**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО ХОРЕОГРАФИИ.**

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П\П** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ФОТО** |
| **ЭКЗЕРСИЗ У ОПОРЫ** | | |
| **1.** | demi plie - (деми плие) - неполное «приседание».  grand plie-(гранд плие) - глубокое, большое «приседание».  . |  |
| **2.** | battement tendu-(батман тандю) - «вытянутый» скользящее движение стопой в положение ноги на носок вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП. |  |
| **3.** | battement tendu jeté (батман тандю жете) «бросок», взмах в положение книзу (25°, 45°) крестом.  Picce (пике) - «колющий», стойка на левой правая вперед к низу, быстрое многократное касание носком пола. |  |
| **4.** | rond dejamb parterre (ронд де жамб пар тер) - круг носком по полу, круговое движение носком по полу. |  |
| **5.** | 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. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **6.** | battement fondu-(батман фондю) - «мягкий», «тающий», одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах. 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. |  |
| **7.** | Relevé (релеве) - «поднимание», поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног. |  |
| **8.** | 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. |  |
| **9.** | grand battement-(гранд батман) - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше через положение ноги на носок. | **D:\IMG_8861.JPG**  **D:\IMG_8847.JPG** |
| **10.** | changement de pied (шанжман де пье, франц. — перемена ног), прыжок из V позиции в V с переменой ног в воздухе. Может исполняться на маленьком (petit de p.) и большом прыжке (grand Ch. de p.) и с поворотом в воздухе (tour en l'air). |  |
| **11.** | saute (соте) - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям. |  |
| **12.** | ehhappe (эшаппе) – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собирание из второй в пятую. |  |
| **13.** | assemble [асеамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе. |  |
| **14.** | 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. |  |
| **15.** | attitude-(аттетюд) - поза с положением согнутой ноги сзади, стойка на левой, правую в сторону-назад, голень влево. | **D:\IMG_8850.JPG** |
| **16.** | arabesque [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска. |  |
| **17.** | tour lent (турлян)- медленный поворот на полу поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90°, 180°, 360° | ***D:\IMG_8853.JPG***  ***D:\IMG_8855.JPG*** |
| **18.** | Pordebras - (пор де бра) -«перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону. То же самое в растяжке. | **D:\IMG_8880.JPG** |

****