**Конспект занятия объединения «Грация» группа 1-го года обучения «Калейдоскоп» «Азбука музыкального движения»**

**Дата:** 08.04.2020 г.

**Тема занятия**: Азбука музыкального движения

**Цель:** развитие творческих способностей ребенка средствами хореографии;

раскрытие физических данных и нравственного потенциала обучающегося.

**Задачи:**

- обучающая - формировать правильную осанку, улучшать эластичность мышц и связок, повышать гибкость суставов.

-развивающая - развивать музыкальный слух, чувство ритма, координацию и

мышечную память.

-воспитательная – знакомить с начальными навыками хореографической

культуры.

**Оборудование** - музыкальный центр, флэш карта с музыкальным материалом,

**План занятия:**

Организационная часть:

- приветственное слово педагога

- построение

- поклон

Основная часть:

- разминка по кругу - разминка на середине зала(прыжки)

- игра

- партерная гимнастика

- постановочная работа

Заключительная часть:

- разучивание танцевального номера

- поклон

- рефлексия с обучающимися

Ход урока:

Организационная часть:

Выполнение ряда заданий на внимательность и повторение сторон (права и лева):

1.вытянуть вперед на носок правую ногу

2.поставить вперед на пятку левую ногу

3. поднять правую руку вверх

4. вытянуть левую руку вперед

5. посмотреть на соседа справа, а потом слева.

Поклон. Выполняется из 1-й позиции, руки на поясе. Шаг вправо -присели, шаг влево - присели.

**Основная часть:**

***Разминка по кругу :*** Для доступного восприятия материала разминки используем образы: принцесс, балерин и зверей.

**1.** Шаги с носка по кругу. Девочки с подтянутым корпусом и натянутыми носками идут по кругу, изображая принцесс на балу. Руки у девочек на

юбочке, или на поясе (идут 1 круг) 2. Шаги на полу пальцах. Девочки встают на полупальцы, изображая балерин, руки над головой в 3-й позиции (идут 1круг)

**3.** Шаги на пятках. Руки за головой идут по кругу на пятках.

**4.** Ход - лошадка. Руки вытянуты вперед, ноги сгибаются поочередно в коленях, пальцами рук достают до колена.

**5.** Ход-медведь. Руки широко раскрыты в сторону как лапы медведя, корпус

расслабленный, ноги поставлены широко на внешнее ребро. Девочки идут по кругу, раскачиваясь в стороны, изображая косолапого медведя.

**6.** Ход-волк. Выполняются широкие пружинистые шаги вперед на носок, руки поочередно выполняют круговые движения, как бы пробираясь по лесу дети, изображают волка.

**7.** Ход-лисичка. Девочки встают на полупальцы, идут по кругу с крестным шагом (ножка за ножку) шаг выполняется манерно с приподнятой головой, воображая и виляя "хвостиком"

**8.** Ход - зайчик. Выполняются прыжки вперед по 6-й позиции, мягко

приземляясь на подушечки пальцев, руки как лапки сложены на груди.

**9.** Гусиный шаг - Девочки присаживаются на корточки с прямой спиной,

вытягивают шеи, и идут по кругу, изображая гусей на лужайке.

**10.** Марш. Под ритмичную музыку девочки, маршируя , перестраиваются в линии на середину зала.

***Разминка на середине зала:*** Упражнения выполняются в игровой форме.

*Упражнения на развитие подвижности шейного отдела и плечевых суставов:*

-Наклоны, повороты, вращение головы. Выполняются на 1-2 в правую сторону-3-4-исходное положение и на два счета в левую.

"Да, нет, не знаю":

- Поднимая высоко плечи, дети прячут шею, как бы пожимают плечами и говорят

"не знаем". Кивая головой, говорят "да", а крутя в стороны - говорят "нет"

"Художник" Упражнение на развитие плечевых, локтевых суставов и кисти:

- Девочки берут импровизированные мелки, вытягивают руки в стороны и начинают рисовать сначала маленькие круги (задействовав только кисти), затем средние круги (с помощью локтевого сустава) и большие круги (от плечевых суставов). Упражнение повторяется несколько раз.

"Часики" Упражнение на развитие гибкости позвоночника:

Ноги на ширине плеч, руки на поясе. "Тик"- выполняем наклон в сторону на

"Так"- возвращаемся в исходное положение. Ноги на ширине плеч, колени

втянуты.

*Упражнение на эластичность подколенных связок.*

«Замочек». Ноги по 6-й позиции. Руками показываем замочек (пальцы одной руки перекрещиваются с пальцами другой) на 1-2-делаем наклон вперед, (замочком достаем до ступней), на 3-4 возвращаемся в исходное положение. При выполнении этого упражнения ноги в коленях не сгибаются. В конце

упражнения сложиться к ногам грудной клеткой, обхватить ноги руками и

немного постоять.

"Обруч" Упражнение на развитие тазобедренного сустава.

Девочки как будто бы одевают на себя импровизированный обруч и начинают крутить бедрами сначала в медленном темпе, затем ускоряясь.

"Ветерок" Упражнение на развитие тазобедренного сустава и координацию.

Руки подняты вверх качаются из стороны в сторону изображая ветер. Бедра

раскачиваются в ту же сторону что и руки.

***Прыжки***

Для выполнения прыжков требуется работа всего мышечного аппарата,

обеспечивающая мягкость, упругость движений, сохранение равновесия.

Девочки получают задание от педагога превратиться в определенный предмет или образ и выполняют прыжки на месте подражая ему :

"Зайчик" - ноги по 6-й ,руки на поясе, прыгают подражая зайчику.

"Мячик"- присаживаясь на корточки выполняют небольшие пружинные

прыжки, держа спину ровно.

"Клоун"- прыжки из 6-й позиции во 2-ю. На 1-2 выполняется прыжок ноги в

сторону, руками хлопая над головой. На 3-4 прыжок в исходную позицию,

руки внизу.

"Скакалка"- прыжок исполняется попеременно с одной ноги на другую. На 1-2-два прыжка на правой ноге, 3-4 прыжка на левой и т.д. Руками выполняются круговые движения, крутя импровизированную скакалку.

***Игра " Фигура замри*!"**

Эта игра способствует проявлению у девочек фантазии, быстрой реакции,

актерских навыков и импровизации.

Под музыку девочки танцуют кто как может. Как только музыка останавливается, нужно замереть в танцевальной фигуре выражая определенные эмоции по заданию:

1 фигура - радость.

2фигура - грусть.

3фигура - удивление.

После каждого задания необходимо проговорить, кто справился с заданием и чья фигурка наиболее яркая и интересная. В игре выявляется характер ребенка, подвижность и его психофизические качества.

***Партерная гимнастика***

Сидя и лежа на ковриках девочки выполняют ряд упражнений (от простого к

сложному) Упражнения направленны на укрепление и развитие стоп,

подвижности суставов ног, укрепление мышц тазобедренного сустава и спины.

"Иголочки- молоточки".

Упражнение для стоп.

Сидя с прямой спиной работают стопами, сокращая показывая молоточек,

а вытягивая - иголочку. Ноги сведены, колени втянуты.

"Подъемный кран".

Упражнение для эластичности связок ног.

Исходное положение - сидя, ноги вместе. Поочередно ноги сгибаются в

коленях, ставя стопу на носочек, затем медленно нога вытягивается вверх

подражая подъемному крану. Колено втягивается, носочек вытянут. Затем

медленно прямая нога опускается в исходное положение.

"Хлопушка".

Упражнение на подвижность тазобедренного сустава и спины. Из положения сидя на 1-2 нога выполняет battement (подъем ноги), руки хлопают под ногой, на 3-4 исходное положение, спина выпрямляется. Ноги работают поочередно.

"Бабочка".

Упражнение для улучшения подвижности коленных суставов и эластичности

мышц ног.

Исходное положение сидя. Ноги сложены стопа к стопе, колени разведены в

стороны. Под музыку дети приподнимают и опускают колени на пол в быстром темпе изображая полет бабочки. В конце упражнения ложатся вперед на ноги растягивая связки в паховой области.

"Велосипед"

Упражнение на подвижность тазобедренного сустава.

Исходное положение - лёжа. Под музыку начинают медленно выполнять круговые движения ногами, как бы крутя педали велосипеда. При ускорении музыкального темпа выполняют движение быстрее, подстраиваясь под темп музыки.

"Воздушный шар".

Упражнение на растяжку и эластичность связок ног, укрепление мышц спины.

Исходное положение сидя, ноги широко разведены в стороны, корпус

расслаблен, руки на полу перед собой. На 4 такта дети начинают надувать

импровизированный шарик поднимая руки вверх. Стопы и коленные суставы

напрягаются и вытягиваются, спина ровная, руки в 3-й позиции. На четыре

следующих такта руки медленно опускаются через стороны вниз, корпус и

мышцы ног постепенно расслабляются. Исходное положение.

***Упражнение на развитие гибкости позвоночника.***

"Кошечка"

Исходное положение стоя на четвереньках . Под музыку дети начинают

показывать "злую кошечку"- голова внизу, спина округлена и поднята вверх

дугой,

затем "добрую кошечку" - голову поднимают вверх, спину прогибают вниз.

"Колечко"

Упражнение на гибкость позвоночника. После" разогрева " спины упражнением "кошечка" дети вытягивают ноги

оставаясь опираться на вытянутые руки,

затем медленно, сгибая ноги в коленях, сворачиваются в колечко, носками стоп касаясь головы.

Убираем коврики и встаем на середину зала.

Заключительная часть:

Поклон. Выполняется из 1-й позиции, руки на поясе. Шаг вправо -присели, шаг влево - присели.

**Конспект занятия по хореографии Объединение «Грация» группа 2 года обучения: «Сюрприз»: «Развитие координации»**

**Дата:** 8.04.2020 г.

**Тема занятия:** Развитие координации на занятиях классического танца

**Цель:** улучшение координации движения и эмоциональной выразительности учащихся путем повторения и отработки пройденных движений. Выявление уровня освоения программы.

**Тип занятия:** тренировочный

**Задачи:**

*Образовательные:*

-закрепить знания, умения и навыки, полученные на предыдущих занятиях;

-развивать осмысленное исполнение движений;

-развивать познавательные интересы и творческий потенциал учащихся.

*Развивающие:*

-развивать координацию движений;

-укреплять опорно-двигательный аппарат;

-развивать выносливость и постановку дыхания;

-психологически раскрепощать учащихся.

*Воспитательные:*

-формировать эстетическое воспитание, умение вести себя в коллективе;

-формировать чувство ответственности;

-активизировать творческие способности;

-умение творчески взаимодействовать на занятиях с педагогом.

**Основные методы работы:**

-наглядный (практический показ);

-словесный (беседа, объяснение);

**Педагогические технологии:**

-игровая технология;

-здоровьесберегающая технология;

-личностно ориентированная технология с дифференцированным подходом.

**План занятия:**

***Вводная часть занятия:***

-поклон;

-обозначение темы и цели занятия;

-беседа о значении координации в классическом танце.

***Подготовительная часть занятия:***

-подготовительные упражнения (различные виды шагов и бега).

***Основная часть занятия:***

-экзерсис у станка;

-повторение изученных движений на середине зала, упражнения на координацию;

-упражнения по диагонали;

-танцевальная композиция.

***Заключительная часть занятия:***

-рефлексия (закрепление пройденного материала);

-поклон педагогу;

**Конспект занятия**

**Вводная часть занятия**

Обозначение темы и цели.

Рассказ о значении координации в классическом танце.

Слово «координация» означает «согласование». Когда говорят о координации движений, имеют в виду согласованность в работе мышц разных групп, направленную на достижение определенного двигательного эффекта, контрольной цели. Любая поза, любое движение требует координации. Координация является именно тем качеством, которое можно развить только тренировками.

**Подготовительная часть.**

Учащиеся исполняют подготовительные упражнения для разогрева мышц:

-танцевальный шаг с носка;

-шаги на полупальцах; («балеринки»)

-шаги на внутренней и внешней части стопы; («медведи»)

-легкий бег на полупальцах;

-танцевальный бег;

-шаги, с высоким подниманием ног, согнутых в колене; («цапля»)

-прыжки на двух ногах; («зайцы»)

В данных упражнениях применяется игровая технология. Учащиеся исполняют движения, имеющие сходство с различными образами животных, людей. Это развивает образное мышление учащихся и увеличивает интерес к образовательной деятельности.

**Основная часть занятия**

**Разминка-разогрев на середине зала:**

* Упражнения для улучшения гибкости шеи; (наклоны головы)
* Упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;(движение плечами вверх-вниз и круговые вперед-назад)
* Упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц кисти и предплечья; (сгибание и разгибание рук, вращение кистей рук)
* Упражнения для улучшения подвижности, гибкости суставов позвоночника; ( лодочка, колечко, корзиночка, мостик)
* Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов; (потягивания из стороны в сторону)
* Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; (приседания)
* Упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.(вытягивание стопы)

**Экзерсис у станка ( Приложение №1 смотри ниже)**

**Plie** (приседание). Муз. р-р 4\4, комбинация на 16 тактов.

И.п.: 1 позиция ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-рука открывается через 1-ую позицию во 2.

2 такта-**grand plie** (град-плие), рука через подготовительное положение в 2-й позиции.

1 такт-**demi-plie** (деми- плие), рука из 1-ой позиции во 2.

1 такт-смена из 1-ой позиции во 2-у через **Battement tendu** (батман тандю).

2 позиция. 3 такта – повтор.

1 такт-смена из 2-й позиции в пятую.

5 позиция.

1 такт- **grand plie,** рука до подготовительного положения.

1 такт-переход из 5 поз. в 4 поз., через **battement tendu,** рука – 1 поз..

1 такт- **demi-plie** по 4 поз, рука до 2 поз..

1 такт- **passe par terre** (пассе пар тер) из 4-ой позиции в 5 позицию назад.

На 4 такта- **grand plie** по 5 поз**, demi-plie** по 4 поз, **passe par terre** вперед в 1 позицию.

**Battement tendu –** натянутые движения вырабатывают натянутость всей ноги в колене и подъеме, развивая силу ноги. В самом начале движение разучивается лицом к палке, т.к. в этом направлении легче всего правильно воспитать и воспринять выворотность. Муз.р-р 4\4, 16 тактов.

И.п.: 5 поз ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-рука открывается через 1-ую позицию во 2.

2 такта- **Battement tendu** вперед, вернуть в и.п.

2 такта**- Battement tendu** вперед, **pour le pied** (пур ле пьие), вернуть в и.п.

2 такта- **Battement tendu** вперед, через  **passe par terre** назад, вперед и закрыть в 5 поз..

2 такта**- Battement tendu** в сторону и закрыть ногу в 5 поз. назад.

Назад. На 8 тактов в обратном направлении.

**Battement tendu jete (батман тандю жете) –** натянутые движения с броском. Они воспитывают натянутость ног в воздухе, развивают силу, легкость ног и подвижность тазобедренного сустава.

И.п.: 5 поз. ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-рука открывается через 1-ую позицию во 2.

1 такт**-Battement tendu jete** вперед.

1 такт**-Battement tendu jete в сторону**

1 такт**-Battement tendu jete** пике.

1 такт- перевести ногу вперед, на носок, закрыть в 5 поз..

4 такта- повторить в сторону.

4 такта- повторить назад.

1 такт-**Battement tendu** назад, бросок на 45\*

1 такт- поставить на носок, **passe par terre** через 1 поз на носок вперед.

1 такт- бросок на 45\*,опустить на носок.

1 такт- **passe par terre** в 5 поз назад.

На 16 тактов в обратном направлении.

Усвоив натянутость ног, изучают упражнения, выворотность и подвижность тазобедренного сустава. Эти же упражнения изучаются и в обратном направлении.

Муз. р-р 3\4

И.п.: 1 поз. ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-рука открывается через 1-ую позицию во 2.

4 такта- 2 **rond de jambe par terre en dehors** (ронд-де-жамб-партер ан деор).

4 такта- **releve lent** (релевелян) вперед на 45\*, вернуть в 1 поз.

8 тактов- **rond de jambe par terre, releve lent en dehors.**

4 такта**- plie, demi rond** (деми ронд до стороны), назад, **rond de jambe par terre** в 1 поз.

4 такта- **en dedan** (ан де дан), закрыть в 1 поз..

4 такта- пр. рука из 2 поз. через подготовительное движение и проходя 1, 3 поз, открывается во 2, л.рука повторяет, голова анфас.

4 такта -пауза.

**Battement fondu-** ‘это «тающее» движение. Принцип работы при сгибании и разгибании колена тот же, что и **demi-plie.** Как только согнули колени до определенного уровня, начинаем их разгибать.

Муз. р-р 4\4, комбинация на 16 тактов.

И.п.: 5 позиция ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-рука открывается через 1-ую позицию во 2.

3 такта-3 **Battement fondu** на 45\*

1 такт-rond до стороны.

8 тактов- повторить в сторону и назад, опустить в сторону на носок.

2 такта-в 5 поз. вперед, рука из 2 позиции в 1, **plie.**

2 такта- вытянуть колени, рука из 1 поз. во 2

**Battement frappe** в классическом танце -это удар стопой рабочей ноги по голеностопному суставу опорной ноги. Муз. р-р 2\4, 24 такта.

И.п.: 5 позиция ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-нога через **Battement tendu** открывается в сторону на воздух, рука открывается через 1-ую позицию во 2.

6 тактов-2 **Battement frappe** вперед, 2 в сторону, 2 назад.

4 такта-3 **Battement frappe** в сторону, пауза.

10 тактов- все **Releve lent** на 90

1 такт- опустить ногу в сторону на носок.

1 такт- **plie** в 5 поз., рука через подготовительное положение в 1 поз..

1 такт- подняться на полупальцы.

1 такт- опуститься, рука 2 поз..

**Releve lent, Developpe** (давлепэ). Муз. р-р 4\4, 16 тактов.

И.п.5 поз ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** на 1 такт-рука открывается в сторону.

**2 такта- Releve lent** на 90\*, опустить в 5 поз..

2 такта- **Releve lent** на 90\*,через **passé retire** (пасе ретире) перевести назад и опустить.

8 тактов- повторить **en dedan.**

4 такта-2 **Developpe** в сторону, закрыть в 5 поз..

**Grand battement** (гранд батман). Муз. р-р 2\4, 16 тактов.

И.п.5 поз ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** на 1 такт-рука открывается в сторону.

2 такта- 2 **Grand battement** вперед.

1 такт- **Battement tendu, Grand battement.**

1 такт**-** на носок, в 5 поз..

**2 такта- Grand battement** в сторону.

2 такта- **Battement tendu** в сторону, рука в подготовительном положении**, plie** по 2 поз.., рука в 1 поз., закрыть в 5 поз.. назад, рука 2 поз..

8 тактов- все повторить **en dedan.**

**Rond de jambe en l air (ронд де жамб ан лер).** Муз. р-р 4\4, 16 тактов.

И.п.: 5 позиция ног, рука в подготовительном положении.

**Preparation** (приготовление) на 1 такт-нога через **Battement tendu** открывается в сторону на воздух, рука открывается через 1-ую позицию во 2.

4 такта- 2 **Rond de jambe en l air.**

**3 такта-** опустить на носок, **pour ler pied** (пурлипье).

1 такт- поднять ногу на 45\*.

8 тактов- все повторить **en dedan.**

**Экзерсис на середине зала.**

Экзерсис на середине зала имеет такое же значение для развития, как экзерсис у палки. Последовательность та же. На середине зала но значительно сложнее, так как следует сохранять выворотность ног и равновесие тела (особенно на полупальцах) без помощи палки. Правильное распределение центра тяжести подтянутого корпуса на двух и на одной ноге, ровные бедра и в особенности подтянутое и выворотное бедро работающей ноги- основные условия для овладения устойчивостью.

Работая перед зеркалом, не следует сосредотачивать внимание на какой-либо отдельной части тела,- необходимо охватывать взглядом всю фигуру, следя за правильностью формы рук и положения ног, подтянутостью всего корпуса.

Повторение танцевальных композиций «Восточные мотивы» и «Морская черепашка»

**Заключительная часть занятия.**

Заключительная часть занятия включает в себя рефлексию (закрепление пройденного материала).

-Давайте, девочки, повторим, что же такое «координация движений»? *Ответы детей.*

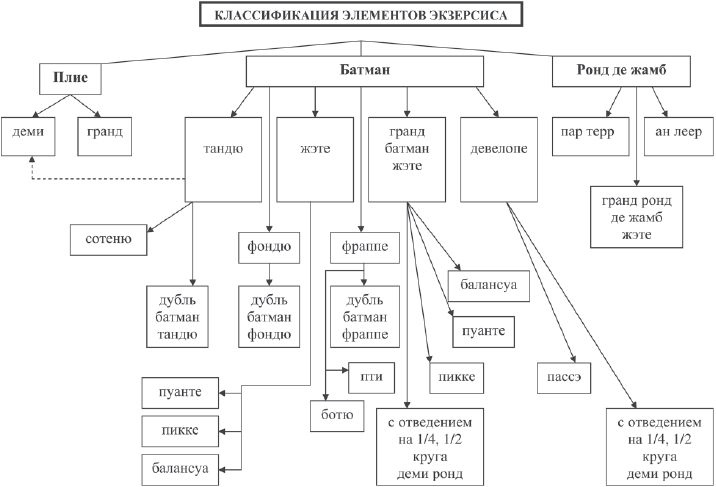
**Поклон.**

**Приложение №1**

**Экзерсис у станка**

Станок служит опорой для упражнений, разогревающих мышцы. Большую часть времени занятий у станка занимает работа над выворотностью ног и выполнением различных поз. Преподаватель указывает на допущенные ошибки. Для самоконтроля служит зеркало. Упражнения у станка отрабатываются сначала на одной ноге, затем на другой, чтобы обе части развивались одинаково.

Большинство упражнений делается в форме креста (вперед, в сторону, назад, в сторону)



**Хореографическая терминология**- система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно .

Экзерсис у опоры или на середине -это комплекс тренировочных упражнений в балете, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняются у «станка» (прикрепленной кронштейнами к стене ) и на середине учебного зала ежедневно Экзерсис состоят из одних и тех же элементов.  
**1. demi plie - (деми плие)**-неполное «приседание».

**2. grand plie-(гранд плие)**-глубокое, большое «приседание».

**3. relevé-(релеве)**-«поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног.

**4. battement tendu-(батман тандю)**-«вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП.

**5. battement tendu jeté-(батман тандю жете)** «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.

**6.demi rond-(деми ронд)** - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

**7. rond dejamb parterre-(ронд де жамб пар тер)**-круг носком по полу круговое движение носком по полу.

**8. rond de jamb en l'air-(ронд де жамб ан леер)** - круг ногой в воздухе,стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь.

**9. en dehors -(андеор)**-круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты.

**10. en dedans**-(андедан)-круговое движение к себе, круговое движение внутрь.

**11. sur le cou de pied-(сюр ле ку де пье)** - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги),положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади.

**12. battement fondu-(батман фондю)** - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

**13. battement frappe-(батман фрапэ)** - «удар» -короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25°, 45°) в положение на носок или книзу.

**14. petit battement-(пти батман)**-«маленький удар»-поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

**15. battu- (ботю)** -«бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

**16. double- (дубль**)- «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

**17. passe-(пассе)** - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в сторону, сзади.

**18. relevelent- (релевелянт)** - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше.

**19. battement soutenu-(батман сотеню)**-«слитный»-из стоики на носках с полуприседом на левои, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП.

**20. développe-(девелопе)** - «раскрывание», «развернутый», из стоики на левои, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

**21. adajio-(адажио)**-медленно, плавно включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

**22. attitude-(аттетюд)** - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону - назад, голень влево.

**23. terboushon-(тербушон)** - поза с положением согнутой ноги впереди (аттетюд впереди) стоика на левои, правую вперед, голень вниз влево.

**24. degaje-(дегаже)**-«переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

**25. grand battement-(гранд батман)** - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок.

**26. tombée-(томбэ)** - «падать» из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением.   
**27. picce-(пикке)** - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола.

**28. pounte-(пуанте)** - «на носок», «касание носком» из стоики на левой , правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

**29. balance-(балансе)** - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.

**30. allongée-(аллянже)** - «дотягивание», завершающее движение рукой, ногой, туловищем.

**31. pordebras-(пор де бра)** -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке.

**32. temps lie-(тан лие)**-маленькое адажио,1-полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП 5.то же самое в сторону и назад.

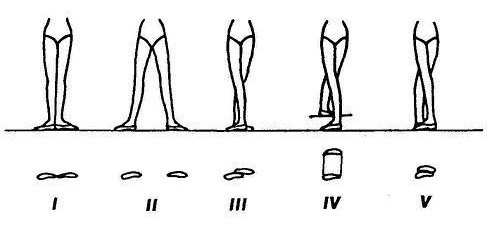
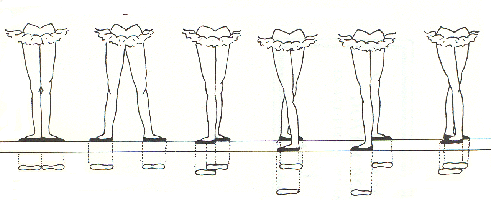
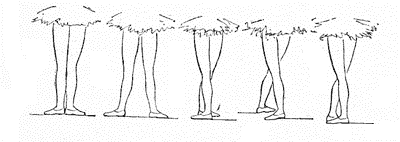
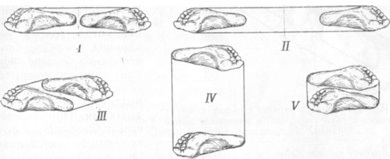
**33. failli-(фай»)-**«летящий», ИП - 5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад -толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз. 34.allegro-(аллегро)-«веселый», «радостный»,часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

**Постановка корпуса.**



Правильно поставленный корпус – залог устойчивости (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя, лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала. Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым выворотность. Умение держать корпус подтянутым становиться исполнительским навыком. Это позволяет сохранять длительную устойчивость на полу пальцах, в дальнейшем на пальцах, на одной ноге, фиксируя позу, позволяет не потерять устойчивость поле большого прыжка.

**Позиции ног I, II, III, IV, V:**

  
   
  
[](http://u.to/s23-Ag)[](http://u.to/Jm7-Ag)