

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ГОУ ВПО «САРАТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

**Методические указания по предмету**  
**«Хореографический тренаж»**

Саратов, 2011 год

**Озджевиз Е.Л..**

Методические указания по предмету «Хореографический тренаж» –  
Саратов, 2011. - 14 с.

Методические указания по предмету включают в себя краткое содержание учебной дисциплины, а также вопросы к зачету и список литературы. Предназначены для преподавателей вузов и студентов обучающихся по специальности 071301 «Народное художественное творчество», а также педагогов-хореографов училищ, колледжей и школ искусств.

Рекомендовано кафедрой хореографии  
факультета искусств и художественного образования Педагогического института ГОУ  
ВПО «Саратовский государственный университет им.Н.Г.Чернышевского» в качестве  
учебно-методического пособия для использования в учебном процессе

Дисциплина «Хореографический тренаж» способствует приобретению, обогащению педагогического опыта будущих руководителей хореографических коллективов и преподавателей классического танца и оптимизации в целом их подготовки. Целью курса является поддержание в должном качестве и совершенствование практических навыков студентов, полученных на занятиях по классическому танцу.

В задачи курса входит:

- работа над координацией движений вестибулярным аппаратом;
- поддержание тонуса мышц, совершенствование исполнительской техники;
- развитие творческой фантазии, музыкальности;
- освоение методики построения и комбинационного варьирования урока;
- овладение четко выбранной системой движений и выразительных средств классического танца.

### **Содержание учебной дисциплины**

#### ***Раздел 1. Работа над постановкой корпуса в элементарных движениях экзерсиса.***

Детальная проработка основных позиций рук и ног классического танца.

Работа над постановкой корпуса, построение «оси», aplomb на двух ногах во всех позициях, на целой стопе и на полупальцах, а также на одной ноге на полупальце. Основные движения экзерсиса классического танца в элементарных комбинациях у станка и на середине. Малые и средние прыжки. Работа над позами. I, II, III port de bras.

#### **Раздел 2. Allegro.**

Allegro – как центральный и наиболее динамичный раздел экзерсиса классического танца. Музыкальная раскладка прыжков, трамплинные прыжки. Группы малых и средних прыжков в развернутых танцевальных комбинациях. Поэтапность изучения и проработки прыжков, начиная от изучения их лицом к станку. Группа больших прыжков – как кульминационный этап экзерсиса.

#### **Раздел 3. Вращение и пальцевая техника.**

Поэтапное изучение и проработка вращения. Полуповорот на двух ногах у станка – первый шаг к изучению вращения. Préparation ко всем видам вращений у станка и на середине из V, II IV позиций. Повороты souléni. Движения en tournant на середине. Tours lents в больших позах. Все виды вращения по диагонали.

Виды вращения по кругу. Tours в большие позы. Plie-flac en tournants. Разнообразие подходов к исполнению pirouettes. Tours en laire (double). Tours fouette (16, 32).

#### **Раздел 4. Adagio – его формы, составляющие элементы adagio в комбинациях у станка.**

Тщательная проработка поворотов fouettes en dehors bras en dedans на 45<sup>0</sup> и 90<sup>0</sup>. V, VI формы port de bras. Tours lents с поворотами fouette различных видов. Прыжки и связующие движения, используемые в adagio на середине. Grand rond de jambe на 90<sup>0</sup> en face и из позы в позу. Все формы temps lies.

#### **Раздел 5. Стилистические особенности и художественная выразительность отдельных комбинаций, этюдов и вариаций.**

Выразительные средства классического танца. Слияние техники и художественной выразительности как неотъемлемых составляющих искусства классического танца. Разнообразие стилистических особенностей исполнения различных комбинаций, этюдов, вариаций. Продолжение работы над «чувством позы» и благородством осанки, направлением взгляда, плавностью, мягкостью и завершенностью в работе рук и «живой спиной». Художественный смысл и выразительность каждого отдельно взятого pas. Техника танца – как средство для передачи художественного образа, чувств и мыслей.

#### **4. Перечень литературы**

1. Альберт Г.Г. Александр Пушкин. Школа классического танца. - М., 1987.
2. Базарова Н. Классический танец. –Л.: Искусство, 1984.
3. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - Л.: Искусство, 1983.
4. Балет. Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе./Пер. с англ. С.Ю. Бардиной. – М.: ООО Издательство АСТ: ООО Издательство Астрель, 2004.
5. Блок Л.Д. Классический танец. («История и современность»), - М.: Искусство, 1987.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – С-Пб.: Лань, 2003.
7. Валукин Е.П. Мужской классический танец. - М.: ГИТИС, 1987.
8. Выготский Л.С. Психология искусства.- М.: Педагогика, 1987.
9. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. - М.: Искусство, 1989.
10. Захаров Р. Сочинения танца. («Страницы педагогического опыта»). – М.: Искусство, 1983.

11. Звездочкин В.А. Классический танец. – Ростов-на-Дону, 2003.
12. Костровицкая В.С., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, Ленинградское отделение, 1986.
13. Тарасов Н.И. Классический танец. - М.: Искусство, 1981.
14. Фокин М. «Против течения». – М.: Искусство, 1981.
15. Энциклопедия «Балет». - М.: Советская энциклопедия, 1982.

### Вопросы к зачету

1. Позы классического танца.
2. Понятие направлений en dehors et dedans.
3. Построение экзерсиса.
4. Движения, относящиеся к группе battements.
5. Все формы port de bras.
6. Все формы pas de bourree.
7. Allegro – малые прыжки.
8. Allegro – средние прыжки.
9. Allegro – большие прыжки.
10. Особенности построения экзерсиса на пальцах.
11. Связующие движения.
12. Все формы pirouettes sur le con-de-pied en dehors et en dedans.
13. Все виды вращений по диагонали и кругу.
14. Grand pirouettes и все виды tours в большие позы.
15. Все формы temps lie.
16. Понятие en tournant.
17. Особенности построения большого и малого adagio.
18. Tours lents en dehors et en dedans.
19. Все виды заносок и battu.
20. Понятие – поворот fouette
21. Построение усложненных форм adagio. Стилиевые особенности исполнения классических вариаций и работа над художественной выразительностью.

## Словарь терминов

- поза классического танца, при которой рабочая нога открывается в сторону носком в пол, на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  и выше.
- Adagio** - комбинация связанных между собой элементов классического танца, преимущественно в медленных темпах.
- Allegro** - раздел прыжков в классическом танце.
- eAllonge** - удлиненное положение рук.
- Aplomb** - способность танцовщика сохранять равновесие, устойчивость.
- Arabesque** - поза классического танца, при исполнении которой рабочая нога открывает с вытянутым коленом назад носком в пол, на  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  и выше. Существуют I, II, III и IV *arabesque*.
- Arrondie** - закругленное положение рук.
- Attitude** - поза классического танца, при исполнении которой рабочая нога поднимается назад, согнутая в колене. Высота ноги  $30^\circ$ ,  $45^\circ$ ,  $90^\circ$  и выше.
- Battement battu** - движение, при котором рабочая нога исполняет мелкие удары в районе щиколотки опорной ноги.
  - подъем рабочей ноги на  $90^\circ$  и выше через положение спереди и сзади. Исполняется вперед, в сторону и назад.
- Battement fondu** - дословный перевод термина – плавное тающее движение. Рабочая и опорная ноги одновременно медленно сгибаются и одновременно разгибаются. Исполняется в трех направлениях носком в пол, на  $45^\circ$ , на  $90^\circ$  и выше.
- Battement frappe** - движение, при котором рабочая нога исполняет резкие удары по щиколотке опорной. Используются *sur le cou-de-pied* обхватное и *sur le cou-de-pied* сзади. Исполняется

в любом направлении на 30°. Существует форма удара – *double frappe*.

***Battement  
releve lent***

- движение, при котором рабочая нога медленно поднимается в любом направлении, не сгибая коленного сустава на высоту 90° и выше.

***Battement  
soutenu***

- движение, при котором рабочая нога через *sur le cou-de-pied* или *retire* 90° открывается в любое направление носком в пол на 45°, 90° и выше. Одновременно с вытягиваем ноги на воздух опорная нога исполняет *demi-plie*. В момент опускания рабочей ноги в пол *demi-plie* в опорной ноге углубляется.

***Battement  
tendu***

- дословный перевод термина – движение вытянутой ноги. Движение, при котором рабочая нога открывается из I или V позиций. В любое из трех направлений носок рабочей ноги в вытянутом положении от пола не отрывается.

***Battement  
tendu jete***

- бросковое движение вытянутой ноги. Исполняется на 30° (женский класс) и 45° (мужской класс) в любом из трех направлений.

***Battement  
tendu jete  
balançoir***

- бросковое движение вытянутой ноги спереди назад и сзади вперед через I позицию на 30° (женский класс) и 45° (мужской класс).

***Battement  
tendu jete  
pique***

- бросковое движение вытянутой ноги с последующим отрывистым касанием носка рабочей ноги об пол и моментальным возвращением ее на исходную высоту 30° (женский класс) и 45° (мужской класс).

***Battement  
tendu pour  
batterie***

- движение вытянутой в колене ноги из точки *battement tendu* в сторону в V позицию с последующей сменой V-ой позиции через проходящую I позицию и открыванием ноги в исходное положение.

***Brise***

- прыжок с заноской с продвижением по диагонали вперед или назад. Выброс ноги на 30° (женский класс) и 45° (мужской класс).

***Cabriole***

- прыжок с ударом опорной ноги о рабочую, находящуюся в воздухе на высоте 45° и 90° спереди или сзади.

- Changement de pied** - прыжок с двух ног на две из V позиции со сменой ног при приземлении.
- Croiséé** - скрещенная поза классического танца. Существует в двух формах: с отрыванием рабочей ноги вперед и назад.
- Demi-plié** - полуприседание. Исполняется по всем позициям на двух ногах, а также на одной ноге. Пятки от пола не отрываются.
- Ecartée** - поза классического танца. Рабочая нога открывается только в сторону. Существует в двух формах: *écartée* вперед и *écartée* назад.
- Effacé** - открытая поза классического танца. Существует в двух формах: с открыванием ноги вперед и назад.
- Emboté** - прыжок с одной ноги на другую. Может исполняться со сменой *sur le cu-de-pied* или *attitude* вперед на 90°.
- En dedans** - обозначение направления многих движений и комбинаций в целом. *En dedans* в терминологии классического танца означает движение вовнутрь, или «к себе». Для всех видов вращений и поворотов – в сторону опорной ноги. Для комбинации в целом – повторение ее «обратно».
- En dehors** - обозначение направления многих движений и комбинаций в целом. *En dehors* в терминологии классического танца означает движение наружу, или «от себя». Для всех видов вращений и поворотов – в сторону рабочей ноги. Все комбинации, как правило, первоначально строятся в направлении *en dehors* и затем исполняются в направлении *en dedans*.
- En face** - положение классического танца лицом к зрителю.
- Épaulement** - положение классического танца с легким разворотом всей фигуры танцовщика в точки № 2 и № 8. Существует двух видов: *épaulement croisée* и *épaulement effacé*.
- Flic-flac** - дословный перевод «шлеп-шлеп». Движение классического танца с легкими «мазками» полупальцев рабочей ноги вдоль стопы опорной спереди и сзади.

- Fouetté** - существует поворот *fouetté* в формах *en de hors et en dedans*, при котором поворачивается корпус при условии закрепленной в одной точке рабочей ноги. *Tours fouetté* – вращение с открыванием рабочей ноги в сторону на 45° после каждого поворота.
- Gargouillade** - прыжок классического танца с последовательно исполняемыми *ronds de jambe en l'air* разными ногами и возвращением в V позицию.
- Glissade** - небольшой скользящий прыжок классического танца из V позиции в V позицию в сторону, вперед и назад. В направлении в сторону может выполняться со сменой или без смены ног в V позиции.
- pasGrand battement jete** - большое бросковое движение вытянутой ноги в любое направление на 90° и выше.
- pointeGrand battement jete** - большое бросковое движение вытянутой ноги в любое направление на 90° и выше с последующим опусканием ее на носок в пол и повторным броском с носка на 90°.
- Grand jeté** - большой прыжок с одной ноги на другую с продвижением в любое направление. При окончании прыжка рабочая нога через *passé* 90° открывается в любую заданную позу классического танца.
- Grand jeté en tournant** - большой прыжок с одной ноги на другую с поворотом на 360° после основного прыжка приемом *petit pas emboîté*. Исполняются по диагонали или кругу.
- Grand pas assemble** - большой прыжок с собиранием ног в воздухе. Исполняется с броска ноги вперед и в сторону. Опорная нога в прыжке устремляется за рабочей ногой. Обе ноги собираются в воздухе в V позиции и только затем происходит приземление. Может выполняться и *en tournant*.
- Grand pas de chat** - большой прыжок с продвижением вперед. Ноги во время прыжка раскрываются в предельную растяжку – «шпагат». Передняя нога на взлете открывается через согнутое колено.

- Grand pirouette** - вращение классического танца с ногой поднятой на 90°. Как правило исполняется в мужском классе с ногой, поднятой в сторону.
- Grand plié** - большое приседание. Исполняется по всем позициям, как правило, на двух ногах. Пятки отрываются от пола, но только по мере необходимости (ахиллово сухожилие предельно растягивается). По II позиции пятки от пола не отрываются.
- Grand rond de jambe jeté** - большой круг ногой по воздуху на 90° и выше. Существует в двух формах: *en dehors et en dedans* в форме *en dehors*. Движение начинается с *attitude* на 20° спереди, вытягивается через точку *écartée* спереди, поднимается в *à la seconde* и затем, на самой большой высоте, попадает в точку *écartée* назад откуда опускается на носок назад. В форме *en dedans* движение в обратном направлении, но нога может достичь в самой высокой точке положения вперед, затем опускается на носок в точку *battement tendu* вперед.
- Grand saut de basque** - прыжок, начинающийся с броска ноги в сторону на 90° и поворотом во время прыжка на 180°, свободная нога принимает положение середины икры. Исполняется по прямой, диагонали и кругу.
- Grand sissonne ouverte** - большой прыжок с отрыванием рабочей ноги в любую позу классического танца на 90°. Может исполняться с продвижением в сторону опорной ноги.
- Grang pas jeté** - большой прыжок с продвижением вперед со значительным открыванием ног. Исполняется с подходов: шаг, *glissade*, *pas chasse*, *tombé pas de ebourre*.
- Pas assemble** - прыжок с собиранием ног в воздухе. Существует форма двойного *assemble* - *.double assemble*
- Pas balance** - движение классического танца с перемещением из стороны в сторону и переступанием. Состоит из *pas tombe* и *pas coupe*. Положения рук при этом движении очень разнообразны.
- Pas ballonne** - прыжок на одной ноге приемом *temps leve* с открыванием рабочей ноги в любое из трех направлений на 45° и 90°.

- Pas ballotte*** - движение с открыванием рабочей ноги на 90° и выше с сильным отклонением верха корпуса в противоположном рабочей ноге направлении. Исполняется в направлениях вперед и назад.
- Pas chassé*** - прыжок с продвижением вперед или назад в характере «скольжения над полом». Ноги в прыжке собираются в V позицию с вытянутыми коленями и стопами.
- Pas ciseaux*** - прыжок по форме напоминает ножницы. Относится к большим прыжкам. Ноги забрасываются поочередно вперед, на приземлении выстраивается I, II или III *arabesque*.
- Pas coupé*** - движение со сменой опорной ноги с резким акцентом наверх. Дословный перевод – подрезать.
- Pas couru*** - мелкий бег с выбросом ног вперед по I прямой позиции.
- Pas de basque*** - дословный перевод – шаг из танца басков. Существует в двух формах: скользящий над полом и *grand pas de basque* с броском ног на 90° и выше.
- Pas de bourrée*** - дословный перевод – шаги из танца «буррэ». Существуют формы: *pas de bourrée simple*, *pas de bourrée dessous-dessus*, *pas de bourrée de coté*, *pas de bourrée suivi*, *pas de bourrée ballotté*
- Pas de chat*** - дословный перевод термина – прыжок кошки. Существует в двух формах *petit pas de chat* и *grand pas de chat*.
- Pas echappé*** - прыжок с двух ног на две на II и IV позиции. Существуют разновидности: *pas echappé*, *grand pas echappé*, *double pas echappé*, *pas echappé* с окончанием на одну ногу.
- Pas failli*** - движение или прыжок с разворотом корпуса в IV *arabesque*.
- Pas jeté*** - прыжок с двух ног на одну с продвижением и без продвижения в любое направление.
- Pas tombé*** - дословный перевод – падать. Движение классического

танца, при котором происходит смена опорной ноги. Исполняется на месте и с продвижением в любое направление, заканчивается в *demi-plié*.

- Passé*** - дословный перевод – проводить. *Passé par terre* – движение ног из положения *battement tendu* вперед до положения *battement tendu* назад через I позицию и обратно. Подведение рабочей ноги с воздуха в согнутом положении к опорной в районе колена и дальнейшее ее открывание в заданное направление также имеет название *passé*.
- Petit battement sur le cou-de-pied*** - равномерное раскачивание низа ноги от колена подобно «маятнику» со сменой *sur le cou-de-pied*. Используются *sur le cou-de-pied* обхватное и *sur le cou-de-pied* сзади.
- Pirouette*** - вращение классического танца на полупальцах или пальцах опорной ноги. Рабочая нога в основных формах согнута в колене и находится носком на середине икры спереди, в положение *retire* 90° спереди или на *sur le cou-de-pied* сзади. *Pirouette* существует в двух формах: *en dehors et en dedans*. Исполняется с приемов: *pas tombé*, *pas coupé*, *pas échappé* и т.д.
- Port de bras*** - движение рук. Существует 6 стандартных форм *port de bras*. Все формы *port de bras* кроме 6-го имеют две формы исполнения: *en dehors et en dedans*.
- Préparation*** - дословный перевод – подготовка. Вспомогательное движение, исполняющееся перед комбинацией или отдельным движением.
- Relevé*** - дословный перевод – поднимать. *Pelevé* на полупальцы – подъем пяток от пола. *Temps relevé* – вынос ноги в сторону с подъемом на полупалец в опорной ноге. *Relevé lent* – медленный подъем ноги.
- Renversé*** - поворот с перегибом корпуса начинающийся из позы *attitude croisée* 90°.
- Revoltade*** - мужской прыжок через вытянутую ногу, находящуюся на высоте 45° или 90°.
- Rond de jambe en l'air*** - круг ногой по воздуху. Существует в формах *en dehors et en dedans*. Исходное положение для начала движения 45° или 90° в сторону. Существует в форме *double rond de*

*jambe en l'air.*

- Rond de jambe par terre** - круг ногой на полу. Исполняется из I позиции. Существует в формах *en dehors et en dedans*.
- Royal** - дословный перевод – королевский прыжок. Прыжок из V позиции в V позицию с двух ног на две с заноской, при окончании прыжка ноги в позиции меняются.
- Saut de basque** - прыжок, начинающийся с броска ноги в сторону на 45° и поворотом во время прыжка на 180°, свободная нога принимает положение *sur le cou-de-pied*.
- Sissonne fermée** - прыжок с закрыванием ног. Исполняется с продвижением в любое направление с двух ног на две, но одна из ног слегка запаздывает при закрывании в V позицию. Следует следить, чтобы нога, в сторону которой происходит продвижение, значительно открывалась при взлете. Относится к средним прыжкам.
- Sissonne ouverte** - прыжок с открыванием рабочей ноги в любое направление на 45°. Исполняется из V позиции. Рабочая нога, как правило, открывается через *sur le cou-de-pied*. Может исполняться с продвижением в сторону опорной ноги, а также *attituele croisée* и *effasée* 45°. Относится к средним прыжкам.
- Sissonne simple** -- прыжок с двух ног из V позиции с окончанием на одну ногу, рабочая нога на приземлении принимает положение *sur le cou-de-pied* сзади или *sur le cou-de-pied* спереди, возможно положение рабочей ноги на середине икры спереди.
- Sissonne tombe** - прыжок с «падением» на рабочую ногу. Исполняется в любое направление. Прыжок начинается с двух ног из V позиции, рабочая нога через *sur le cou-de-pied* открывается в заданное направление и, через проскальзывание, тяжесть корпуса передается на рабочую ногу. *Sissonne tombé* как правило, заканчивается дополнительным скользящим над полом прыжком с собиранием ног в V позиции. *Sissonne tombé* может исполняться по схеме *temps lié*.
- Soubresaut** - прыжок с двух ног на две из V позиции в V позицию с прогибом верха корпуса. Ноги в коленях во время взлета

слегка сгибаются, стопы остаются в V позиции.

- Sur le cou-de-pied** - положение на щиколотке опорной ноги. Существует три формы *sur le cou-de-pied*: обхватное, условное спереди и *sur le cou-de-pied* сзади.
- Temps levé** - прыжок с одной ноги на ту же ногу.
- Temps lié** - комбинация связанных между собой движений в форме *adagio*. Существует в формах: *temps lie par terre*, *temps lie* с перегибом корпуса, *temps lie* на 90°, *temps lie avec pirouettes*, *temps lie avec tour lent* и некоторых других. Любая форма *temps lie* может исполняться *en dehors et en dedans*.
- Temps relevé** - подготовительное движение к комбинации *rond de jambe en l'air*. Существует в двух формах *en dehors et en dedans*.
- Temps sauté** - прыжок с двух ног на две. Исполняется по всем позициям. Относится к малым прыжкам.
- Tire-bouchon** - положение рабочей ноги носком у колена опорной спереди – для исполнения *tour tire – bouchon*. В некоторых источниках *tire – bouchon* – название поднятой вперед согнутой в колене рабочей ноги на высоту 45° и 90°.
- Tour chainé** - вид вращения с мелкими переступаниями с одной ноги на другую по I прямой или V позиции. Дословный перевод *chainé* – цепочка.
- Tour degagé** - вращение *en dehors*, начинающееся со смены опорной ноги через V позицию. Рабочая нога принимает положение середины икры спереди.
- Tour en l'air** - прыжок из V позиции в V позицию с поворотом в воздухе вокруг вертикальной оси на 180°, 360°, 720°. Как правило, исполняется в мужском классе.
- Tour lent** - медленный поворот вокруг своей оси в какой-либо позе классического танца.

Саратовский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского