

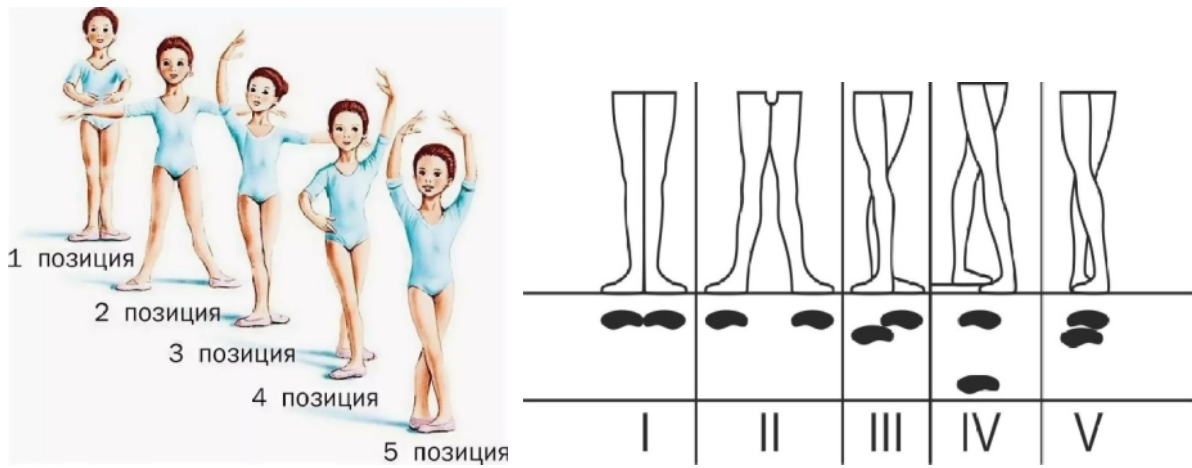
Задания по программам «Фуэте» и «Class dans» педагогов хореографического ансамбля «Дивертисмент» Елизаровой И.А. и Кобытиной Э.Г на период 25.03.2020-10.04.2020

Базовый уровень (группа 1):

Постановка корпуса, ног, рук, в экзерсисе у палки и на середине зала; развитие элементарных навыков координации движений.

Позиции рук: подготовительное положение; I позиция; II позиция, III позиция. Позиции рук вначале изучаются на середине зала, положение ног в I позиции, без точного соблюдения выворотности.

Позиции ног: I позиция; II позиция; III позиция; IV позиция; V позиция.



На первом этапе обучения упражнения изучаются лицом к палке. Для выработки более правильных навыков использования выворотности ряд упражнений первоначально изучаются в сторону, затем вперед и назад.

Demi-plié в I, II, V позициях.

Стоя на двух ногах в любой позиции начинает плавно сгибать колени и голеностоп, распределяя тяжесть корпуса на обе ноги. Голова en face (анфас). Плечи и бедра ровные. Demi plié исполняется не поднимая пяток от пола. Выпрямление ног выполняется так же плавно до полного вытягивания колен.



### Grand plié в I, II, V позициях

Соблюдая правила *demi plié*, ноги плавно, равномерно доходят до положения *demi plié*. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола. Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение *demi plié*, ноги выпрямляются в коленях до упора. Во II позиции пятки не отрываются от пола. Как при *demi plié*, так и при *grand plié* следует усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги.

Обратить внимание:

- Не заваливаться на большой палец или мизинец.
- Пятки плотно прижаты к полу.
- Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп.
- Все движения ног протекают свободно, эластично.

Ссылки на материал:

<https://www.balletida.ru/dlya-detej/formy-pordebras>

<http://media.tumblr.com/tumblr>

<https://dita-dance.ru/wp-content/uploads/2016/08/promo>

<https://pbs.twimg.com/media/DVSLIsOV4AAvZ80.jpg>

<https://cdn-images-1.medium.com/max/986>

<https://autogear.ru/misc/i/gallery/71379/2246208.jpg>