

Основные упражнения экзерсиса, влияющие на физическое развитие детей и их коррекцию в курсе «Народно-сценический танец»

Начальным этапом изучения танцевальных движений будут специальные упражнения.

Позиции ног

В народно-сценическом танце применяются те же позиции ног, что и в классическом танце. Однако эти позиции выполняются несколько иначе, а именно, менее выворотно, чем в классике.

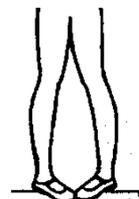
Кроме того, в народно-сценическом танце возможны не только выворотные позиции ног, но также:

- параллельные II и IV позиции, в которых носки обеих ног направлены вперед;
- обратные I и II позиции, в которых носки обеих ног направлены внутрь, т. е. один к другому;
- в народно-характерном танце принята VI позиция ног, описание которой дается ниже.

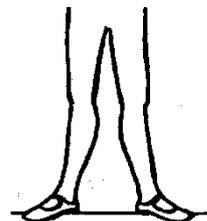
Первая позиция - пятки сомкнуты, носки равно равномерно т. е. симметрично, разведены в стороны



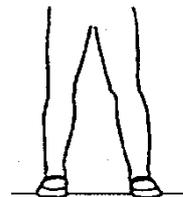
Первая обратная позиция – ноги равномерно разведены в стороны, носки сомкнуты, пятки разведены



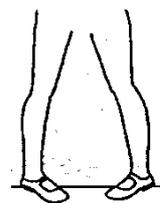
Вторая позиция — одна нога отставлена в сторону на расстоянии стопы от другой, пятки направлены одна к другой носки равномерно разведены в стороны.



Вторая параллельная позиция — одна нога находится на расстоянии с стопы от другой, обе стопы расположены параллельно, носками вперед



Вторая обратная позиция — одна нога находится на расстоянии стопы от другой, носки направлены внутрь, пятки равномерно разведены в стороны.



Третья позиция — пятка одной ноги поставлена спереди к середине стопы другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.



Четвертая позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, пятка одной ноги находится против носка другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.



Четвертая параллельная позиция — одна нога впереди другой на расстоянии стопы, носки направлены вперед.



Пятая позиция — пятка одной ноги плотно приставлена к носку другой ноги, носки равномерно разведены в стороны. В этой позиции впереди бывает то правая, то левая нога.

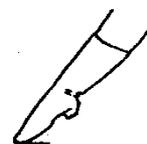


Шестая позиция — обе стопы расположены рядом, параллельно одна другой и сомкнуты, так что носок соприкасается с носком, пятка с пяткой, носки направлены вперед.

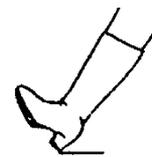


Положение стопы и подъема

Подъем вытянут, т. е. стопа опущена пальцами книзу, носок оттянут вниз.



Подъем не вытянут (сокращен), т. е. стопа тыльной поверхностью поднята к передней поверхности голени.



Подъем свободен, стопа находится в естественном состоянии



Подъем скошен, т. е. стопа повернута тыльной стороной наружу, внешняя сторона стопы опущена, внутренняя сторона поднята

Позиции и положения рук

Позиции рук соответствуют позициям классического танца:

- исходная позиция — направление рук вниз,
- первая позиция — направление рук вперед,
- вторая позиция — направление рук в стороны,
- третья позиция — направление рук вверх.

Положения рук в противоположность позициям рук чрезвычайно разнообразны и разнохарактерны. По своему характеру положения рук могут быть разделены на следующие виды:

- простые положения, где руки расположены симметрично, т. е. одна так же, как другая;
- сложные положения, где расположение одной и другой руки различно;
- комбинированные положения, где одна рука находится в одной из основных позиций, другая в другой позиции или в одном из ранее описанных простых положений.

Движения кисти

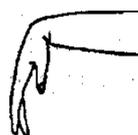
Кисти сгибаются в запястье (в лучезапястном суставе), принимая следующие положения.

Кисть отогнута (разогнута).



Кисть прямая.

Кисть опущена (несколько согнута).



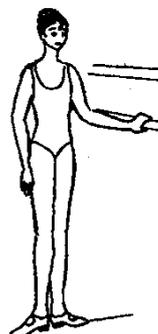
Кисть сброшена (сильно согнута).



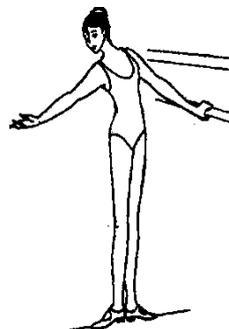
Кисть приподнята

Приседание (Plie)

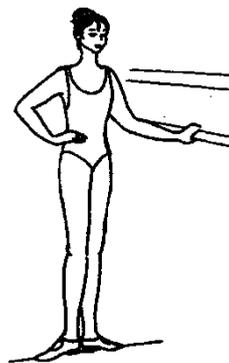
Исходное положение — ноги в I позиции;
левая рука на палке, правая свободно опущена
вниз. **Раз** — стоять неподвижно



Два — поднять правую руку вперед и провести в сторону на уровне талии, повернув кисть ладонью вверх. Одновременно немного повернуть голову вправо и слегка наклонить ее к правому плечу.



Три — приподнять правую руку, провести немного вперед и опустить на талию, талию повернув кисть ладонью внутрь. Одновременно повернуть голову в исходное положение.



➤ **1-й такт.**

➤ *Раз* — сделать demi plie;

➤ *Два* — вытянуть колени.

➤ *Три* — сделать demi plie; и одновременно поднять правую руку в 1-ю позицию.



➤ *Четыре* — вытянуть колени и одновременно *открыв* правую руку во 2-ю позицию.

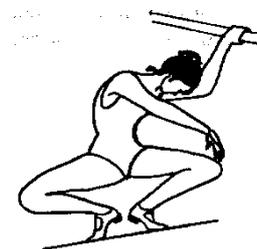


➤ **2-й такт.**

➤ *Раз* — сделать demi plie.

➤ *Два* — сделать grand plie и согнуть корпус влево (голова повернута влево и наклонена к левому плечу).

Одновременно опустить правую руку, провести ее перед собой влево и, немного согнув, поднять до уровня талий (кисть согнута ладонью наружу - пальцами вниз).



На примере этих упражнений мы показывается поэтапное овладение некоторыми танцевальными движениями.

В дальнейшем усложнение движений зависит от мастерства педагога и успехов воспитанников.

Важно, чтобы все упражнения проводились с музыкальным сопровождением с соблюдением всех санитарно-гигиенических норм.