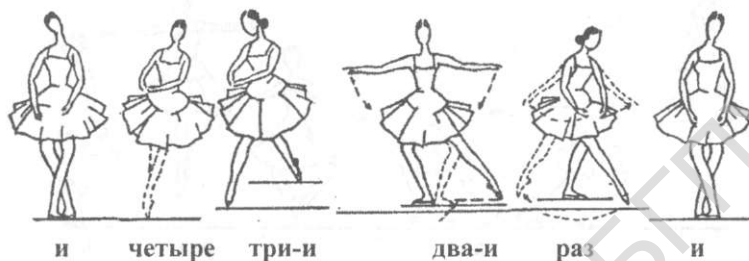


Рис. 56

## ***Sisson fermee***

(сиссон ферме, франц. – разрывать)

Это закрытый прыжок с двух ног на две ноги. Работающая нога чуть запаздывает. Проучивается с остановкой, затем без нее. В воздухе обе ноги раскрываются на  $45^\circ$ . Исполняется без перемены ног в сторону, вперед и назад, в положении корпуса *en face* и в маленькие позы *croise*, *efface*, *ecarte*. Позы могут быть открытыми и закрытыми (рис. 57).



Рис. 57

## ***Pas chasse***

(шассе, франц. chasser – охотиться, гнаться за)

Прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в 5-й позиции в верхней точке прыжка. Может быть самостоятельным движением, а также служить вспомогательным, связующим pas для выполнения больших прыжков (рис. 58).

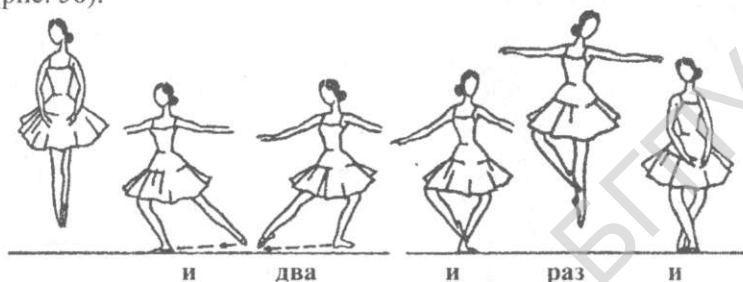


Рис. 58

## ***Emboite***

(амбуате, франц. от emboiter le pas – идти следом)

Прыжки *emboite* – поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или назад на  $45^\circ$  (*petit E.*) или  $90^\circ$  (*grand E.*) с продвижением за носком поднятой ноги.

Стать в 5-ю позицию, правая нога впереди. *Demi plie* на левой ноге, причем правая нога согнута впереди на высоте  $45^\circ$ ; вытянуть правую ногу, прыжок вверх, упасть на нее на *demi plie*, переведя в воздухе вперед согнутую левую ногу. Прыжок вверх, в воздухе правая нога переводится согнутой вперед. Остановка на левой ноге на *demi plie*, согнутая правая впереди (рис. 59). Чтобы сделать это движение правильно, надо чтобы ноги во время прыжка и перемены их заходили одна за другую. Так же делается и *emboite* назад.

*Emboite en tournant* с прыжком по схеме повторяет *emboite* на полупальцах и пальцах, но переход с ноги на ногу осуществляется после прыжка с поворотом на полкруга.



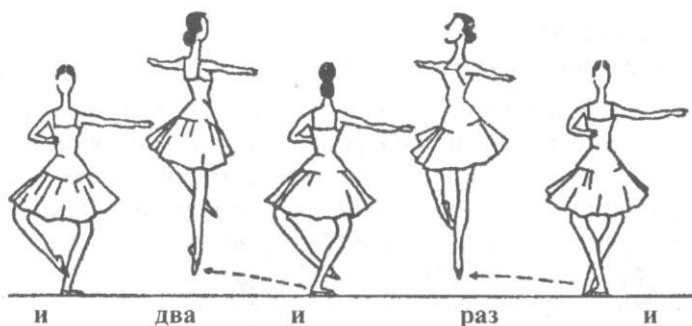


Рис. 59

### ***Pas failli***

(файи, франц. *faillir* – слабеть)

Прыжок с двух ног на одну, в котором сразу после приземления свободная нога плавно проводится через 1-ю и 4-ю позиции и на нее переносится центр тяжести. Для *failli* характерна сложная координация движений корпуса, ног и головы. Прыжок начинается в *epaulement croise*, в воздухе происходит быстрый поворот тела в положении *efface*, а завершается прыжок в *epaulement croise* с другой ноги. В момент прыжка руки и голова меняют положение и придают *failli* легкость и красоту (рис. 60). *Failli* может быть самостоятельным *pas* и служить подходом для больших прыжков (например, *grand pas assemble*, *grand ras jete*).

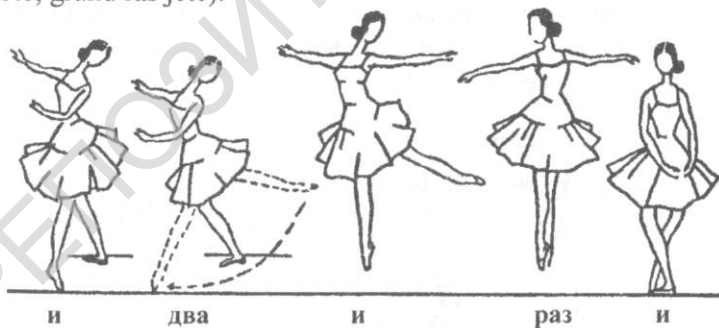


Рис. 60

## ***Pas de chat***

(па де ша, франц. – шаг кошки)

Прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки: согнутые ноги поочередно отбрасываются назад, корпус прогибается (может также исполняться с выбрасыванием ног вперед). Руки занимают самые различные положения. Разновидности pas de chat - petits (малые) и grands (большие) (рис. 61).

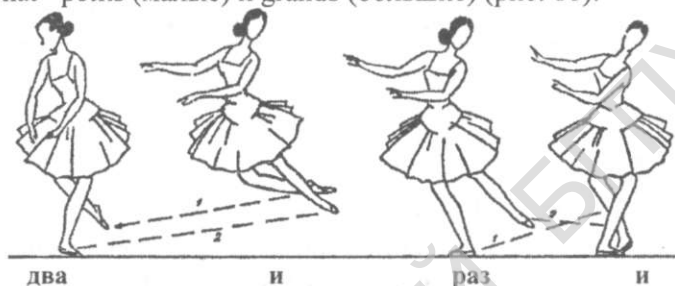


Рис. 61

## ***Saut de basque***

(со де баск, франц. – прыжок баска)

Прыжок с ноги на ногу, с продвижением в сторону и поворотом в воздухе. Выполняется с поворотом тела en dedans на 1/4 круга и одновременным броском ноги в сторону на 90°, толчковая нога подводится носком к колену. Завершается полный поворот приземления на ногу, выполнявшую бросок. Saut de basque делается на высоком прыжке. Подходом, вспомогательным движением к нему служит шаг – coupe pas chassée (рис. 62).

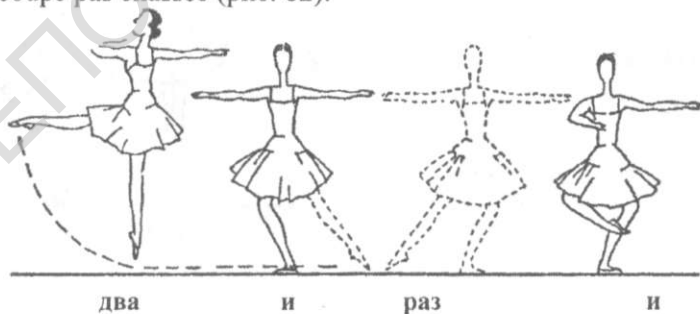


Рис. 62