

Battement releve lent на 90°

Здравствуйтесь, дети!

На этом занятии вы познакомитесь с одним из самых красивых танцевальных движений Battement releve lent на 90°.



Классический танец

Battement releve lent - одно из красивейших движений классического танца. Именно поэтому его очень часто используют и в других жанрах хореографии: современном, эстрадном, народном танце.

На первый взгляд очень простое движение, но на деле - достаточно трудное в исполнении.



экзерсис классического танца

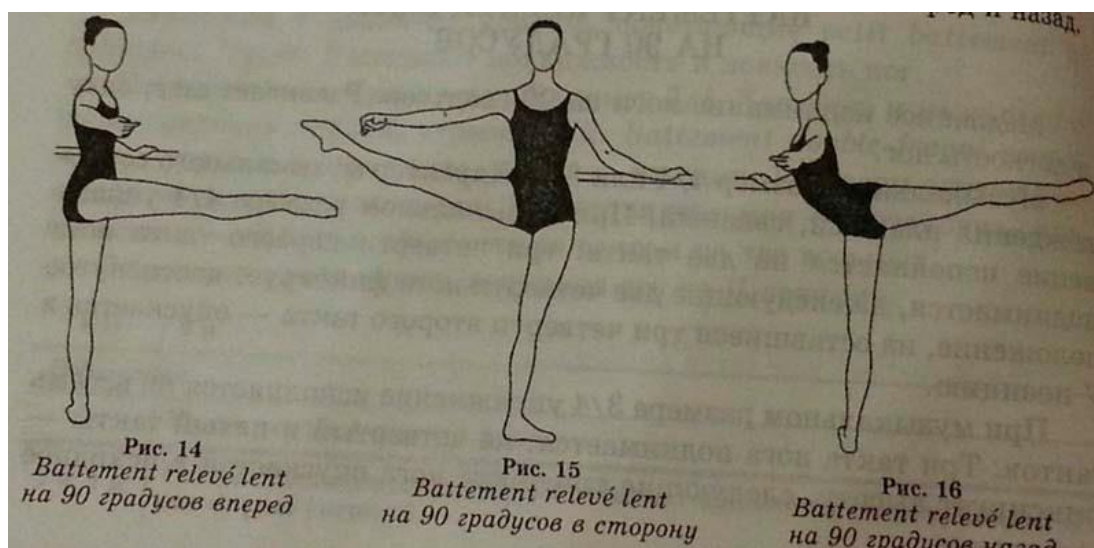


Современная хореография

Исполнение упражнения требует хорошо развитых мышц, но при этом и само хорошо их тренирует. Кроме силы ног важный момент в исполнении этого движения играет правильно поставленный корпус. Изящные руки и балетные подъёмы с «птичкой» подчеркнут красоту движения.

Сначала рассмотрим правила исполнения движения:

1. Упражнение выполняется с хорошо собранными, напряженными мышцами всего тела, особенно ног.
2. Спина должна быть идеально прямой, лопатки не должны торчать, плечи должны быть ровными, тазобедренные суставы находятся на одном уровне.
3. Ноги максимально выпрямлены в коленных суставах.



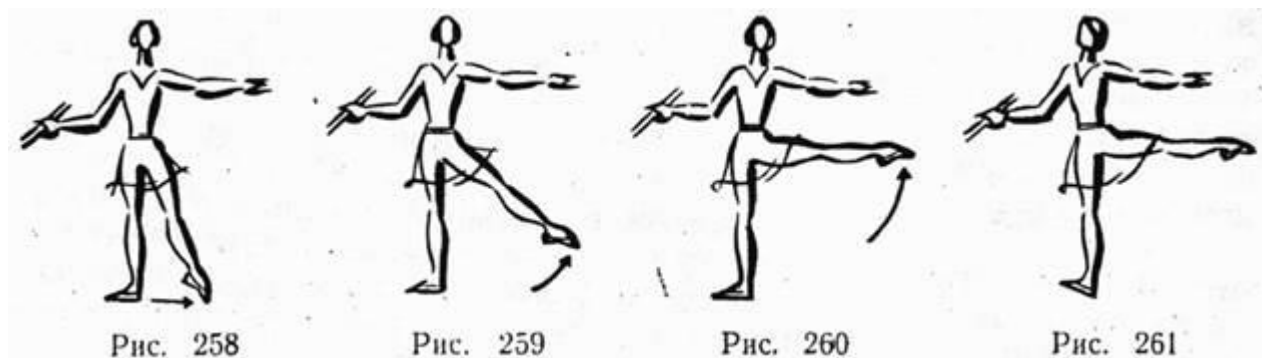
Battement releve lent на 90° вперед, в сторону, назад

Разберем подробно технику исполнения движения.

Чтобы выработать правильную постановку корпуса сначала будем поднимать ногу на 90°. Когда на этой высоте ноги постановка корпуса будет отработана, можно поднимать ногу и выше. На самом деле, держать ногу выше, чем на 90° легче, но при этом нарушается правильное положение корпуса. Поэтому нужно достаточное количество времени исполнять движение на 90°. Когда нога на 90° будет подниматься легко и свободно, а корпус оставаться в правильном положении, тогда можно увеличивать высоту подъёма.

Начинаем проучивать движение в сторону лицом к станку (или стулу). Движение носит медленный, плавный, непрерывный характер. Встаём в пятую позицию. Приёмом *battement tendu* открываем ногу в сторону. Не фиксируя конечную точку на

полу, продолжаем поднимать ногу вверх до положения 90° к телу. Следим за правильной постановкой корпуса. Как только нога дошла до нужного уровня, сразу начинаем ее опускать. Ставим ногу на пол на максимально вытянутый носок. Закрываем в пятую позицию. Повторяем так два раза. На третий раз поднимаем ногу и держим ее в высшей точке, считая до десяти, потом плавно опускаем и закрываем в позицию. Встаем в пятую позицию с другой ноги и выполняем таким же образом предложенный алгоритм.



Изображение исполнения движения в сторону

Аналогично движение выполняется назад. Работаем также лицом к станку (студлу). Алгоритм исполнения и правила такие же. Когда нога достигает высшей точки, корпус нужно слегка подать вперед, сохраняя спину вертикальной, плечи ровными, живот подтянутым, при этом тазобедренные суставы опускаются параллельно полу. Последним проучивается движение вперед. Оно выполняется боком к станку, держась за него одной рукой. Если есть возможность использовать переносные станки, то лучше отодвинуть их от стены и проучивать движение также лицом к станку. По мере усвоения упражнения следует развернуться к станку боком и выполнять упражнение боком к станку во все направления: вперед, в сторону, назад.



Выполняя регулярно это упражнение, вы добьетесь сильных мышц, правильной осанки, красивых отточенных движений.

Задания:

1. Сделайте движения по описанию во все направления по три раза, один раз с задержкой ноги. Сосредоточьтесь при этом на своих ощущениях.
2. Напишите, где в теле чувствовалось напряжение и боль.
3. Перечислите правила исполнения движения.

Ответьте на вопросы. Ответы пришлите на электронную почту:

dvorets-dance@mail.ru