



Интересное и познавательное от педагогов хореографического ансамбля «Дивертисмент»

Елизаровой И.А. и Корытиной Э.Г. 28.05.2020

Базовый уровень (группа 2)



Тема 1: Повтор элементов классического танца, для закрепления знаний и танцевальных навыков, приобретенных ранее на занятиях, а так же для поддержания физической формы:

<https://na-sumscom.mskobr.ru/distantsionnoe-i-elektronnoe-obuchenie/videozanyatiya>

Тема 2: Занимательный май с ЦВР «На Сумском»:

Примите участие всей семьей и с друзьями в различных онлайн мероприятиях ЦВР:

<https://na-sumscom.mskobr.ru/edu-news/3523>



Экзерсис (фр. *exercice* — «упражнение») — комплекс всевозможных тренировочных упражнений, составляющих основу классического танца, способствующий развитию силы мышц, эластичности связок, выворотности ног, устойчивости и правильной координации движений.

Классический танец основан на бесконечном повторении упражнений в строгой последовательности, постепенном усложнении и разнообразии экзерсисов. По всему миру танцоры начинают свой день с одних и тех же упражнений у станка, все комбинации отрабатываются очень долгое время. Движения, из которых строится танец, оттачиваются на занятиях. Они составляют основные элементы ежедневного классического экзерсиса не только начинающих, но и профессиональных артистов. Упражнения выстраиваются от простого к сложному. Медленные движения чередуются с быстрыми. Приступать к изучению очередного, более сложного движения, можно только тогда, когда точно освоены и отработаны все элементы, составляющие движение. Неточность создает грязь в исполнении. Избавиться от этой привычки сложно, а иногда невозможно. Комплекс упражнений построен таким образом, что позволяет почувствовать свое тело, максимально разогреть все группы мышц. Экзерсис состоит из движений, регулярное исполнение которых способствует совершенствованию танцевальной техники.



Экзерсис у станка включает движения:

Demi plie, grand plie и releve по всем позициям ног — первые движения у станка, развивающие силу ног, выворотность, эластичность, являются основой всех движений, в том числе прыжков. Задача plie и releve — развитие подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов. Plie - необходимый элемент классического экзерсиса. В танце постоянно идет игра на plie и releve, на сгибаниях и вертикальных взлетах. Перед любым прыжком выполняется plie, движение без которого полет был бы чрезвычайно затруднен, по окончании прыжка снова следует plie, которое смягчает финал прыжка.

Battement tendu (5 позиция ног) — первое движение работающей ногой, которое осуществляется отдельно от опорной ноги. Исполнение этого упражнения вырабатывает силу и натянутость всей ноги. Battement tendu лежит в основе многих движений в хореографии.

Battement tendu jete (5 позиция ног) — служит закреплением и усложнением battements tendu. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и «воспитывает» стопы для исполнения прыжков.



Rond de jambe par terre — первое упражнение, при котором тазобедренный сустав осуществляет круговые движения. Оно развивает подвижность тазобедренного сустава и его выворотность.

Battement fondu — развивает силу ног и позволяет добиться мягкости, эластичности, подвижности в коленном и голеностопном суставах в приседаниях. Все это необходимо при исполнении прыжков.



Обратить внимание:

- выполнять все упражнения необходимо выворотным положением ног (выворотность придает движению изящество и гармоничность и необходима для улучшения техники танца)
- все упражнения у станка выполняются в полную силу, не стоит делать большие паузы между движениями
- корпус во всех движениях находится в вертикальном, подтянутом положении, плечи опущены вниз.

Занятия классическим танцем требуют терпения и усердия. Добиться полной выворотности ног, правильно поставить корпус, развить гибкость суставов не просто, но поможет упорный труд и стабильность занятий, и в результате вы получите прекрасную осанку, грацию, пластику, сильные мышцы, хорошую координацию.



Ссылки на используемый материал:

<https://need4dance.ru/?p=1596>

https://knowledge.allbest.ru/culture/2c0a65635b2ac68b4c43b98421206d37_0.html

https://www.liveinternet.ru/users/anna_bale/post143275180

<https://nsportal.ru/kultura/iskusstvo-baleta/library/2017/02/27/o-polze-zanyatij-klassicheskim-tantsem>

https://s1.lzoom.me/big3/559/Closeup_classical_dance_466400.jpg

<https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/471286/5f217652-b205-447c-bb9e-ad15e5de7d73/s1200?webp=false>

<https://pbs.twimg.com/media/CdfoWO3WAAAq2QZ.jpg>

<http://laowaiguide.ru/wp-content/uploads/2019/07/s1200-1200x642.jpg>



Ваши вопросы и пожелания можно отправить:

1. +7 (916) 178-94-99 WhatsApp , +7 (905) 508-11-15 WhatsApp
2. Елизарова И.А. elichek1954@mail.ru, Корытина Э.Г. lilu000@mail.ru

Ссылка на видеоролики занятий от хореографического ансамбля «Дивертисмент»:

<https://na-sumscom.mskobr.ru/distantionnoe-i-elektronnoe-obuchenie/videozanyatiya>

Хореографический ансамбль «ДИВЕРТИСМЕНТ»-1,
Хореографический ансамбль «ДИВЕРТИСМЕНТ»-2

Посмотреть запись любимого балетного спектакля можно пройдя по ссылкам, а если подпишитесь, то будете получать уведомления о начале трансляций:

<https://www.youtube.com/user/bolshoi>
<https://www.youtube.com/user/MariinskyRu>
<https://www.youtube.com/user/permopera>
<https://kremlinpalace.org/ballet/repertoire>