Конспект заняття

вищого рівня навчання

Зразкового театру танцю «Барви»

**Керівник:**

**Желяско О.В.**

2014р.

Конспект заняття вищого рівня

навчання зразкового театру танцю

«Барви»

***Дата проведення :*** 24.10.2014р.

***Тема:*** Народно-сценічний тренаж на середині залу.

***Мета навчальна:*** перевірити засвоєння теоретичних та практичних навичок; систематизувати послідовність вправ, доповнюючи їх танцювальними елементами заданого характеру, знати хореографічні терміни та розуміти їх відповідність та значення, вдосконалювати танцювальну техніку, враховуючи вікові особливості.

***Мета розвивальна:*** розвивати навички танцювальної виразності, координацію, сприйняття при виконанні вправ; музично-ритмічне почуття, пам’ять і емоційний та фізичний стан.

***Мета виховна:*** виховувати художньо-естетичний смак, інтерес до українського танцю та національної музичної творчості; формувати почуття відповідальності та працьовитості, невпинно підвищувати хореографічну культуру учня.

Структура заняття

1. Вступна частина.
2. Основна частина.
3. Заключна частина.

Хід заняття

1. Вступна частина:

Організаційний момент: шикування,ознайомлення з темою, з метою заняття, уклін.

Український народно-сценічний танець посідає гідне місце серед культурних надбань українського народу. Саме цим спричинено виокремлення українського народно-сценічного танцю в окрему частину навчальної програми, мета і завдання якої полягають в ознайомленні та навчанні підростаючого покоління за зразками українського народного хореографічного мистецтва з врахуванням регіональних особливостей.

Вивчення народно-сценічного тренажу, сприяє розвитку м’язового апарату учня, виховує уміння передавати характер, манеру виконання,сприяє вдосконаленню танцювальної техніки, розвиває виразність та музикальність.

Отже, сьогодні, учні вищого рівня навчання і року навчання зразкового театру «Барви», відповідно до навчальної програми, представляють нашій увазі народно-сценічний тренаж на середині залу.

1. Основна частина:

а) розминка по колу: кроки, біги, танцювальні елементи українського танцю;

б) виконання народно-сценічного тренажу: (додаток 1,2).

1.Маленьке та велике присідання

2.Батман тандю № 1,3,4,5.

3.Батман тандю жете.

4.Підготовка до вірьовочки.

5.Ронд де жамб пар тер.

6.Фондю.

7.Девелопе.

8.Па тортьє.

9.Флік-фляк, дубль флік - фляк.

10.Великі кидки.

в) стрибки, вправи для розвитку техніки: присядки (їх види), оберти, підсічка, мельниця, повзунець, кабріоль в характері українського танцю.

3) Заключна частина:

Отже, сьогодні, учні продемонстрували народно-сценічний тренаж на середині залу в поєднанні з танцювальними елементами в характері українського, угорського та матроського танцю, що впливають на фізичний, естетичний та емоційний розвиток. Вправи виконувались в тих формах і з тим ступенем технічної складності, що відповідають навчальній програмі. Систематичне виконання цих вправ, в подальшому, вдосконалить танцювальну техніку, розвине виразність та музикальність для виконання танцювальних концертних номерів.

Комбінації основних вправ народно-сценічного тренажу з танцювальними елементами українського танцю та інших народів світу (додаток № 1).

Комбінація № 1 1.Маленьке та велике присідання, музичний розмір 4/4.

Вихідне положення: 6 позиція ніг,руки на талії. Вправа виконується в характері українського танцю.

Затакт: руки відкриваємо в 2 позицію, закриваємо на талію.

VI позиція ніг:

1 повільне демі пліє

2 швидких демі пліє (руки відкриваються в 2 позицію)

1 глибоке присідання

на 7,8 перейти в 2 позицію ніг (руки закрити на талію).

ІІ позиція ніг:

1 повільне маленьке присідання

2 швидких маленьких присідання (руки в 2 позиції)

1 глибоке присідання (руки за голову)

на 7,8 перейти в 3 позицію ніг.

ІІІ позиція ніг:

2 маленьких повільних присідання

1 велике присідання

на 7 закрити руки на талію

на 8 підняти п’ятку лівої ноги.

2.Батман тандю № 1 (в пліє)

Вправу виконуємо з правої ноги, руки на талії.

2 батман тандю вперед

1 пасе партер назад-вперед (без роботи п’ятки)

2 батман тандю в сторону

2 пті батман тандю по І позиції ніг

1 батман тандю в сторону (закрити праву ногу назад)

2 батман тандю назад

1 пасе пар тер вперед-назад

2 батман тандю в сторону

2 пті батман всторону по І позиції ніг

на 8 закрити праву ногу в ІІІ позицію ніг.

3.Підготовка до вірьовочки.

Вправу виконуємо з лівої ноги.

1 пасе назад з лівої ноги

1 пасе назад з правої ноги

1 пасе вперед з правої ноги

1 пасе назад з лівої ноги

1 пасе з розворотом коліна з правої ноги

1 пасе з розворотом коліна з лівої ноги

1 пасе назад в пліє з лівої ноги

1 пасе назад в пліє з правої ноги

1 пасе вперед з правої ноги

на 8 піднятись на пів пальці

2 припадання в сторону вправо

2 припадання в сторону вліво

1 широкий па де баск з правої ноги

1 широкий па де баск з лівої ноги

1 високий па де баск з правої ноги

1 високий па де баск з лівої ноги

3 припадання по точках (кругом себе) з правої ноги

на 7,8 відкрити руки в ІІ позицію.

4.Батман тандю № 3,5.

2 батман тандю № 3 вперед з правої ноги

2 батман тандю № 3 вперед з високим виводом ноги на каблук

2 батман тандю № 5 з правої ноги

Закінчити вправу.

Комбінація № 2

В характері гуцульського танцю

Музичний розмір 2/4

1.Батман тандю жете (в пліє з роботою п’ятки опорної ноги)

Вихідне положення: 3 позиція ніг,права нога попереду

На затакт: 4 релєве, руки поставити в положення для гуцульського танцю, присісти, п’ятку лівої ноги підняти.

3 батман жете вперед

1 пасе пар тер (назад-вперед)

2 батман жете в сторону

2 піке в сторону (опорна нога пряма)

те саме назад та в сторону

Всю комбінацію виконуємо з лівої ноги.

2.Батман тандю № 4

Вправу виконуємо з правої ноги

1 батман тандю № 4 вперед на прямій нозі

1 батман тандю № 4 вперед з присіданням та притупом

Все виконується «хрестом»

Та сама комбінація виконується з лівої ноги

Комбінація «притупів» в гуцульському характері

3 підскоки вперед (зі зміною ніг)

На 7,8 два притупи (корпус нахилити вперед),те саме назад.

Закінчити вправу.

Комбінація № 3

В характері українського танцю

Музичний розмір 4/4

1.Ронд де жамб пар тер з скошеним підйомом .

Вихідне положення: 3 позиція ніг, руки на талії, на затакт праву ногу відкрити в сторону, закрити назад на умовне ку де

п’є.

3 повних ронди назад

1 півронд в сторону,підняти праву ногу в повітря

2 фондю з розворотом коліна

1 просте фондю вперед

2 простих фондю в сторону

на 7 перейти на праву ногу

на 8 ліву ногу закрити на умовне ку де п,є

Всю комбінацію повторити з лівої ноги.

2.Флік-фляк, дубль флік - фляк

Вправу виконуємо з правої ноги

2 флік-фляки вперед,в сторону,назад,в сторону

1 дубль флік - фляк «хрестом»

2 дубль флік - фляк вперед

1 дубль флік - фляк в сторону

на 7,8 перейти на праву ногу , ліву ногу перенести на умовне ку де п’є спереду

Всю комбінацію повторити з лівої ноги

Закінчити вправу.

Комбінація № 4

В характері угорського танцю

Музичний розмір 2/4

1.Девелопе,па портьє

Вихідне положення: ІІІ позиція ніг,руки на талії.

На затакт: відкривання рук в угорському характері.

Вправу виконуємо з правої ноги

2 девелопе вперед

2 девелопе в сторону,на 8 підняти ногу в повітря

1 па портьє,1 фондю в сторону ( позиціями рук)

1 па тортьє,1 фондю в сторону

2 девелопе назад (руки відкриті в 2 позицію)

на 8 піднятись на пів пальці (руки закрити на талію)

Виконати комбінацію танцювальних елементів угорського танцю.

Закінчити вправу.

Комбінація № 5

В характері матроського танцю

Музичний розмір2/4

Великі кидки

Вихідне положення: 3 позиція ніг, права нога попереду,

на затакт руки відкрити в 2 позицію.

1 гранд батман вперед з правої ноги

1 гранд батман вперед з лівої ноги

1 гранд батман вперед, сісти в коліно,1 батман вперед з правої ноги

2 гранд батман в сторону з правої ноги

1 гранд батман на каблук (сісти в пліє) з правої ноги

1 гранд батман в сторону з правої ноги

1 гранд батман в сторону з лівої ноги

1 гранд батман в сторону з правої ноги

1 гранд батман в сторону з лівої ноги

1 гранд батман в сторону з правої ноги

1 гранд батман вперед з лівої ноги

1 гранд батман вперед з правої ноги

1 гранд батман вперед, сісти в коліно з лівої ноги

1 гранд батман вперед з лівої ноги

Всю комбінацію повторити з лівої ноги

Закінчити вправу.

Присідання (plie)

Напівприсідання та глибоке присідання за першою, другою та п’ятою позиціями.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю. Може виконуватися також у характері російського танцю.

Підготовка – 4 такти ( для музичного вступу використати 13-16-й такти ).

1-2-й такти – стояти у вихідному положенні (ліва рука – на станку, права – в підготовчій позиції).

3-й такт – праву руку відкрити через першу позицію на другу долонею вгору.

4-й такт – руку закрити на талію (чотири пальці – спереду, а великий – ззаду).

1-й такт. На “раз” напівприсісти.

На “два” – підвестися з напівприсідання.

2-й такт. На „раз” напівприсісти, водночас праву руку вивести вперед у першу позицію долонею вгору.

На „два” – підвестися з напівприсідання, водночас праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

3-й такт. На „раз-два” – глибоко присісти, водночас праву руку повільно опустити до підготовчої позиції.

4-й такт. На „раз-два” підвестися з глибокого присідання, водночас праву руку підняти вперед у першу позицію і відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору та закрити на талію.

Так само рух виконують за другою та п’ятою позиціями (за п’ятою позицією рух повторюють двічі, коли права нога спереду і ззаду). Уся вправа займає 16 тактів музичного супроводу.

Винесення ноги вбік на п’ятку та перенесення з носка знов на п’ятку.

Battement tendu № 5.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір 2/4. У характері українського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5-8-й такти).

1-2-й такти – стояти у вихідному положенні.

3-й такт – праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, водночас ледь присісти на обох ногах, а п’ятку лівої ноги відірвати від підлоги.

Протягом усього часу коліна зігнуті.

1-й такт. На „раз” – п’ятку лівої ноги з акцентом поставити на підлогу, водночас праву ногу відвести до кісточки лівої ноги, не напружуючи підйом. Праву руку вивести в першу позицію долонею вгору.

На „і” – праву ногу ривком вивести вбік на п’ятку, водночас п’ятку лівої ноги відділити від підлоги. Праву руку відвести вбік на рівень другої позиції долонею вгору. Голову та корпус нахилити праворуч униз до ноги.

На „два” – п’ятку опорної ноги з акцентом опустити на підлогу, водночас праву ногу відділити від підлоги. Корпус випростати.

На „і” – праву ногу, повертаючи коліном униз, опустити півпальцямина підлогу. Корпус повернути правим плечем трохи вперед до палиці, водночас закриваючи праву руку на талію.Голову повернути до правого плеча.

2-й такт. На ”раз” – ліву ногу з ударом п’яткою опустити на підлогу.

На „і” – праву ногу перевести з півпьців на п’ятку, водночас п’яткупоств п’ятку лівої ноги відділити від підлоги. Корпус повернути праворуч униз до ноги. Погляд спрямований на праву ногу.

На „два” – п’ятку лівої ноги з акцентом поставитии на підлогу, водночас праву ногу, зігнуту в коліні, підвести до кісточки лівої. Корпус випростати.

На „і” – праву ногу з ударом поставити в третю позицію попереду (або позаду) лівої ноги. Голову трохи підняти підборіддям догори.

Рух виконують тільки вбік.

Можливе ускладнення руху додаванням підскоку на опорній нозі на „раз-два” 1-го такту і на „раз-два” 2-го такту.

Уся вправа займає 8 тактів музичного супроводу.

Маленькі кидки з акцентованим ударом п’ятки опорної ноги.

Battement tendu jete.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері гуцульського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку через першу позицію відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву руку закрити на талію, коліна зігнути, п’ятку лівої ноги відділити від пілоги.

На „раз” – п’ятку опорної ноги з ударом опустити на підлогу, праву ногу рвучко винести вперед на 45, коліно витягнути.

На „і” – праву ногу підтягнути в третю позицію попереду лівої, поставившина на всю ступню.

На „два - і” – повторити рухи, що виконувалися на „раз - і”.

Так само рух виконують убік та назад („хрестом”) по одному разу або кілька разів. При виконанні вправи вперед або назад руку відкрити у другу позицію, а при виконанні руху вбік – закрити на талії.

Рух можна ускладнити подвійним ударом п’ятки опорної ноги на „раз”.

Вправа повторюється двічі (чотири „хрести”) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Flic-flac з акцентованим рухом до себе.

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю.

Підготовка - 4 такти.

1-2 такти – стояти у вихідному положенні.

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої.

На затакт „і” – праву ногу викинути вперед, ковзнувши пів пальцями по підлозі (flic).

На „раз” – рвучко повернути праву ногу до кісточки лівої ноги, ковзнувши знову півпальцями по підлозі (flac).

На „і-два” – пауза.

Так само рух виконують убік та назад („хрестом”).

Рух можна ускладнити. У першому варіанті: виконання flic - flac на кожну чверть такту (без паузи на „і-два”).

У другому варіанті: підскоком на опорній нозі на „раз”.

Виконується рух по одному разу „хрестом” (двічі або чотири рази) і займає 16 тактів музичного супроводу.

Double flic

Вихідне положення – третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

Підготовка – 4 такти музичного вступу.

1-2-й такти – стояти у вихідному положенні

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею від себе пальцями вгору з витягнутим ліктем.

4-й такт – ступню правої ноги відвести до кісточки лівої.

На „раз” – рвучко відвести, ніби струснувши, праву ногу вперед, роблячи подвійний мазок півпальцями по підлозі (double flic)/

На „два” – підвести ступню правої ноги до кісточки лівої. Так само рух виконується вбік та назад („хрестом”) або кілька разів в одному напрямі.

Рух ускладнюється. У першому варіанти: double flic виконують із наступним ударом півпальцями правої ноги по підлозі за третьою позицією на „два”.

На „раз” – рвучко вивести праву ногу вперед, зробивши подвійний мазок півпальцями по підлозі (double flic).

На „і” – підтягнути ступню правої ноги до кісточки лівої.

На „два” – удар півпальцями правої ноги за третьою позицією.

На „і” - ступню правої ноги підтягнути до кісточки лівої

Кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі.

Rond de jambe par terre.

Вихідне положення – перша позиція ніг.

Музичний розмір – 2/4 (6/8 або 4/4).

Підготовка – 4 такти ( для музичного вступу використати 13-16-й такти).

1-2-й такти – стояти у вихідному положенні.

3-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

4-й такт – праву руку закрити на талію, праву ногу, зігнути в коліні, підвести до кісточки лівої ззаду неї.

На „раз” – праву ступню, ковзнувши зовнішнім ребром по підлозі, провести уздовж лівої в напрямі до станка вперед (croise). Підйом витягнути, голову повернути до лівого плеча.

На „два” – праву ногу провести назад через другу позицію у четверту позицію на носок. Ступня із скошеного переходить у виворітне положення з витягнутим підйомом.

Голову рвучко повернути праворуч.

На „три” – праву ногу рвучко підтягнути до кісточки лівої ноги ззаду неї, ковзнувши пів пальцями по підлозі. Головою зробити акцент угору.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: виконанням вправи в повітрі на 25 з піднятим угору носком правої ноги (розвертанням до другої позиції).

У другому варіанті: Виконують рух п’яткою робочої ноги по підлозі з поворотом п’ятки опорної ноги: поворот ззовні від себе на „раз”, водночас вивести праву ногу зі скошеним підйомом уперед до станка (croise). На „два” п’ятку опорної ноги повернути у виворітне положення і через пів пальці, з акцентом поставити на підлогу, водночас робочу ногу п’яткою провести до другої позиції. А на „три” робочою ногою, підтягнутою до кісточки опорної ноги, ковзнути (flac) пів пальцями по підлозі.

У третьому варіанті: рух виконується з витягнутим підйомом у повітрі на 25 та з двома підскоками на опорній нозі: перший підскік на „раз” з одночасним кидком правою ногою вперед (croise), другий підскік – на „два”, коли права нога, описавши півколо в повітрі (спереду назад), підтягується до кісточки лівої ноги. В цьому випадку н „три” – пауза.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Підготовка до „вірьовочки”.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4 (або 4/4).

У характері українського танцю.

Підготовка – 2 такти музичного вступу.

1-й такт – праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт – праву руку закрити на талію.

На затакт „раз” – праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90, доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітньому

положенні.

На „раз” – праву ногу всією ступнею рвучко опустити на підлогу в п’яту позицію ззаду лівої.

На „і” – праву ногу різко підняти вгору, згинаючи коліно і доводячи витягнутий носок правої ноги до коліна лівої у виворітному положенні.

На „два” – праву ногу ривком опустити всією ступнею на підлогу в п’яту позицію попереду лівої.

На „і” – повторюються рухи, що виконувалися на затакт „і”.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: підніманням на пів пальці опорної ноги на рахунок „і”.

У другому варіанті: стрибком на опорній нозі з одночасним виведенням правої ноги вгору на рахунок „і”.

У третьому варіанті: ковзним рухом опорної ноги вперед з одночасним виведенням робочої ноги вгору на затакт „і” та ковзним рухом опорної ноги назад з виведенням робочої ноги вгору на рахунок „і” (після раз”).

У четвертому варіанті: подвійними ударами робочої ноги ззаду або спереду п’ятої позиції на „раз” або „два” (з ковзними рухами опорної на „і”.

Вправа виконується по вісім разів з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу

Підготовка до вірьовочки з чергуванням не виворітного та виворітного положень колін.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 2/4.

У характері українського танцю.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 5-7-й такти та другу вольту).

1-2-й такти – стояти у вихідному положенні.

3-й такт – праву руку відкрити у першу позицію долонею до себе.

4-й такт – праву руку перевести в другу позицію долонею вгору.

На затакт „і” – праву ногу рвучко зігнути в коліні й підняти вгору на 90, спрямувавши носок до коліна лівої ноги, і відразу ж відвести у не виворітне положення. Праву руку з другої позиції перевести у положення на потилицю.

На „раз” – праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в шосту позицію попереду лівої (не виворітне положення). Руку залишити на потилиці.

На „і” – праву ногу у не виворітному положенні рвучко підняти коліном угору на 90, спрямувавши носком до коліна лівої ноги, і відразу перевести у виворітне положення. Праву руку відвести на другу позицію.

На „два” – праву ногу рвучко опустити всією ступнею на підлогу в п’яту позицію попереду лівої (у виворітне положення).

Вправа виконується по вісім разів і займає 16 тактів музичного супроводу.

Battement fondu.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 4/4.

Підготовка – 2 такти (для музичного вступу використати 7-8-й такти музичного супроводу).

1-й такт – стояти у вихідному положенні.

2-й такт – винести праву ногу вбік на 45, праву руку відвести на другу позицію долонею від себе пальцями вгору.

На затакт „і” – ковзнувши пів пальцями по підлозі праву ногу підвести до кісточки лівої ноги ззаду і повернути коліном ліворуч, до станка (у не виворітне положення).

1-й такт – присідаючи на лівій нозі, перевести праве коліно у виворітне положення, права ступня – на кісточку лівої ноги попереду неї.

2-й такт – праву ногу вивести вбік на 45 (у виворітне положення). Коліно лівої ноги витягнути. Рухи корпуса та голови такі ж самі, як і у вправі 49.

Рух ускладнюють. У першому варіанті: підніманням на пів пальці опорної ноги на 2-й такт та опусканням п’ятки опорної ноги на затакт „і”.

У другому варіанті: винесенням робочої ноги вбік на 90 на 2-й такт. Рука на затакт „і” проводиться з другої в третю позицію. Корпус дуже зігнути ліворуч вперед.

На 1-й такт – праву руку привести в першу позицію.

На 2-й такт – праву руку відкрити на другу позицію, долонею від себе пальцями вгору. Корпус випростати. Вправа виконується чотири рази з кожної ноги і займає 8 тактів музичного супроводу.

Battement developе legato на 90.

Вихідне положення – п’ята позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір – 4/4 (або 2/4\_.

У характері угорського танцю. Може виконуватися в характері російського та молдавського танців.

Підготовка – 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти музичного супроводу).

1-2-й такти – стояти у вихідному положенні.

3-й такт – праву руку перевести в першу позицію.

4-й такт – праву руку перевести на другу позицію хвилеподібним рухом і зафіксувати трохи вище другої позиції долонею вгору. Голову повернути праворуч.

На затакт „і” – праву ногу, зігнувши в коліні, виворітно підняти вгору вздовж лівої (носок правої ноги підвести до лівого коліна).

Праву руку провести через підготовчу позицію на першу позицію долонею до себе, голову повернути ліворуч.

1-й такт. На „раз” – праву ногу м’яко витягнути на 90 (battement develope), ліву злегка зігнути в коліні (demi - plie). Праву руку через першу позицію перевести на другу позицію хвилеподібним рухом долонею вгору, погляд спрямувати на руку.

На „два” – пауза.

2-й такт. На „раз” – праву ногу опустити в четверту позицію на носок, ліву витягнути в коліні. Праву руку опустити в підготовчу позицію.

На „два” – повторити рухи, що робилися на такт „і”.

Так само вправа виконується вбік та назад („хрестом”).

Якщо робити рух уперед, корпус потрібно відкинути ліворуч (від робочої ноги), погляд спрямувати на кисть правої руки, яку треба підняти вище рівня другої позиції. Коли ж рух робити назад, корпус необхідно нахилити трохи вперед, погляд спрямувати під праву руку, яка, опускається на рівень другої позиції.

Вправа виконується чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.

Великі кидки з опусканням на коліно робочої ноги.

1-й такт. Повторити ті ж самі рухи, що й на 1-й такт вправи 61.

2-й такт. На «раз» - опуститися на коліно правої ноги у не виворітне положення біля носка лівої, спираючись підйомом об підлогу ( коліно правої ноги не торкається підлоги). Корпус злегка повернути ліворуч, до станка, праву руку закрити на талію, голову повернути до правого плеча.

На «два» - підвестися з присідання, прирівнюючи корпус і відводячи праву ногу назад у четверту позицію на носок, праву руку відкрити вбік долонею вгору.

Далі рух повторюють спочатку.

Вправа виконується по 4 рази з кожної ноги і займає 16 тактів музичного супроводу.

Ковзання носкомпо підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги**.**

Battement tendu №1

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

Підготовка-4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). »

1—2-й такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт. На *"раз" -* праву руку відкрити на першу позицію.

На *"два "* - праву руку провести на другу позицію (долонею вгору). 4-й такт. На *"раз"* - праву руку покласти на талію ззаду (пальці злегка зібрати в кулак). На *'два" -* праву ногу винести вперед на носок у четверту позицію.

1-й такт. На *"раз" -* праву ногу приставити в третю позицію. Водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На *"два"* - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхнути праву ногу вбік на носок.

2-й такт. На *"раз "* - праву ногу приставити в третю позицію позаду лівої, водночас відділити п'ятку лівої ноги від підлоги.

На *"два"* - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу назад на носок.

3-й такт. На *"раз" -* праву ногу приставити в третю позицію, водночас п'ятку лівої ноги відділити від підлоги.

На *"два"* - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу на носок убік.

4-й такт. На *"раз" -* праву ногу приставити в третю позицію спереду лівої, водночас відділити п'ятку лівої ноги від підлоги.

На *"два* - п'ятку лівої ноги опустити на підлогу, виштовхуючи праву ногу на носок уперед.

Рух виконують "хрестом" чотири рази.

Можна рух ускладнити - подвійним ударом п'ятки опорної ноги на *"і-два".*

Уся вправа займає 16тактів музичного супроводу.

Винесення робочої ноги нап'ятку з акцентом п'ятки опорної ноги.Battement tendu № 3

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду. Музичний розмір - 2/4 (або 4/4).

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1—*2-й* такти - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - відкрити праву руку через першу на другу позицію долонею вгору. 4-й такт - закрити праву руку вбік, водночас відірвати п'ятки обох ніг від підлоги і злегка зігнути коліна.

*Примітка.* Вправу виконують на невеличкому напівприсіданні без витягування колін аж до кінця руху.

1-й такт. На *"раз" -* п'ятку опорної ноги з акцентом опустити на підлогу. Водночас праву руку провести в першу позицію. Ступню правої ноги підняти до кісточки лівої у виворітному положенні з ненапруженим підйомом.

На "і" - праву ногу рвучко винести вперед на п'ятку носком угору, корпус відхилити назад, голову повернути праворуч. Руки провести в другу позицію.

На *"два" -* п'ятку лівої ноги відірвати від підлоги, злегка притупнувши. Праву ногу рвучко відірвати від підлоги й, згинаючи коліно, підтягнути до кісточки лівої ноги. Корпус випростується. Праву руку залишити у другій позиції долонею вгору.

На "і" - вдарити ступнею правої ноги об підлогу за третьою позицією, акцентуючи удар невеликим кидком голови. Праву руку закрити на талію на *"раз "* наступного такту.

Так само рух виконують убік та назад ("хрестом") або по кілька разів в одному напрямі. При виконанні руху вбік корпус нахилити **до** робочої ноги (або від неї), в тому ж напрямі повернути й голову. Рука на талії.

При виконанні руху назад корпус нахилити дещо вперед, а голову повернути праворуч. Руку на *"раз - і"* відкрити в другу позицію, на *"два-і"* продовжувати тримати в другій позиції.

Рух можна ускладнити додаванням підскоку на опорній нозі. У першому варіанті: на *"раз"* підскочити на пів пальцях лівої ноги. В другому варіанті: на *"раз"* і на *"два"* підскочити на пів пальцях лівої ноги.

Вправа виконується по одному разу "хрестом" (двічі) і займає шістнадцять тактів музичного супроводу.

**Одинарне*****pas tortilla****.* **Одинарна змійка.**

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

У характері угорського танцю.

Підготовка - 2 такти музичного супроводу.

1-й такт - праву руку відкрити на другу позицію долонею вгору.

2-й такт - праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°.

На *"раз" -* носок правої ноги рвучко провести у виворітному положенні за носок лівої ноги. Ноги ледь зігнути в колінах. Корпус нахилити ліворуч, голову повернути до лівого плеча.

На повернути праве коліно до станка і опустити п'ятку на підлогу в шосту позицію.

На *"два"* - ступню правої ноги на п'ятці повернути праворуч і поставити на підлогу. Корпус випростати. Голову повернути до правого плеча.

На *"і"* - праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліву ногу вирівняти в коліні. Корпус підтягнути вгору, акцентуючи це певним рухом голови.

Рух ускладнюють. У *першому варіанті:* подвійним розворотом ступні робочої ноги (подвійне *pas tortille).*

1-й такт. На *"раз" -* носок правої ноги рвучко провести за носок лівої ноги у виворітне положення. Коліна зігнути.

На *"і"* - повернути праве коліно до станка і опустити п'ятку в шосту

позицію.

На *"два"* - ступню правої ноги на п'ятці повернути праворуч і поставити всією ступнею на підлогу.

На "і" - праву ногу повернути на пів пальцях п'яткою назовні.

2-й такт. На *"раз" -* праву ногу повернути на п'ятці, відводячи носок праворуч, і опустити на всю ступню за другою позицією.

На "і" - пауза.

На *"два" -* праву ногу з витягнутим носком винести вбік на 25°. Ліву ногу вирівняти в коліні.

Цю вправу можна виконувати вдвоє швидше, тобто на один такт музичного супроводу.

У *другому варіанті:* звестися на пів пальці опорної ноги на затакт (4-го такту вступу) для одинарного та подвійного *pas tortille.*

У *третьому варіанті:* підскочити на опорній нозі на затакт "/" для одинарного та подвійного *pas tortille.*

У *четвертому варіанті:* ударити всією ступнею робочої (правої) ноги. Удари виконують на *"і-два"* в одинарному *pas tortille,* в подвійному - на *"і-два-і* "1-го такту та на *"раз" -* 2-го такту.

Вправу повторюють по вісім разів з кожної ноги, і займає ця вправа 16

тактів музичного супроводу

Виведення ступні вперед і переведення з носка на п'ятку та зп'ятки на носок.

Battement tendu № 4.

Вихідне положення - третя позиція ніг, права нога попереду.

Музичний розмір - 2/4.

Підготовка - 4 такти (для музичного вступу використати 13-16-й такти). 1—2-й такій - стояти у вихідному положенні.

3-й такт - злегка зігнути коліна, праву руку провести з підготовчої в першу позицію, ледь

нахиливши корпус ліворуч, голову повернути до лівого плеча. 4-й такт - рвучко вирівняти коліна обох ніг, корпус відхилити праворуч, водночас праву руку перевести вбік (хвилеподібний рух) у другу позицію долонею вгору, голову повернути

праворуч.

На "раз" - провести праву ногу вперед на носок

На - перевести ступню з носка на п'ятку.

На *"два"* - перевести ступню з п'ятки на носок.

На "" - поставити праву ногу в третю позицію попереду лівої.

Руку можна залишати у вихідному положенні протягом усієї комбінації або закривати і відкривати через такт на *"раз ".*

Так само рух виконують убік та назад ("хрестом") або по кілька разів у одному — *напрямі.*

Можна рух ускладнити. У першому варіанті: на рахунок "/" після рахунку *"два"* виконати присідання на опорній нозі, а робочою правою ногою в цей час зробити притул за третьою позицією. У другому варіанті: на *"і"* після рахунку *"раз"* присісти на опорній нозі (під час переведення робочої ноги з носка на п'ятку). У третьому варіанті: рух виконати в повітрі (на 45°).

Вправа виконується "хрестом" по чотири рази і займає 16 тактів музичного супроводу.