АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Варвара Павловна МЕЙ
(1912–1995)

Надежда Павловна БАЗАРОВА
(1904–1993)

Н. П. БАЗАРОВА,
В. П. МЕЙ

АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

ПЕРВЫЕ ТРИ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Издание четвертое,
исправленное

ЛАНЬ®
ПЛАНЕТА МУЗЫКИ®
MUSIC PLANET
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ · МОСКВА · КРАСНОДАР

ББК 85.32
Б 17

Базарова Н. П., Мей В. П.

Б 17 Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. 4-е изд., испр. — СПб.: Издательство «Лань»; «Издательство ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2008. — 240 с.: ил. + вклейка, 32 с. — (Учебники для вузов. Специальная литература).

ISBN 978-5-8114-0658-6

Уникальный труд Н. П. Базаровой и В. П. Мей создан ведущими методистами начальных классов Ленинградского хореографического училища (ныне — Академия русского балета им. А. Я. Вагановой). Настоящее переработанное и дополненное издание представляет развитие идей начального хореографического образования — так, как их понимают сегодня, опираясь на опыт работы не только в младших, но и в выпускных классах. Масштабность видения перспективы — вот что отличает это сочинение. Авторы скрупулезно указывают на те требования, которые гарантируют успех и в старших классах, и позднее — в сценической деятельности. Приводятся секреты индивидуального мастерства педагогов на этом этапе обучения. Они добыты десятилетиями труда и напряженных размышлений о том, как приблизить школьные реалии к идеалу классического танца, как помочь учащимся в трудном деле освоения профессии.

В новой редакции труда приняла участие Габриэла Трофимовна Комлева, одна из крупнейших балерин XX века, балерина-ассолюта, ныне балетмейстер-репетитор Мариинского театра.

ББК 85.32

Научно-творческий редактор — народная артистка СССР, лауреат Государственной премии РФ им. М. И. Глинки, лауреат Международного и Всесоюзных конкурсов, балетмейстер-репетитор Мариинского театра, профессор Петербургской консерватории им. Н. А. Римского-Корсакова *Г. Т. КОМЛЕВА*.

Составитель, ответственный редактор — кандидат искусствоведения, заслуженный деятель искусств РФ *А. А. СОКОЛОВ КАМИНСКИЙ*.

Фотографии из фондов Санкт-Петербургского государственного музея театрального и музыкального искусства и личного архива Г. Т. Комлевой.

Обложка
С. ШАПИРО, А. ЛАПШИН

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кончились век и тысячелетие. В сопоставлении с масштабом тысячелетия балетный театр, конечно же, молод. И все-таки тут, вероятно, тоже наметился рубеж: накопленное многими поколениями уходит на наших глазах в прошлое, оставаясь востребованным, увы, не в полном объеме. Книга, которую держит в руках читатель, рождена болью этих надвигающихся утрат и желанием, вопреки всему, сохранить завоевания в культуре классического танца. А иные из этих ценностей, согласитесь, остаются сегодня в тени. Новые заботы волнуют нынешних, очень способных к танцу артистов. Время властно направляет поступь искусства, уводя кумиров в тень, меняя цели. И это, может быть, вполне естественно. Но сокровища, добытые трудом и талантом предшественников, по-прежнему сохраняют притягательность. В них запечатлен мир гармонии — он остается среди высших духовных достижений человечества.

Труд Надежды Павловны Базаровой и Варвары Павловны Мей, внешне скромный по масштабам, в определенном смысле подытоживает как раз опыт великой уходящей эпохи классического танца. На языке этого танца мыслили крупнейшие хореографы: Мариус Петипа и Лев Иванов, Михаил Фокин и Джордж Баланчин, Леонид Якобсон и Юрий Григорович. А вместе с ними — артисты, чьим талантом эти мастера вдохновлялись. Тут звезды отечественного и зарубежного балета: Мария Тальони, Карлотта Гризи, Матильда Кшесинская, Анна Павлова, Тамара Карсавина, Вацлав Нижинский и многие, многие другие.

Судьба предлагаемой читателю книги непроста. Книгу «Азбука классического танца» курировала Базарова; Мей, по ее признанию, книгой на ответственном этапе выпуска не занималась. И была огорчена результатом: в силу разных причин производственного толка в книге обнаружились просчеты. Вот почему в конце жизненного пути

Варвара Павловна Мей задалась целью устранить допущенные огрехи, была одержима этой идеей.

Помочь в переработке книги согласился А. А. Соколов-Каминский. Три года продолжались их встречи. Перемены были значимы, иногда — принципиальны. К моменту завершения корректур Базаровой не было в живых. Мей не успела получить согласие соавтора на произведенные перемены. Тем не менее фамилию Базаровой, учитывая вклад Надежды Павловны в первоначальную рукопись, решено было в новом варианте книги сохранить.

Но и в переработанном виде книга потребовала дополнительных усилий. Не меняя сути изложенного авторами, я добивалась предельной точности формулировок. Тут масса проблем. И поняла — каждый методист, берущийся зафиксировать свой опыт в книге, достоин памятника: столь сложен этот вид деятельности..

Педагогика и в нашем деле не стоит на месте. Рождаются новые приемы обучения, новые технические средства, помогающие быстрее достичь эффектных результатов. Вместе с тем что-то из старого опыта уходит в тень, а со временем и забывается. В собственных примечаниях к основному тексту я старалась это в какой-то мере отразить.

Структура книги в основной части сохранена и отвечает программе обучения в первых трех классах хореографического училища. Программа незначительно изменилась за прошедшие десятилетия: срок обучения сократился до восьми лет, потому сегодня курс изучается более интенсивно и расширен добавлением нескольких движений (см.: Классический танец. Программа: 1–3 классы / Научн. ред. И. А. Трофимова. СПб.: Академия русского балета им. А. Я. Вагановой, 1998).

Книгу, которую держит в руках читатель, можно считать в известном смысле новым сочинением: в ней многое изменилось. Раздел «Предварительные замечания» принадлежит одному автору; остальное — совместное творчество; но и основной текст переработан Варварой Павловной.

Для наглядности текст сопровождают рисунки, помогающие понять смысл движения, схему изучаемого па. Сценические формы танца много богаче и бесконечно разнообразны. Поворот головы, движение кисти, ракурс, направление взгляда, прогиб корпуса — каждая деталь существенна, вместе они придают танцу естественность свободного дыхания, артистизм. А основы — те же, что постигались в младших классах. Многообразие оттенков изучаемых движений, их сценические формы отражены в приведенных фотографиях.

Габриэла КОМЛЕВА
4 января 2005 года

КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Классическим называют особую форму танца театрального. Его движения и позы образуют целостную художественную систему, подчинены определенной эстетике и правилам. Движения и позы тут поэтически осмыслены и образно обобщены. Утверждается идея совершенного человека, свободно владеющего телом, побеждающего пространство и силу притяжения, способного воплотить концепцию прекрасного, гармоничного, соразмерного и целесообразного мира. Танцовщик, воспитанный в системе классического танца, — с одной стороны, артист, предназначенный играть роль, быть персонажем, с другой — инструмент, способный в пластике передать танцевальные созвучия, исполнить определенную партию. Это двуединство классического танца — основа его театральной и музыкальной природы, а сочетание того и другого дает неповторимое очарование особой игровой стихии. Ее реализует конкретный человек — во всей неповторимости внешности, физических и душевных качеств, — но танец несет в себе и абстрагированные от этой конкретики общие поэтические черты данного искусства.

Термин «классический танец» возник поздно — лишь в конце XIX века — и вытеснил прежние названия: «благородный, серьезный, академический». Некоторые авторы полагают, что эпитет «классический» отсылает к историческим истокам — к античности, где, по их мысли, такой танец зародился. Мятежный русский хореограф Леонид Якобсон оригинальности не чурался и настаивал: термин обозначает принадлежность этого танца определенному стилю — классицизму. И то, и другое у большинства исследователей сочувствия не вызывает. Классический танец, аналогично классической музыке, означает совершенный, вечный, вневременной, запечатленный в лучших произведениях прошлого, сохраняющий ценность в настоящем:

ведь в нем — воплощение внутреннего мира человека, тончайших душевных нюансов.

Классический танец сложился в последние четыре столетия и стал главным выразительным средством балетного спектакля. Мощный толчок для развития этого танца дал романтический балет.

Утверждение техники классического танца принято связывать как раз с романтическим балетом 1830–1840-х годов. Из несомненных открытий тут — танец на пальцах, изобретение которого обычно приписывают Марии Тальони. И действительно, благодаря прежде всего ее Сильфиде такой танец стал непременной принадлежностью искусства балета. Но ведь в народной культуре прием танца на пальцах применялся и раньше. Достаточно вспомнить известные всем пляски кавказцев: там мужчины издавна бравировали гарцеванием на подогнутых пальцах. Историки называют и другие, более ранние случаи подъема на кончики пальцев, чтобы передать переполняющее душу чувство. Некоторые эрудиты отсылают даже к античности, полагая, что подобное, похоже, встречалось и там.

И тем не менее приоритет Марии Тальони несомненен, а спор о хронологическом первенстве ни при чем. Открытием великой танцовщицы и ее отца, хореографа Филиппа Тальони, стал фантастический образ летучей, изменчивой, ускользающей мечты. Танцевальный прием безусильного отрыва от земли, устремления в воздух обрел метафорический смысл. Техника танца помогла воплотить поэтическое начало: полетность стала метафорой возвышенного, выразила особый строй души, противостоящей натиску заземленного, обыденного.

Классический танец практически оформился во второй половине XIX века в спектаклях Мариуса Петипа, балетмейстерское творчество которого разворачивалось на русской сцене, и его сподвижника Льва Иванова. Тут находки предшественников были бережно собраны гениями и ограны. Союз с музыкой издавна почитался условием творчества. Встреча с партитурами П. И. Чайковского обогатила балетный театр новыми возможностями, приобщила к открытиям инструментальной симфонической музыки. Техника классического танца, видоизменяясь и пополняясь новыми выразительными ходами, к такой встрече была готова.

Гениальные «грустящие» лебеди Льва Иванова (меткое выражение Федора Лопухова) воплотили поэзию славянской грусти и особенности женского характера — веру в чудо преданной любви, сметающей все преграды. Встреча королевы лебедей Одетты с принцем Зигфридом дарит заколдованным девушкам искру надежды: впереди — освобождение от злых чар волшебника. Знаменитая «картина лебе-

дей» и построена как разрастание этой надежды. Героиня то сникает под гнетом скорбных ожиданий, то горделиво распрямляется, чтобы року противостоять. Сплав музыки и пластики оборачивается поэтическими метафорами симфонического танца.

Этот танец достигает высот во многих постановках Петипа. Один из его шедевров — картина «Тени» в балете Л. Минкуса «Баядерка». То сцена видений, игра воображения и вместе с тем фиксация внутреннего мира человека — психологическая реальность. Тут происходят встреча и воссоединение душ героев. Никия и Солор, наконец, освободились от внешних обстоятельств, смявших их судьбы: баядерка — ценою жизни, воин — заплатив за вынужденную измену гибелью возлюбленной. В «Тенях» порушенная гармония восстанавливается. Развертывается идеальная картина человеческих отношений: тут гимн любящим и верным сердцам. Виртуозный классический танец многосторонне характеризует героев, а все вместе становится утверждением силы любви и победы духа.

Начало XX века обозначило кризис системы классического танца, только что достигшего в «Лебедином озере», «Спящей красавице», «Раймонде» своих вершин. Изменилась жизнь. Идеальное отступало, торжествовал прагматизм. Модель гармоничного мира, зеркально воплотившегося в этом виде танца, кому-то казалась безнадежно устарелой, далекой от потребностей времени. Росло желание вытеснить академические формы высокопрофессионального искусства рожденными только что любительскими. Талантливая Айседора Дункан возглавила нападавших. Яростная противница «противоестественного» классического танца противопоставила ему собственные импровизации на инструментальную симфоническую музыку. Ее «свободный» танец (в противовес «несвободному» классическому) состоял из простых движений, близких бытовым: бега, ходьбы, вскидывания невыворотного колена, воздетых вверх или устремленных вдаль рук. Позы и движения выдавались за почерпнутые в античности, прежде всего — в вазовой росписи. Так родился танец «модерн», утверждавший новые формы пластики, призванные сменить танец классический.

Реформаторы объявились и среди профессионалов. Москвич Александр Горский и петербуржец Михаил Фокин не без основания критиковали обособленность балетного театра от современных проблем, замкнутость на собственно профессиональных заботах. Они отказывали классическому танцу в праве быть универсальным выразительным средством в танцевальном спектакле, пробовали расширить художественные границы новых хореографических форм. На этом пути родилось немало шедевров. Лидером здесь был Фокин. Он наряду с Анной

Павловой стал автором номера, во многом изменившего представление о классическом танце. То был «Лебедь» на музыку К. Сен-Санса.

Костюм, твердые пальцевые туфли, мерные переборы стоп, смена поз выдавали родство с классическим танцем. Но это был уже другой танец. Смятенный крик души ломал устоявшиеся контуры, уравновешенную симметрию академического рисунка. Танец свободно выражал эмоциональный порыв. Можно было обнаружить в этом влияние недавних гастролей Айседоры Дункан. Но открытое знаменитой «босоножкой» было воспринято глубоко и по-своему. Потому и не выглядело заемным.

Выяснилось, что система классического танца открыта новому. Начался процесс преобразования академических форм. Он продолжается по сию пору.

Дягилевские сезоны 1909–1911 годов принесли мировую славу русскому балету. Отныне он вошел в сокровищницу духовных свершений человечества. В пылу нападок и ожесточенной борьбы классический танец выжил — более того, обнаружил способность отвечать запросам времени. Кое-что заимствовалось у оппонентов, а те, в свою очередь, охотно перенимали накопленное высокопрофессиональным искусством и чужое интерпретировали по-своему. Танец, сложившийся в условиях придворной культуры как элитарный вид искусства, стал частью культуры демократической.

Классический танец начала нового тысячелетия, конечно же, отличается от того, каким он был в начале предыдущего столетия. Сказались перемены жизненного уклада, обновление эстетических ценностей. Спортивность воплотила динамику и рационализм новой эпохи, открыла дорогу акробатизму. Разработка методики преподавания этого танца дала свои плоды, резко подстегнув виртуозность исполнения. Интонации смятенности, надрыва, трагических предчувствий расширили эмоциональную палитру сценических образов. Однако тяга к гармонии и прекрасному осталась. И, главное, остались неколебимы основы классического танца.

Об этих основах — предлагаемая читателю книга.

Аркадий СОКОЛОВ-КАМИНСКИЙ

ОТ АВТОРОВ

Непременные условия классического танца — выворотность ног, большой танцевальный шаг, гибкость, устойчивость, вращение, легкий, высокий прыжок, свободное и пластичное владение руками, четкая координация движений и, наконец, выносливость и сила.

Приобретается это ежедневным тренажем, тщательным выполнением установленных правил и постоянной сценической практикой.

Построение урока одинаково как для первого, так и для последующих классов, с той лишь разницей, что в первом классе движения исполняются в отдельности и в простейших сочетаниях. Исключение составляет самое начало учебы, когда изучают элементы движений.

Урок состоит из упражнений у палки и упражнений на середине зала; последние делятся на экзерсис, *adagio* (сочетания поз и положений классического танца), *allegro* (прыжки) и упражнения на пальцах.

Последовательность упражнений у палки: *plié, battement tendu, battement tendu jeté, rond de jambe par terre, battement fondu* или *battement soutenu, battement frappé, battement double frappé, rond de jambe en l'air, petit battement, battement développé, grand battement jeté.*

Упражнения на середине зала исполняются в той же последовательности, что и у палки. Затем в упражнения на середине зала вводится *adagio*. За *adagio* следует *allegro*: маленькие и большие прыжки. Не менее двух–трех раз в неделю занимаются на пальцах.

Урок в начальных классах начинается танцевальным маршем в спокойном темпе, который постепенно ускоряется, затем возвращается к начальному темпу. После этого приступают к упражнениям. Марш приводит организм в рабочее состояние — «разогревает» его, налаживает дыхание и кровообращение. В первом классе марш полезен и в середине урока как отдых от статичных положений. Урок завершается *port de bras* с наклонами корпуса вперед и перегибами

назад и в стороны. *Port de bras* восстанавливает дыхание, приводит организм в спокойное состояние.

Урок рассчитан на два академических часа. В первом классе большая часть времени отводится упражнениям у палки, в следующем классе на упражнения у палки идет не более 45 минут. С каждым годом время экзерсиса у палки укорачивается за счет ускорения темпа. Упражнения на середине зала строятся так, чтобы на прыжки оставалось не менее 20 минут. Когда вводятся упражнения на пальцах, время, отведенное прыжкам, сокращается. Для того чтобы урок был продуктивным, педагог должен заранее продумать упражнения.

Указанная выше последовательность движений обязательна главным образом в первом классе. В дальнейшем последовательность движений зависит от возрастного состава учащихся, от их подготовленности и профессиональных данных.

Значительную роль в художественном воспитании будущих артистов балета играет сценическая практика. Она вводится во второй половине первого года обучения. На основе освоенной программы подготавливаются концертные номера. Правильный подбор концертных номеров с учетом возможностей учащихся и простейшими задачами развивает танцевальность и выразительность. Сценическая практика в следующих классах также соответствует программе класса.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

В книге принята нотактовая запись движений в форме таблицы. Указаны характер и размер музыкального сопровождения (2/4, 3/4, 4/4 и т. д.). Названия движений приводятся на французском языке и выделены курсивом. Для компактности записи позиции рук обозначены арабскими цифрами, позиции ног — римскими. Например. 2 п. — вторая позиция рук; II п. — вторая позиция ног.

Другие сокращения: ПП — подготовительное положение; ИП — исходное положение; 1 т. — первый такт; 1 ч. — первая четверть, 1 в. — первая восьмая; 3/8 — протяженность в три восьмые. Музыкальные такты разделены горизонтальной чертой.

ПЕРВЫЙ КЛАСС

Основная задача первого класса — постановка корпуса, ног, рук и головы на простейших упражнениях классического тренажа, развитие элементарных навыков координации движений.

Приступая к показу упражнения, необходимо уяснить понятие опорной и работающей ног. Опорная нога поддерживает корпус в движении, принимая на себя его тяжесть. Работающая нога освобождена от тяжести корпуса — она выполняет движение. Функции работающей ноги значительно более разнообразны, чем функции опорной ноги, но тем не менее понятия «опорная» и «работающая» до известной степени условны. Натянутость опорной ноги в упражнении и центровка бедер являются залогом устойчивости в танце.

Все упражнения выполняют поочередно с правой и левой ноги. Для правильного усвоения выворотности ног ряд упражнений сначала осваивают в сторону, позднее — вперед и назад.

Упражнения начинают изучать стоя лицом к палке, держась за нее обеими руками. Потом постепенно переходят к тем же упражнениям, стоя к палке боком и держась за нее одной рукой, в то время как другая рука открыта на вторую позицию.

Упражнения выполняют носком в пол и на воздух под углом около 25, 45 или 90 градусов. Угол образуют опорная нога и открытая на воздух работающая нога.

Некоторые движения классического экзерсиса требуют специальных подготовительных движений — *préparation*. Вид *préparation* зависит от типа движения, которому подготовительное движение предшествует.

Танец органически связан с музыкой. Без музыки немыслимы и упражнения классического экзерсиса. Темп и ритмический рисунок музыкального сопровождения в начале и в конце первого года обучения — разные. Пока движение разучивается в подготовительных упражнениях, ритмический рисунок простой; впоследствии он становится более разнообразным.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ*

ВСТУПЛЕНИЕ

Прошло сорок лет с момента выхода книги, написанной в соавторстве с Надеждой Павловной Базаровой.** К сожалению, в момент подготовки рукописи к печати меня не было в Ленинграде — я работала в Киеве — и вся завершающая редакционная работа легла на плечи Надежды Павловны. Так что книгу в ее окончательном виде я увидела только вышедшей из типографии. Тогда уже многое в ней не отвечало моим представлениям о преподавании классического танца в начале обучения. Вероятно, в силу спешки в текст вкралось немало ошибок. Да и опыт прошедших десятилетий кое-что изменил в моих педагогических приемах. Так что вновь взяться за перо меня вынудили разные обстоятельства — и ущемленное авторское самолюбие было отнюдь не главным.

Пробовать новое вынудила меня жестокая необходимость. За спиной уже был большой опыт преподавания в Ленинградском хореографическом училище им. А. Я. Вагановой, работа в младших и средних классах. И вот я по приглашению Галины Николаевны Кирилловой, талантливой выпускницы нашей ленинградской школы, художественного руководителя Киевского хореографического училища, преподаю у нее в школе. Консультирую педагогов средних и старших классов, курирую их работу. И обнаруживаю в который уже раз — как трудно преодолеть то, что было упущено в младших и средних классах. Вот это желание помочь в самом начале профессионального пути, чтобы в дальнейшем избежать характерных, типичных ошибок — тех, что так мешают потом взрослым учащимся и артистам — и заставило меня изобретать дополнительные методические приемы.

Я попросила доверить мне первый класс, чтобы на нем опробовать задуманное. Вот в чем оно заключалось.

---

* Этот раздел отражает самые последние экспериментальные разработки В. П. Мей; он написан в 1993–1995 гг., уже после смерти Н. П. Базаровой.

** См.: *Базарова Н., Мей В.* Азбука классического танца. Л., 1964; 2-е изд. 1983.

Обращали ли вы внимание на то, что царящая в младших классах механистичность исполнения не приносит желаемых результатов? Я предпочитаю разговаривать с малышами как с вполне взрослыми людьми, взявшимися за весьма трудное дело — приобретение профессии. Стремлюсь к тому, чтобы с первых шагов воспитанники сознательно относились к изучению танца, понимая, для чего предназначены утомительные и кажущиеся поначалу скучными упражнения.

Ниже я излагаю свои приемы работы с учениками, выработанные на протяжении более чем полувековой педагогической практики. Они основаны на богатом опыте русской балетной школы, приведшем к появлению системы А. Я. Вагановой. Сохраняя достижения вагановской методики, я стремилась к тому, чтобы облегчить ученикам путь к вершинам классического танца. А здесь важно, насколько хорошо они освоят навыки первых лет обучения.

ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Теперь, прежде чем начать вырабатывать у малышей необходимую и труднодостижимую «выворотность», я две недели занимаюсь с ними совсем другим. Начинаю с постановки мышц тела. Пусть пока малыши стоят свободно — стопы чуть развернуты носками наружу. Сейчас важна не «выворотность», а ощущение сильных мышц ног — особенно в бедрах, голени и коленях. Ноги — как сваи, крепко вбитые в пол. Колени как будто гипсом залиты. Дети будут уставать, если так стоять. Ноги — струны. Спина подтянута, сохраняет вертикаль с помощью подтянутых ягодичных мышц. Тело не давит своим весом на ноги. Спереди мышцы живота подтянуты, диафрагма втянута. Все устремлено наверх. Головой как будто помогаешь поднять спину. Если стоишь прямо, то голова и глаза направлены вперед.

Рис. 1
Постановка корпуса

Шея и плечи, в отличие от ног, свободны в суставах. Вся рука от напряжения освобождена. Кисть — красноречие танца. Руки — музыка и поэзия танца. Именно руки помогают передать музыкальные нюансы, воплотить то содержание, которое вкладывал в танец хореограф. В руках — никакого напряжения. Руки сами себя поднимают, раскрывают и закрывают, опускают. Движение рук начинается от пальцев — это очень важно. Только так руке удастся сохранить естественность дыхания. Хорошим помощником для изучения правильных переходов рук из позиции в позицию на первых порах

станут промежуточные положения: руки над плечами, перед плечами, под плечами. Промежуточные положения помогают придать пластике рук мягкость и естественность, избежать механистичности слишком буквального «припечатывания» позиций. Лопатки свободны и опущены, ни в коем случае не зажаты. Мышцы рук как бы сосредоточены в спине под лопатками — в подлопаточных мышцах спины.

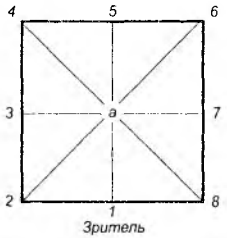
Шея не поворачивается самостоятельно, сама, поворот начинает голова. Первыми начинают движение глаза, а с ними, как бы подхватывая и продолжая этот первоначальный импульс, голова. Спина — как будто кверху летит. А на голове — воображаемый стакан с кипятком, и ты боишься его расплескать. Шевельнуться нельзя, чтобы не ошпариться.

Так начинается выработка осанки и устойчивости. Затем устойчивость продолжает вырабатываться во время движения — ходьбы, маршировки, бега по классу. Начинается постижение малышом сценического пространства.

ПРОСТРАНСТВО КЛАССА

Сначала надо дать почувствовать учащимся, как верно ощущать дистанцию, чтобы не мешать другим, не сталкиваться с ними во время движения. Для этого, стоя в линии параллельно зеркалу, лицом к нему, надо поставить руки на талию — четыре пальца спереди, один — большой — сзади, локти в стороны — направо и налево. И запомнить: такую дистанцию надо будет всегда сохранять в танце.

Отныне можно начать осваивать пространство. Класс с зеркалом впереди легко себе представить сценой. И там и здесь — прямоугольная площадка с четырьмя углами. Обозначим их четными числами: 2, 4, 6, 8 (см. план сцены по Вагановой). Пространство сцены ограничено кулисами, задником, рампой. В классе же — четыре стены: ту, что с зеркалом, будем считать граничащей со зрительным залом. Если встать к стенам класса лицом, получим направления, обозначим которые нечетными числами: 1, 3, 5, 7. Теперь план класса и соответственно сцены легко разметить линиями: одни будут параллельны «стенам», другие, соединяющие противоположные углы, станут диагоналями. И без круга, конечно же, не обойтись. Все это важно для танца: классический танец тяготеет к правильным линиям и геометрическим формам, и танцовщик должен отчетливо прочерчивать своим танцем эти линии в пространстве.



План класса по Вагановой

Попробуем научить малышей повернуться вправо и влево — сперва на 45 градусов, потом на 90. Начинает поворот стопа: правая — при повороте направо, левая — при повороте налево. Подхватывают поворот глаза, голова и тело. Руки могут быть свободно опущены вдоль тела либо обхватывать пальцами талию; локти в стороны.

Освоив повороты, можно приступать к ходьбе и бегу. Копировать солдат и чеканить шаг здесь не надо. При подъеме стопы последними отрываются от пола пальцы; при опускании стопы, напротив, вытянутые пальцы первыми касаются пола. Научиться красиво бегать не просто. Это предстоит довольно долго осваивать. Но с первых же попыток ученик должен знать основное правило: ноги ни в коем случае не должны отставать от тела — напротив, ощущение такое, что ноги впереди и как бы опережают тело.

НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ

Истоки танца — устойчивость и координация, отнюдь не «выворотность». Обратите внимание — на этих первых порах я не требую пока «выворотности» от детей, чтобы не закрепощать их тело и сосредоточить внимание на другом — на верном ощущении мышц тела в некоторых основных положениях. Ваганова считала, что «выворотность» — анатомическая принадлежность. Хорошо, если она есть от природы; если же физические возможности танцовщика здесь ограничены, приходится всю жизнь старательно развивать это качество. И тем не менее повторю: вопреки укоренившемуся профессиональному предрассудку — не она главное. Устойчивости и координации, пожалуй, следует отдать предпочтение, заботясь о них согласно правилам каждого упражнения.

Очень важно развивать музыкальность учащихся. Музыка должна соответствовать характеру движения. Важен темп: необходим тот, при котором ученики справляются с движением. Никаких специальных ускорений и замедлений! Зато если педагог чувствует, что движение освоено и для выработки виртуозности темп можно сдвинуть — обязательно сделайте это. Надо учиться слушать музыку. И — слышать ее, что не одно и то же.

На первом этапе малышей надо учить воспринимать характер музыки и, что очень важно, ее ритмический рисунок. Меняя задания, педагог добивается сознательного, активного вслушивания в музыку. И начинается это с простого движения — с ходьбы. Предложите детям маршировать под двудольную музыку: четверть поворота в точку 3, потом двигаться по прямой в том же направлении, затем на углу повернуться (вместе с музыкой — на «раз») и двигаться в направлении

точки 4, а с угла «спускаться» (термин родился оттого, что сцена обычно имела уклон от задника к рампе) по диагонали из точки 4 в точку 8. Пусть малыши 8 тактов шагают, следующие 8 тактов стоят. С началом новой музыкальной фразы — 2 такта идут, 2 — стоят; то же — по 4 такта. Во время ходьбы нога чуть отнимается от пола, ноги сильные, спина не дрогнет. Надо услышать ускорение в музыке, если оно будет. Носки чуть врозь — но не нарочито выворотно. Пусть дети покажут, как сильно они вытягивают ноги. Руки вдоль корпуса спокойные, но не вялые; либо — на талии. Усложняя задание, можно включать в работу и руки: руки вперед, затем вверх, в стороны, вниз — каждое положение по 4 музыкальных такта. То же самое можно делать и по 8 тактов; по 2 такта; по одному. Продолжать движение по классу можно из точки 8 в точку 6, там с поворотом двигаться по диагонали 6–2 вниз.

Музыка ускоряется. Марш сменяется бегом. Руки держим на талии, локти в стороны. Бег мелкий — как горох рассыпается. Помним: ноги впереди, не сзади. Ходить можно и по-другому — вскидывая колено вперед, на полупальцах. Осваивая движение по кругу, надо объяснить последовательную смену ориентации по точкам — по плану класса.

Зеркало в классе — друг и помощник. Оно сопровождает танцовщика всю жизнь. Но может и навредить — надо научиться пользоваться им. Зеркало не для того, чтобы любоваться собой: оно помогает контролировать себя, достигать желанного результата. Я не устаю повторять детям очень важные для успеха требования: сознательность, целеустремленность, самоконтроль, трудолюбие. Это ориентиры на будущее — они должны быть крепко усвоены.

На сцене и в классе надо уметь выстраиваться рядами и колоннами. На сцене все зависит от того, что требуется хореографу: он здесь полный хозяин и диктует условия. Предложите воспитанникам, например, поделиться и выстроиться затем несколькими линиями: если в классе 12 человек, можно образовать две линии по 6 человек или три линии по 4 человека. В классе существует одно непреложное условие: ученики должны выстраиваться не в затылок один другому, а в шахматном порядке. Иначе говоря, воспитанник следующей линии размещается по центру промежутка между воспитанниками в предыдущей линии. Это правило обусловлено практической необходимостью — чтобы педагог мог лучше видеть всех учеников, а тем, в свою очередь, было удобнее контролировать себя в зеркале.

Продолжительность ежедневного урока обычно 90 минут (два академических часа). Важно разнообразить урок, предлагая разные задания — включая игровые ситуации. Малыши особенно отзывчивы на игру: так они быстрее и легче усваивают материал.

залиты, стопы припаяны к полу. Осанка требует концентрации усилий разных мышц. Они действуют одновременно, но по-разному. Так начинает вырабатываться координация.

Осанка ведет к манере. Очень строгой, без излишеств. Того требует целомудрие обнаженного тела. Человек превращается в живую скульптуру. Манера — это следующий этап развития координации. Под координацией я понимаю единовременное действие нужных для танца мышц и соотнесение их в общем процессе достижения некой методической и художественной цели. Координация затем обернется грацией, а на следующем этапе может привести к созданию художественной формы. У маленьких воспитанников необходимо вырабатывать самоконтроль в правильности выполнения движений, не допуская вредного иждивенчества — надежды исключительно на педагога.

Грация — гармоничное соединение манеры с врожденным чувством красоты танца. Когда Петипа был недоволен танцовщицей, он, так и не овладев вполне русским, рассерженно восклицал: «Ни грац, ни вариац!» И снимал с партии. Если бы современные хореографы лучше знали школу и соответственно природу каждого движения, они наверняка по-другому сочиняли бы свои композиции, основанные на классическом танце. Горизонты этого танца безграничны, возможности беспредельны, и никто их не исчерпал и никогда не исчерпает.

Классический танец — условный, сложный вид искусства. Танцовщик должен отдаваться ему целиком и сполна. День-другой пропустил, не позанимался — смотришь, от крохами накопленного, годами завоеванного тобою богатства не осталось и следа. Как у пьяницы — пригубил глоток запретного зелья, не удержался от второго — и пришел в себя уже нагим и босым. Танец — капризное искусство и никогда не прощает невнимания к себе.

НАЧИНАЕМ УРОК

Итак, дети входят в класс без шума — и сразу становятся на свои места. Эти места заранее определены, но их время от времени надо менять — и у палки, и на середине, помогая тем самым детям лучше ориентироваться в классе.

До постановки правильных позиций рук полезно пользоваться так называемыми гимнастическими руками. С такими гимнастическими руками можно бегать, ходить, маршировать. Очень важно ясно слышать в музыке, когда следует начать то или иное движение, — например бег. Танец и музыка существуют в неразрывной связи, синхронно.

Каждое движение должно строго соответствовать музыке характером, темпом, ритмическим рисунком.

В марше отрабатываем устойчивость и координацию. На два двудольных такта, маршируя, дети меняют положение рук: вперед, вверх, вниз, остановка. Варьируя, то же самое можно повторить вдвое быстрее — на каждый такт. Важно держать спину — как будто себя несешь. Очередность положений рук можно менять. Затем упражнения со сменой рук повторяются во время бега. В согласованном движении рук и ног дети должны усвоить понимание того, что танец не сводится к движениям ног, но включает в себя также движения рук и всего тела. Танец требует гармоничного развития всех мышц тела, необходимых для танца, — и только их. Например, танцовщику не нужно развивать те мышцы, которые необходимы тяжелоатлету.

Педагог должен увидеть и отметить тех детей, кто правильно держал спину, у кого это получилось, и показать всем детям. Агриппина Яковлевна Ваганова любила повторять: мы учим всех детей, а выучиваются некоторые. Если задание усвоило менее половины учащихся, я задерживаюсь на данном упражнении, добиваюсь за счет дополнительного времени улучшения результатов.

Каждое движение выполняется по определенным правилам. Такие правила, конечно же, существуют и для движения ног. Общим остается то, что в любом упражнении продолжают вырабатываться устойчивость и координация: от заданий элементарных до самых сложных, требующих совершенного владения телом.

Сокращать срок обучения, уверена, нельзя без утрат в чистоте и правильности танца.* Чрезмерное увлечение темпом, перегрузка программы, погоня за сокращением срока обучения — все это может дать видимость успехов, но неизбежно оборачивается серьезными упущениями в основательности хореографического образования. Без этой основательности, без прочного фундамента правильной, методически безупречной школы все последующее — развитие индивидуальности, техники, художественности исполнения, то есть всего того, что делает танец в итоге волшебным, — будет затруднено.

Экзерсис необычайно мудр. Он придуман столь совершенно, что готовит в дальнейшем чудо сценического преображения и одновременно тот виртуозный танец, который вступит в свои права в выпускном

* Сокращение срока обучения экономически выгодно. В императорских театрах деньги считать умели, но думали прежде всего не о них, а о качестве образования. Сейчас — иное время, иные ориентиры. Главное — сжатые сроки учебы перегружают не сложившийся еще организм. А это ведет к травмам в юном возрасте. Иными словами, ученик в этих условиях — потенциальный инвалид.

ОДЕЖДА И ТУФЛИ

Танцевальная одежда и туфли — специальная тема для беседы. Здесь существуют свои правила и традиции. Надо поговорить с малышами и об особенностях поведения в классе, а также о требованиях к их поведению в быту. Ведь они начинают профессиональную жизнь — а та выдвигает специфические заботы.

Итак, одежда важна — это профессиональный костюм для урока классического танца. Трикотажный комбинезон обрезается до трусиков. Впереди вырез небольшой, сзади же обе лопатки совершенно открыты. Лучше — без рукава: локтевой сустав очень важен, и он должен быть виден и потому открыт. Если рукав есть, его следует завернуть выше локтя. Костюм может быть дополнен юбочкой клешем, позволяющей держать ее за края.

На ногах — маленькие носочки и балетные туфли (именно — туфли, а не «тапочки»). Туфли должны быть подобраны строго по размеру. Балетная обувь дорогостоящая, и ее надо беречь. Если туфли повреждены, надо научиться самим их штопать. Это целое искусство, и первое требование здесь — не стянуть штопкой туфлю, иначе в нее нельзя будет влезть. Туфли следует бережно хранить, стараться их не пачкать. Я требую, чтобы мои ученики входили в класс без шума, в своей обычной обуви, и только здесь, в классе, надевали балетные туфли. Дети обычно раскладывают туфли на подоконнике, в строгом порядке.* Все это тоже приучает к дисциплине, организованности, определенному профессиональному ритуалу — и очень пригодится в будущем, в актерской жизни и сценической деятельности.

На каждой туфле две тесемки. Важно верно найти место, где тесемка крепится к туфле. Для этого пятку балетной туфли надо пригнуть к стельке — так, чтобы сгиб образовался у конца жесткой стельки. Крайние точки этого сгиба и есть места, где следует пришить тесемки (серединой тесемки в точку сгиба).

Длина тесемок разная: та, что пришивается к «внутренней» стороне туфли, короче. Тесемки, перекрещиваясь, идут навстречу, затем обхватывают щиколотку. Завязывать узелок следует на наружной поверхности ноги, в ямке голеневой боковой кости. Узелок завязывается бантиком, но бантика не видно — его концы прячутся вместе с узелком под тесемку. Верно завязанные тесемки никогда не развяжутся во время танца.

---

* Автор вспоминает тут опыт работы в родном Хореографическом училище на улице Зодчего Росси в Ленинграде. *(Здесь и далее — примечания Г. Т. Комлевой, если это не оговаривается особо).*

ПРИЕМЫ АКРОБАТИКИ И ГИМНАСТИКИ

Несколько слов об использовании приемов акробатики и гимнастики в обучении классическому танцу. До того, как дети изучат позиции рук, принятые в классическом танце, можно пользоваться «гимнастическими» руками (свободно опущенными или вытянутыми вперед, либо вверх, либо в стороны). С этими же «гимнастическими» руками они постигают у меня «промежуточные положения рук», о которых было сказано выше, готовясь тем самым к тому, чтобы в будущем переход из одной позиции рук классического танца в другую совершался естественно и пластично.

Иначе обстоит дело с акробатикой. Здесь я не боюсь выглядеть старомодной и продолжаю утверждать вслед за своим учителем А. Я. Вагановой, что приемы акробатики в нашей профессии вредны и отнюдь не способствуют выработке техники классического танца — если под нею понимать весь тот объем знаний и навыков, которые требовались от профессионального исполнителя в былые годы.*

Я протестую, например, против «лежачей» гимнастики, потому что здесь не развивается один из важнейших компонентов танца — устойчивость. Не одобряю пристрастия современных педагогов к «растяжкам» — у детей связки податливы от природы, словно новая резинка: как хочешь, так и растягиваешь. Уверена — заботиться надо прежде всего о другом: о разработке мышц.**

ОСАНКА, МАНЕРА, ГРАЦИЯ

Многие выдающиеся хореографы прошлого ратовали за действенный танец. Может быть, в этом истоки нашего настойчивого желания сделать танец красноречивым. А достигается это красноречие гармоничным развитием всех мышц, призванных служить классическому танцу. Осанка — вертикаль спины, мышечно подтянутой, ощущение, что кости таза тоже подтянуты кверху — так снимается тяжесть тела с ног, высвобождая их для предстоящих действий. Колени как гипсом

* Так учила А. Я. Ваганова, так учили и нас. Автор далее аргументированно отстаивает эту позицию. Однако время настоятельно предлагает иные пути: ведь приемы акробатики, например, способствуют быстрому развитию шага. Результаты тут налицо. Правда, утраты тоже есть. Так что забывать о «добрых старых методах» не стоит. Не исключено, что к ним когда-нибудь вернутся. Тогда интерес к акробатике, возможно, и не исчезнет, но примет другие формы.

** Растянутый искусственно большой шаг часто необходим в современном репертуаре. Нужно только знать, где есть эстетическая необходимость применять его. В классическом репертуаре, на мой взгляд, он неуместен. После растяжек неплохо закрепить растянутые мышцы и связки — подержать ногу в *relevé*.

классе. И одно из гениальных открытий экзерсиса — средние полупальцы. Я специально пересмотрела все издания книги А. Я. Вагановой и нашла, что по этому вопросу она высказалась очень скупо. Не то было в классе: средним полупальцам уделялось пристальное внимание. Ваганова безжалостно гнала из класса тех, кто исполнял движение не на средних полупальцах, предписанных педагогом, а на полупальцах высоких. Высокие полупальцы воспринимаются учащимися легче, потому что начинаются от сильного толчка кверху. Средние же полупальцы намного труднее.

Высокие полупальцы, конечно же, используются в классическом танце, но в определенных движениях. *Temps relevé* в пятой позиции с полным поворотом, *pas de bourrée*, *préparation* к *tour* и сам *tour* — все это исполняется на предельно высоких полупальцах, потому что темп там короткий. У палки же и на середине класса пользуются средними полупальцами. Они полезнее — это подтверждает мой педагогический опыт. Средние полупальцы развивают все мышцы подошвенной части ноги, голеностоп, силу мышц, чтоб держалась пятка. На средних полупальцах легче достичь «двуногой» выворотности. Высокие же полупальцы приводят к тому, что пятка опорной ноги сворачивается и не может длительно сохранять выворотное положение.

Французский язык считаю чрезвычайно важным для понимания характера движения — ведь вся терминология в классическом танце основана на нем. Педагог обязан объяснять каждый новый термин — и перевод его, и как в названии отражен характер движения.

ПОЗИЦИИ РУК

Руки, как уже говорилось, — красноречие танца; кисть здесь особенно важна. Но выразительность рук приходит не сразу — это не минутное дело, оно требует терпения. Научите прежде детей правильно держать руки на талии: косточка согнутого локтя смотрит точно в сторону, ямка — на себя. Плечи раскрыты и опущены. Стопы слегка развернуты носками наружу, пятки вместе. Осанка — та же, о которой говорилось выше.

В уроке классического танца будем изучать три классических позиции рук и подготовительное положение, из которого берут начало все позиции рук. Петербургская традиция в этом вопросе расходится с московской: там насчитывают восемь позиций рук. Рука имеет суставы плечевой, локтевой, запястье, да на каждом пальце по три сустава. Все эти суставы свободно согнуты, но не вялые. Для того чтобы быстрее почувствовать эту специфическую форму руки, я предлагаю

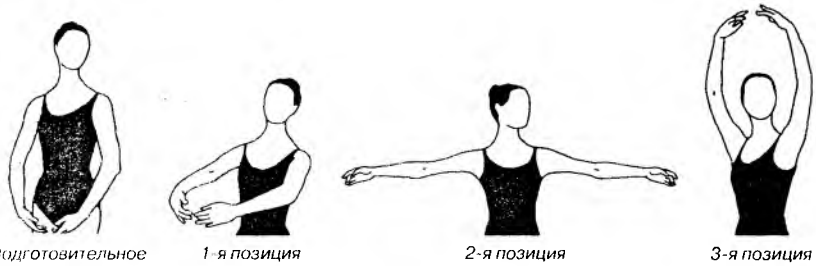


Рис. 2
Позиции рук

сперва чуть-чуть отвести руки по сторонам, потом слегка дать их вперед. Важно слегка закруглять руку — так, чтобы в положении внизу руки образовали не круг, а овал. И пальцы должны красноречиво показать это направление — вниз. В танце руки всегда остаются слегка согнутыми: руки вытянутые — «коромыслом» — не годятся. Локоть слегка согнут, подхвачен, направлен в сторону.

Теперь о кисти руки. Большой палец тяготеет к первой фаланге третьего пальца; он свободен и убран к середине ладони. Второй и четвертый пальцы отступают от третьего. Пальцы не слеплены — между ними пространство. Расстояние между концами пальцев — толщина пальца.* Руки открываются и закрываются не от плеч или локтей — только от пальцев. Это очень важное требование! Лишь скрупулезно выполняя его, можно выработать живые, выразительные руки.

Постановку позиций рук лучше проводить в такой последовательности: перед собой, по сторонам, вверху. Заниматься этим следует до тех пор, пока не получится (не менее месяца).

Первая позиция — руки, остающиеся свободными, поднимаются перед собой на высоту диафрагмы. Общее правило — при подъеме рук следует осадить плечи, но не зажимать их. Кости таза подтянуты. Все это учащиеся должны не только понять умом, но и почувствововать телом. Можно предложить воспитанникам поднять из подготовительного положения в первую позицию поочередно сначала левую, затем правую руку; или — поднять правую, а левую опустить из первой позиции в подготовительное положение. Руки участвуют в танце и потому тоже устают; это хорошо знают артисты,

* Здесь уместно вспомнить школу Дж. Баланчина: мэтр настаивал на том, что пальцы должны быть каждый сам по себе. Это вело к растопыренной кисти, торчащим в разные стороны пальцам. Вагановская традиция иная: кисть собрана, но пальцы не слеплены. Кисть мягко завершает линию руки, сводя ее на нет. А пальцы-то при этом живые, дышат!

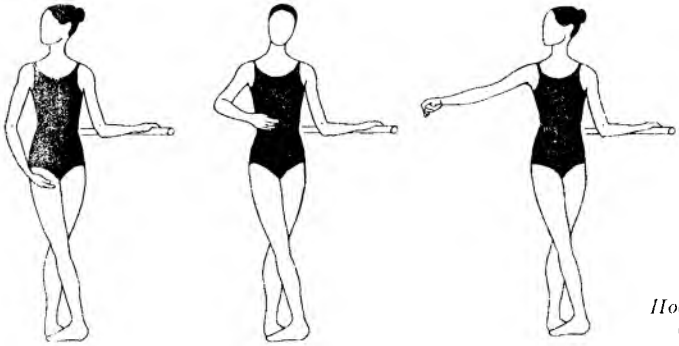


Рис. 3
Подготовительные движения рук

исполняющие, например, «Шопениану» или вторую картину «Лебединого озера». Если дети устали, не надо «вымучивать» результат — лучше сменить нагрузку, перейти, например, на маршировку. Чередуя статичную нагрузку с движением, можно скорее достичь желаемого результата.

Третья позиция — поднять руки из первой позиции наверх, над головой. Верное положение проверяется так: если, не поднимая головы, поднять глаза — видны будут четвертый и пятый палец кистей. Опускать руки можно поочередно — сначала одну, затем другую.

Вторая позиция усваивается детьми труднее. Изучать ее поэтому следует в последнюю очередь.

Кисть начинает работать, когда руки раскрываются во вторую позицию. Начинать раскрывать руку из первой позиции во вторую следует обязательно от пальцев. Усвоить позиции рук помогают так называемые «промежуточные положения»: внизу — напротив ног, впереди — напротив плеч, вверху — над плечами. Изучить эти промежуточные положения можно с простыми гимнастическими руками. Промежуточные положения помогают правильному переходу из одной позиции рук в другую и нужны в качестве помощников только в самом начале обучения.

Во второй позиции очень важно почувствовать те мышцы, которые осуществляют движение руки. Лопатки ни в коем случае не зажаты — они свободны. Зажим плечевого сустава, как и всех суставов рук, недопустим — это грубая ошибка, неизбежно приводящая к зажатости, «одеревенелости» корпуса, к утрате им выразительности. Руки как бы сами себя открывают.

Подлопаточные мышцы — это те самые «тайные» мышцы, которые помогают профессионализму рук. Этот профессионализм рук как нельзя лучше проверяется в «Лебеде» Сен-Санса. Прогиб под лопат-

кой придает особую красоту телу, пластика которого становится отточенной и завершенной. Локоть, удлиняясь, смягчается, но не опускается суставом вниз. Руки сохраняют слегка закругленную форму в каждой позиции — и в плечах, и в локтях, и в запястье. Промежуточные положения очень полезны в самом начале обучения — они помогают быстрее усвоить правильный переход рук из одной позиции в другую, избавиться от многих типичных ошибок у начинающих. В дальнейшем они перестают существовать. Это верный, полезный, но временный помощник.

Если почувствовали, что дети устали, дайте им помаршировать, а затем верните на свои места, в свои линии для продолжения урока.

ПОЗИЦИИ НОГ

Изучение пяти выворотных классических позиций ног начинается у станка, дети обеими руками держатся за палку. Третья, четвертая и пятая позиции изучаются с правой и с левой ноги. Пятки следует поставить вместе, носки открыть наружу. Упражнения предназначены для ног, но способствуют установке спины и развитию координации. Выворотность — анатомическое свойство головки бедреной кости при вхождении в вертлюжную впадину. Соединяющее их внутри сухожилие очень сильное. Прежде всего следует повернуть верх ноги, бедреную кость — ягодичные мышцы при этом должны быть сильными, затем вместе с бедром колено. Мышца держит сухожилие, а не наоборот. Уже в начальном обучении окраска этого движения должна быть танцевальной. Ахиллово сухожилие укрепляется сильным прижимом пятки к полу — это понадобится в прыжке. Там выворотность начинается в стопе, продолжается в колене, кончается в бедре. Вся нога мышечно напряжена — от головки тазобедреного сустава до мышц всей стопы.

Рис. 4
Позиции ног

Наружная и внутренняя части стопы легко травмируются. Врач Наталья Александровна Дембо, работавшая в училище и изучавшая профессиональный травматизм балетных актеров, утверждала, что травм в школе не должно быть: травматизм — точный сигнал неверной работы. Это значит, что какие-то мышцы слабы, недостаточно развиты. Дембо настаивала также на том, что уязвимые места надо подстраховывать правильным обучением. Очень важно, например, для колена, чтобы не было навала на большой палец.

Руки остаются свободными. Они лежат на палке, чтобы застраховать от неожиданности, но не помогать ногам. Помогают спина и ягодицы. Локти спущены. Расстояние между кистями равно ширине плеч. Упражнение для ног: раздвинуть носки, постоять; вернуться в исходную позицию. Это можно делать также перед началом урока. Пальцами прочно упираться в пол, с нажимом. Стопы разворачивать до положения прямой линии или поначалу меньше. Другой прием: для того, чтобы встать в позицию с правой ноги, надо прежде поставить выворотно левую ногу, затем к ней приставить выворотно правую ногу. Постоять, сохраняя позицию; затем снять ее. Голову следует держать прямо — ноги рассматривать не надо. Руки свободны. Тело ощущается высоким. Плечи опущены. Уже здесь вырабатывается дисциплина взгляда.

«Грамота» классического танца основана на тех же принципах, что и обычная грамота — только имеет свою специфику. Развивается она поэтапно — с правой и левой ноги. Начинать класс следует с первой позиции. Руки не сразу кладут на палку. Спина подтянута — именно она помогает удержать равновесие. Когда руки уже лежат на палке, нельзя переминаться, «шуршать» ногами. Обходя класс, проверяю у всех поясницу — она должна быть закреплена. Спина и ноги держат ось равновесия.

Лицом к палке, первая позиция ног. Выполнить ее надо, соблюдая определенные правила. Если будущее движение начнется с правой ноги, то первой надо поставить выворотно левую ногу, к ней приставить выворотно правую ногу, затем положить руки на палку. Расстояние между кистями равно ширине плеч. Руки свободно согнуты, локти опущены. Класть на палку следует только пальцы, включая первый, большой; ладонь внизу, ниже палки. Пальцы лежат на палке, но не прижимаются. Нельзя «висеть» на руках, силой рук выправлять равновесие тела. Держат только спина и ноги. На выворотных ногах следует стоять всей стопой, всеми пальцами. Напоминаю: ягодичные мышцы помогают снять тяжесть костей таза. Когда за палку держатся одной рукой, эту руку надо положить чуть впереди себя.

УПРАЖНЕНИЯ У ПАЛКИ*

BATTEMENT TENDU

Battement переводится как биение, взмах (крыла); означает равномерные движения работающей ноги. Применяется ко многим движениям классического танца; второе слово уточняет характер движения: *tendu* — натянутое. Это волшебное движение, едва ли не главное. Движение выполняется натянутой ногой. А нога натянута, если колено, подъем, пальцы вытянуты до конца, с предельной силой. Нога — как клюв у беркута. Ноги — это техника танца. Для техники необходимо развивать силу мышц. Это приходит не сразу — надо будет потрудиться основательно. И тогда это движение можно будет исполнять в очень быстром темпе — даже шестнадцатыми долями такта. Я предпочитаю не изматывать учащихся до потери сил. Не заставляю долго выполнять упражнение с одной ноги: плохо, когда нога затекает. Лучше сделать упражнение с одной ноги, затем с другой, снова повторить с обеих ног — пока учащийся не добьется результата. Я враг изнурительных, многотактовых упражнений.

Урок можно начать с правой ноги, но можно и с левой. Более принято первое, хотя второе не исключено. Более того — чередование ног способствует развитию сообразительности воспитанников, ограждает их профессиональное сознание от стереотипов мышления.

Battement tendu — очень важное движение для развития мышц стопы, для выработки профессиональной дисциплины предельно вытянутых ног. Изучая это движение, надо постоянно помнить, что верно выполнить его можно лишь натянутостью всей ноги. Нога действует самостоятельно, не включая в свою работу корпус — как бы независимо от него. Подтянутые бедра, спина и корпус, снимая тяжесть веса с ног, обеспечивают эту независимость.

---

* Далее — текст книги, переработанный В. П. Мей.

Нога активна, не расслаблена. Она должна быть вытянута в трех точках: пальцах, подъеме, колене. Если что-то одно не дотянуто — например, колено — уже плохо, упражнение не достигает цели. В работающей ноге последовательность достижения общей натянутости ноги такова: натянутое колено, затем вытягивается при отведении ноги подъем и следом — пальцы. Возвращается нога в пятую позицию носком; колено при этом должно быть по-прежнему вытянуто.*

С первых упражнений начинается воспитание профессионализма в человеке. А это включает в себя трудолюбие, самоотдачу, дисциплину, внимание. Все эти качества значат в итоге нередко даже больше, чем физические данные, предрасположенность тела к танцу. И педагог должен уделять внимание воспитанию профессионализма не менее настойчиво, чем выработке верных навыков тела.

Начинать изучение *battement tendu* предпочитаю в сторону: так упражнение лучше воспринимается, детям легче избежать ошибок. Нога движется по прямой линии, пятка к пятке. Спина при этом не колышется.

Стоять в первой позиции надо на двух ногах. Начиная движение, одну (так называемую работающую ногу) следует сдвинуть в сторону. Нога, сильная с самого начала, не теряя силы, скользит по полу. Вместе с началом движения спина и центр равновесия передаются на опорную ногу. Нога действует сама, не вовлекая спину в движение. Это правило — общее для всего экзерсиса. Общим методическим требованием должно оставаться предпочтительное внимание к устойчивости и координации: именно они главенствуют в экзерсисе, как позднее и в сценическом танце. И каждое движение, усложняясь, достигая виртуозных форм, приближает желанный миг артистической свободы в выразительном, художественно осмысленном классическом танце.

Итак, выворотность лучше воспринимается во второй позиции. Существует определенная трудность в общении с детьми на первом этапе. Говоришь им — пяткой вперед! А они путаются, не могут верно выполнить задание. Тем не менее именно здесь — начало школы классического танца. На начальном этапе велось обучение истокам основных принципов — устойчивости и координации. Эти принципы были заложены в простейших упражнениях, не связанных с основной трудностью классического танца — выворотностью: ею мы, как вы помните, на время пренебрегли ради усвоения главного. Теперь же «три кита» классического танца: устойчивость, выворотность и координация — выступают в союзе, начиная с самых простых движений. Все это уроки будут поэтапно развивать.

* Во время исполнения *battement tendu* важно сохранить центр тяжести тела на оси, особенно если упражнение выполняется в сторону и назад.

BATTEMENT TENDU В ПЕРВОЙ ПОЗИЦИИ

Battement tendu вперед очень труден. Из I позиции носок чертит перед собой прямую линию. Здесь труднее почувствовать и понять выворотность. Пяткой усиливается выворотность всей ноги (пах, колено, пятка). Ощущать движение телом надо так, словно пятка идет наверх. Первый и второй пальцы стопы касаются пола. Обратное движение: первым идет носок, оставляя пятку выворотной. Затем стопа возвращается в исходную позицию, и обе стопы оказываются снова на одной линии.

Самое трудное — исполнить это движение назад. Все предстоящие подъемы ног назад идут выворотным верхом ноги (колено наверх, пятка вниз). Нога идет более «убранной» за себя (неправильное положение — пятка против пятки: в таком положении виртуозное исполнение некоторых движений шестнадцатыми долями такта будет невозможно). Фиксируется положение пятки против исходной позиции в каждом из направлений. Надо очень тщательно следить за тем, чтобы нога сгибалась носком, а не коленом. Ногу следует держать бедром, пахом, ягодичными мышцами. Натянутость ноги не мешает вернуть ее в первую позицию.

BATTEMENT TENDU В ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ

По мере усвоения *battement tendu* в I позиции продолжаем дальнейшее изучение его в V позиции. Начинаем изучать движение лицом к палке, затем — держась за палку одной рукой. Задачи здесь те же самые.

Battement tendu в сторону второй позиции.

Музыкальный размер 2/4.

Аккорды лучше арпеджированные, лаконичные, но не громогласные. Рука идет плавно: из ПП через 1 п. открывается на 2 п.

ПП	V п.; правая нога впереди, голова повернута направо.
1 ч.	Работающая нога одновременно с поворотом головы *en face*, сохраняя выворотную V п., скользит всей стопой по полу в сторону II п.; пятка энергично, но не резко отделяется от пола.
2 ч.	Нога, продолжая скользить, вытягивается на II п.
1 ч.	Работающая нога, переходя с носка на всю стопу скользящим движением, сохраняя выворотное положение, движется в сторону V п.
2 ч.	Нога, продолжая скользить в том же направлении, возвращается в V п.

В первой фазе нога быстрее вытягивается — пятку надо быстрее поднять. Во второй — пятка ставится как можно позднее, чтобы сохранить стопу как можно дольше вытянутой. Задача в том и другом

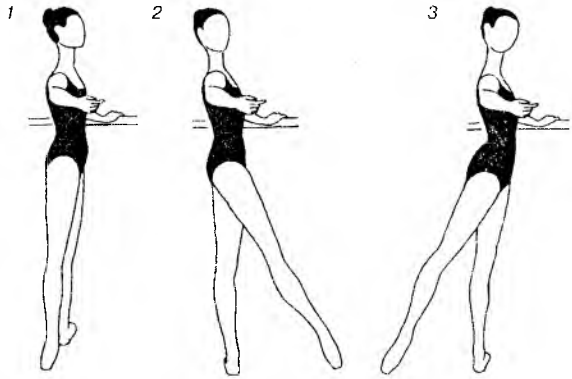


Рис. 5
Battement tendu:
1) в сторону;
2) вперед; 3) назад

случае — продлить состояние натянутой ноги. При изучении *battement tendu* в направлении II позиции работающая нога заканчивает движение поочередно в V позиции вперед и в V позиции назад. Необходимо тщательно следить за точным возвратом работающей ноги в V позицию. При возвращении ноги в V позицию вперед следить за тем, чтобы колено было дотянуто. Полная натянутость ноги, повторим, достигается вытянутостью колена, подъема и пальцев. Подъем и пальцы будут вытянуты, когда предельно поднята пятка. Именно в таком состоянии развивается сила мышц. Работающая нога предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Она двигается точно по прямой, фиксируя положение носка против пятки опорной ноги. Спина и корпус подтянуты.

Движение начинается за тактом. Вначале между первой и второй фазой может быть пауза в целый такт. Сильная доля может приходиться на V позицию, а может — на положение отведенной в требуемом направлении ноги. Это пригодится при изучении *relevé*. Очень полезно комбинировать исполнение на сильную и слабую долю такта — к ноге или от ноги по три *battements tendus* с остановкой: 3 четверть — пауза, 4 четверть — вытянуть ногу. Концертмейстер сохраняет квадратность музыкальной фразы, а педагог должен следовать музыкальному рисунку, предлагаемому концертмейстером. Движение может занимать две музыкальные фразы, может — полторы фразы. Педагог должен уметь обратиться к концертмейстеру и сформулировать конкретную задачу.

Полезно уже в начале профессионального пути знакомить воспитанников с балетной музыкой и использовать ее на уроке. Для изучения *battement tendu* можно обращаться, например, к маршу из балета «Дон Кихот», к другой танцевальной музыке из балетного репертуара. Для *battement fondu* очень подойдет колыбельная из «Щелкунчика», и т. д.

Начинаем изучать это движение, делая его в сторону ногой, стоящей впереди, и каждый раз возвращая ногу в V позицию вперед. Следующий этап — освоение движения ногой, стоящей в V позиции сзади и после отведения в сторону возвращающейся туда же, назад, в исходное положение. Это трудно для детей — ставить ногу правильно, плотно прижимая стопу к стопе, соблюдая выворотность; носок должен стоять против пятки, пятка — против носка. Освоив эти *battements tendus* — они условно называются «без перемены ног» — переходят к изучению более трудной формы — «с переменой ног». Это означает, что если движение в сторону начинает нога, стоящая спереди, то возвращается она в V позицию назад; если же работающая нога находилась сзади, то в конце движения она окажется впереди.

DEMI-PLIÉ

Demi-plié в переводе означает приседание наполовину, частичное приседание. И действительно, этот термин применяется для такого приседания, которое возможно без отрыва пяток от пола.

Выполняя движение, нельзя зажимать колено. Это сугубо мышечное движение, а не суставное. Ягодичные мышцы, мышцы бедра и спины подтянуты. Помните — выворотность начинается от тазобедренного сустава. Колено открывается в сторону — как стоит стопа. Чем ниже приседание, тем выворотность становится крепче, спина — еще более подтянутой, сохраняя вертикаль — ось равновесия. И чем ниже, тем плотнее надо прижимать стопы к полу. Ягодичная мышца очень собрана, взята в себя: иначе — «посиделки».

Внизу остановки нет! Достигнув необходимой глубины приседания, следует тотчас же подниматься наверх. Время опускания и поднимания одинаковое, само движение выполняется в одном темпе, равномерно, без остановок, замедлений и ускорений. Основной принцип — не столько сильно вниз, сколько сильно наверх. Постоянный контроль за спиной. Колени начинают зажимать только в момент их вытягивания — это делается для последующего короткого *relevé*, что может понадобиться в будущем. Темп опускания и поднимания тот же, а качество разное: *plié* предназначено для подымания себя наверх. Но ускорять его при подъеме неверно.

Рис. 6
Demi-plié

С развитием этого движения изучаются разные формы *plié* — оно может исполняться в разных темпах: длиннее, короче, еще короче, но никогда не резкое, всегда

мышечное движение. Прекрасно помогает растягивать ахиллово сухожилие.

Не всегда *demi-plié* в будущих упражнениях надо делать глубоко: порой нужна мера. II позиция, например, по своей природе не требует очень глубокого *plié*: это противопоказано, потому что при превышении определенного предела мышцы расслабляются. Напротив, предельно глубоко надо приседать в I, IV и V позициях, обращая внимание на ногу, стоящую сзади, следить за ее выворотностью. Вначале *demi-plié* изучают лицом к палке, затем — держась за палку одной рукой.

DEMI ROND DE JAMBE PAR TERRE

Это движение в дальнейшем развивается беспредельно — как в темпе, так и в приемах. В истоках изучения его надо сделать все, что позволит развивать движение в будущем.

Начинают изучать *demi rond de jambe par terre* из I позиции, выполняя его по правилам *battement tendu*.

Музыкальный размер 4/4.

ИП	I п., лицом к палке
1 ч.	Работающая нога вытягивается вперед.
2 ч.	Активно усиливая выворотность всей ноги и сохраняя ровность плеч и бедер, нога описывает дугу до II п. — до положения «пятка рабочей ноги против пятки опорной ноги». Движение надо делать шире, очень активно.
3 ч.	Нога возвращается в I п. по правилам *battement tendu*.
4 ч.	Положение сохраняется.
1 ч.	Работающая нога вытягивается на II п. носком в пол по правилам *battement tendu*.
2 ч.	Активно усиливая выворотность всей ноги, нога скользит по полу назад, описывая дугу так, чтобы носок работающей ноги оказался против пятки опорной ноги, убрав тем самым всю ногу за себя. Колено предельно выворотно, не нарушая ровности бедер и плеч. Ощущение должно быть — колено кверху, пятку книзу.
3 ч.	Нога возвращается в I п. по правилам *battement tendu*.
4 ч.	Положение сохраняется.

Это упражнение выполняется и в обратном направлении.

В быстром темпе движение исполняется не столько вперед, сколько в направлении II позиции. При исполнении *demi rond de jambe par terre* в обратном направлении движение начинается на 1 четверть назад — вытянутый носок против I позиции, так лучше развернется

нога. И в этом случае в быстром темпе движение исполняется не столько назад, сколько в сторону, в направлении II позиции.

Общее правило: начиная движение, следует усиливать выворотность; скользя ногой по полу на II позицию, надо достичь положения «носок работающей ноги против I позиции». Это важно для следующего движения — чтобы было хорошее *passé*. Корпус и спина спокойные, плечи и бедра ровные.

PASSÉ PAR TERRE

Это скользящее проходящее движение работающей ноги из позиции в позицию: из положения ноги впереди через позицию в положение ноги назад, и наоборот.

Музыкальный размер 2/4.

На два вступительных музыкальных аккорда работающая нога вытягивается назад — так, чтобы вытянутый носок работающей ноги находился против пятки опорной ноги. На две четверти натянутая работающая нога, соблюдая выворотность, проводится носком вперед. Исполняя *passé par terre* стопой через I позицию, следует стопу работающей ноги ставить на пол всей поверхностью, избегая упора на большой палец.

ПОЛОЖЕНИЕ НОГИ SUR LE COU-DE-PIED

В экзерсисе классического танца строго определено положение работающей ноги на щиколотке опорной ноги: *sur le cou-de-pied*. Оно может быть двух видов: спереди и сзади.

Sur le cou-de-pied спереди — предельно вытянутая стопа работающей ноги обхватывает щиколотку опорной ноги так, чтобы пятка работающей ноги находилась спереди, а сильно вытянутые пальцы были отведены назад.

Sur le cou-de-pied сзади — предельно вытянутая стопа работающей ноги пяткой прикасается к щиколотке опорной ноги сзади, вытянутые пальцы отведены назад.

Sur le cou-de-pied сзади во всех случаях одинаково: пятка работающей ноги касается опорной ноги между пяткой и выпуклой костью, к которой прикреплены мышцы голени и икроножной мышцы (так называемая косточка). *Sur le cou-de-pied* спереди исполняется на той же высоте, но имеет еще одну форму — условного

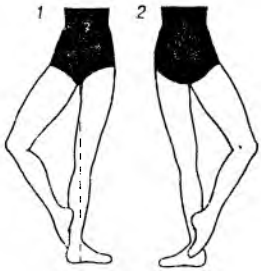


Рис. 7
Положение ноги sur le cou-de-pied: 1) спереди; 2) условное спереди

sur le cou-de-pied: в этом случае стопа работающей ноги переводится так, чтобы только пальцы касались опорной ноги — чуть выше, над косточкой опорной ноги.

Ряд упражнений исполняется только с низкой формой *sur le cou-de-pied*: *battement frappé*, *battement double frappé*, *petit battement*. Названные упражнения никогда не делаются высоко — на условном *sur le cou-de-pied*! Туры исполняются в положении условного *sur le cou-de-pied*.

Практика последних десятилетий показывает, что эта, наиболее широко применявшаяся форма туров, исчезает, подменяемая другой формой — туров *tire-bouchon*. А это — сокращение, а не обогащение возможностей классического танца.

Изучая *sur le cou-de-pied*, надо следить за выворотностью всей ноги и подтянутостью спины. И то, и другое легче достигаются в положении условного *sur le cou-de-pied*. Мышцы тазобедренного сустава также постоянно должны быть подтянуты.

Точное соблюдение *sur le cou-de-pied* требует особого внимания и специальной тренировки. Результаты быстрее достигаются, если положения *sur le cou-de-pied* спереди и сзади чередовать неоднократно.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения спокойный, плавный.

Упражнение вначале исполняется на два такта, затем — на один такт. Характер исполнения, как и в музыке, спокойный и плавный.

Пример 1.

ИП	Лицом к палке, V п., правая нога впереди.
1 ч.	Работающая правая нога вытягивается по правилам *battement tendu* на II п. носком в пол.
2 ч.	Работающая нога сгибается и ставится на *sur le cou-de-pied* спереди.
3 ч.	Работающая нога открывается на II п. носком в пол.
4 ч.	Упражнение заканчивается по правилам *battement tendu* в V п. назад.
1 ч.	Работающая правая нога вытягивается по правилам *battement tendu* на II п. носком в пол.
2 ч.	Работающая нога сгибается и ставится на *sur le cou-de-pied* сзади, прикасаясь к щиколотке лишь пяткой.
3 ч.	Работающая нога открывается на II п. носком в пол.
4 ч.	Упражнение заканчивается по правилам *battement tendu* в V п. вперед.

Упражнение повторяют, чередуя *sur le cou-de-pied* спереди и *sur le cou-de-pied* сзади.

Пример 2.

III	Лицом к палке, V п., правая нога впереди.
1 ч.	Работающая правая нога, сгибаясь, поднимается на условное SLC. При этом выворотность всей ноги усиливается.
2 ч.	Условное *sur le cou-de-pied* сохраняется.
3 ч.	Работающая нога опускается в V п. вперед.
4 ч.	V п. сохраняется.
1 ч.	Работающая левая нога, сгибаясь, поднимается на *sur le cou-de-pied* сзади. При этом выворотность всей ноги усиливается.
2 ч.	*Sur le cou-de-pied* сзади сохраняется.
3 ч.	Работающая нога опускается в V п. сзади.
4 ч.	V п. сохраняется.

Упражнение повторяют, чередуя *sur le cou-de-pied* спереди и *sur le cou-de-pied* сзади.

При исполнении упражнений работающая нога предельно выворотна. Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут и спокоен. Работающая нога в положении *sur le cou-de-pied* сохраняет самостоятельность. Особенно важно следить за этим в *sur le cou-de-pied* спереди, когда работающая нога плотно обхватывает стопой опорную ногу, а при условном *sur le cou-de-pied* спереди касается опорной ноги только пальцами.

ROND DE JAMBE PAR TERRE EN DEHORS И EN DEDANS

Название движения в переводе означает: круговое движение ногой на земле в направлении *en dehors* и *en dedans* (т. е. в направлении «выворотно» и в направлении, противоположном выворотному).

Музыкальный размер 2/4 или 3/4; предпочитаю для этого упражнения музыкальное сопровождение на 3/4. Упражнение исполняется на один такт, всегда равномерно.

Rond de jambe par terre *en dehors*. С началом движения выворотность всей натянутой ноги усиливается. Плечи и бедра остаются ровными.

Скользящим движением из I позиции (*passé par terre*) нога вытягивается вперед по правилам *battement tendu*, чертит носком по полу полукруг, следует через II позицию назад. Закончить в I позицию.

Rond de jambe par terre *en dedans*. Начиная движение, следует усиливать выворотность всей ноги. *Rond de jambe par terre* способствует развитию выворотности ноги и податливости тазобедренного сустава. Часто нога не доходит назад — быстрым движением «чиркает» вперед и там фиксируется. Методически правильней скорее сзади фиксировать доведенную до конца описывающую полукруг ногу.*

BATTEMENT TENDU JETÉ

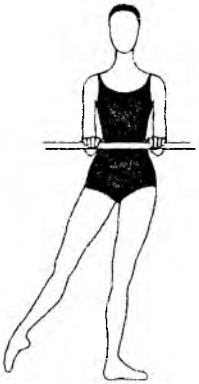


Рис. 8
Battement tendu jeté

Натянутые движения с броском работающей ноги. Музыкальный размер 2/4. Движение может делаться как на сильную долю, так и на слабую. Способствует воспитанию и развитию силы мышц ног в воздухе. В дальнейшем упражнение очень развивается и достигает виртуозной техники. Готовит к *grand battement jeté*, которое, в свою очередь, является основой техники прыжков.

Battement tendu jeté развивает ловкость и вместе с тем строгость. Распространенная ошибка — нога выбрасывается высоко. Здесь неприемлемы 45 градусов: нужно добиться минимальной высоты при максимальной силе ноги.

Движение изучают сначала в первой позиции, затем в пятой. Освоив движение лицом к палке, его выполняют держась за палку одной рукой.

BATTEMENT TENDU JETÉ В СТОРОНУ

III	V п., правая нога впереди. Правая рука в III, левая лежит на палке, голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда	
	Рука, как обычно, открывается через 1 п. на 2 п.
1 ч.	Правая нога скользящим броском открывается в сторону на 25 градусов, одновременно голова поворачивается en face.
2 ч.	Правая нога скользящим броском закрывается в III. Носок, коснувшись пола вытянутыми пальцами, подчеркивает возвращение в V п.

* Практика показывает, что с возрастанием темпа нога скользит из I позиции вперед и назад напротив I позиции. Иначе стопа вычерчивает «восьмерки». В начале обучения, в медленном темпе, нога скользит носком вперед и назад напротив пятки. В школе Дж. Баланчина я наблюдала тот же старинный прием, но только еще глубже вывод ноги — напротив V позиции.

Движение повторяют, ставя правую ногу в пятую позицию то спереди, то сзади. На два заключительных аккорда правая рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

BATTEMENT TENDU JETÉ ВПЕРЕД

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в ИП, левая лежит на палке, голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда	
	Рука, как обычно, открывается через 1 п. на 2 п.
1 ч.	Правая нога скользящим броском открывается вперед на 25 градусов, одновременно голова поворачивается en face.
2 ч.	Правая нога скользящим броском закрывается в ИП. Носок, коснувшись пола вытянутыми пальцами, подчеркивает возвращение в V п.

Правая нога каждый раз ставится в пятую позицию спереди.

BATTEMENT TENDU JETÉ НАЗАД

Правая нога каждый раз ставится в пятую позицию сзади.

ИП	V п., правая нога сзади. Правая рука в ИП, левая лежит на палке, голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда	
	Рука, как обычно, открывается через 1 п. на 2 п.
1 ч.	Правая нога скользящим броском открывается назад на 25 градусов, одновременно голова поворачивается en face.
2 ч.	Правая нога скользящим броском закрывается в ИП. Носок, коснувшись пола вытянутыми пальцами, подчеркивает возвращение в V п.

В *battement tendu jetü* во всех направлениях работающая нога движется в момент броска точно по прямой, фиксируя одну и ту же высоту в воздухе. Обе ноги все время сохраняют выворотность и натянутость, особенно в момент броска. Корпус подтянут и спокоен, плечи и бедра ровные и точно на оси.

В дальнейшем бросок будет очень быстрым — от 1/16 до 5/16. Ваганова любила задавать это движение в очень быстром темпе. Трудность заключается в том, чтобы сохранить в покое подтянутую спину. Нога движется проворно — это понадобится при исполнении *flic-flac*.

Работающая нога нетяжелая — нужны легкость, ловкость, натянутость. Тогда и на шестнадцатые доли такта удастся чисто сделать: попасть в V позицию, да с носком, вытянутым в пол. Если владеешь техникой классического танца — то как будто с этим родился. Возврат ноги: ударить вытянутым носком и скользнуть, спиной не дрогнуть. Назад — как вперед.

BATTEMENT TENDU POUR LE PIED*

Упражнение развивает силу и эластичность подъема. Вначале его изучают лицом к палке, в первой, потом в пятой позиции. Существует два вида упражнений: с опусканием пятки на пол и со сгибом подъема поднятой на воздух работающей ноги. Второй вид изучают не раньше, чем усвоен *battement tendu jeté*.

Первый вид — с опусканием пятки на пол.

Музыкальный размер и характер музыкального сопровождения тот же, что и в *battement tendu*.

ИП	I п., лицом к палке
1 ч.	Работающая нога вытягивается по правилам в сторону II п. носком в пол так, чтобы носок приходился против пятки опорной ноги.
2 ч.	Стопа работающей ноги опускается на пол сильным, но не резким движением.
3 ч.	Пятка сильным движением отрывается от пола, поднимаясь как можно выше, выгибая этим подъем.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП по правилам *battement tendu*.

Примечание. Во время движения ноги максимально натянуты и выворотны. Корпус подтянут. Центр тяжести ни в коем случае не переносится с опорной ноги на работающую при опускании пятки на пол.

Освоив движение, стопу опускают на пол по два раза и более, сохраняя при этом спокойный и подтянутый корпус.

Второй вид — со сгибом подъема поднятой в воздух работающей ноги.

Музыкальный размер и характер музыкального сопровождения тот же, что и в *battement tendu jeté*.

ИП	V п., лицом к палке
1 ч.	Работающая нога скользящим броском открывается в сторону II п. на высоту 25 градусов, по правилам *battement tendu jeté*.
2 ч.	Носок работающей ноги поднимается до предела наверх, сокращая подъем. Натянутая в колене нога при этом сохраняет принятое положение.
3 ч.	Носок сильным движением опускается вниз, выгибая подъем. Положение ноги по-прежнему не меняется.
4 ч.	Движение заканчивается в V п. назад по правилам *battement tendu jeté*.

* В. П. Мей в своей практике от этого движения отказалась, так же как и от *battement tendu pour batteries*. Она писала: «Считается, что движения полезны для подготовки к „заноскам". Как известно, секрет „заносок" в том, чтобы делать их двумя одинаково сильными ногами. А достичь этого можно тем, что просто в любом движении до конца вытягивать ноги». Возможна и иная точка зрения.

Рис. 9
Battement tendu pour le pied

Упражнение продолжают, чередуя V п. вперед и назад.

Примечание. Во время движения обе ноги предельно выворотны и натянуты. Корпус подтянут и спокоен, плечи и бедра ровные.

Освоив движение, его исполняют по два раза и более.

BATTEMENT FRAPPÉ

Отрывистое движение — удар работающей ноги по опорной. Развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Характер музыкального сопровождения четкий, отрывистый (стаккато). Музыкальный размер сначала 4/4 — упражнение исполняется на один такт; затем движение исполняется на 2/4 и занимает такт, начинаясь за тактом. Впоследствии *battement frappé* исполняется на каждую четверть с акцентом на вытянутую ногу.

ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ФОРМА ИЗУЧЕНИЯ BATTEMENT FRAPPÉ

Движение разучивают, стоя лицом к палке, — сначала в сторону, затем вперед и назад.

ИП	I п., кисти положить на палку.
За тактом:	
	Открыть работающую ногу вытянутым носком в пол в сторону II п.
1 ч.	Быстрым энергичным движением переместить ногу с вытянутым подъемом в положение *sur le cou-de-pied*.
2 ч.	Сохранять положение.
3 ч.	Так же энергично и быстро вернуть ногу в ИП вытянутым носком в пол.
4 ч.	Сохранять положение.

Движение повторяется до 8 раз в каждом направлении. По усвоении *battement frappé* можно в дальнейшем ограничиться четырьмя движениями в каждую сторону. Освоив движение лицом к палке, можно перейти к изучению его, держась за палку одной рукой. Форма поначалу та же — с остановкой носком в пол или *sur le cou-de-pied*.

ПОСЛЕДУЮЩЕЕ ИЗУЧЕНИЕ BATTEMENT FRAPPÉ

ИП	V п., правая нога впереди, руки в III, голова повернута направо.

Préparation:

1 ч.	Правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается из III в I п., взгляд направлен к кисти.
2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Работающая нога по правилам *battement tendu* вытягивается носком в пол на II п., правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч.	Положение сохраняется.

Battement frappé вперед.

1 ч.	Работающая нога одновременно с поворотом головы *en face* сгибается, усиливая выворотность, и легким ударом обхватывает щиколотку (положение *sur le cou-de-pied* спереди).
2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Работающая нога, сохраняя выворотность верхней части, резко вытягивается вперед на высоту 25 градусов.
4 ч.	Положение сохраняется.

Battement frappé в сторону.

Работающая нога вытягивается в сторону, чередуя при повторе *cou-de-pied* спереди и сзади.

Battement frappé назад.

Работающая нога вытягивается назад, *cou-de-pied* сзади.

На заключительные аккорды (2/4 или 4/4, в зависимости от темпа, указанного в движении) упражнение заканчивается в V позицию назад, правая рука закрывается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Нога в *battement frappé* должна быть предельно натянута — это значит, что предельно натянуты должны быть колено, подъем, пальцы. Бедро включено все. Чрезвычайно важно развивать силу мышц ноги. Надо плотно держать опорную стопу на полу, прижимая пятку — так укрепляются ахиллово сухожилие и мышцы стопы. Это

помогает в будущем избежать травм наружной и внутренней стороны лодыжки. Колено в момент сгиба силою мышц бедра и стопы ощущается, как смазанное маслом, а пятка ощущается за счет икроножных мышц и голени. Голень опорной ноги прижимает стопу, пятку к полу. Нужны и выворотность, и устойчивость. Ваганова не допускала исполнения *battement frappé* на высоких полупальцах. При высоких полупальцах сворачивается пятка опорной ноги и оттого возникает недоработка мышц стопы.

Удар ногой *sur le cou-de-pied* — от удара нога отбрасывается. Положение *sur le cou-de-pied* низкое. Опорная нога сильная, спина не вздрогнет. Удар низкий, особенно на полупальцах. Опорная нога — вбитый гвоздь. От удара нога вытягивается. Носком провести по полу подушечками пальцев — как стружку с пола снимаешь, но не поломать пальцев! Обратно — с вытянутого положения носком ударить. Сила как бы берется с открытой ноги.

RELEVÉ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

Приподнимание на полупальцы. Развивает силу ног, подготавливает к выполнению упражнений на полупальцах в следующих классах.

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняется на два такта. Впоследствии медленный подъем на полупальцы чередуется с быстрым: на 2/4 подъем, на 2/4 опускание. Усвоив *relevé* на полупальцы, его иногда соединяют с *demi-plié*.

ИП	I п., лицом к палке. Корпус подтянут, колени сильно вытянуты. Руки свободно лежат на палке.
1–2 ч.	Ноги, сохраняя выворотность и натянутость, постепенно отделяются от пола, подъем вытягивается. Подниматься на средние полупальцы, усиливая подтянутость корпуса.
3–4 ч.	I п. на полупальцах сохраняется.
1–2 ч.	Пятки постепенно опускаются на пол в I п., сохраняя ноги натянутыми и выворотными.
3–4 ч	I п. сохраняется.

Начинают изучение лицом к палке на I, II и V позициях.

Центр равновесия корпуса равномерно распределяется на обе ноги. Стопы в позициях плотно прижаты к полу. Упор на большой палец недопустим. В *relevé* на полупальцы в V позиции ноги плотно прижаты одна к другой.

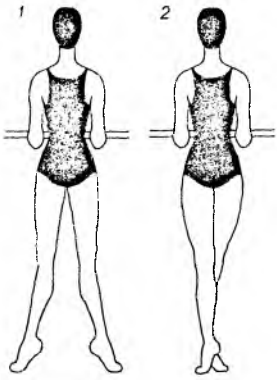


Рис. 10
Relevé на полупальцы:
1) на второй позиции:
2) на пятой позиции

Перед тем как ноги начинают подниматься на полупальцы, усиливать выворотность пятки. Подниматься силой всей стопы.

На середине зала *relevé* на полупальцы исполняют по тем же правилам. Руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции.

Высокие полупальцы, зрительно красивые, не выполняют задачи, возложенные на мышцы стопы.

Средние полупальцы развивают *все* мышцы стопы. Развитые мышцы ведут к большей устойчивости. К тому же *relevé* на самые высокие полупальцы присутствует во всех видах *pas de bourrée* и вращениях, но не для длительного сохранения положения. После освоения средних полупальцев высокие полупальцы даются легче.

К сожалению, сейчас в петербургской школе укоренилась ошибка — нередко недостаточно выворотна пятка. Это значит, что не развиты мышцы стопы. Для того чтобы развить их, нужны упражнения на средних полупальцах. На высоких полупальцах работает голеностоп.

PETIT BATTEMENT

Маленькие батманы развивают подвижность колена.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий, живой. Сначала движение исполняется на один такт: работающая нога разгибается на 1/8, затем сгибается на 1/8, на следующую четверть положение ноги сохраняется. Такой ритм помогает правильно усвоить *cou-de-pied* спереди и сзади. Впоследствии *petit battement* исполняется на каждую четверть равномерно, чередуя *petit battement* с остановками и в ровном ритме.

Сначала движение изучают лицом к палке, затем — держась за палку одной рукой.

ИП	V п. Правая рука в ПП, голова повернута направо, правая нога впереди.
Préparation:	
1 ч.	Кисть правой руки, приоткрывшись, снова закрывается. Голова слегка поворачивается направо, взгляд — в направлении кисти.
2 ч.	Правая рука из ПП поднимается на 1 п., голова наклоняется налево.

3 ч.	Затем, продолжая движение, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд все время устремлен в направлении кисти. Работающая нога по правилам *battement tendu* вытягивается носком в пол на II п.
1 ч.	Правая нога, усиливая выворотность, сгибается на *cou-de-pied* спереди, правая рука сохраняет положение на 2 п.
1 ч.	Работающая нога одновременно с поворотом головы *en face* слегка разгибается в направлении II п.
2 ч.	Нога, сгибаясь, возвращается на *cou-de-pied* вперед.
3 ч.	Нога снова слегка разгибается в направлении II п.
1 ч.	Нога сгибается на *cou-de-pied* сзади.

Petit battement исполняют равномерно, чередуя *cou-de-pied* спереди и сзади до конца музыкальной фразы не менее чем на восемь тактов по 2/4.

В конце упражнения:

1 ч.	Работающая нога открывается на II п. носком в пол.
2 ч.	Нога закрывается в V п. назад, рука опускается в ПП, голова поворачивается направо.

Верхняя часть работающей ноги до колена предельно выворотна и неподвижна, нижняя часть, от колена до конца пальцев, сгибаясь и разгибаясь, акцентирует положение *cou-de-pied* спереди и сзади, подъем и пальцы сильно вытянуты.

Опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут и спокоен. Рука, открытая на 2 позицию, и рука, положенная на палку, сохраняют принятое положение.

Носок вытягивает колено — носок же сгибает колено. Коленный сустав не зажат. Это будет очень важно в дальнейшем при исполнении таких сложных движений, как *renversé*: там корпус поворачивается и гнется, а не ноги. Голова повернута в направлении открывающейся руки, взгляд — в направлении кисти, но ни в коем случае не следует буквально рассматривать кисть.

Нога носком разгибается на 1/4 расстояния от опорной ноги. В положении *sur le cou-de-pied* нога не ударяет, а соединяется с опорной. Согнув ногу, обхватить щиколотку. Темп сначала спокойный. В дальнейшем, по мере усвоения движения, темп ускоряется.

Требования все те же: спина спокойная, коленный сустав не зажат. Рука на 2 позиции — так, чтобы чувствовать мышцы под лопатками.

GRAND PLIÉ

В переводе означает большое приседание. Выполняется с отрывом пяток от пола. Неоценима его роль для развития выворотности всей ноги. Вырабатывает силу мышц ног и их эластичность.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный, связный. Впоследствии упражнение исполняют на один такт 4/4: 1 и 2 четверти — приседание, 3 и 4 четверти — выпрямление.

Сначала *grand plié* изучают лицом к палке — в I, II, III, V позициях и только затем, как в наиболее трудной, в IV позиции. На музыкальную фразу в характере плавного, небыстрого темпа следует как можно глубже сделать *demi-plié*, оставляя пятки плотно прижатыми к полу, сохраняя спину подтянутой и прямой. Ягодичные мышцы помогают удерживать спину прямой.

В классическом танце не может быть ничего резкого — может быть быстрое. *Grand plié* исполняется не коленом — мышцами. Нельзя зажимать ни колено, ни тазобедренный сустав: их надо отпустить и делать движение за счет мышц бедра, голени и икроножной.

В *grand plié* незачем садиться до тех пор, пока начнут расслабляться мышцы: садиться прямо на пятки не надо. Углублять *grand plié* следует до тех пор, пока мышцы могут усиливать выворотность. Пятки должны быть подняты минимально. Поднимаясь наверх, пятки надо ставить на пол максимально рано. Возвращаясь в исходное положение, как можно больше усиливать выворотность, помня правило: наверх — сильнее и выворотней. Наверх — с силой вытягивать колено, оно помогает.

Стопы во всех позициях опираются на пол всей поверхностью. Нельзя наваливаться на большой палец. Во II позиции *grand plié* исполняется без поднимания пяток. Во II и IV позициях вес равномерно распределяется на обе ноги.

Освоив *grand plié* лицом к палке, его исполняют, держась за палку одной рукой.

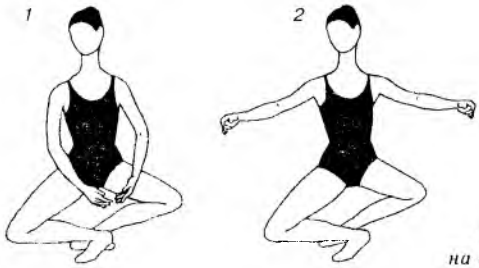


Рис. 11
Grand plié
на середине зала

ИП	I п., левая рука на палке, правая в ИП. Голова повернута направо. Правая рука открывается на II п.
1–2 ч.	«Вздохнув» кистью, начинают *grand plié*, одновременно опуская правую руку в ИП; голова чуть наклоняется налево, взгляд устремлен на кисть.
3–4 ч.	Возвращение в ИП: одновременно рука поднимается наверх, достигая I п. в момент опускания пяток на пол и затем, продолжая движение, открывается на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти.

Смена позиций в *grand plié* исполняется через *battement tendu* — сначала на два аккорда, затем — в затакте следующего приседания.

Grand plié на середине зала исполняется по тем же правилам. Обе руки сопровождают движение во всех позициях.

BATTEMENT FONDU

«Тающие», текучие батманы. Развивают эластичность и силу ног, сообщают мягкость и плавность движениям.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный. Исполняется на один такт равномерно.

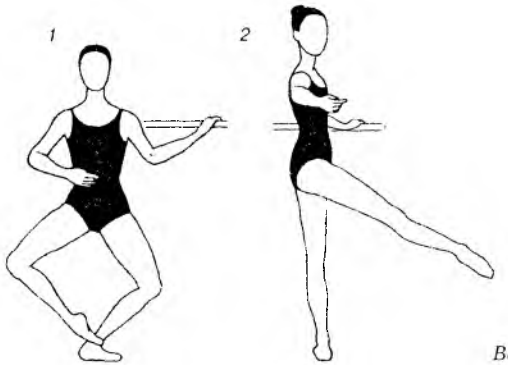


Рис. 12
Battement fondu

Battement fondu начинают изучать лицом к палке — сначала на II позицию, потом назад. *Battement fondu* вперед изучают, держась за палку одной рукой. На первых порах движение исполняется носком в пол, по усвоении — открывая ногу на высоту *sur le cou-de-pied*. Ни в коем случае не следует поднимать работающую ногу выше — это очень распространенная ошибка. Телом надо подниматься очень высоко.

Уровень высоты работающей ноги в упражнениях *battements frappé*, *fondu*, *double frappé*, *petit battement* — всегда *sur le cou-de-pied*!

BATTEMENT FONDU ВПЕРЕД

ИП	V п., правая нога впереди. Левая рука на палке, правая рука в III. Голова повернута направо.

Préparation:

1–2 ч.	Правая рука через 1 п. открывается на 2 п., правая нога вытягивается на II п. носком в пол.
1 ч.	Обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая нога — в направлении условного *cou-de-pied*, опорная — начиная *demi-plié*.
2 ч.	Работающая нога принимает положение условного *cou-de-pied*, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в *demi-plié*.
3–4 ч.	Обе ноги, не задерживаясь, постепенно вытягиваются, сохраняя выворотность. Работающая нога открывается вперед на высоту условного *cou-de-pied* — не выше!

BATTEMENT FONDU В СТОРОНУ

ИП, *préparation*:

	те же.
1 ч.	Обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая — в направлении условного *cou-de-pied*, опорная — начиная *demi-plié*.
2 ч.	Работающая нога принимает положение условного *cou-de-pied*, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в *demi-plié*.
3, 4 ч.	Обе ноги постепенно вытягиваются, сохраняя выворотность: работающая нога открывается на II п. на высоту условного *cou-de-pied*.

При повторе работающая нога сгибается в направлении *cou-de-pied* сзади и, заканчивая движение, опять открывается на II позицию. Таким образом, при повторе движений *battement fondu* чередуются *cou-de-pied* спереди и сзади.

BATTEMENT FONDU НАЗАД

ИП, *préparation*:

	те же.
1 ч.	Обе ноги сгибаются постепенно, усиливая выворотность: работающая нога в направлении *cou-de-pied* сзади, опорная — начиная *demi-plié*.
2 ч.	Работающая нога принимает положение *cou-de-pied* сзади, опорная нога достигает предельного сгиба голеностопного сустава в *demi-plié*.
3, 4 ч.	Обе ноги постепенно вытягиваются, причем работающая нога, усиливая выворотность верха ноги, не нарушая ровности бедер и оси равновесия, открывается назад на высоту *cou-de-pied*.

Два заключительных аккорда:

	Упражнение заканчивается в V п. назад, правая рука закрывается в III, голова поворачивается направо.

Сначала *battement fondu* изучают в каждом направлении отдельно не более четырех раз подряд. Затем переходят к *battement fondu* во всех направлениях, но не менее чем по два движения в каждом. Но это — на усмотрение педагога: тот сам решает, что требуется для лучшего усвоения движения учениками.

В дальнейшем в исполнение *battement fondu* можно включать движение рук, хотя это и не является обязательным. Более того, движение рук может выглядеть назойливым и отвлекать от главного — правильной работы ног. В своей практике я предпочитаю оставить руку на 2 позиции. В старших классах можно включать движение рук во время *battement fondu*, но в быстром темпе этого следует избегать. Когда меняется направление *battement fondu*, можно открывать руку.

С началом *battement fondu* правая рука постепенно опускается, приходя в подготовительное положение в момент *demi-plié* опорной ноги, голова в повороте направо слегка наклоняется, взгляд следует за кистью руки. С окончанием *battement fondu* правая рука также постепенно открывается через 1 позицию (голова наклоняется налево) на 2 позицию (голова поворачивается направо).

По усвоении *battement fondu* исполняют непосредственно из V позиции: во время *demi-plié* опорной ноги работающая нога поднимается на условное *cou-de-pied*, правая рука, слегка приоткрываясь за тактом, открывается через подготовительное положение и 1 позицию на 2 позицию, тогда как работающая нога, заканчивая движение, открывается на высоту *cou-de-pied*. Однако исполнение и в дальнейшем может вестись как из V позиции, так и из *préparation*.

Как правило, движение рук приходится на начало упражнения и иногда на середину его.

Battements fondus следует сочетать с *battements frappés*: контраст плавного движения и резкого, отрывистого хорошо тренирует мышцы.

ЕЩЕ РАЗ О РУКАХ И ПОЛОЖЕНИИ НОГ

Правильная форма классических позиций рук зависит от правильного положения плеча, локтя, запястья: локоть свободен и слегка согнут, поддержан; кисть продолжает эту линию, не горбясь в запястье: кисть направляется в длину, а пальцы слегка округлены. Руки должны принимать правильное положение во всех позициях. Управляют ими подлопаточные мышцы. Плечевые суставы не зажаты. Спина держится сама собой.

Что отличает ощущение рук от ощущения ног? Нога — техника танца, она натянута: в одно и то же время колено, подъем, пальцы

натянуты. А если нога согнута? Низкие полупальцы обеспечивают устойчивость на середине. *Sur le cou-de-pied* перед *battement fondu* (можно из V позиции, можно из предварительно открытой на II позицию). Тогда нога не тащится — она моментально снимается с этого положения. Стопа — как орлиный клюв. Колено отпускается внутрь, держится мышцами бедра и голени; носок — очень сильный, именно им сгибается нога (а не коленом!). Мышцы бедра и голени должны быть крепкими — держат бедро и пах. Колено совсем легкое.

При низком *sur le cou-de-pied* носок вытягивает колено. Вытянутое колено превращает ногу в натянутую струну (не выше уровня *cou-de-pied*! — половина от 45 градусов, условно — 25 градусов высоты). Дело в выворотности. В дальнейшем движение можно делать и на 45, и на 90 градусов.*

Вперед — очень выворотно: пятка выворотней колена, как будто выше подъема; в сторону — пятка против пятки. Назад — очень трудно: носок работающей ноги против пятки опорной ноги (нога убрана — на воздухе V позиция будет точной). Тогда можно будет с меньшим трудом убедить ученика, что правильно делать только так, иначе в большой позе будут ошибки. Выворотность потом перейдет в художественность. Учитель и ученик взаимозависимы.

Весь смысл танца строится на танцевальной азбуке. Экзерсис не для разогрева, а для развития ног. Каждое движение составлено очень мудро и потом переходит на сцену в танец, хотя и видоизменяется. Ваганова требовала абсолютной точности. Нельзя разрешать себе поблажки.

Важно обратить внимание на то, что обе ноги одновременно переходят в *demi-plié*. Следить за спиной — не проваливать ее.

BATTEMENT TENDU JETÉ PIQUÉ

Отрывистое движение натянутой ногой с колющим броском. Упражняет самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии. Отрывистое — но без содрогания тела.

Музыкальный размер и характер музыкального сопровождения те же, что и в *battement tendu jeté* (2/4, четко, бодро).

Начинается за тактом. В дальнейшем исполняется в очень быстром темпе. Для чистоты важно движение выполнять на маленькой высоте — 25 градусов. Если же высота будет произвольной, неизбежно впечатление болтающейся ноги.

---

* В. П. Мей настаивает на том, что в начальном обучении ряд движений необходимо изучать при подъеме ноги на 25 градусов. При таком минимальном отведении работающей ноги быстрее можно научить держать бедра, почувствовать ось тела.

III	V п. Правая нога спереди. Правая рука в III, левая на палке. Голова повернута направо

Préparation:

	Рука, как обычно, открывается на 2 п. через 1 п.
1 в.	Работающая нога скользящим броском открывается в сторону на 25 градусов, одновременно голова поворачивается *en face* и,
2 в.	не задерживаясь, нога касается пола, как бы кольнув его носком (*piqué*),
3 в.	отлетает на ту же высоту,
4 в.	скользящим броском закрывается в V п.

Battement tendu jeté piqué изучают во всех направлениях, постепенно увеличивая количество *piqués*; в дальнейшем чередуют с *battement tendu jeté*. Спина и корпус устойчивы и подтянуты.

TEMPS RELEVÉ PAR TERRE, ИЛИ PRÉPARATION ДЛЯ ROND DE JAMBE PAR TERRE

Упражнение, сочетающее подъем из *demi-plié* на опорной ноге с полукругом, который описывает по полу носок работающей ноги. Ставит на ногу, мобилизует все тело.

Подготовка для изучения *rond de jambe par terre en dehors* и *en dedans*.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения тот же, что и в *rond de jambe par terre*.

Temps relevé par terre en dehors.

III	I п. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Правая рука, приоткрываясь за тактом, закрывается в III. *Demi-plié* в I п.
1 ч. 2 в.	Работающая нога, не задерживаясь, вытягивается скользящим движением вперед, правая рука поднимается в I п., голова слегка наклоняется к левому плечу. Левая нога сохраняет *demi-plié*.
2 ч. 1 в.	Работающая нога, сохраняя выворотность, скользя носком вытянутой ноги, описывает полукруг в сторону II п., левая нога вытягивается, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.

Движение повторяется.

Temps relevé par terre en dedans.

III	I п. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Правая рука, приоткрываясь за тактом, закрывается в III. *Demi-plié* в I п.

1 ч. 2 в.	Работающая нога вытягивается скользящим движением назад, правая рука поднимается в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу.
2 ч. 1 в.	Работающая нога, усиливая выворотность, скользит, натянутым носком описывая полукруг в сторону II п.: опорная нога вытягивается, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.

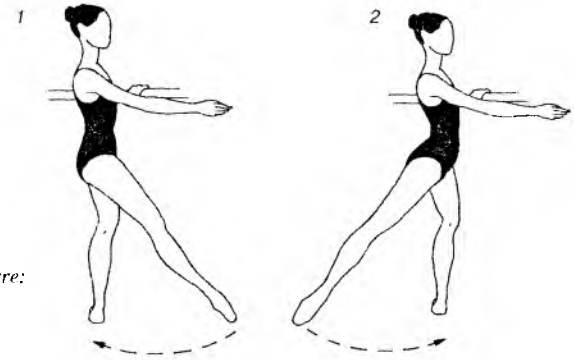


Рис. 13
Temps relevé par terre:
1) en dehors
2) en dedans

Движение повторяется.

При исполнении движения носок и спереди, и сзади не против I позиции, а против пятки опорной ноги. Спереди не надо делать остановки — нога равномерно идет дальше. На сильную долю такта нога обязательно должна проходить через I позицию. Акцент — на I позицию.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPÉ

Движения с двойным ударом, сочетающие *petit battement* и *battement frappé*. Развивают подвижность и ловкость ног.

Первоначально музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий, отрывистый. *Battement double frappé* исполняется вначале на два такта, затем — на один. В первом случае движение исполняют восьмыми, четвертая восьмая — остановка, впоследствии — начиная движение за тактом на две восьмых.

Осваивают упражнение, исполняя его на II позицию.

ИП	V п.
Préparation:	
	То же, что и в *battement frappé*.
1 ч. 1 в.	Работающая нога, сгибаясь, обхватывает щиколотку (положение *sur le cou-de-pied* спереди).

1 ч. 2 в.	Нога переносится по правилам *petit battement* на *cou-de-pied* назад.
2 ч. 3 в.	Нога вытягивается по правилам *battement frappé* на II п. носком в пол.
2 ч. 4 в.	Положение сохраняется.
1 ч. 1 в.	Работающая нога, сгибаясь, ставится на *cou-de-pied* назад.
1 ч. 2 в.	Нога переносится на *cou-de-pied* вперед.
2 ч. 3 в.	Нога вытягивается на II п. носком в пол.
2 ч. 4 в.	Положение сохраняется.

Усвоив *battement double frappé* на II позицию, переходят к изучению *battement double frappé* во всех направлениях. Работающая нога, сгибаясь, ставится на *cou-de-pied* назад, переносится на *cou-de-pied* вперед и вытягивается затем вперед носком в пол. Сгибаясь, ставится на *cou-de-pied* вперед, переносится назад, вытягивается носком в пол в сторону. Снова ставится на *cou-de-pied* вперед, переносится назад и вытягивается назад носком в пол. Сгибается назад, переносится на *cou-de-pied* вперед и вытягивается носком в пол в сторону, и т. д.

Battement double frappé исполняют в любых направлениях и в различных вариантах.

Усвоив *battement double frappé* носком в пол, переходят к *battement double frappé* с открыванием ноги на высоту 25, а позднее на 45 градусов. Обратить внимание на то, что *sur le cou-de-pied* низкое, обхватное. Носок вытягивает колено. Верх ноги не вздрагивает. Руки украшают и помогают: помощь — в своевременном вступлении.

BATTEMENT RELEVÉ LENT НА 90 ГРАДУСОВ

Медленное поднимание ноги на 90 градусов. Развивает шаг, силу и легкость ног.

Музыкальный размер 4/4 или 3/4. Характер музыкального сопровождения плавный, связный. При музыкальном размере 4/4 упражнение исполняется на два такта: три четверти первого такта нога поднимается, на следующие две четверти нога фиксирует достигнутое положение, на оставшиеся три четверти второго такта — опускается в V позицию.

При музыкальном размере 3/4 упражнение исполняется на восемь тактов. Три такта нога поднимается, на четвертый и пятый такты — фиксирует высоту, следующие три такта нога опускается в исходное положение.

BATTEMENT RELEVÉ LENT НА 90 ГРАДУСОВ ВПЕРЕД

Исходное положение — V позиция. Голова повернута направо. Работающую ногу уже здесь надо ощущать выворотной и натянутой.

Préparation: на два вступительных аккорда правая рука, приоткрываясь за тактом, открывается через 1 позицию на 2 позицию.

Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед и, не задерживаясь на полу, в том же темпе, выворотная и натянутая, точно по прямой поднимается на высоту 90 градусов (выше поначалу не надо). Корпус подтянут, опорная нога подтянута и выворотна. Натянутая работающая нога фиксирует высоту и затем медленно опускается, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в V позицию.

При возвращении на пол ногу сразу ставить в V позицию, не надо фиксировать промежуточное положение. Важно сохранять ровный темп при движении вверх и вниз. Если движение исполняется на два такта, то четыре четверти — движение вверх, столько же — вниз.

BATTEMENT RELEVÉ LENT НА 90 ГРАДУСОВ В СТОРОНУ

Работающая нога скользящим движением вытягивается на II позицию носком в пол и, не задерживаясь, выворотная и натянутая, сохраняя точное направление в сторону II позиции, медленно поднимается на высоту 90 градусов. Натянутая нога фиксирует высоту, затем медленно опускается и, коснувшись пола вытянутыми пальцами, скользящим движением возвращается в V позицию. *Battement relevé lent* в сторону повторяется, чередуя окончание в V позицию вперед и назад.

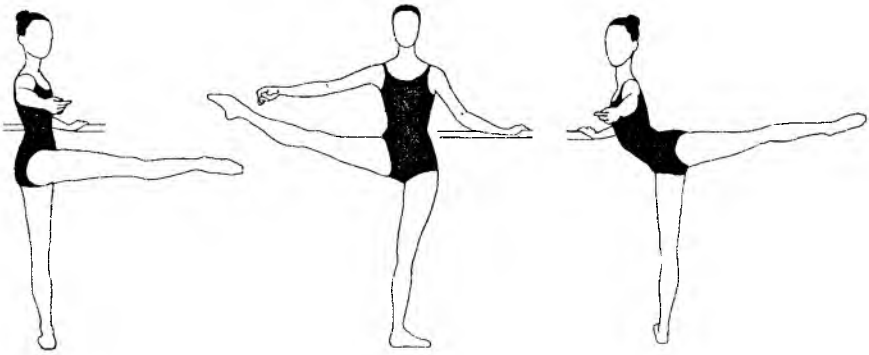


Рис. 14
Battement relevé lent на 90 градусов вперед

Рис. 15
Battement relevé lent на 90 градусов в сторону

Рис. 16
Battement relevé lent на 90 градусов назад

BATTEMENT RELEVÉ LENT НА 90 ГРАДУСОВ НАЗАД

Работающая нога скользящим движением вытягивается назад и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, медленно поднимается точно по прямой на высоту 90 градусов, корпус, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка направляется вперед. Зафиксировав высоту, работающая нога начинает медленно опускаться и, коснувшись вытянутыми пальцами пола, скользящим движением возвращается в V позицию. Корпус, выпрямляясь, возвращается в исходное положение.

На два заключительных аккорда правая рука опускается в подготовительное положение, голова поворачивается направо.

Battement relevé lent начинают изучать лицом к палке, положив обе кисти на палку. Сначала движение изучают в сторону, затем назад.

Battement relevé lent вперед изучают последним, держась за палку одной рукой.

Рука, открытая на 2 позицию, и рука, лежащая на палке, не меняют своего положения. При исполнении *battement relevé lent* назад рука на палке особенно часто имеет тенденцию смещаться, что недопустимо.

Голова сначала сохраняет положение *en face*, затем *battement relevé lent* вперед и назад исполняется с поворотом головы в сторону работающей ноги. В *battement relevé lent* в сторону остается положение головы *en face*.

Обратить внимание на то, чтобы при исполнении движения в сторону нога после подъема не теряла натянутости. При исполнении *battement relevé lent* назад нога убрана: носок против пятки. Работающую ногу надо ощущать выворотной и натянутой: колено наверх, пятка вниз, носок вверх. Корпус подтянут, не наклоняется, а лишь слегка направляется вперед. Ягодичные мышцы подтянуты — убраны в себя.

Когда спина пошла немного вперед, живот надо держать. Зафиксировав высоту, первой возвращать спину и ногу вместе с ней. Спина возвращается в исходное положение одновременно с сильной ногой, которая опустилась на пол вытянутым носком. Ноги сильные и при движении вверх, и при движении вниз. Поднимать ногу вперед против оси, точно по центру, не заходя дальше, чтобы не скрещивать ног.

В дальнейшем подъем работающей ноги может превышать 90 градусов, если позволяют физические данные исполнителя.

ROND DE JAMBE EN L'AIR

Круги ногой в воздухе. Воспитывают подвижность и ловкость ноги от колена до пальцев. Исполняются *en dehors* и *en dedans*, на высоте 45 градусов — примерно на уровне середины икроножной мышцы.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный, с четким акцентом. Первоначально *rond de jambe en l'air* изучают на один такт, затем — на один такт 2/4, начиная за тактом. Например, начав круг за тактом на 1/8, закончить его на 1/4 первого такта, сохранить положение вытянутой ноги на 2/4, и так далее, до конца музыкальной фразы. Движение повторяют от 4 до 8 раз.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ROND DE JAMBE EN L'AIR

Вначале движение изучается лицом к палке.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки свободно положены на палку.
Préparation:	
	Два вступительных аккорда.
1 акк.	Положение сохраняется.
2 акк.	Работающая нога вытягивается в сторону носком в пол.
1 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, не зажимая колено внутри (иначе стопа расслабится), поднимается в сторону на 45 градусов. Лучше подъем ноги осуществить за тактом перед 2 ч.
2 ч.	Нога сгибается в коленном суставе, направляясь носком к середине икры опорной ноги (носок сгибает колено — как во *frappé* и *fondu*; носок — клювом, беркутом). Работает стопа, все прилагаемые мышцы бедра и двухсторонние ягодичные мышцы.
3 ч.	Работающая нога, сохраняя выворотность и высоту 45 градусов, вытягивается на II п.
4 ч.	Работающая нога на «и» опускается вытянутым носком на пол.
Два заключительных аккорда:	
	Упражнение заканчивается в V п. назад.

Освоив *rond de jambe en l'air* лицом к палке, переходят к его изучению, держась одной рукой за палку.

ROND DE JAMBE EN L'AIR EN DEHORS

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в ПП, голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда.	
На «раз»	правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается в 1 п., голова слегка наклоняется к плечу, взгляд в направлении руки (не пристальный взгляд, а лишь следить глазами),

на «и»	правая нога вытягивается на II п. носком в пол, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо;
на «два»	работающая нога поднимается на II п. на 45 градусов, голова поворачивается *en face*.
1 ч.	Работающая нога, при полной натянутости мышц бедра и голени, сгибается в колене, усиливая выворотность пятки, описывает дугу в том же направлении, что и в *rond de jambe par terre en dehors* — несколько назад, затем направляет вытянутый носок к середине икроножной мышцы.
2 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед, заканчивая движение предельно натянутой и выворотной ногой на II п.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.

ROND DE JAMBE EN L'AIR EN DEDANS

III	V п., правая нога сзади. Рука в III, голова повернута направо.

Preparation: тот же на два вступительных аккорда.

1 ч.	Правая нога при полной натянутости мышц бедра сгибается в колене и, усиливая выворотность пятки, описывает дугу в том же направлении, что и в *rond de jambe par terre en dedans*, несколько вперед, затем — направляя вытянутый носок к середине икроножной мышцы.
2 ч.	Работающая нога, вытягиваясь, описывает дугу несколько назад, заканчивая движение предельно натянутой и выворотной ногой на II п., высота 45 градусов.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.

Рис. 17
Rond de jambe en l'air en dehors

Рис. 18
Rond de jambe en l'air en dedans

При исполнении *rond de jambe en l'air* центр равновесия корпуса расположен на опорной ноге. Выворотность и неподвижность верха работающей ноги развивают способность колена к вращательным движениям, воспитывая ловкость и подвижность ноги от колена до конца пальцев. Опорная нога максимально натянута и выворотна. Рука, открытая на 2 позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняют правильное положение.

У каждого движения экзерсиса есть своя природа — медленного или быстрого движения. Важно соблюдать меру: если медленное движение исполнять чересчур медленно, то теряется активность мышц.

Следует запомнить полезное правило: все, что исполняется *en dehors*, требует исходного положения работающей ноги спереди в V позиции (*en dedans* — напротив, сзади).

Сильная доля приходится на положение вытянутой ноги в сторону — здесь акцент. При сочинении комбинации движений можно движения чередовать с паузой, можно повторить, увеличить количество движений.

Вся нога не гуляет — перемещается одна пятка. Очень важно не зажимать колено — в противном случае неверным будет в дальнейшем *développé*.

BATTEMENT SOUTENU

Плавное силовое движение обеими ногами из разных положений. Неослабевающее движение без резкости, силово слегатированное («двуногая» сила). Развивает эластичность мышц и выворотность ног.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный, связный. Движение исполняют на один такт.

BATTEMENT SOUTENU ВПЕРЕД

ИП	V п., правая нога впереди. Левая рука на палке, правая в ПП, голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда.	
	Правая рука открывается через 1 п. на 2 п., начиная движение за тактом. Голова направо
За тактом:	
	Работающая правая нога, вместе с поворотом головы *en face*, поднимается на условное *cou-de-pied* впереди.
1 ч.	Работающая нога, не задерживаясь, одновременно с началом *demi-plié* на опорной левой ноге скользит носком вытянутых пальцев по полу вперед.
2 ч.	Работающая нога продолжает скользить носком вытянутых пальцев по полу вперед, опорная нога продолжает в том же темпе плавное *demi-plié*.

3 ч.	Натянутая и выворотная работающая нога энергично, но не резко, сохраняя мышечную плавность, подтягивается носком вытянутых пальцев по полу, возвращаясь в V п.; одновременно опорная нога вытягивается, завершая *demi-plié*.
4 ч.	Обе ноги втягиваются в плотную выворотную V п., правая нога впереди — носок плотно к пятке, как будто на одной ноге стоишь.

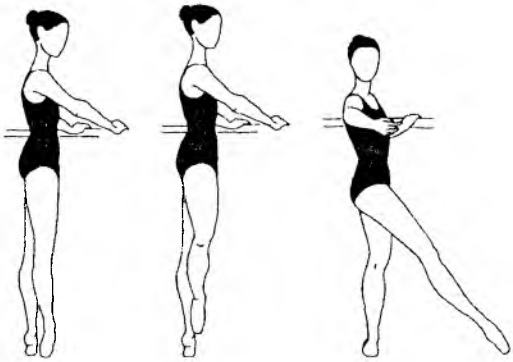


Рис. 19
Battement soutenu вперед

BATTEMENT SOUTENU В СТОРОНУ

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в III. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Работающая правая нога вместе с поворотом головы *en face* поднимается на условное *cou-de-pied* впереди
1 ч.	и, не задерживаясь, одновременно с началом *demi-plié* на левой ноге, скользит носком вытянутых пальцев по полу в сторону II п.
2 ч.	Работающая нога продолжает скользить носком вытянутых пальцев по полу в сторону, опорная нога продолжает в том же темпе плавное *demi-plié*.
3 ч.	Натянутая и выворотная работающая нога энергично, но не резко, сохраняя мышечную плавность, подтягивается носком вытянутых пальцев по полу, возвращаясь в V п.: одновременно опорная нога вытягивается, завершая *demi-plié*.
4 ч.	Обе ноги втягиваются в плотную выворотную V п., правая нога впереди — носок плотно к пятке, как будто на одной ноге стоишь.

Затем *battement soutenu* в сторону повторяется, заканчиваясь в V позицию, правая нога сзади.

BATTEMENT SOUTENU НАЗАД

ИП	V п., правая нога сзади. Правая рука в III. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Работающая правая нога, вместе с поворотом головы *en face*, поднимается на *cou-de-pied* сзади

1 ч.	и, не задерживаясь, одновременно с началом *demi-plié* на опорной левой ноге, скользит носком вытянутых пальцев по полу назад; плечи и бедра сохраняют ровность.
2 ч.	Работающая нога продолжает скользить носком вытянутых пальцев по полу назад, опорная нога продолжает в том же темпе плавное *demi-plié*. Спина, сохраняя подтянутость, слегка направляется вперед.
3 ч.	Натянутая и выворотная работающая нога энергично, но не резко, сохраняя мышечную плавность, подтягивается носком вытянутых пальцев по полу, возвращаясь в V п.; одновременно опорная нога вытягивается, завершая *demi-plié*. Спина выпрямляется.
4 ч.	Обе ноги втягиваются в плотную выворотную V п., правая нога сзади — носок плотно к пятке.
Два заключительных аккорда:	
	Правая рука закрывается в ПП, голова поворачивается направо.

Усвоив *relevé* на целой ноге, *battement soutenu* исполняют с подъемом на полупальцы в V позиции.

BATTEMENT SOUTENU С ПОДЪЕМОМ НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Правая рука слегка приоткрывается из ПП.
2 в.	Затем закрывается в ПП, ноги поднимаются в V п. на полупальцы.
3 в.	Рука поднимается в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, работающая нога поднимается на условное *cou-de-pied*.
1 ч.	Опорная нога, опускаясь пяткой на пол, начинает *demi-plié*; одновременно работающая нога вытягивается вперед носком в пол, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	Работающая нога, продолжая движение, скользит носком вытянутых пальцев по полу вперед, опорная нога продолжает *demi-plié*.
3 ч.	Работающая нога подтягивается, возвращаясь в V п., опорная нога вытягивается. Обе ноги одновременно втягиваются в выворотную плотную V п. на полупальцах.
4 ч.	Положение сохраняется и является затактом к следующему *battement soutenu*.

В конце упражнения рука опускается в подготовительное положение вместе с возвращением ног в V позицию.

Battement soutenu во всех направлениях исполняют по тем же правилам. Опорная нога, опускаясь с полупальцев, обязательно сохраняет натянутость, начиная *demi-plié* только после того, как коснется пяткой пола.

В *battement soutenu* особенно важна силовая непрерывность, слитность движения: оно протекает совершенно ровно, очень энергичными ногами, без задержек. Корпус всегда подтянут. Рука, лежащая на палке, и рука, открытая на 2 позицию, сохраняют правильное положение.

В дальнейшем *battement soutenu* вперед и назад исполняют с поворотом головы к открытой на 2 позицию руке. *Battement soutenu* в сторону исполняется, сохраняя положение головы *en face*.

Следует обратить внимание на то, что в положении *cou-de-pied* нога не задерживается: движение начинается из V позиции, а не отсюда. Если нога останавливается на *cou-de-pied*, это скорее всего значит, что она вялая и всей тяжестью давит на опорную ногу.

Вслед за *battement soutenu* в будущем очень удобно сделать поворот на том же месте, а также виртуозные «двуногие» движения: *pas de bourrée*, вращения и подготовку к ним. На высоких полупальцах легче выполнить движение коротким темпом, не поднимаясь на полупальцы: пятки уже готовы, остается усилить выворотность. Так устойчивость сохраняется лучше — темп короче.

Battement soutenu сочетается в упражнениях, как и *battement fondu*, с *battement frappé* и с *battement double frappé*.

GRAND BATTEMENT JETÉ

Большой бросок ноги. Развивает силу мышц и легкость натянутых ног в танцевальном шаге.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения энергичный, бодрый. Вначале *grand battement jeté* исполняется на два такта: один такт — бросок, другой — остановка; затем — на один такт и, наконец, на каждую четверть, начиная движение за тактом на «и».

Grand battement jeté начинают изучать лицом к палке: в сторону, затем назад. *Grand battement jeté* вперед изучают, держась за палку одной рукой.

GRAND BATTEMENT JETÉ ВПЕРЕД

ИП	V п., правая нога впереди. Спина подтянута и спокойна, ноги натянуты и выворотны; правая рука открыта на 2 п. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Работающую ногу скользящим движением легко бросить наверх вперед, точно по прямой, на высоту не ниже 90 градусов.
1 ч. 2 в.	Натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол.
2 ч. 3 в.	Не задерживаясь, продолжая движение, нога возвращается скользящим движением в V п., правая нога впереди.
2 ч. 4 в.	Сохраняется ИП.

GRAND BATTEMENT JETÉ В СТОРОНУ

ИП	То же.
1 ч. 1 в.	Работающую ногу скользящим движением легко бросить в сторону точно по прямой, на высоту не ниже 90 градусов.
1 ч. 2 в.	Натянутая и выворотная нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол.
2 ч. 3 в.	Не задерживаясь, продолжая движение, нога возвращается скользящим движением в V п., правая нога впереди.
2 ч. 4 в.	Сохраняется ИП.

Grand battement jeté в сторону повторяют, ставя работающую ногу в V позицию назад.

GRAND BATTEMENT JETÉ НАЗАД

ИП	V п., правая нога сзади. Голова повернута направо. Правая рука *préparation* через 1 п. на 2 п.
1 ч. 1 в.	Работающая нога скользящим движением по полу легким коротким броском поднимается назад — точно по прямой, на высоту не ниже 90 градусов. Усиливая подтянутость, спина и корпус слегка направляются вперед, плечи и бедра сохраняют ровность.
1 ч. 2 в.	Натянутая и выворотная работающая нога, сохраняя силу мышц, опускается вытянутым носком на пол.
2 ч. 3 в.	Не задерживаясь, продолжая движение, нога возвращается скользящим движением в V п., правая нога сзади, спина и корпус выпрямляются, возвращаясь в ИП.
2 ч. 4 в.	Сохраняется ИП.
Два заключительных аккорда:	
	Правая рука возвращается в ИП, голова поворачивается направо.

Вначале *grand battement jeté* исполняют раздельно — по восемь раз в каждом направлении, затем — по четыре раза подряд: вперед, в сторону, назад, в сторону.

Необходимо следить за тем, чтобы рука, открытая на 2 позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняли правильное положение, так как они имеют тенденцию смещаться, особенно в *grand battement jeté* назад. Опорная нога все время сохраняет натянутость и выворотность, особенно в момент броска работающей ноги. Спина и корпус подтянуты и спокойны. При броске назад следует сдерживать неизбежный наклон вперед, выпрямляясь, как только нога возвращается в исходное положение. Сильный бросок не должен нарушать ровности бедер и плеч, не должен приводить к сотрясению. Положение головы то же, что и при исполнении *battement relevé lent*.

Важно следить за тем, чтобы нога, которую предстоит бросать, была сразу сильная. Акцент должен быть — на «раз» наверх, на «два» — вниз. Во время опускания ноги дети часто освобождают от мышечного напряжения ногу, а тут как раз сила и нужна. В противном случае нога будет как увядший цветок. В исходное положение, в V позицию, нога возвращается сильной. Природа этого движения — короткая.*

BATTEMENT DÉVELOPPÉ

Разворачивающееся движение. Из согнутого положения нога переходит в натянутое. Развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимые для танцевального шага.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный, связный.

В начале изучения *battement développé* рука на два вступительных аккорда открывается через 1 позицию во 2 позицию и на два заключительных аккорда возвращается в подготовительное положение. В дальнейшем рука сопровождает движение: приоткрываясь за тактом, пока нога поднимается из V позиции до колена, она поднимается в 1 позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кисти. Когда нога вытягивается, рука открывается на 2 позицию, голова поворачивается направо. В конце упражнения рука одновременно с ногой медленно возвращается в исходное положение.

Battement développé в сторону и назад начинают изучать лицом к палке, вперед — держась за палку одной рукой. Сначала *battement développé* исполняют раздельно по четыре раза в каждом направлении, затем по два подряд: два вперед, два в сторону, два назад и два в сторону.

BATTEMENT DÉVELOPPÉ ВПЕРЕД

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в ПП. Голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда.	
	Правая рука, приоткрываясь из ПП за тактом, открывается через 1 п. на 2 п.
1 ч.	Правая нога поднимается вдоль опорной ноги вверх, оторвав от пола и сразу вытянув подъем и пальцы, в направлении условного *cou-de-pied*, не задерживаясь на нем.
2 ч.	Продолжая движение наверх, увеличивая выворотность, работающая нога при подтянутых спине и корпусе поднимается до середины колена опорной ноги. Нога идет верхом и носком, т. е. вся нога, это очень важно! Выворотность пятки усиливать.

* Распространенная ошибка — бедра смещаются с оси вслед за бросаемой ногой.

3, 4 ч.	Работающая нога вытягивается вперед, носком вытягивая колено и повышаясь.
1 ч.	Натянутая и выворотная нога фиксирует высоту.
2, 3 ч.	Работающая нога, сохраняя силу натянутости, опускается по правилам *battement relevé lent*.
4 ч.	Движение заканчивается в V п., правая нога впереди.

BATTEMENT DÉVELOPPÉ В СТОРОНУ

ИП, *préparation*: те же.

1 ч.	Правая нога поднимается вдоль опорной ноги вверх, оторвав от пола и сразу вытянув подъем и пальцы, в направлении условного *cou-de-pied*, не задерживаясь на нем.
2 ч.	Продолжая движение наверх, увеличивая выворотность, работающая нога при подтянутых спине и корпусе поднимается до середины колена опорной ноги. Нога идет верхом и носком, т. е. вся нога, это очень важно! Выворотность пятки усиливать.
3, 4 ч.	Работающая нога постепенно вытягивается в сторону не ниже 90 градусов, носком вытягивая колено и повышаясь, сохраняя точное направление II п.
1 ч.	Натянутая и выворотная нога фиксирует высоту.
2, 3 ч.	Работающая нога, сохраняя силу натянутости ноги, опускается по правилам *battement relevé lent*.
4 ч.	Движение заканчивается в V п., правая нога впереди.

Battement développé в сторону повторяется, заканчиваясь в V позицию, правая нога сзади, и продолжается через *cou-de-pied* сзади. Работающая нога, вытянув подъем и пальцы, поднимается на *cou-de-pied* сзади, скользит, не задерживаясь, по опорной ноге, поднимается до уровня колена и вытягивается в сторону. Зафиксировав высоту, работающая нога опускается в V позицию вперед.

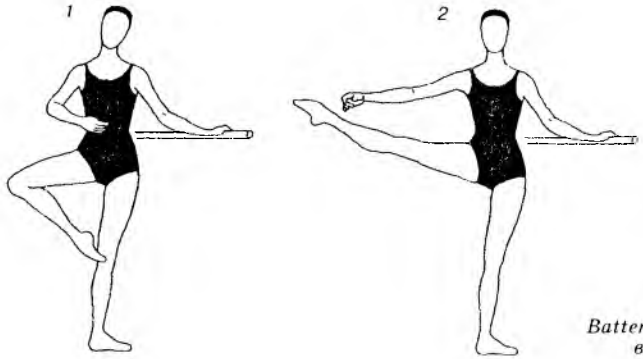


Рис. 20
Battement développé в сторону

BATTEMENT DÉVELOPPÉ НАЗАД

ИП	V п., правая нога сзади. Правая рука в ИП. Голова повернута направо. *Préparation* тот же
1 ч.	Работающая нога поднимается вдоль опорной ноги вверх, сразу вытянув подъем и пальцы, в направлении *cou-de-pied* сзади, не задерживаясь на нем.
2 ч.	Продолжая движение наверх, увеличивая выворотность, работающая нога при подтянутых спине и корпусе поднимается до уровня колена опорной ноги. Нога идет верхом и носком, т. е. вся нога, это очень важно! Выворотность пятки усиливать. Нога скользит вытянутыми пальцами пяткой наверх. (Стопа «птичкой» недопустима — будут расслаблены мышцы наружной стороны лодыжки.)
3, 4 ч.	Колено работающей ноги сильно отводится назад точно по прямой, не ниже 90 градусов, носком вытягивая колено и повышаясь. Корпус, усиливая подтянутость, слегка направляется вперед. Плечи и бедра сохраняют ровность.
1 ч.	Натянутая и выворотная нога фиксирует высоту.
2, 3 ч.	Работающая нога, сохраняя силу натянутости ноги, опускается по правилам *battement relevé lent*, спина и корпус выпрямляются в ИП. (Если нога поднята назад — движение начинает тело.)
4 ч.	Движение заканчивается в V п., правая нога сзади.

Два заключительных аккорда:

	Правая рука возвращается в ИП, голова поворачивается направо.

В *battement développé* работающая нога предельно выворотна, опорная нога натянута и выворотна. Корпус подтянут, особенно в момент его неизбежного наклона при исполнении *battement développé* назад. Рука, открытая на 2 позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняют правильное положение (они имеют тенденцию смещаться). Голова в начале изучения сохраняет положение *en face*. Впоследствии *battement développé* вперед и назад исполняют с поворотом головы к открытой на 2 позицию руке; *battement développé* в сторону исполняется с положением головы *en face*.

В начале изучения *battement développé* рука открывается на два вступительных аккорда во 2 позицию и на два заключительных аккорда опускается в подготовительное положение. В дальнейшем рука сопровождает движение: приоткрываясь за тактом, пока нога поднимается из 5 позиции до колена, она поднимается в 1 позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кисти руки; когда нога вытягивается, рука открывается на 2 позицию, голова поворачивается направо. В конце упражнения рука вместе с ногой медленно опускается в исходное положение.

Développé à la seconde в будущем надо исполнять на средних полупальцах — это длительное упражнение на устойчивость. При подъеме на полупальцы нельзя держать пятку невыворотно — Ваганова очень не любила «одноногую» выворотность и боролась с нею, так же как с высокими полупальцами там, где они не нужны.

GRAND BATTEMENT JETÉ PIQUÉ

Большой колющий бросок ноги. Исполняют по правилам *grand battement jeté*.

Музыкальный размер 2/4 и 4/4. Характер музыкального сопровождения энергичный, бодрый — аналогичный характеру сопровождения в *grand battement jeté*.

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в ПП. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Правая рука открывается через 1 п. на 2 п. Работающая нога скользящим движением бросается из V п. на высоту не ниже 90 градусов; подъем и пальцы сразу вытягиваются — с отрывом от пола.
1 ч.	Не теряя натянутости, нога опускается и, прикоснувшись к полу вытянутым носком, на «и» повторяет бросок.
2 ч.	Работающая нога скользящим движением возвращается в V п. «И» является затактом для броска ноги.

Опорная нога натянута и выворотна, особенно во время броска. Спина подтянута и спокойна. При броске назад сдерживать излишний наклон корпуса и тотчас же выпрямляться, когда нога начинает опускаться на пол. Сильный бросок ноги не должен нарушать ровности бедер и плеч. Рука, открытая на 2 позицию, и рука, лежащая на палке, сохраняют правильное положение в момент броска.

Вначале *grand battement jeté piqué* чередуют с *grand battement jeté*, затем их исполняют по несколько раз подряд в одном направлении.

ROND DE JAMBE PAR TERRE HA PLIÉ EN DEHORS

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения плавный, слитный.

Вначале движение изучают на два такта:

1 ч.	*demi-plié*,
2 ч.	нога вытягивается вперед,

3 ч.	скользит в сторону,
4 ч.	положение сохраняется.
1, 2 ч.	нога скользит назад,
3 ч.	движение заканчивается в ИП,
4 ч.	положение сохраняется.

Затем движение исполняется на один такт.

ИП	I п. Правая рука в III. Голова прямо.

За тактом:

	Правая рука открывается через 1 п. на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в I п., правая рука возвращается в III.
1 ч. 2 в.	Работающая нога скользящим движением вытягивается вперед, правая рука поднимается в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кисти.
2 ч.	Работающая нога, сохраняя выворотность, скользит по полу, описывая носком полукруг, в сторону II п.; правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти.
3 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, продолжает чертить носком по полу полукруг назад, останавливая носок против пятки опорной ноги. Подтянутый корпус слегка направляется вперед, голова в повороте направо продолжает линию корпуса. Опорная нога все время сохраняет *demi-plié*.
4 ч.	Опорная нога вытягивается, работающая нога возвращается в I п. по правилам *battement tendu*, спина и корпус подтягиваются, рука возвращается в III, голова повернута направо.

Во время *port de bras demi-plié* углубляется; выполняя движение, необходимо все время чувствовать бедро.

ROND DE JAMBE PAR TERRE HA PLIÉ EN DEDANS

ИП	I п. Правая рука в III. Голова прямо.

За тактом:

	Правая рука открывается через 1 п. на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в I п., правая рука возвращается в подготовительное положение.
2 ч. 2 в.	Работающая нога, усиливая выворотность, вытягивается скользящим движением назад, правая рука поднимается в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кисти.

2 ч.	При подтянутых спине и корпусе работающая нога, усиливая выворотность, скользит по полу, описывая полукруг в сторону II п.; правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти.
3 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, продолжает чертить носком по полу полукруг вперед, носок останавливается против пятки опорной ноги, голова сохраняет поворот направо. Опорная нога все время сохраняет *demi-plié*.
4 ч.	Опорная нога вытягивается, работающая нога возвращается в I п. по правилам *battement tendu*, правая рука возвращается в ПП, голова повернута направо.

НАКЛОНЫ И ПЕРЕГИБЫ КОРПУСА

Перегиб корпуса назад и в сторону изучают в конце экзерсиса лицом к палке в I позиции.

Необходимо следить, чтобы во время перегиба не нарушались натянутость ноги, подтянутость бедер. Наклоняться следует не в паху — так наклоняются в акробатике или гимнастике. Приемы в классическом танце свои, и одно ни в коем случае нельзя путать с другим — даже ради внешней эффектности результата. В хореографии не надо наклоняться так низко, как в акробатике, — иначе нога должна быть очень высоко. Можно эти упражнения делать и в начале урока, не только в конце. Они очень полезны для развития ахиллова сухожилия. Исключить следует только растяжку, когда ногу поднимают собственными руками.

Встали в I позицию, лицом к палке. Тянитесь вправо. Выпрямившись, тянитесь влево. Снова выпрямились. Корпус перемещается в направлении сгиба — но до тех пор, пока он остается прямым.

Другой прием. Встаньте подальше от палки — на расстояние вытянутых рук. Носки вместе, пятки вместе. Возьмитесь за палку (корпус по-прежнему прямой, живот втянут). Наклоняйтесь на палку, сгибая руки, а корпус сохраняя прямым! Это полезно делать в начале урока. Ваганова рекомендовала эти упражнения для развития ахиллова сухожилия. Для тех, кому это нужно и кому помогает, можно делать и в конце урока.

Третье *port de bras* (оно будет описано ниже) также сначала изучается как самостоятельное упражнение у палки в I позиции, затем — в сочетании его с одним из упражнений экзерсиса и в V позиции. При исполнении третьего *port de bras* рука, лежащая на палке, сохраняет правильное положение. При наклоне вперед упор сильнее на ту ногу, которая впереди. Ноги плотно держать вместе — они не расстаются. Наклоняться сильно, через «не могу» — но складываться пополам и

целовать свои щиколотки не надо. Руки опускаются вместе с наклоном в подготовительное положение. Спина параллельна полу. Бедра подтянуты. Стопы: сильнее нажим на заднюю. Наклон до тех пор, пока держатся бедра и поясница (она убрана внутрь, а не «вывалена» горбом назад). При подъеме наверх — руки поднимают корпус. Гнуться в лопатках и в талии.

Наклон — от талии, не надо чересчур. Наклон головы, чтобы продолжить линию спины. Без остановки. Гнуться назад в плечах (подлопаточными мышцами) и в талии (диафрагма убрана, низ живота и бедра подтянуты, ягодичные мышцы крепкие).

Возврат из *port de bras*: начинать руками возвращать себя из положения максимального перегиба, сразу энергично возвращаться, как будто с постели встать. Обе ноги в V позиции плотно прижаты к полу — без перехода, без переминания с ноги на ногу.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения на середине зала начинают с первого урока, изучая позиции и упражнения рук, а также позиции ног.

По мере того как ученики приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся в той же последовательности на середину зала. Темп движений остается тот же, что и у палки.

Надо обучаться самоконтролю — а как в этой же позиции будешь стоять на середине зала? Держи себя на ногах, обучайся устойчивости.

На середине зала руки открываются на 2 позицию — как всегда через 1 п. — с началом музыкальной фразы либо на два вступительных аккорда, оставаясь совершенно спокойными и свободными во время упражнений. Это сохраняет подтянутость и свободу корпуса, отвечая важному условию развития устойчивости в танце. Дальше может следовать *demi-plié*. На два специальных заключительных аккорда или в конце музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение.

Постепенно в экзерсис на середине зала включают повороты корпуса из положения *en face* в *épaulement* и обратно *en face*, для чего упражнения сочетают с *port de bras* (движениями рук) или с позами классического танца. Поворот корпуса и головы совпадает с поворотом ног в V позицию. Во время поворота пятки лишь освобождаются (не приподнимаются!) от пола, выворотность V позиции сохраняется.

ÉPAULEMENT

В классическом танце фронтальное положение тела лицом к зрителю (*en face*) употребляется редко. Значительно чаще употребляется *épaulement*, то есть положение тела, определяемое поворотом плеч. Необходимость *épaulement* возникает в первом же классе при изучении *port de bras* и поз классического танца.

В классическом танце есть два рода *épaulements*: *épaulement croisé* и *épaulement effacé* (*croisé* — скрещенный, *effacé* — стертый). Они выражают направление большинства поз и движений.

Сначала изучают *épaulement croisé*, так как уже по программе первого класса оно становится исходным для упражнений на середине зала.

Épaulement effacé допускается как исходное положение только при изучении поз *effacé* и *écarté*.

Для усвоения *épaulement* в первом классе ученики должны сохранять его в пятой позиции на протяжении восьми или шестнадцати тактов. Характер музыкального сопровождения плавный. Музыкальный размер 4/4 или 3/4.

Объясняя учащимся положение *épaulement*, следует пользоваться планом класса, предложенным А. Я. Вагановой в книге «Основы классического танца» (см. с. 21).

Épaulement croisé. Чтобы перевести тело в положение *épaulement croisé*, следует направить корпус и ноги в V позиции с правой ноги из положения *en face* в точку 8 плана класса, с поворотом головы направо. Правое плечо и правая нога посылаются вперед и наполовину закрывают тело от зрителя, тогда как поворот головы направо как бы перекрещивает и заостряет направление. В *épaulement croisé* с левой ноги корпус и ноги направляют в точку 2 плана класса, с поворотом головы налево. Руки сохраняют форму подготовительного положения.

Épaulement effacé. Чтобы перевести тело в положение *épaulement effacé*, следует направить тело и ноги в V позиции с правой ноги из положения *en face* в точку 2 плана класса, с поворотом головы налево. При таком положении тело как бы раскрывается и удаляется от зрителя, тогда как поворот головы налево смягчает контуры позы. В *épaulement effacé* с левой ноги корпус и ноги направляют в точку 8 плана класса, с поворотом головы направо. Руки сохраняют форму подготовительного положения.

Épaulement зависит от подтянутого корпуса, раскрытых и опущенных плеч, активного поворота головы в профиль и взгляда в соответствии с этим поворотом.

Исходное положение I и II позиций обычно является фронтальным. Исходному положению IV позиции свойственны *épaulement croisé* и *épaulement effacé*. Исходное положение III и V позиций обычно исполняется в *épaulement croisé*. В проходящих движениях, то есть уже во время танца, все позиции могут принимать оба рода *épaulement*.

PORT DE BRAS

Усвоив положение рук и *épaulement*, следует перейти к *port de bras*, которое воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию. Изучают его на средних полупальцах.

Музыкальный размер 4/4, 3/4 или 6/8. Характер музыкального сопровождения плавный, слитный. При музыкальном размере 4/4 *port de bras* исполняют на два такта, в дальнейшем на один такт. При музыкальном размере 3/4 *port de bras* исполняют сначала на 8 тактов, потом на 4 такта.

Существуют одинаковые правила для того, чтобы встать в исходную позицию у палки и на середине. У палки — положить обе руки на палку, после этого следует встать в требуемую позицию. Первой выворотно поставить опорную ногу, другой образуя требуемую позицию. Если первой поставили правую ногу и к ней приставили левую, то упражнение будет исполняться с левой ноги. Когда одной рукой держишься за палку: если упражнение будет исполняться с правой ноги, то первой ставят левую ногу. То же самое и на середине зала.

Выворотность соблюдать в *port de bras* трудно. Но нельзя сворачивать ногу — надо поворачиваться на выворотной ноге. Выворотность не должна лишаться ясности. Это очень важное и высокопрофессиональное требование. Если делать наоборот, то опорная нога не будет выворотной, а лишь припрятанной.

Взгляд в направлении кисти правой руки. Локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в подготовительное положение, голова повернута направо.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Руки при открытых и опущенных плечах раскрываются на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
1, 2 ч.	Положение сохраняется.
3, 4 ч.	Кисти, сохраняя уровень 2 п., раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются, и руки постепенно опускаются в ПП, голова сохраняет поворот направо.

Port de bras повторяют не менее двух–четырех раз, после чего следует *port de bras* с другой ноги.

Усвоив *port de bras* из подготовительного положения рук, переходят к *port de bras* со 2 позиции рук.

ИП то же. Два вступительных аккорда:

	Руки открываются через 1 п. на 2 п.
1, 2 ч.	Руки опускаются в ПП.
3, 4 ч.	Руки поднимаются в 1 п.
1, 2 ч.	Заканчивая движение, руки раскрываются на 2 п.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.

ПЕРВОЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом до промежуточного положения, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Руки поднимаются в 3 п., голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд в направлении кисти правой руки.
1, 2 ч.	Руки, не нарушая округлости и начиная движение от пальцев, раскрываются на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
3, 4 ч.	Кисти, не повышая уровня 2 п., раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, локти слегка смягчаются и руки постепенно опускаются в ПП.

Движение повторяют не менее двух–четырех раз, после чего следует *port de bras* в *épaulement croisé*, левая нога впереди.

Движение рук начинается от пальцев. Руки, не нарушая округлости, раскрываются до промежуточного положения, не останавливаясь, продолжают раскрываться на 2 позицию, на 2 позиции заминка, затем опускаются вниз в подготовительное положение. Заканчивается движение только пальцами.

ВТОРОЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда на 2/4:	
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п. Голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.

2 ч.	Левая рука поднимается в 3 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
1, 2 ч.	Левая рука, начиная движение от пальцев, раскрывается на 2 п., голова поворачивается налево, взгляд в направлении кисти левой руки.
3, 4 ч.	Правая рука, начиная движение от пальцев, с поворотом ладони вниз, поднимаясь, закрывается в 3 п.; левая рука, поворачиваясь ладонью вниз, опускается в повышенное ПП, взгляд в направлении мимо локтя правой руки.
1, 2 ч.	Правая рука, опускаясь, а левая, поднимаясь, соединяются в 1 п., голова наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Левая рука поднимается в 3 п., правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, и движение заканчивается в ИП второго *port de bras*.

Отсюда оно повторяется не менее двух–четырех раз, после чего следуют два заключительных аккорда:

1 ч.	Левая рука раскрывается на 2 п.
2 ч.	Обе руки опускаются в подготовительное положение.

В *port de bras* руки двигаются совершенно свободно и самостоятельно, при подтянутом корпусе и раскрытых, опущенных плечах. Движение головы и взгляда дополняют *port de bras*.

ТРЕТЬЕ PORT DE BRAS

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда:	
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
1, 2 ч.	Спина и корпус, усиливая подтянутость, особенно в бедрах, постепенно наклоняются от талии вниз настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались, а спина была бы не более чем параллельна полу; кисти поворачиваются ладонями вниз и обе руки, опускаясь, соединяются в ПП, голова опускается вместе с наклоном корпуса, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Спина, поднимаясь, возвращается в ИП, руки через 1 проходящую позицию поднимаются в 3 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Спина и корпус, усиливая подтянутость, особенно в спине и бедрах, постепенно перегибаются в талии назад настолько, чтобы натянутость ног и подтянутость бедер не нарушались. Руки точно сохраняют 3 п., голова — поворот направо. V п. двумя натянутыми ногами. Обе ноги крепко вытянуты.
3, 4 ч.	Руки начинают первыми возвращаться, раскрываясь на 2 п. Корпус возвращается в ИП.

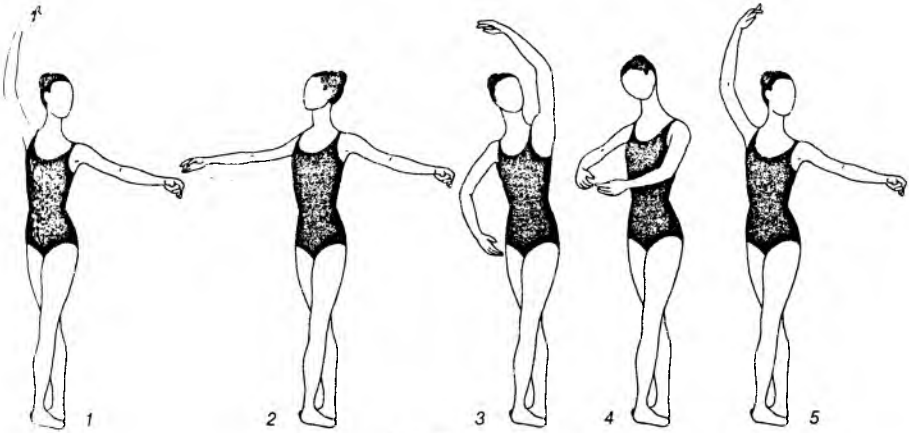


Рис. 21
Второе port de bras

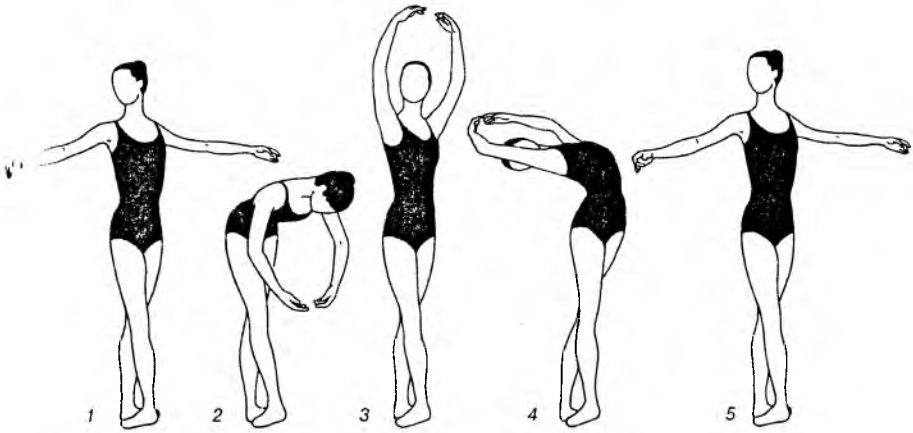


Рис. 22
Третье port de bras

Движение исполняют требуемое количество раз. На два заключительных аккорда руки опускаются в подготовительное положение.

При наклоне вперед голова выпрямляется и обе руки опускаются вниз. Нога, стоящая сзади в V позиции, не освобождается, стопа остается крепкой. Наклон исполняется на обеих одинаково сильных ногах, стопы прижимаются еще плотнее к полу. Голова прямо — не надо кокетничать (не следить за кистью правой руки). При подъеме голова поворачивается направо.

ПЕРЕГИБ КОРПУСА В СТОРОНУ

Это подготовка к *temps lié*. Музыкальный размер 4/4.

ИП	I п. Руки в ПП. Положение *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Руки раскрываются через 1 п. на 2 п.
1, 2 ч.	Спина и корпус, усиливая подтянутость, плавно перегибаются в талии налево, не нарушая ровности бедер и натянутости ног. Вместе с началом перегиба правая рука закрывается со 2 п. в 3 п., голова поворачивается налево. левая рука сохраняет 2 п. В момент наклона и перегиба ноги остаются в I п.
3, 4 ч.	Спина и корпус плавно разгибаются, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается *en face*.

На следующий такт исполняется перегиб направо и т. д.

Во всех *ports de bras* ноги предельно натянуты, бедра, спина и корпус подтянуты, плечи опущены и раскрыты. Руки и голова не напряжены. Особенно важно следить за этим при наклоне и перегибе назад в третьем *port de bras*.

ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Позы классического танца изучают, усвоив правильную постановку корпуса и приобретя элементарные навыки координации движений.

В первом классе позы *croisée*, *effacée*, *écartée* вперед и назад изучают с вытянутым в пол носком натянутой ноги. Поэтому в них невозможна выразительность, присущая позам классического танца, исполняемым на 90 градусов.

Позы классического танца, как правило, исполняют из исходного положения *épaulement croisé*. В первом классе более сложные по построению позы *effacée* и *écartée* временно изучаются из исходного положения *épaulement effacé*.

Характер музыкального сопровождения плавный, связный. При музыкальном размере 4/4 движение исполняется на два такта. При музыкальном размере 3/4 — на четыре такта. Хорошо использовать балетную музыку — «Тени», например.

ПОЗА CROISÉE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Приоткрывшись за тактом, руки через ПП поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.

2 ч.	Правая нога вытягивается вперед в направлении точки 8 плана класса, в то же время левая рука поднимается в 3 п., правая рука открывается на 2 п., поворот головы направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
3, 4 ч.	Поза *croisée* вперед сохраняется.
1 ч.	Левая рука раскрывается на 2 п.
2 ч.	Обе руки опускаются в ПП, одновременно правая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п., заканчивая позу в ИП.
3, 4 ч.	ИП сохраняется.

ПОЗА CROISÉE НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Приоткрывшись за тактом, руки через ПП поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Левая нога вытягивается назад в направлении точки 4 плана класса, в то же время левая рука поднимается в 3 п., правая рука открывается на 2 п., поворот головы направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
3, 4 ч.	Поза *croisée* назад сохраняется.
1 ч.	Левая рука раскрывается на 2 п.
2 ч.	Обе руки опускаются в ПП, одновременно левая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п., заканчивая позу в ИП.
3, 4 ч.	ИП сохраняется.

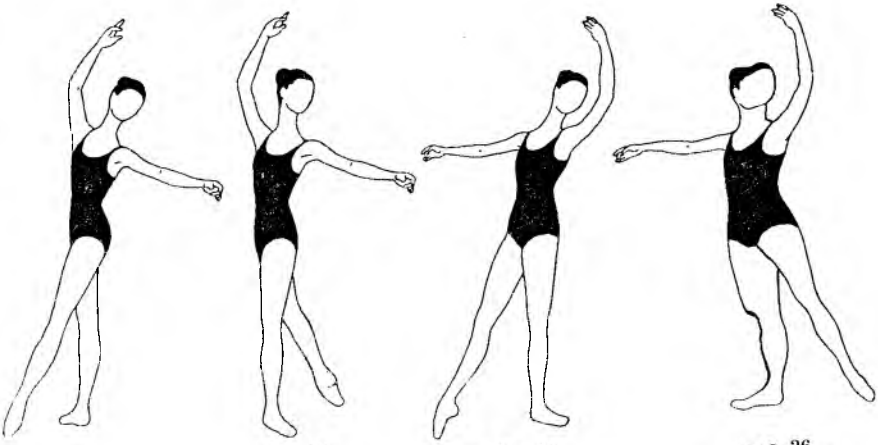


Рис. 23
Поза croisée вперед

Рис. 24
Поза croisée назад

Рис. 25
Поза effacée вперед

Рис. 26
Поза effacée назад

ПОЗА EFFACÉE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement effacé* в точку 2 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1 ч.	Приоткрывшись за тактом, руки через ПП поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Правая нога вытягивается вперед в направлении точки 2 плана класса, в то же время левая рука поднимается в 3 п., правая рука открывается на 2 п., поворот головы налево, взгляд в том же направлении. Корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность опущенных и раскрытых плеч, не теряя подтянутости спины, слегка отклоняется назад.
3, 4 ч.	Поза *effacée* вперед сохраняется.
1 ч.	Левая рука раскрывается на 2 п.
2 ч.	Обе руки опускаются в ПП, корпус выпрямляется, одновременно правая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п., заканчивая позу в ИП.
3, 4 ч.	ИП сохраняется.

ПОЗА EFFACÉE НАЗАД

ИП	*Épaulement effacé* в точку 2 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1 ч.	Приоткрывшись за тактом, руки через ПП поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Левая нога вытягивается назад в направлении точки 6 плана класса, в то же время левая рука поднимается в 3 п., правая рука открывается на 2 п., голова, поворачиваясь налево, слегка поднимается, взгляд в направлении кисти левой руки. Корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность подтянутых бедер и опущенных и раскрытых плеч, не теряя подтянутости спины, направляется вперед, сообщая всей фигуре полетность.
3, 4 ч.	Поза *effacée* назад сохраняется.
1 ч.	Левая рука раскрывается на 2 п., корпус выпрямляется, голова поворачивается налево, взгляд в направлении кисти.
2 ч.	Обе руки опускаются в ПП, одновременно левая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п., заканчивая позу в ИП.
3, 4 ч.	ИП сохраняется.

ПОЗА ÉCARTÉE НАЗАД

Поза наглядно объясняет смысл термина *écarté* — удаленный, обращенный в сторону. Поэтому лучше изучать ее именно в этом направлении.

ИП	*Épaulement effacé* в точку 2 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1 ч.	Приоткрывшись за тактом, руки через ПП поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется к правому плечу, взгляд в направлении кистей.

2 ч.	Обе ноги усиливают выворотность. Правая нога вытягивается в сторону в направлении точки 4 плана класса, в то же время правая рука поднимается в 3 п., левая рука открывается на 2 п., голова поворачивается налево, взгляд в направлении кисти левой руки. Корпус, сохраняя ровность бедер и опущенных и раскрытых плеч, подтягивается наверх.*
3, 4 ч.	Поза *écartée* назад сохраняется.
1 ч.	Правая рука раскрывается на 2 п.
2 ч.	Обе руки опускаются в III, корпус выпрямляется, одновременно правая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п. вперед, заканчивая позу в ИП.
3, 4 ч.	ИП сохраняется.

ПОЗА ÉCARTÉE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement effacé* в точку 8 плана класса, V п., левая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 ч.	Приоткрывшись за тактом, руки через III поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется к левому плечу.
2 ч.	Правая нога вытягивается в направлении точки 2 плана класса, в то же время правая рука поднимается в 3 п., левая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо и слегка поднимается. Корпус, сохраняя ровность бедер и опущенных и раскрытых плеч, подтягивается наверх.**
3, 4 ч.	Поза *écartée* вперед сохраняется.
1 ч.	Правая рука раскрывается на 2 п., корпус сохраняет подтянутость, выравнивается, голова остается в повороте направо.
2 ч.	Обе руки опускаются в III, одновременно правая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п. назад, заканчивая позу в ИП.
3, 4 ч.	ИП сохраняется.

С основными позами классического танца изучают и так называемые маленькие позы, сопутствующие ряду движений классического экзерсиса. В таких позах соблюдают характер и правила основных поз.

Пример. ***Маленькая поза croisée вперед.***

ИП	*Épaulement croisé* в точку 8 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в 1 п. Голова слегка наклоняется налево, взгляд на кисти.
2 ч.	Правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, левая рука сохраняет положение 1 п., правая нога вытягивается вперед.
3, 4 т.	Поза *croisée* сохраняется.
1, 2 ч.	Руки опускаются в III (левая — непосредственно из 1 п.), правая нога возвращается в V п.
3, 4 т.	ИП сохраняется.

* В дальнейшем, усвоив выворотность, следует корпус слегка отклонить налево.
** См. примеч. 12, с. 66.

Маленькие позы *croisée* назад и *effacée* вперед и назад исполняются по тем же правилам, но с учетом характера каждой позы.

Пример. ***Маленькаяпозаécartéeназад.***

ИП	*Épaulement effacé* в точку 2 плана класса, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в подготовительное завышенное положение.
2 ч.	Обе руки приоткрываются в стороны до промежуточного положения, голова поворачивается налево, правая нога вытягивается к точке 4 плана класса, спина и корпус усиливают подтянутость.*
3, 4 ч.	Поза сохраняется.
1, 2 ч.	Обе руки опускаются в ПП, корпус выравнивается, правая нога возвращается в V п.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.

Пример. ***Маленькаяпозаécartéeвперед.***

Исполняют по тем же правилам с учетом характера позы.

ИП	*Épaulement effacé* в точку 8 плана класса, правая нога сзади в V п. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Руки чуть приоткрываются из ПП.
1 ч.	Руки закрываются в ПП.
2 ч.	Обе руки поднимаются в повышенное ПП.
3 ч.	Левая рука раскрывается на пониженную 2 п., правая сохраняется в повышенном ПП, голова сохраняет поворот направо.
4 ч.	Положение сохраняется.

В дальнейшем позы изучаются из положения *épaulement croisé*. В начале изучения поз следует держать руки точно в положении 1 позиции и лишь позднее — в положении повышенного подготовительного положения (промежуточное положение между подготовительным положением и 2 позицией).

Позы классического танца повторяют не менее двух или четырех раз с каждой ноги.

TEMPS LIÉ

Temps lié — взаимосвязанное упражнение, воспитывает координацию движений, помогает развитию танцевальности. Существуют разные приемы при изучении начальной формы *temps lié* как вперед, так и назад. Движения *temps lié*, развиваясь, изучаются в переходе либо

* См. примеч. 12, с. 66.

через проходящее *demi-plié*, либо за вытянутым носком, расширяя переход на другую ногу проскальзыванием носка.

В дальнейшем прыжковое движение обычно сопровождается переходом через проходящее *demi-plié*. *Temps lié* прыжковое идет через форму *sissonne tombée* во все направления. Это проскальзывание остается в партерном *pas de basque*.

Разные формы *grand temps lié*: с переходом на целую стопу, на полупальцы, с туром *sur le cou-de-pied*, с туром *tire-bouchon* — исполняются вытянутым носком, удлиняя шаг, одновременно поднимая ногу наверх.

Музыкальное сопровождение плавное, легатированное. Размер 4/4.

TEMPS LIÉ ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé* в точку 8 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в III, одновременно с *demi-plié* в V п.
2 ч.	Левая нога сохраняет *demi-plié*, правая нога скользящим движением вместе с *demi-plié* вытягивается вперед в точку 8 плана класса, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 ч.	Вытянутый носок, удлиняя шаг, продолжает скользить вперед, переход на правую ногу, одновременно левая переходит в позу *croisée* назад. Правая рука во 2 п., левая в 3 п.
4 ч.	Левая нога закрывается в V п., руки и голова сохраняют принятое положение.
1 ч.	*Demi-plié* в V п. с поворотом *en face*, взгляд в направлении кисти левой руки. Левая рука вместе с поворотом опускается из 3 в 1 п., правая рука сохраняет 2 п.
2 ч.	Левая нога сохраняет *demi-plié*, правая скользящим движением вытягивается в сторону, левая рука открывается на 2 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Вытянутый носок, удлиняя шаг, продолжает скользить в сторону, и правая нога в точке вытянутого носка переходит на всю стопу, левая одновременно, вытягиваясь, прикасается носком к полу. Центр равновесия корпуса переносится на правую ногу, положение рук и поворот головы сохраняются.
4 ч.	Левая нога подтягивается в V п. вперед, руки опускаются в III. *Temps lié* заканчивается в *épaulement croisé* с левой ноги в точку 2 плана класса, откуда движение продолжается с другой ноги.

TEMPS LIÉ НАЗАД

Движение аналогично описанному выше.

ИП	*Épaulement croisé* в точку 8 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в III, одновременно с *demi-plié* в V п.

2 ч.	Правая нога сохраняет *demi-plié*, левая нога скользящим движением одновременно с *demi-plié* вытягивается назад в точку 4 плана класса, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 ч.	Вытянутый носок, удлиняя шаг, продолжает скользить назад; переход на левую ногу, правая нога одновременно переходит в позу *croisée* вперед. Правая рука во 2 п., левая в 3 п.
4 ч.	Правая нога закрывается в V п., руки и голова сохраняют принятое положение.
1 ч.	*Demi-plié* в V п. с поворотом *en face*, взгляд в направлении кисти левой руки. Левая рука вместе с поворотом опускается из 3 в 1 п., правая рука сохраняет 2 п.
2 ч.	Правая нога сохраняет *demi-plié*, левая скользящим движением вытягивается в сторону, левая рука открывается на 2 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Вытянутый носок, удлиняя шаг, продолжает скользить в сторону, и левая нога в точке вытянутого носка переходит на всю стопу, правая одновременно, вытягиваясь, прикасается носком к полу. Центр равновесия корпуса переносится на левую ногу, положение рук и поворот головы сохраняются.
4 ч.	Правая нога подтягивается в V п. назад, руки опускаются в ПП. *Temps lié* заканчивается в *épaulement croisé* с левой ноги в точку 2 плана класса, откуда движение продолжается с другой ноги.

Примечание. *Temps lié* изучают сразу на середине зала. Из самого названия очевидна полная слитность движений. Добиваясь выразительности тела в позах и положениях, следует сохранять корпус подтянутым, плечи раскрытыми и опущенными, ноги выворотными, позиции рук точными.

PAS DE BOURRÉE

Переступ с ноги на ногу. *Pas de bourrée* — основное движение старинной народной французской пляски бурэ. В классическом танце оно видоизменилось согласно законам этого танца.

Задача — акцент не в пол, а наверх.

Pas de bourrée развивает подвижность и живость натянутой стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

Во время исполнения *pas de bourrée* фигура на мгновение оказывается на обеих ногах. Развиваясь, движение видоизменяется и усложняется, исполняется с поворотом вокруг оси, с ноги на ногу. Существуют формы: повышенное *pas de bourrée*, очень низкое, на *sur le cou-de-pied*.

Переход с ноги на ногу мгновенный — нога не передерживается. Резких движений нет — есть короткие.

Pas de bourrée начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении 2 позиции, затем — в маленькие позы.

Préparation — подготовка перед каждым движением классического танца соответственно исполняемому движению.

Характер музыкального сопровождения очень четкий. Сначала музыкальный размер 4/4, в дальнейшем 3/4.

PAS DE BOURRÉE EN DEHORS

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé* в точку 2 плана класса, V п., левая нога впереди. Руки в III. Голова повернута налево.
Préparation: два вступительных аккорда на 2/4.	
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в повышенное III, голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Левая нога опускается в *demi-plié*, одновременно правая поднимается на низкое *cou-de-pied* сзади, руки, сохраняя округлость, открываются в направлении 2 п., голова поворачивается налево.
1 ч.	Поворот *en face*, правая нога встает на высокие полупальцы, одновременно подменяя левую ногу, которая поднимается на условное, но несколько пониженное *cou-de-pied*, руки поднимаются через III в 1 п.
2 ч.	Левая нога переходит на высокие полупальцы приблизительно на половинное расстояние II п. (носок держит колено), правая нога поднимается на условное низкое *cou-de-pied*, положение рук и головы не меняется.
3 ч.	Поворот корпуса в *épaulement croisé*, правая нога опускается в *demi-plié*, одновременно подменяя левую ногу, которая поднимается на *cou-de-pied* сзади, левая рука, сохраняя округлость, остается в 1 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч.	Положение сохраняется.

Pas de bourrée продолжается с другой ноги.

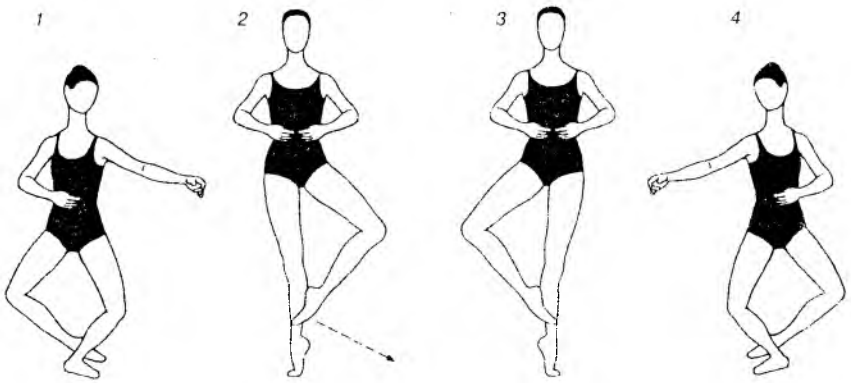


Рис. 27
Pas de bourree en dehors

PAS DE BOURRÉE EN DEDANS

ИП	*Épaulement croisé* в точку 8 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда на 2/4.	
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в повышенное III, голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Левая нога опускается в *demi-plié*, одновременно правая нога поднимается на низкое *cou-de-pied*, руки, сохраняя округлость, открываются в направлении 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Поворот *en face*, правая нога встает на высокие полупальцы, одновременно подменяя левую ногу, которая поднимается на низкое *cou-de-pied* сзади, руки поднимаются через III в 1 п.
2 ч.	Левая нога переходит на высокие полупальцы приблизительно на половинное расстояние II п. (носок держит колено), правая нога поднимается на условное низкое *cou-de-pied* сзади, положение рук и головы не меняется.
3 ч.	Поворот корпуса в *épaulement croisé*, правая нога опускается в *demi-plié*, одновременно подменяя левую ногу, которая поднимается на условное *cou-de-pied*, правая рука, сохраняя округлость, остается в 1 п., левая открывается на 2 п., голова поворачивается налево.
4 ч.	Положение сохраняется.

Примечание. В *pas de bourrée* корпус подтянут, ноги на полупальцах натянуты и выворотны, подъем и пальцы на *cou-de-pied* вытянуты при полной выворотности всей ноги.

Pas de bourrée продолжается с другой ноги.

ARABESQUES

Arabesque — узорчатый орнамент, возникший в подражание арабскому стилю. Как термин классического танца *arabesque* относится к определенным описанным ниже позам.

В классическом танце существует четыре *arabesques*, из которых в первом классе изучают только три, ограничиваясь правильной постановкой рук и ног. Работающая нога здесь не поднимается от пола, поэтому *arabesque* не несет присущей ему выразительности, представляя всего лишь схему движения.

ПЕРВЫЙ ARABESQUE

Музыкальный размер 4/4.

ИП	V п., левая нога впереди, поворот корпуса и ног в направлении точки 7 плана класса. Руки в III. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через III в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 ч.	Правая рука открывается на 2 п., правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса.

4 ч.	Кисти, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, руки смягчаются в локтях, голова *en face*, взгляд направлен вперед, продолжая линию левой руки.
1, 2 ч.	Положение первого *arabesque* сохраняется.
3, 4 ч.	Руки опускаются в ПП, правая нога возвращается в V п.

ВТОРОЙ ARABESQUE

ИП	V п., левая нога впереди, поворот корпуса и ног в направлении точки 7 плана класса. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 ч.	Левая рука открывается на 2 п., при усиленно подтянутом корпусе левое плечо немного отводится назад, правая нога вытягивается назад к точке 3 плана класса.
4 ч.	Кисти, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, руки смягчаются в локтях, голова поворачивается направо, взгляд соответствует повороту головы.
1, 2 ч.	Положение второго *arabesque* сохраняется.
3, 4 ч.	Руки опускаются в ПП, правая нога возвращается в V п.

ТРЕТИЙ ARABESQUE

ИП	*Épaulement croisé* в точку 8 плана класса, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 ч.	Правая рука открывается на 2 п., левая нога вытягивается на *croisé* назад.
4 ч.	Кисти, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, голова и взгляд направлены вперед, продолжая направление левой руки. Линии рук слегка смягчаются в локтях.
1, 2 ч.	Положение третьего *arabesque* сохраняется.
3, 4 ч.	Руки опускаются в ПП, левая нога возвращается в V п.

Все три *arabesques* изучают с правой и с левой ноги.

Так как опорная нога в выворотном положении в первом и втором *arabesque* маловыразительна, ее следует ставить полувыворотно, носком в сторону. Очень важно направление взгляда — за кистями, устремленный вдаль. Руки, сохраняя округлость, подхватываются в локтях. При этом руки, удлиняясь в своей устремленности вперед, остаются свободными в локтях (избегать провисания локтя!). Голова держится прямо, взгляд направлен вперед, продолжая линию руки, вытянутой вперед.

Примечание. В *arabesque* корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Руки находятся в *arabesque* на одном уровне: рука, открытая на 2 п., продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию. Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук.

ПРЫЖКИ (ALLEGRO)

Прыжки — наиболее трудный раздел урока классического танца. В первом классе прыжки изучают после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в *demi-plié*, а также правильно поставлен корпус.

Прыжок классического танца отличается от всех других прыжков тем, что исполняется силой мышц ног при правильной постановке спины, без вздрагивания тела. Изучается на месте и с продвижением. Сложность прыжка во время продвижения в том, что его необходимо исполнять только стопами.

В момент *relevé*, при подъеме на полупальцы, первое — усилить выворотность стопы. При прыжке из V позиции в воздухе должны быть натянуты колено, стопа, пальцы. То же самое при исполнении прыжков из I позиции.

И в высоком прыжке, и в низком необходимо силовое *plié*. Трудный момент — приземление.

Сильно натянутые в воздухе ноги, заканчивая прыжок, касаются пола натянутым носком, переходя в мышечное *plié* на полу. Спина натянута. Важно перейти в правильное *demi-plié* — зафиксировать его и убрать, вытянуть колени. Почувствовать переход вытянутых ног в мышечное *demi-plié*. Снять *demi-plié* коротким, но не резким движением.

В начале остановка может быть многотактовая. Это полезнее, чем короткая остановка. Ощущать правильность прыжка самоконтролем.

Прыжок может быть высоким. Но труднее дается минимальный прыжок с максимально натянутыми ногами. Например, *pas glissade* — минимальный прыжок с максимально натянутыми ногами. Не ползать: движение характеризуется как скользяще-воздушное. *Petit changement de pieds, pas balancé* сначала исполняются медлен-

но, по одному, с многотактовой остановкой. Потом остановку можно сокращать.

Затем — два прыжка с остановкой, постепенно добавляя: три прыжка, четыре, остановка многотактовая. Ни руки, ни спина не дергаются — это законы прыжка классического танца. До прыжка, упираясь крепкими пятками в пол, ощущаешь выворотность пяток.

TEMPS LEVÉ SAUTÉ

В переводе означает восходящий, поднимающийся прыжок. Изучается первоначально на месте.

Музыкальный размер 4/4. В музыке сочетаются два характера: плавный — сопровождает *demi-plié*, отрывистый, энергичный — подчеркивает прыжок.

ИП	I п., корпус подтянут, колени сильно вытянуты. Руки в ПП, *en face*.
1 ч.	Ноги, усиливая выворотность, в *demi-plié*; пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый.
2 ч. 1 в.	Ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы и,
2 ч. 2 в.	сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе I п.
3 ч.	Прыжок заканчивается в *demi-plié*, ноги переходят с носка на всю стопу.
4 ч.	Колени, сохраняя выворотность, вытягиваются. Ноги возвращаются в ИП.

Demi-plié перед прыжком — сильное и выворотное, обратно — сильнее и выворотнее, активно напрягая мышцы бедра и икроножные. Это облегчит нагрузку на колени и голеностопы. Главная выворотность должна быть в воздухе.

Temps levé sauté изучают в I, II и V позициях.

Примечание. В *demi-plié* перед прыжком совершенно недопустимо двойное *plié*. Ноги в воздухе должны быть предельно натянуты, фиксируя выворотные позиции. Корпус в момент отрыва от пола подтянут и спокоен. Руки свободно и спокойно сохраняют правильное ПП. Тщательное выполнение правил при *temps levé sauté* в позициях — основа для всех прыжков классического танца.

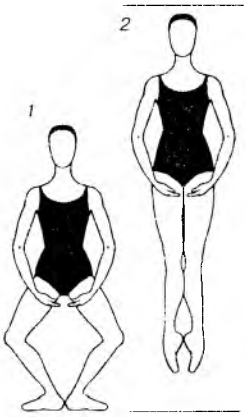


Рис. 28
Temps levé sauté

Сначала *temps levé sauté* изучают лицом к палке в I п. Исполняя прыжок, не опираться

на палку. Усвоив натянутость ног в воздухе и эластичность *demi-plié* в конце прыжка, упражнение переносят на середину зала.

Вначале *temps levé sauté* исполняют на один такт. Впоследствии на один такт приходится два прыжка:

1 ч. 1 в.	*Demi-plié,*
1 ч. 2 в.	прыжок,
2 ч. 1 в.	*demi-plié*
2 ч. 2 в.	прыжок,
3 ч.	*demi-plié,*
4 ч.	вытянуться в ИП.

CHANGEMENT DE PIEDS

Усвоив *temps levé sauté*, можно переходить к изучению *changement de piedss*. Это прыжок с переменой ног в воздухе из позиции в позицию.

Дар прыжка — редкий дар. Но он может быть и глупым, и умным. Ваганова нередко повторяла с укором: «Мячик тоже прыгает!»

Музыкальный размер 4/4. *Changement de pieds*, как и *temps levé sauté*, исполняют сначала один прыжок на такт, затем — два прыжка на один такт.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié.*
1 ч. 2 в.	Ноги сильно отталкиваются от пола и тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы. Голова поворачивается *en face*. Натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую.
2 ч.	*Changement de pieds* заканчивается в *demi-plié* V п., левая нога впереди, голова поворачивается налево.
3 ч.	Ноги вытягиваются, возвращаясь в ИП с левой ногой впереди.
4 ч.	ИП сохраняется.

Changement de pieds повторяется с левой ноги.

Сначала *changement de pieds* изучают лицом к палке. Усвоив перемену ног в воздухе и эластичность *demi-plié* в конце прыжка и выворотность, движение переносят на середину зала.

В *demi-plié* перед *changement de pieds* пятки плотно прижаты к полу, корпус и руки в прыжке спокойны; следить за выворотностью.

PAS ÉCHAPPÉ НА ВТОРУЮ ПОЗИЦИЮ

Pas échappé — прыжок из V позиции во II позицию, с возвращением во время следующего прыжка в V позицию. Начальная позиция фиксируется в воздухе и лишь в последний момент, перед самым приземлением, ноги принимают последующую позицию.

Музыкальный размер 4/4. В музыке, как и для предыдущих прыжков, сочетаются плавный и четкий характер.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié*, голова поворачивается *en face*.
1 ч. 2 в.	Ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке выворотную V п. в воздухе.
2 ч. 1 в.	Предельно вытянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, раскрываются, опускаясь в *demi-plié* на II п.
2 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке выворотную II п. в воздухе.
3 ч.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются, заканчивая прыжок в *demi-plié* V п., левая нога впереди, поворот головы налево.
4 ч.	Ноги вытягиваются. *Pas échappé* исполняется с левой ноги.

Примечание. *Demi-plié* в V п. и особенно во II п. должно быть эластичным и непрерывным — пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного *plié* перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка. Спина подтянута и спокойна, особенно в прыжке со II п. в V п. Руки сохраняют спокойное ПП.

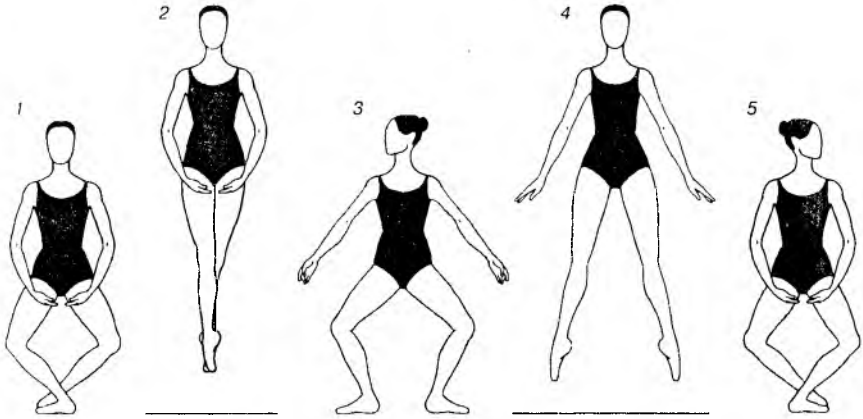


Рис. 29
Pas échappé на вторую позицию

Сначала *pas échappé* изучают лицом к палке. Усвоив правильность и точность перехода из позиции в позицию во время прыжка, движение переносят на середину зала.

Pas échappé исполняется на один такт. В дальнейшем возможно исполнение *pas échappé* также на такт 4/4, но начиная *demi-plié* за тактом.

За тактом: 2/8

1 в.	*Demi-plié,*
2 в.	прыжок в V п.,
1 ч. 1 в.	*demi-plié* во II п.,
1 ч. 2 в.	прыжок на II п.,
2 ч.	*demi-plié* в V п.,
3 ч.	колени вытягиваются.
4 ч.	Затакт к началу следующего *pas échappé.*

PAS ASSEMBLÉ

Pas assemblé — собранный прыжок. Очень трудный и сложный прыжок. Полезен тем, что если даже его не усвоят здесь окончательно, он открывает возможность изучать другие прыжки. Самый сложный прыжок для первого класса.

Относится к ключевым движениям (как и *battement tendu*), которые открывают возможность изучать другие движения. Движения в экзерсисе подобраны очень мудро — Ваганова часто обращала на это внимание — и все они ведут к сцене. Развиваясь, все они входят в движения классического танца. Но бывает так, что педагог этим развитием движения пользуется слишком вольно — и тогда преобладают личные фантазии.

Начинают изучение, когда учащиеся мало-мальски усваивают натянутые ноги в воздухе. Важны и спина — спокойная, подтянутая, не откликающаяся на прыжок — и спокойные плечи, свободные руки, правильное *demi-plié*. Здесь начала координации ставятся во главу угла.

Demi-plié — не очень низкое: важно не потерять силу мышц. Вниз — сильно и выворотно, наверх — сильнее и выворотнее, это правило остается.

Музыкальный размер 4/4.

Характер музыкального сопровождения тот же, что и в предыдущих прыжках, без торопливости.

ИП	V п., правая нога сзади. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., голова поворачивается *en face*.
1 ч. 2 в.	Правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону II п., тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает в прыжке колено, подъем и пальцы.
2 ч.	Обе ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются в воздухе в V п., правая нога впереди. *Pas assemblé* заканчивается в *demi-plié* V п., поворот головы направо.
3 ч.	Колени медленно вытягиваются, и ноги возвращатся в ИП.
4 ч.	Положение сохраняется, после чего *pas assemblé* исполняется с другой ноги.

Pas assemblé исполняют в обратном направлении из V позиции, начиная движение ногой, стоящей впереди, и заканчивая его в V позицию назад.

Примечание. Обе ноги фиксируют V п. в воздухе в момент прыжка, так как основа *pas assemblé* — прыжок с двух ног на две. Нога, скользящая в строну II п., должна направляться точно по прямой. Прыжок заканчивается на месте, без продвижения вперед или назад. Пятки при исполнении *pas assemblé* как перед прыжком, так и после прыжка плотно прижаты к полу. Спина подтянута и спокойна, руки сохраняют ПП, особенно избегая напряжения в момент прыжка, без дерганья и зажима рук.

Pas assemblé начинают изучать лицом к палке, вскоре перенося его на середину зала. Длительное изучение *pas assemblé* у палки лишает его самостоятельности.

Pas assemblé исполняется на один такт 4/4. По мере усвоения — на такт 2/4.

Избегать торопливости.

1 ч. 1 в.	*Demi-plié*,
1 ч. 2 в.	прыжок,
2 ч. 1 в.	*demi-plié*,
2 ч. 2 в.	вытянуться, и т. д.

Не следует *demi-plié* делать до предела, даже если позволяет ахиллово сухожилие, — посыл мышц слабеет. Важна работа мышц, особенно мышц стопы. Никогда ни у одного педагога не видела выворотности опорной ноги.

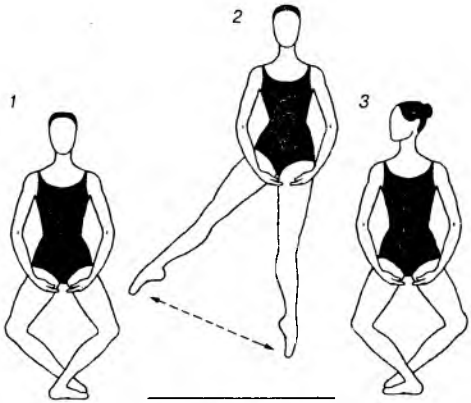


Рис. 30
Pas assemblé вперед

Н. П. Ивановский на это обращал внимание и говорил: «Одна нога пяткой назад, другая выворотно!»

Прыжки надо уметь делать на разной высоте — на большой и на маленькой. На минимальном прыжке ноги успеть вытянуть особенно трудно.

Начало изучения *pas assemblé* — нога открывается в сторону II позиции. Прыжок исполняется на одном месте — лишь меняется нога. Нога, стоящая сзади, открываясь в сторону на *demi-plié*, моментально подхватывается другой ногой, и вот здесь-то и будет «*assemblé*» — ноги вместе. Вместе — не в конце, а в начале прыжка! Прыжок с двух ног на две. Не торопитесь выводить ногу на II позицию! Сильные ноги!

ИП	V п., правая нога сзади. Руки в III. Голова повернута налево.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., поворот головы налево сохраняется. Голова повернется вместе с переходом в V п. Коротким проскальзыванием по полу правая нога, скользнув всей стопой по полу, направляется ко II п. Вместе с прыжком левой ноги правая нога соединяется с левой на том месте, где оттолкнулась наверх опорная нога — одновременно. Спина при этом не расслабляется, не дергается, руки спокойные. Начинает прыжок правая нога — в ней он рождается. Если правая нога ослабнет, то и левая не прыгнет. Голова пока не повернута!
2 ч.	Заканчивается прыжок на том же месте в V п., правая нога впереди — вместе с опусканием обеих ног с воздуха в *demi-plié* в V п. Голова поворачивается направо.

Этот же прыжок изучается в обратном направлении. Движение начинается ногой, стоящей впереди, и заканчивается назад.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* за тактом; скользнув всей стопой правой ноги по полу, с одновременным поворотом головы налево, энергично направить ногу в сторону II п., и тотчас же, не задерживаясь, опорная нога делает толчок;
2 ч.	опускаясь в V п., голову оставить в повороте налево. Голова здесь первая меняет положение! Это очень важный момент.

Это первоначальная форма изучения *assemblé* в обратном направлении. Потом идет самая разнообразная разработка этого прыжка: с пролетом, двойное *assemblé* в воздухе (*grand assemblé* с двойным оборотом в воздухе).

Спина и корпус очень важны. Руки сохраняют подготовительное положение, избегая напряжения в момент прыжка (без дергания и зажима рук).

Хорошо постоять после прыжков на две четверти. Потом два прыжка подряд, и столько же постоять, затем — три прыжка, потом — четыре и постоять подольше.

PAS BALANCÉ

Pas balancé — раскачивающееся плавное движение. Помогает становлению координации, развивает свободу и непринужденность координации всего тела.

Музыкальный размер 3/4. Характер музыкального сопровождения — вальс. *Pas balancé* исполняют на один такт.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	*Demi-plié* в V п.
2 в.	Левая нога, скользнув стопой по полу, открывается в сторону II п., правая нога при этом, едва носок левой отделился от пола, вытягивается, руки, слегка приподнимаясь, раскрываются на 2 п., голова поворачивается налево.
1 ч.	Левая нога, удлиняя движение в сторону, переходит в *demi-plié*, правая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, корпус, сохраняя ровность плеч и бедер, наклоняется налево, правая рука закрывается в 1 п., голова сохраняет поворот налево.
2 ч.	Правая нога, подменяя левую, переходит на полупальцы, левая слегка отделяется от пола, положение рук, корпуса и головы сохраняется.
3 ч. 1 в.	*Demi-plié* на левую ногу.
3 ч. 2 в.	Правая нога через *cou-de-pied* сзади, скользнув по полу, открывается в сторону, левая нога вытягивается, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, и *pas balancé* исполняется с другой ноги.

Усвоив основные правила *pas balancé*, его исполняют с руками в 3 п.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	*Demi-plié* в V п.
2 в.	Левая нога, скользнув всей стопой по полу, открывается в сторону II п. и, как только достигнет ее, правая нога отталкивается и совершает минимальный прыжок наверх, удлиняя движение. Руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается налево.
1 ч.	*Demi-plié* на левой ноге, правая рука закрывается в 3 п., левая остается на 2 п., голова сохраняет поворот налево. Правая нога поднимается на низкое *cou-de-pied* сзади. Корпус гнется налево.
2 ч.	Правая нога, подменяя левую, переходит на полупальцы. Левая нога слегка отделяется от пола. Положение рук, корпуса и головы сохраняется.
3 ч. 1 в.	Левая нога опускается в *demi-plié*, правая нога сзади начинает подниматься на *cou-de-pied*.
3 ч. 2 в.	Правая нога с низких полупальцев вытягивается в сторону, одновременно правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.

На следующий такт движение повторяется с другой ноги:

1 ч.	*Demi-plié* на правой ноге, левая рука закрывается со 2 п. в 3 п., правая рука остается на 2 п., голова сохраняет поворот направо, и т. д.

Pas balancé требует плавности исполнения, выворотности ног, правильных позиций рук и точных поворотов головы.

Pas balancé сразу изучают на середине зала, но сначала девочки держатся пальцами сбоку за концы юбочки, сохраняя округлую форму рук, мальчики держат руки на талии.

Pas balancé — прыжок, но минимальный. Возражаю против того, чтобы исполняли это движение с полупальцев.

При раскачивании корпуса спина подтянута.

SISSONNE SIMPLE

Sissonne simple — прыжок с двух ног на одну («простой»).

Музыкальный размер 4/4. Ритмический рисунок подчеркивает плавность *plié* и четкость прыжка. *Sissonne simple* исполняется на один такт.

Sissonne simple — маленький, низкий прыжок. Предельно натянутые ноги фиксируют в воздухе V позицию. На вторую четверть и за тактом — сдерживая падение, *demi-plié* на левую ногу, правая занимает положение условного *cou-de-pied*. Левая нога вытягивается, правая нога открывается на II позицию носком в пол (не проскальзывая, а открываясь), и на четвертую четверть закрывается, проскальзывая носком назад в V позицию. Голова поворачивается налево (левая нога впереди).

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié.*
1 ч. 2 в.	Сильный прыжок вытянутыми ногами по правилам *temps levé sauté*, голова поворачивается *en face*; предельно натянутые ноги фиксируют в воздухе V п.
2 ч.	Сдерживая приземление, *demi-plié* на левую ногу, правая принимает положение условного *cou-de-pied*.
3 ч.	Левая нога вытягивается, правая открывается на II п. носком в пол
4 ч.	и закрывается по правилам *battement tendu* в V п. назад, голова поворачивается налево.

Затем *sissonne simple* изучают с левой ноги.

Другая форма *sissonne simple* — прыжок исполняют с левой ноги с положением ноги на *cou-de-pied* сзади в конце прыжка.

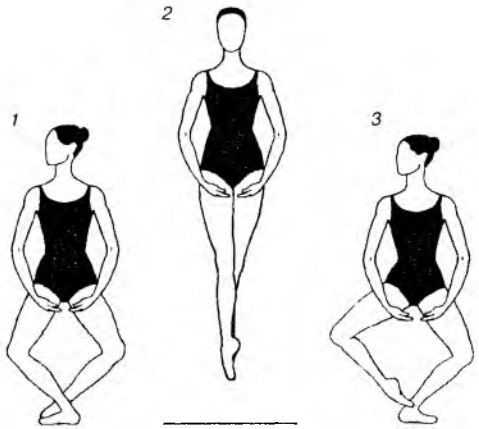


Рис. 31
Sissonne simple

Вначале *sissonne simple* изучают лицом к палке, перенося его на середину зала после усвоения его основ. Спина и руки спокойны, как и в других прыжках.

Впоследствии *sissonne simple* исполняют с прыжком *assemblé*: сначала лицом к палке, потом на середине зала. После *sissonne simple* нога, находящаяся на условном *cou-de-pied*, опускается в *demi-plié* в V позиции и, скользнув стопой, посылается в сторону в прыжке *assemblé* назад с переменой ног. После *sissonne simple* в обратном направлении следует прыжок *assemblé* с переменой ног вперед в V позицию.

Sissonne simple с *assemblé* исполняют также на один такт:

1 ч. 1 в.	*Demi-plié*,
1 ч. 2 в.	прыжок,
2 ч. 1 в.	*demi-plié*,
2 ч. 2 в.	*assemblé*,
3 ч. 1 в.	*demi-plié*,
3 ч. 2 в.	вытянуться.
4 ч.	Положение сохраняется.

PAS JETÉ

Это прыжок с двух ног на одну. Высота ноги чуть выше, чем на *assemblé*, — примерно на 25 градусов. Фиксация в воздухе открытой ноги. Ноги надо разъединить (и для большого *jeté* тоже). Не переваливаться с ноги на ногу. Опуститься на то же место, согнув ногу на

cou-de-pied. *Cou-de-pied* низкое (на икроножной мышце держать нельзя). Исполняется с обеих ног, вперед и обратно.

Музыкальный размер 4/4. Ритмический рисунок подчеркивает плавность *plié* и отрывистый бросок ноги для прыжка.

Pas jeté исполняется на один такт.

ИП	V п., правая нога сзади. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., голова сохраняет поворот налево.
1 ч. 2 в.	Правая нога, скользнув стопой по полу, броском открывается в сторону II п. на 25 градусов, не выше, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом сильно вытягиваются в прыжке колено, подъем и пальцы: в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног.
2 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié* на место левой ноги, которая сгибается на *cou-de-pied* сзади, голова поворачивается направо.
3 ч.	Правая нога вытягивается; левая, соединяясь с нею, опускается в V п. назад.
4 ч.	Положение сохраняется.

После чего *pas jeté* в обратном направлении изучают с ноги, стоящей впереди, сгибая другую ногу на условное *cou-de-pied*.

Примечание. В *pas jeté* нога скользит в сторону II п. точно по прямой (принцип *battement tendu jeté*). Прыжок исполняют без продвижения вперед, назад или в сторону. Пятки в *demi-plié* как перед прыжком, так и после него плотно прижаты к полу. Ноги в прыжке, особенно в момент его окончания, выворотны, спина подтянута и спокойна, руки сохраняют спокойное ПП.

Сначала *jeté* изучают лицом к палке, перенося его на середину зала по мере усвоения основ этого прыжка.

Прыжок исполняется с обеих ног и обратно.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

Ученикам следует помнить, что туфли с твердым носком требуют умелого обращения. Нога должна чувствовать свою натянутость. Подошва не сломана, а эластична, носок должен быть разбит. Стоять надо на пальцах — на собственных натянутых стопах, а не на туфле. Завязки надо знать, где и как завязать (то же самое — в мягких туфлях). Узелок, чтобы не было видно, немного сдвинуть ближе. Все дотянуто до предела.

RELEVÉ В ПЕРВУЮ, ВТОРУЮ И ПЯТУЮ ПОЗИЦИИ

Начинать изучение у палки, не наваливаясь на нее. *Relevé* делается полностью натянутыми ногами. Если *relevé* выполняется в I позиции — при спуске с пальцев должна быть та же самая I позиция («стрелять» на II позицию не надо). В прыжках *temps levé* то же самое: наверх и усиливая выворотность. Ноги усиливают выворотность приседая. Спуск и подъем — незаметный соскок и вскок. И то и другое — минимальное, для глаза не видно, заметно лишь в ощущении исполнителя, без вздрагивания спины.

Усвоив в упражнениях у палки правильное положение ног на пальцах, переходим на середину зала.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный.

ИП	I п., руки в ПП.
1, 2 ч.	*Demi-plié* в I п. Пятки плотно прижаты к полу, спина подтянута, сохраняя вертикальную линию.
3 ч.	Ноги, отталкиваясь от пола, встают на пальцы, сразу же сильно вытягивая колени и подъем.

4 ч.	Фиксируется I п. на пальцах.
1, 2 ч.	Ноги, усиливая выворотность, опускаются в *demi-plié* I п.
3, 4 ч.	Ноги вытягиваются, возвращаясь в ИП.

Примечание. Расстояние между пятками в I п. на пальцах должно быть таким, чтобы, опустив пятки на пол, можно было, не изменяя положения ног, вернуться в I п.

Рис. 32
Relevé

Relevé на II и V позиции исполняют по тем же правилам. Здесь также требуется усиление выворотности и натянутости ног с хорошо выгнутым подъемом и точная фиксация позиций ног на пальцах.

В *relevé* на V позицию ноги соединяются так плотно, что создается зрительное ощущение одной ноги. Больше всего внимания надо обращать на выворотность ноги, которая сзади.

В *relevé*, особенно на II позицию, необходимо следить за равномерным распределением центра равновесия корпуса на обе ноги. Во избежание скошенного подъема стоять надо на первом и втором пальцах, сохраняя выворотность пятки. Предельная натянутость и выворотность ног, подтянутая спина и легкий корпус способствуют развитию устойчивости.

Plié, как и во всем уроке, эластично и непрерывно, пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног — это сохраняет силу ног, облегчая *relevé* на пальцы. Спина и руки совершенно спокойны.

Переход из позиции в позицию сначала исполняется через *battement tendu* на два аккорда, затем через *relevé* на пальцы во II позицию на конец музыкальной фразы.

Вначале *relevé* исполняется на два такта, затем — на один такт: на «раз» — *demi-plié*, на «и два» — *relevé* на пальцы, на «и три» — *demi-plié*, на «четыре» — окончание.

PAS ÉCHAPPÉ

Делается без перемены ног и с переменой — как в прыжках.

Начинается из V позиции и заканчивается в V позицию той же ногой. Начинают разучивание *pas échappé* без перемены ног. Выворотность со временем разовьется. Поворот головы — одновременно с прыжком. Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения очень четкий, энергичный.

Echappé исполняется с правой ноги.

III	V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	*Demi-plié* в V п.
3 ч.	Ноги отталкиваются от пола, *relevé* на II п. на пальцах, раскрываясь одновременно и равномерно, при этом сильно вытягиваются колени, подъем и пальцы, голова поворачивается налево.
4 ч.	Фиксируется II п. на пальцах.
1, 2 ч.	Ноги одновременно закрываются в *demi-plié* V п., левая нога впереди, поворот головы налево.
3, 4 ч.	Ноги, вытягиваясь, заканчивают движение.

PAS DE BOURRÉE С ПЕРЕМЕНОЙ НОГ EN DEHORS И EN DEDANS

Pas de bourrée на пальцах изучают так же, как и на полупальцах.

Музыкальный размер вначале 4/4, в дальнейшем 3/4. Характер музыкального сопровождения очень четкий.

Движение изучают сначала лицом к палке, затем на середине зала.

PAS SUIVI

Pas suivi представляет собой непрерывный, связный бег на пальцах в V позиции.

В первом классе облегченное *pas suivi* изучают на одном месте: сначала у палки, затем, по достижении отчетливости, — на середине зала.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий, живой.

III	*Epaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Корпус подтянут, пальцы рук приподнимают платье. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда.	
1 акк.	*Demi-plié* в V п.
2 акк.	Ноги, отталкиваясь от пола, исполняют *relevé* в V п. на пальцах.
Музыкальный такт: 1/8	
	Левая нога, едва сгибаясь в колене, слегка отделяет носок от пола.
1 ч. 1 в.	Возвращает носок на место, сразу вытягиваясь в колене.
1 ч. 2 в.	Правая нога, едва сгибаясь в колене, слегка отделяет носок от пола.
2 ч.	Возвращает носок на место, сразу вытягиваясь в колене. Обе ноги как можно более четко повторяют движение, сохраняя выворотную V п. в *épaulement croisé*. На конец музыкальной фразы ноги опускаются с пальцев в V п.

Pas suivi исполняют сначала медленно, ускоряя его по мере усвоения. Сначала каждое движение исполняется на восьмую долю такта, затем — на шестнадцатую.

II позиция проходящая — ее не должно быть видно. Сильная доля такта приходится на левую ногу. Левая нога, подставляясь сзади, не теряет V позицию. Смена ног происходит через низкое *cou-de-pied*. Если нога ставится на носок — значит, другая поднята. Шаг — минимальный! Не «вколачивать гвозди в пол»! Сильная доля акцентирует движение наверх.

Ноги поднимаются на минимальную высоту. Избегать грубого исполнения. Корпус немного послать туда, куда направлено движение. Резких движений нет, есть короткие: маленькие точечки, как горошины. Ноги бегут быстро. Причем спешит не впереди стоящая нога, спешит левая, она перегоняет впереди стоящую. Усилить выворотность сзади стоящей ноги. Шажок такой маленький, что V позиция все время сохраняется.

Движение обычно исполняется на тридцать вторую, однако детям надо давать медленнее, акцентируя сильную долю наверх.

Разучивается *pas suivi* на месте. Первый шаг делает левая нога. Потом — с продвижением. Следить все время: нет II позиции — есть V позиция. Корпус очень помогает двигаться.

PAS SUIVI EN TOURNANT (С ПОВОРОТОМ)

Музыкальный размер 4/4 и 3/4. Характер музыки легкий, четкий, живой.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди.
Два вступительных аккорда:	
	Relevé на пальцы в V п., пальцы рук приподнимают платье. Сохраняя выворотность V п. на пальцах и подтянутый корпус, следует поворачиваться по правилам *pas suivi* направо вокруг собственной оси на 360 градусов, оставаясь на одном месте. В начале каждого поворота голова поворачивается налево и, не задерживаясь, возвращается направо.
Два заключительных аккорда:	
	Возвращение в ИП.

Примечание. Поворот следует исполнять не быстрее, чем на такт 4/4. Каждая музыкальная четверть должна совпадать с четвертью поворота, что позволяет следить за равномерностью поворота ног, корпуса и головы.

Исполняется сначала медленно, потом скорее на одном месте. Поворачиваться надо по всем точкам плана класса: чем быстрее темп, тем меньше точек. Помогает сзади стоящая нога — она удерживает равновесие.

PAS COURU

Pas couru представляет собой бег на пальцах. В отличие от *pas suivi* исполняется невыворотно поставленными рядом ногами. Кроме того, *pas couru* исполняется только вперед и назад, в отличие от *pas suivi*, исполняемого также и в сторону.

Музыкальный размер 4/4, 2/4 или 3/4. Характер музыкального сопровождения легкий, бодрый, живой, как бы чеканящий движение. Движение исполняется на шестнадцатые доли.

Pas couru изучают у палки и лишь по достижении четкости его переносят на середину зала.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Спина подтянута, пальцы рук приподнимают платье. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда:	
1 акк.	*Demi-plié.*
2 акк.	Ноги встают на пальцы в невыворотное (одна рядом с другой) положение, т. е. в VI п.
За тактом:	
на «и»	Правая нога, едва сгибаясь в колене, слегка отделяет носок от пола,
на «раз»	возвращает носок на место,
на «и»	левая нога, едва сгибаясь в колене, слегка отделяет носок от пола,
на «два»	возвращает носок на место, сразу вытягиваясь в колене.

Обе ноги как можно более четко повторяют движение до конца музыкальной фразы — сначала медленно, потом ускоряя его по мере усвоения. Упражнение заканчивается на конец музыкальной фразы в *demi-plié* V позиция.

Приобретя четкость и чистоту в *pas couru* на месте, его исполняют, продвигаясь вперед и назад. Здесь также следует переступать с ноги на ногу как можно мельче, сохраняя спину подтянутой и спокойной.

Рис. 33
Положение ног для pas couru

В *pas couru* вперед по прямой руки постепенно поднимаются из подготовительного положения в I позицию, голова слегка наклоняется налево, взгляд

в направлении кистей. Затем руки или раскрываются на 2 позицию, или поднимаются в 3 позицию, взгляд направлен вперед, в направлении бега.

В *pas couru* назад по прямой руки раскрываются на 2 позицию и слегка отводятся назад, спина направляется слегка вперед.

В *pas couru* вперед по диагонали из точки 4 в точку 8 плана класса: на «раз и два» руки плавно поднимаются из ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей; на «три и четыре» бег на пальцах продолжается, правая рука плавно поднимается в 3 позицию, левая — раскрывается на 2 позицию, голова, поворачиваясь направо, слегка наклоняется вперед, взгляд направлен под правую руку, мимо локтя. На «раз и два» второго такта бег продолжается в той же позе. На «три и четыре», заканчивая движение, правая рука постепенно открывается на 2 позицию, голова поворачивается направо в профиль.

На «раз и два» следующего такта начинают *pas couru* по той же диагонали назад, подтянутая спина немного направляется вперед. Поза сохраняется до конца музыкальной фразы.

Pas couru из точки 6 в точку 2 плана класса исполняют по тем же правилам.

Очень дробный бег. Руки можно из 3 позиции опускать, из 2 позиции открывать; можно поднимать снизу вверх — разнообразие колоссальное. Носочки чуть открыты (подъем не скошен), слегка подняты. Вколачивание носков в пол не годится.

ВТОРОЙ КЛАСС

Основными задачами второго класса являются развитие силы стопы упражнениями на полупальцах и пальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества повторов изучаемых движений, развитие техники исполнением упражнений в ускоренном темпе, развитие различных мышц тела в исполнении одного упражнения.

Для дальнейшего развития координации ряд упражнений постепенно переводят в *épaulement*, сначала исполняя их на середине зала.

Упражнения *en face* и в *épaulement*, как у палки, так и на середине, соединяются вместе, вначале — в меньшем количестве (не больше двух), затем их число увеличивается (по степени готовности класса — на усмотрение педагога).

Помимо координации, сочетание движений подводит к возможности обучать танцевальности. В. С. Костровицкая, ближайшая сподвижница Вагановой, любила повторять: координация — родная сестра танцевальности. А танцевальность немыслима без манеры и грации. Чувство меры тут чрезвычайно важно. Перебор недопустим — иначе танцующие становятся «сахаро-медовичи»: например, «облизывают» свои руки. Грация — не грациозничанье, манера — не манерничанье. То, что переходит в личную привычку, образует штамп. А это уже затем не убрать.

Ничего лишнего. Большое целомудрие. Желание достичь сильного эффекта, броскости танца нередко приводит к сильному наклону вниз от бедер, а не от талии. Самое главное — рука и корпус опускаются настолько, насколько поднимается нога. Как «журавлик» у колодца. Не должно быть так, что рука плывет, а нога не поднимается. Единая линия! Танец-то, не забудьте, классический, то есть — вечный!

Правильность исполнения зависит от развития первоначальных движений. Они останутся теми же, но будут в процессе обучения развиваться.

Музыкальное сопровождение урока второго класса требует, по сравнению с первым классом, большего разнообразия ритмического рисунка и более живого темпа — по возможностям учеников.

При сочетании движений сохраняется общая линия мелодии, меняется лишь ритмический рисунок внутри такта. Этим оттеняется характер сочетаемых движений.

УПРАЖНЕНИЯ У ПАЛКИ

Достигая лучшей устойчивости на целой стопе, отдельные движения переводят на полупальцы, добиваясь дальнейшего развития устойчивости, выворотности и одновременно укрепляя силу мышц ног.

Экзерсис у палки и на середине зала изучается на полупальцах средней высоты: так развиваются все мышцы стопы, укрепляется ахиллово сухожилие. Колено предельно вытянуто, вся нога от верха до конца пальцев должна быть непременно выворотной, одинаково выворотной — одновременно с опорной. Правильно касаться пола стопой — без упора на первый палец. Помимо выворотности средние полупальцы позднее на середине зала развивают гарантированную устойчивость. (Переход с ноги на ногу, быстрые *relevé* и вращения исполняют на полупальцах предельной высоты.)

Рис. 34
Положение ноги на полупальцах

Музыкальное сопровождение — 4/4. Вначале каждое движение исполняется на четыре четверти, затем — на две и на одну. Впоследствии медленные *relevé* чередуют с быстрыми.

Подготовительное упражнение — *relevé* на полупальцы на одной ноге — исполняется в конце экзерсиса у палки, лицом к палке.

Пример.

ИП	V п., правая нога впереди. Спина и корпус подтянуты. Руки свободно лежат на палке.

Два вступительных аккорда:

1 акк.	Правая нога вытягивается в сторону носком в пол
2 акк.	и сгибается *sur le cou-de-pied* вперед или назад.

1, 2 ч.	Пятка сильно натянутой опорной ноги, усиливая выворотность, поднимается от пола до средней высоты. При положении на полупальцах избегать упора на большой палец, нога максимально выворотна, согнутая нога плотно прижата к опорной.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.
1, 2 ч.	Пятка опорной ноги постепенно (не резко!) опускается на пол.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.

Relevés на полупальцы повторяются столько раз, сколько считает нужным педагог, исходя из возможностей учащихся и методических задач.

Примечание. В *relevé* необходимо следить за правильностью положения стопы на полу и на полупальцах, избегая упора на большой палец, а также за предельной натянутостью и выворотностью при среднем положении полупальцев работающей и особенно опорной ноги. Подтянутый корпус и сильно натянутая опорная нога позволяют легко отделять пятку от пола, сохраняя ее выворотность. Руки свободно лежат на палке так, чтобы учащийся не наваливался на палку и не оттягивался от нее.

Усвоив *relevé* на полупальцы одной ноги лицом к палке, его исполняют, держась за палку одной рукой, включая затем в упражнения экзерсиса, например, в *petit battement*. По усвоении *relevé* на полупальцы одной ноги с положением работающей ноги *sur le cou-de-pied* спереди или сзади, это движение исполняют с работающей ногой, отведенной на 25 градусов, во все направления, подготавливая более сложные упражнения на полупальцах. Этот вид *relevé* сочетают с *battement frappé*, *battement double frappé*, *battement fondu*, *petit battement*.

PETIT BATTEMENT НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Каждому упражнению классического экзерсиса, начиная с младших классов, предшествует *préparation* — рукой, либо одновременно рукой и ногой. Виды *préparations* могут быть различные. Это подготовка человека к следующему движению. Во всех упражнениях с первого и до последнего года обучения воспитываются выворотность, устойчивость, координация. У каждого упражнения есть своя природа и соответственно правила выполнения.

Исполнению *petit battement* предшествует свой *préparation*:

ИП	V п., правая нога впереди. Голова повернута направо, правая рука в ПП.
1 ч. 1 в.	Рука, приоткрываясь за тактом, поднимается через ПП в 1 п.
1 ч. 2 в.	Работающая нога вытягивается на II п. носком в пол, рука открывается на 2 п.

2 ч.	Работающая нога сгибается *sur le cou-de-pied* спереди, опорная нога, усиливая выворотность, поднимается на полупальцы. Рука сохраняет 2 п.

В *petit battement* плечи опущены, раскрыты, свободны, руки не зажаты в суставах. Опорная нога натянута в колене и выворотна (особенно в стопе); так же выворотна работающая нога. Принцип движения тот же, что и на всей стопе.

BATTEMENT FONDU НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

В *battement fondu relevé* опорной ноги на полупальцы точно совпадает с отведением работающей ноги на 25 (не на 45!) градусов; движение обеих ног заканчивается одновременно.

Battement fondu исполняется от *sur le cou-de-pied* на том же уровне (уровне основной формы, не условной) — не выше, не ниже. Иначе верх ноги будет подниматься и опускаться. А надо, чтобы нога не качалась.

Relevé совпадает с вытягиванием ноги. Движение мягкое — делают мышцами, не суставами. Это очень важно: подчеркивается работа не сустава, а мышцы. Сначала изучают поочередно *relevé* и *battement fondu*, затем — вместе.

Опорная нога поднимает пятку от пола только после того, как вытянется ее колено, и начинает *demi-plié* только после того, как коснется пяткой пола.

Вначале следует чередовать *battement fondu* на всей стопе с подъемом на полупальцы. В дальнейшем *battement fondu* изучается одновременно с *relevé* на полупальцы. Правила исполнения те же, что и на всей стопе.

BATTEMENT FRAPPÉ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

В начале изучения чередуют *battement frappé* на полупальцах и на целой стопе.

Пример.

1 ч.	*Battement frappé* на всей стопе.
2, 3 ч.	Повторить *battement frappé*.
4 ч.	*Relevé* на полупальцы с ногой на 25 градусов в требуемом направлении.
1 ч.	*Battement frappé* на полупальцах.
2, 3 ч.	Повторить *battement frappé*.
4 ч.	Пятка опускается на пол.

Затем упражнение повторяется.

Впоследствии *battement frappé* исполняется на полупальцах. Тогда *préparation* к *battement frappé* тоже исполняется на полупальцах, хотя это и не обязательно. Оно выглядит следующим образом:

1 ч.	Рука поднимается в I п.
2 ч.	Нога, скользнув всей стопой по полу, открывается на II п. на 25 градусов или носком в пол, опорная нога поднимается на полупальцы (или остается на полу), рука открывается на 2 п.

В конце упражнения, на два заключительных аккорда, работающая нога, скользнув натянутым носком по полу, закрывается в V позицию назад, пятка опорной ноги опускается на пол, рука закрывается в подготовительное положение.

Battement frappé может исполняться и по-другому: нога, снимаясь с носка, сразу сгибается.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPÉ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Battement double frappé на полупальцах изучают по правилам *battement frappé*.

Музыкальное сопровождение то же, что и в первом классе.

В начале упражнения *relevé* на полупальцы опорной ноги (или носком по полу, или на 25 градусов) совпадает со сгибом работающей ноги *sur le cou-de-pied*. При переносе работающей ноги полупальцы сохраняются. В конце упражнения пятка опорной ноги опускается на пол, работающая нога вытягивается в требуемое направление носком в пол или на высоту 25 градусов, или в *demi-plié* носком на полу.

Впоследствии все упражнение изучают на полупальцах.

ROND DE JAMBE EN L'AIR

Вначале движения чередуют — на всей стопе и на полупальцах. Впоследствии упражнение исполняют только на полупальцах. Начинается движение за тактом.

Музыкальное сопровождение то же, что и в первом классе.

Préparation сначала расчленяется на два момента, в которых подчеркивается переход со стопы на полупальцы. Позднее поднимаются на полупальцы до начала *rond de jambe en l'air*.

Два вступительных аккорда:

1 ч. 1 в.	Рука поднимается в 1 п.
1 ч. 2 в.	Работающая нога вытягивается на II п., рука открывается на 2 п.
2 ч. 1 в.	Работающая нога поднимается на 45 градусов, опорная нога поднимается на полупальцы.
2 ч. 2 в.	Затакт к началу *rond de jambe en l'air*.

В конце упражнения:

Два заключительных аккорда:

1 ч.	Работающая нога опускается носком в пол, опорная опускается пяткой на пол.
2 ч.	Работающая нога закрывается в V п. назад, рука опускается в ПП.

Впоследствии оба момента *préparation* сливаются:

1 ч.	Рука поднимается в 1 п.
2 ч. 1 в.	Работающая нога, скользнув всей стопой по полу, открывается на II п. на 45 градусов, одновременно опорная нога поднимается на полупальцы, рука открывается на 2 п.
2 ч. 2 в.	Затакт к началу *rond de jambe en l'air* .

В конце упражнения:

Два заключительных аккорда

	Работающая нога, скользя вытянутым носком по полу, закрывается в V п. назад, опорная нога опускается пяткой на пол, рука опускается в ПП.

Примечание. Изучая *rond de jambe en l'air*, обязательно следить за тем, чтобы опорная нога была натянута в колене и выворотна (особенно в пятке), положение стопы на средней высоте полупальцев ровное, без упора на большой палец.

BATTEMENT SOUTENU НА 25 ГРАДУСОВ*

Soutenu — неослабевающее, не теряющее силы обеих ног. Сила обеих ног одинаковая. Движение можно исполнять с поворотом на месте. *Demi-plié* может быть короткое, может быть плавное, но всегда — мышечное.

Начинают изучать у палки, затем переносят на середину класса.

Вначале *battement soutenu* исполняют только *en face*, позднее в позах *croisée* и *effacée*. Руки в *battement soutenu* раскрываются в маленькие позы непременно через 1 позицию.

* Начинать изучение движения с 45 градусов — ошибочно: очень высоко.

Движение исполняется одновременно, энергично, сохраняя мышечное напряжение, но плавно. Работающая нога проходяще открывается на *cou-de-pied* — и именно на 25, а не на 45 градусов.

Музыкальный размер 4/4. Сначала *battement soutenu* исполняют по одному на каждый такт, затем — по два на такт (а потом — на один такт, но быстрее).

ИП	V п.
За тактом: 3/8	
1 в.	Рука слегка приоткрывается и
2 в.	закрывается в ПП вместе с подъемом на полупальцы в V п.
3 в.	Рука поднимается в 1 п., голова наклоняется налево, работающая нога поднимается на условное *cou-de-pied*.
1 ч.	Опорная нога, опускаясь пяткой на пол, начинает *demi-plié*, одновременно работающая нога, сохраняя выворотность, через условное *cou-de-pied* вытягивается вперед на 25 градусов, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	Опорная нога продолжает *demi-plié*, работающая нога опускается и, коснувшись пола носком вытянутых пальцев, не задерживаясь,
3 ч.	подтягивается, возвращаясь в V п., в то же время опорная нога также вытягивается, и обе ноги одновременно втягиваются в V п. на полупальцах.
4 ч.	Начало следующего *battement soutenu*.

Battement soutenu исполняется по тем же правилам во все направления.

В конце упражнения рука закрывается в подготовительное положение вместе с окончанием движения ног в V позицию.

Battement soutenu на полупальцах сопровождается движением руки и головы не только в начале и в конце, но иногда и в середине упражнения. Если *battement soutenu* повторяют в одном и том же направлении, рука сохраняет 2 позицию; при переходе в другое направление рука опускается со 2 позиции в подготовительное положение во время возвращения ног в V позицию на полупальцы и опять поднимается в 1 позицию вместе с подъемом ноги на *cou-de-pied*.

Battement soutenu на 25 градусов вперед и назад исполняется с поворотом головы в сторону от опорной ноги. При исполнении *battement soutenu* в сторону голова пока поворачивается *en face*.

Примечание. Опорная нога, спускаясь с полупальцев, обязательно сохраняет натянутость и начинает *demi-plié* только после того, как пяткой коснется пола. Ноги в V позиции на полупальцах также должны быть предельно натянуты и выворотны. Подтянутые спина и корпус сохраняют центр равновесия точно на опорной ноге.

Все три движения одновременны.

Акцент наверх, а не вниз! Едва прикоснувшись носком к полу, сильно вытягиваться наверх. Вниз выворотно и энергично, наверх — выворотней и энергичней. Лучше развиваются устойчивость, выворотность, координация.

Две фазы — вниз и наверх. Обе ноги одновременно, энергично, но не резко делают два разных движения.

Движение может выполняться на 90 градусов либо попеременно: низко и высоко. Сначала опускаются, потом вытягивают работающую ногу.

ПОЛУПОВОРОТ В ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Полуповорот в V позиции на полупальцах тренирует поворотливость для самых различных вращений. Это преддверие туров.

Когда полуповороты изучаются у палки, то делаются к палке, если правая нога впереди в V позиции, или в сторону сзади стоящей ноги. Здесь не пользуются понятиями *en dehors* и *en dedans*: полуповорот — «двуногое» движение, и эти термины неприменимы. Вместо этого говорят: от палки — к палке. А на середине: в сторону сзади стоящей ноги.

ПОЛУПОВОРОТ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ПАЛКЕ

IIII	V п. Правая нога впереди. Правая рука открыта на 2 п., левая рука свободно лежит на палке. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п. с подтянутой спиной и выворотными ногами.
1 ч.	Спина усиливает подтянутость, ноги в V п. коротким движением поднимаются на высокие полупальцы, сохраняя спокойствие спины, одновременно обе руки соединяются в 1 п., голова и взгляд направлены *en face*; не задерживаясь, исполняется поворот на 180 градусов по направлению к палке. Ноги в V п., сохраняя натянутость и усиливая выворотность пяток, меняются так, что левая нога к концу поворота оказывается впереди.
2 ч.	Остановка — проверяется устойчивость в V п. после поворота.
3 ч.	*Demi-plié*, не расслабляя мышц ноги и сохраняя выворотность, левая рука раскрывается на 2 п., правая ложится на палку. Голова поворачивается налево.
4 ч.	Вытянуться. Следующий такт пропустить.

ПОЛУПОВОРОТ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОТ ПАЛКИ

ИП	V п., правая нога сзади. Правая рука открыта на 2 п., левая рука свободно лежит на палке. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п. с подтянутой спиной и выворотными ногами.
1 ч.	Спина усиливает подтянутость, ноги в V п. коротким движением поднимаются на высокие полупальцы, сохраняя спокойствие спины: одновременно обе руки соединяются в 1 п.; не задерживаясь, исполняется поворот на 180 градусов по направлению от палки. Ноги в V п., сохраняя натянутость и усиливая выворотность пяток, меняются так, что левая нога к концу поворота оказывается сзади.
2 ч.	Остановка — проверяется устойчивость в V п. после поворота.
3 ч.	*Demi-plié*, не расслабляя мышц ноги и сохраняя выворотность; голова поворачивается налево, левая рука направляется к 1 п., в конце движения открывается на 2 п., правая ложится на палку.
4 ч.	Ноги вытягиваются. Следующий такт пропустить.

Между *relevé* и поворотом нет паузы — это очень важно! После поворота — нарочито длительная остановка.

Demi-plié выполняется при подтянутой спине, выворотными ногами. Руки не должны опаздывать! Голова остается в принятом положении, фиксирует точку; потом, опережая поворот, как бы увлекает за собой во вращение тело, а в итоге завершает движение вместе с поворотом, затем — поворот головы налево.

На *demi-plié* повернуть голову; глаза, вначале слегка задержавшись, опережают ноги.

Примечание. Поворот корпуса должен точно совпадать с поворотом ног. Точная координация рук, головы и взгляда помогает сохранить устойчивость при повороте.

После того, как ученики усвоили полуповорот, его вводят во все упражнения у палки и на середине, а также в конце задания. *Demi-plié* в начале полуповорота может приходиться на счет «раз» и на затакт.

PORT DE BRAS С ROND DE JAMBE PAR TERRE НА PLIÉ

Усвоив *rond de jambe par terre* на *plié*, к нему добавляют *port de bras*, которое является продолжением движения, поэтому не надо вытягиваться на опорной ноге и прерывать движение: опорная нога сохраняется в *demi-plié* и на следующий такт следует перейти в *port de bras*.

Rond de jambe par terre en dehors на *plié* завершается на 4 четверть: опорная нога остается в *demi-plié*, работающая нога вытянута

назад, прикасаясь к полу носком против пятки опорной ноги, рука открыта на 2 позицию, голова повернута направо. Центр тяжести корпуса с подтянутой спиной сосредоточен на опорной ноге.

Музыкальный размер 4/4.

1 ч.	Опорная нога продолжает *demi-plié*, постепенно его увеличивая, оставляя вес корпуса на опорной ноге; натянутая работающая нога скользит носком назад, точно по прямой. Обе ноги сохраняют выворотность, корпус, усиливая подтянутость, направляется вперёд, рука опускается в 1 п., голова поворачивается прямо, взгляд следует в направлении кисти.
2 ч.	Сохраняя подтянутость спины при ровных, раскрытых и опущенных плечах, движение продолжается, корпус наклоняется вперед. Наклон вперед и углубление растяжки идут до тех пор, пока корпус может оставаться на опорной ноге. (Для проверки попробовать поднять работающую ногу. Она остается натянутой назад, а спина и корпус сосредоточены на опорной ноге.)
3, 4 ч.	Опорная нога возвращается из углубленного *plié* в *demi-plié*. Натянутая работающая нога подтягивается, скользя носком по полу. Корпус, выпрямляясь, постепенно перегибается назад. Спина активно работает: при перегибе назад — спина и корпус остаются полностью на опорной ноге; диафрагма подтянута. В это время рука из 1 п. поднимается в 3 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Корпус, сохраняя плечи раскрытыми и опущенными, постепенно перегибается назад, рука сохраняет 3 п. Голова повернута направо.
3, 4 ч.	Корпус, постепенно разгибаясь, выпрямляется, рука раскрывается на 2 п., опорная нога вытягивается.

На заключительном аккорде работающая нога закрывается в I или V позицию, рука возвращается в подготовительное положение.

В конце *rond de jambe par terre en dedans* на *plié* на 4 четверти опорная нога сохраняет *demi-plié*, работающая нога остается вытянутой вперед, прикасаясь к полу носком против пятки опорной ноги. Рука сохраняет 2 позицию, голова повернута направо.

1 ч.	Опорная нога продолжает *demi-plié*.
2 ч.	Подтянутый корпус при ровных, раскрытых и опущенных плечах наклоняется, рука опускается в III, голова наклоняется, взгляд следует за кистью руки.
3, 4 ч.	Корпус постепенно выпрямляется, рука через 1 п. поднимается в 3 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Корпус, сохраняя плечи раскрытыми и опущенными, постепенно перегибается назад, рука точно сохраняет 3 п., поворот головы направо.
3, 4 ч.	Корпус, достигнув предельной точки перегиба, постепенно разгибаясь, выпрямляется, рука раскрывается на 2 п., опорная нога вытягивается.

На заключительном аккорде работающая нога закрывается в I или V позицию, рука возвращается в подготовительное положение.

Примечание. Необходимо следить, чтобы обе ноги были все время выворотны, а спина и корпус подтянуты, сохраняя при перегибе назад центр равновесия точно на опорной ноге. При углублении *demi-plié* пятка плотно прижата к полу.

PLIÉ RELEVÉ НА 25 ГРАДУСОВ

Plié relevé соединяется с *battement fondu* и с другими упражнениями классического экзерсиса.

По окончании предшествующего движения (*battement fondu*, *battement frappé*) работающая нога открывается на 25 градусов в любом направлении. Затем опорная нога исполняет *demi-plié*, при этом сохраняется выворотность обеих ног. Не расслабляя мышц, вытягиваясь, опорная нога поднимается на полупальцы. Работающая нога сохраняет принятое положение. *Plié relevé* можно повторить в принятом направлении или сменить направление через *battement fondu*.

Усвоив *plié relevé* во всех направлениях, переходят к *plié relevé* с *demi rond de jambe*, представляющему собой более сложную его разновидность.

PLIÉ RELEVÉ НА 25 ГРАДУСОВ С DEMI ROND DE JAMBE

Музыкальный размер и характер музыки соответствуют тому упражнению, с которым соединяется *plié relevé*.

По окончании предшествующего движения (например, *battement fondu*), работающая нога открывается на 25 градусов вперед, опорная нога исполняет *demi-plié* и, не расслабляя мышц, поднимается на полупальцы, в то же время открытая вперед работающая нога, усиливая выворотность, отводится на II позицию, сохраняя 25 градусов.

Plié relevé на 25 градусов с *demi rond de jambe* исполняется во всех направлениях *en dehors* и *en dedans*.

Примечание. В *plié relevé* и *plié relevé* с *demi rond de jambe* спина и корпус подтянуты, ноги предельно выворотны, особенно в *demi rond de jambe en dehors*, рука свободно лежит на палке, ни в коем случае не передвигаясь по ней.

TEMPS RELEVÉ НА 45 ГРАДУСОВ EN DEHORS И EN DEDANS

Temps relevé на 45 градусов *en dehors* и *en dedans* является вспомогательным упражнением классического экзерсиса. Во втором классе оно исполняется как *préparation* к *rond de jambe en l'air* на вступительные аккорды.

Характер музыкального сопровождения *temps relevé* энергичный. Музыкальный размер 2/4 и 4/4. Когда *temps relevé* исполняется в сочетании с *rond de jambe en l'air*, энергичный характер музыки также подчеркивается: общая линия мелодии не нарушается.

TEMPS RELEVÉ НА 45 ГРАДУСОВ EN DEHORS

ИП	V п., правая нога впереди. Рука в III. Голова повернута направо.
1 ч. (раз)	Правая рука поднимается из III в 1 п., одновременно с *demi-plié* опорной ноги и условным *cou-de-pied* работающей ноги голова слегка наклоняется налево, взгляд на кисть правой руки.
2 ч. (и)	Работающая нога, усиливая выворотность верхней части и пятки, вытянутой стопой слегка выводится в направлении *effacé*, оставляя плечи и бедра ровными, и не задерживается.
3 ч. (два)	Работающая нога, продолжая движение и как бы управляя им, вытягиваясь выворотной стопой, отводится на II п. на 45 градусов, сохраняя выворотность; опорная нога вытягивается, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч. (и)	Положение фиксируется.

TEMPS RELEVÉ НА 45 ГРАДУСОВ EN DEDANS

ИП	V п., левая нога впереди. Рука в III. Голова повернута направо.
1 ч. (раз)	Правая рука поднимается из III в 1 п., одновременно с *demi-plié* опорной ноги и *cou-de-pied* сзади работающей ноги голова слегка наклоняется налево, взгляд на кисть правой руки.
2 ч. (и)	Работающая нога, усиливая выворотность всей ноги, отводится назад и не задерживается. Положение бедра фиксировано.
3 ч. (два)	Работающая нога, продолжая движение и как бы управляя им, вытягиваясь вытянутой стопой, отводится на II п. на 45 градусов, опорная нога вытягивается, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч. (и)	Положение фиксируется.

Примечание. При изучении *temps relevé* корпус подтянут, опорная нога сохраняет правильное положение *demi-plié*, особенно в момент вытягивания ноги на II п., работающая нога предельно выворотна и в *en dehors* и в *en dedans*. Акцент движения — на вытягивание опорной и работающей ног.

Temps relevé может исполняться на два вступительных аккорда (как *préparation* перед *rond de jambe en l'air*) либо на начало музыкальной фразы (если исполняется в сочетании с *rond de jambe en l'air*).

Изучается сначала на всей стопе, затем на полупальцах. Подъем на полупальцы совпадает с *temps relevé*: в то время как работающая нога, вытягиваясь, открывается на II позицию, опорная нога, вытягиваясь, поднимается на полупальцы.

BATTEMENT DÉVELOPPÉ PASSÉ НА 90 ГРАДУСОВ

Музыкальный размер и характер музыкального сопровождения тот же, что и в *battement développé* или *battement relevé*.

Passé — проходящее, переводящее, безостановочное — переход из одного направления в другое, из одной позы в другую, — является связующим движением в упражнениях с положением работающей ноги на 90 градусов.

Рис. 35
Battement développé passé на 90 градусов

По окончании *battement développé* или *battement relevé* вытянутая на 90 градусов работающая нога не заканчивает движение в V позиции, а изменяет направление через *passé*. Работающая нога, усиливая выворотность верхней части, сгибается в колене, направляясь вытянутым носком до середины колена опорной ноги. Носок работающей ноги (при том, что сохраняется выворотность пятки) подводится близко к опорной ноге, но не прикасается к ней. Во время *passé* спина и корпус усиливают подтянутость, особенно когда *passé* исполняется ногой, вытянутой на 90 градусов назад. Вытянутая нога на 90 градусов вперед, в сторону или назад приходит в *passé* с разных направлений по-разному, но самый момент *passé* всегда одинаков: колено работающей ноги точно направлено в сторону, носок на уровне середины колена опорной ноги всегда находится сбоку, чтобы не мешать переходу из позы в позу, из направления в направление. Из положения *passé* работающая нога может повторить *développé* в том же направлении или изменить его в зависимости от задания.

Работающая нога, несмотря на согнутое положение в *passé*, обязательно должна оставаться сильной с натянутым носком: это способствует ее самостоятельности и определяет качество следующего движения.

DEMI ROND DE JAMBE НА 90 ГРАДУСОВ

Это упражнение изучают, усвоив *battement relevé lent* и *battement développé* во всех направлениях.

DEMI ROND DE JAMBE EN DEHORS

Музыкальный размер 4/4; может быть трехдольный. Характер музыки слитный, связный. Сначала *demi rond de jambe* исполняется на два такта. По усвоении — на один такт. При 4/4: на 1 ч. — нога

поднимается до колена, на 2 ч. — вытягивается в требуемом направлении, на 3 ч. — отводится, на 4 ч. — опускается.

ИП	V п., правая нога впереди. Рука в ПП. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Правая рука приоткрывается и снова закрывается,
1 ч.	затем поднимается через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, работающая нога поднимается через условное *cou-de-pied* до середины колена опорной ноги.
2 ч.	Работающая нога вытягивается на 90 градусов вперед (см. *battement développé* в первом классе), голова и рука сохраняют принятое положение.
3, 4 ч.	Работающую ногу, усиливая выворотность и постепенно повышая, отводят в сторону, одновременно рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Работающая нога, не теряя натянутости, опускается в V п. вперед, рука закрывается в ПП.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	Правая рука приоткрывается и снова закрывается,
1 ч.	затем поднимается через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, работающая нога поднимается через условное *cou-de-pied* до середины колена опорной ноги.
2 ч.	Работающая нога вытягивается в сторону на 90 градусов, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
3, 4 ч.	Работающая нога, повышая и усиливая выворотность, отводится назад, спина и корпус, усиливая подтянутость, слегка направляются вперед.
1, 2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Работающая нога опускается в V п. назад, корпус выпрямляется, рука закрывается в ПП.
4 ч.	Положение сохраняется.

DEMI ROND DE JAMBE EN DEDANS

ИП	V п., правая нога сзади. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Правая рука приоткрывается и снова закрывается,
1 ч.	затем поднимается через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, работающая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади до середины колена опорной ноги.
2 ч.	Работающая нога вытягивается назад на 90 градусов, при этом спина и корпус сдерживают чрезмерный наклон, голова и рука сохраняют принятое положение.

3, 4 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность и постепенно повышаясь, проводится в сторону, спина и корпус усиливают подтянутость, одновременно рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Работающая нога, не теряя натянутости, опускается в V п. назад, рука опускается в ПП.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	Правая рука приоткрывается и снова закрывается,
1 ч.	затем поднимается через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, работающая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади до колена опорной ноги.
2 ч.	Работающая нога вытягивается в сторону на 90 градусов, рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
3, 4 ч.	Работающая нога, повышаясь и усиливая выворотность, проводится вперед.
1, 2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Работающая нога опускается в V п. вперед, рука закрывается в ПП.
4 ч.	Положение сохраняется.

Если одновременно с рукой опускается нога, рука, свободная в плечах, начинает движение, а нога, не теряя натянутости, сохраняет пока занятое положение; потом рука закроется одновременно с ногой. Но это, скорее, задание на будущее — вряд ли оно по силам в столь юном возрасте.

Рука начинает опускаться, и работающая нога, не теряя натянутости, начинает опускаться вместе с нею и, коснувшись носком пола, скользящим движением заканчивает в V позицию.

Полукруг носком натянутой ноги на высоте 90 градусов по четверти круга исполняется вместе с *battement développé* или *relevé* на 90 градусов.

Примечание. При изучении *demi rond de jambe* на 90 градусов сохраняется натянутость и выворотность обеих ног, центр равновесия подтянутого корпуса расположен точно на опорной ноге, особенно в *demi rond de jambe en dedans* из положения ноги сзади на II п. Рука, лежащая на палке, и рука, открытая на 2 п., сохраняют правильное положение. За руками надо следить особенно внимательно, так как они имеют тенденцию смещаться во время движения ноги.

УПРАЖНЕНИЯ В ÉPAULEMENT

Упражнения в *épaulement* у палки начинают изучать с позы *effacée* как более простой по построению. Позже переходят к позе *croisée*.

Сначала упражнение в *épaulement* изучают непосредственно в *épaulement*. Для этого V позицию *en face* переводят на два вступи-

тельных аккорда в *épaulement*, исполняя затем само упражнение. Впоследствии упражнение *en face* чередуют с упражнениями в *épaulement*. Все повороты в *épaulement* требуют точной координации корпуса, ног, рук и поворотов головы, отвечающих характеру позы, который следует сохранять во время исполнения. При упражнении в *épaulement* важно следить за правильным положением стопы на полу.

Пример. ***Battement fondu в маленькую позу effacée вперед и назад в сочетании с battement frappé en face.***

Упражнение исполняют на 16 тактов. Музыкальный размер 2/4. Может быть и другой — как двудольный, так и трехдольный. Четырехдольный размер — пространнее, то, что требуется в *fondu*. *Frappé* более соответствует двудольный размер, поскольку характер движения короткий.

1 т. (2 ч.)	*Battement fondu* вперед.
2 т.	*Plié relevé* с *demi rond de jambe en dehors*.
3 т.	*Battement fondu* в сторону.
4 т.	*Battement fondu* вперед на *effacé*. С поворотом на *effacé* опорная нога опускается в *demi-plié*, работающая сгибается на условное *cou-de-pied*, правая рука опускается в III, а с *relevé* на полупальцы поднимается в 1 п., голова с началом движения наклоняется, а к концу выпрямляется, взгляд все время в направлении кисти руки, которая к концу движения слегка раскрывается вперед. На «и» с поворотом тела *en face* работающая нога вытягивается на II п., одновременно рука открывается на 2 п., голова наклоняется направо, взгляд в направлении кисти руки.
5 т.	2 *battements frappés* вперед.
6 т.	2 *battements frappés* в сторону.
7 т.	2 *battements frappés* назад. Голова поворачивается *en face*.
8 т.	Упражнение заканчивается в V п. назад, правая рука закрывается в III, одновременно голова поворачивается направо.
1 т.	*Battement fondu* назад.
2 т.	*Plié relevé* с *demi rond de jambe en dedans*.
3 т.	*Battement fondu* в сторону.
4 т.	*Battement fondu* назад на *effacé*. С поворотом на *effacé* опорная нога, подворачивая пятку, опускается в *demi-plié*, работающая нога сгибается на *cou-de-pied* назад, правая рука опускается в III, а с подъемом на полупальцы поднимается в 1 п., голова с началом движения наклоняется, взгляд в направлении кисти руки, к окончанию *battement fondu* поворачивается направо (очень трудная комбинация для второго года). На «и» с поворотом тела *en face* правая нога вытягивается на II п., рука в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти руки.

5 т.	2 *battements frappés* назад.
6 т.	2 *battements frappés* в сторону.
7 т.	2 *battements frappés* вперед. Рука открывается на 2 п., голова поворачивается *en face*.
8 т.	Упражнение заканчивается в V п. вперед. Рука опускается в III, голова поворачивается направо.

Battements fondus могут следовать в любой последовательности, но переход в позу одинаков: начало *battement fondu* всегда совпадает с поворотом в *épaulement*.

Правильность позы зависит от положения опорной стопы на полу. Надо следить за тем, чтобы пятка опорной ноги в позах *effacée* вперед и *croisée* назад слегка отводилась назад, а в позах *effacée* назад и *croisée* вперед — сильно направлялась вперед.

МАЛЕНЬКИЕ ПОЗЫ, ЗАКЛЮЧАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Маленькие позы *croisée*, *effacée* и *écartée* заключают отдельные упражнения в экзерсисе у палки и на середине зала. Их изучают как на вытянутой ноге, так и в *demi-plié* с носком работающей ноги на полу.

Пример 1. Маленькая поза *effacée* в сочетании с *petit battement*.

Музыкальный размер 4/4. Упражнение исполняется на 8 тактов.

Движению часто предшествует *préparation* — подготовка: она отражает суть предстоящего движения, готовит к нему. Учащийся должен сознательно выполнять задание: я знаю и буду точно следовать указаниям для выполнения данного движения. Даже в младшем возрасте надо поймать правильную линию выполнения каждого движения. Для тех, кто забыл главное, начальное — простор фантазии: списанное с подруги либо искаженное педагога.

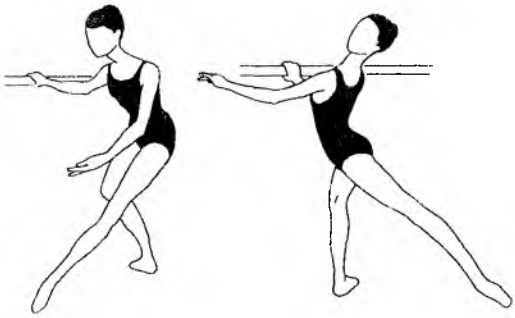


Рис. 36
Маленькие позы, заключающие упражнения

Préparation: два вступительных аккорда

1 т.	4 *petits battements*, акцентируя каждую музыкальную четверть на *cou-de-pied* вперед.
2 т. 1 ч.	*Petit battement*
2 т. 2 ч.	Остановка на *cou-de-pied* спереди.
2 т. 3 ч.	*Petit battement*
2 т. 4 ч.	Остановка.
3 т. 1, 2 ч.	2 *petits battements*.
3 т. 3 ч.	*Petit battement* заканчивают на условное *cou-de-pied*.
3 т. 4 ч.	Поворот на *effacée*: правая рука опускается в чуть повышенное ПП, голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
4 т. 1 ч.	Опорная нога опускается в *demi-plié*, работающая нога вытягивается на *effacée* вперед носком в пол, подтянутая спина и раскрытый в плечах корпус слегка наклоняются вперед, правая рука приоткрывается в направлении носка работающей ноги, голова выпрямляется, взгляд в направлении кисти.
4 т. 2, 3 ч.	Поза *effacée* сохраняется.
4 т. 4 ч.	С поворотом *en face* опорная нога, вытягиваясь, поднимается на полупальцы, корпус, выпрямляясь, подтягивается спиной, работающая нога поднимается на *cou-de-pied* спереди, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1–6 т., 7 т. 1, 2 ч.	*Petit battement* продолжают, акцентируя каждую четверть, а также остановки на *cou-de-pied* сзади.
7 т. 3 ч.	*Petit battement* заканчивают на *cou-de-pied* сзади.
7 т. 4 ч.	Поворот на *effacée*: правая рука поднимается через III в 1 п., голова наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении правой кисти.
8 т. 1 ч.	Опорная нога переходит в *demi-plié*, работающая нога вытягивается на *effacée* назад носком в пол, голова поворачивается направо. Оставляя центр равновесия на опорной ноге, корпус перегибается в талии назад.
8 т. 2, 3 ч.	Поза *effacée* назад сохраняется.
8 т. 4 ч.	С поворотом *en face* опорная нога, вытягиваясь, поднимается на полупальцы, корпус, выпрямляясь, подтягивается, работающая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, рука открывается на 2 п., голова сохраняет поворот направо.

Два заключительных аккорда:

	Опорная нога опускается пяткой на пол, работающая нога открывается на II п. носком в пол и закрывается в V п. назад, рука опускается в III. Голова сохраняет поворот направо.

Пример 2. Маленькая поза *écartée* в сочетании с *rond de jambe en l'air en dehors* и *en dedans*.

Музыкальный размер 4/4. Упражнение исполняется на 8 тактов.

1 т. 1, 2 ч.	*Temps relevé en dehors*.
1 т. 3, 4 ч.	*Rond de jambe en l'air en dehors* — на каждую четверть.
2 т. 1–3 ч. 2 т. 4 ч.	Остановка работающей ноги на 45 градусов, голова поворачивается направо и слегка наклоняется, взгляд в направлении правой кисти.
3 т. 1,2 ч.	*Temps relevés en dehors* повторяются.
3 т. 3 ч.	С поворотом на *effacée* работающая нога сгибается на высоте 45 градусов сбоку (тип *passé*, без остановки; акцент в позу — потому что темп в дальнейшем разовьется в быстрый и тогда движение будет путаться. Нога не опускается и заканчивает движение вместе с *plié*. Подворот пятки опорной ноги — обязательно! Тело повернется, нога останется. *En dedans* — пятка усилит выворотность! Нога за себя, глубоко.) Правая рука опускается в чуть повышенное ПП, голова наклоняется налево, взгляд в направлении правой кисти.
3 т. 4 ч.	Опорная нога опускается в *demi-plié*, работающая нога вытягивается на *écartée* назад, носком в пол, правая рука открывается в направлении 2 п., голова поворачивается налево, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка наклоняется налево.
4 т 1, 2 ч.	Поза *écartée* сохраняется.
4 т. 3 ч.	Работающая нога закрывается в V п., правая рука опускается в ПП.
4 т. 4 ч.	С поворотом тела *en face* голова поворачивается направо.
5 т. 1, 2 ч.	*Temps relevé en dedans*.
5 т. 3, 4 ч. 6 т. 1–3 ч.	*Rond de jambe en l'air en dedans* — на каждую четверть.
6 т. 4 ч.	Остановка работающей ноги на 45 градусов, правая рука слегка смягчается в локте, кисть поворачивается ладонью вниз, голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти.
7 т. 1, 2 ч.	*Temps relevé en dedans* повторяется.
7 т. 3 ч.	С поворотом на *effacée* работающая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади. Правая рука опускается в чуть повышенное ПП, голова наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кисти правой руки.
7 т. 4 ч.	Опорная нога опускается в *demi-plié*, работающая нога вытягивается на *écartée* вперед носком в пол, правая рука, открываясь в направлении 2 п., слегка смягчается в локте, кисть поворачивается ладонью вниз, голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти, корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка отклоняется налево.
8 т. 1, 2 ч.	Поза *écartée* сохраняется.
8 т. 3 ч.	Работающая нога закрывается в V п. вперед, правая рука опускается в ПП.
8 т. 4 ч.	С поворотом тела *en face* голова поворачивается направо.

Позы *croisée*, *effacée* и *écartée* могут меняться, но переход от упражнения к позе всегда исполняется через *cou-de-pied*. В упражнениях и позах обязательны выворотность ног, подтянутость корпуса и ровность плеч и бедер. Правильность позы зависит от положения стопы на полу. Поэтому надо следить за тем, чтобы пятка опорной ноги в позах *effacée* вперед, *croisée* и *écartée* назад слегка отводилась назад, а в позах *effacée* назад, *croisée* и *écartée* вперед — сильно посылалась вперед.

На середине зала маленькие позы заключают упражнение по тем же правилам, что и у палки. Переход от упражнения к позе исполняют через *cou-de-pied*, руки открываются через 1 позицию. В позе *écartée* руки открываются на уровне повышенного подготовительного положения. Позы на вытянутой опорной ноге исполняют по тем же правилам.

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Упражнения на середине зала исполняют, сохраняя ту же последовательность чередования и тот же методический подход, что и у палки. Для усвоения упражнений в *épaulement* их сначала исполняют на середине зала, начиная изучение с позы *croisée* как более простой по построению.

Первые упражнения в *épaulement* — *battement tendu* и *battement tendu jeté* — исполняют на *croisée* и *effacée* с руками маленьких и больших поз. На два вступительных аккорда руки открываются в позу, на два заключительных аккорда — опускаются в подготовительное положение. Впоследствии руки открываются в позу и закрываются во время исполнения упражнения.

Пример.

За тактом:

1 в.	Обе руки слегка приоткрываются.
2 в.	Закрываются в ПП.
3 в.	С началом *battement tendu* руки начинают открываться через 1 п. в заданную позу. Движение рук продолжается на следующих *battements tendus*.

В конце движения руки также постепенно опускаются в подготовительное положение. Это один вариант. Но можно сделать иначе: открыть руки отдельно, а затем делать *battement tendu*; тогда в конце — отдельно руки закрыть.

Указание. При исполнении *battement tendu* и *battement tendu jeté* в позу *effacée*: поставить выворотно опорную ногу, приставить к ней работающую. На выворотной (!) опорной ноге: *en face* из V п., открывая руки на 2 п., поворачивать корпус пяткой опорной ноги, оставаясь на месте. И на середине зала, и у палки — это золотое правило, чтобы ноги правильно восприняли движение.

Примечание. Когда *battement tendu* изучают в больших позах, то рука из 3 п., заканчивая движение, постепенно открывается на 2 п., и обе руки опускаются в ПП. Когда *battement tendu* исполняют в маленьких позах, то в конце движения рука из 1 п. опускается в ПП одновременно с рукой, открытой на 2 п.

В *battement tendu* в сторону руки постепенно открываются через 1 позицию во 2 позицию и так же постепенно опускаются в подготовительное положение вместе с последним *battement tendu*.

Как говорилось выше, возможен другой вариант: руки открываются отдельно и затем в конце так же отдельно закрываются.

Следующие упражнения в *épaulement — grand battement jeté* и *grand battement jeté piqué*. Эти движения исполняют с руками в больших позах, открывая их на два вступительных аккорда или в затакте на 3/8. На два заключительных аккорда руки опускаются в подготовительное положение, как указано выше.

Затем следует *battement fondu* в маленьких позах *croisée* и *effacée*, где, как и в предыдущих упражнениях, руки сначала открываются в позу заранее, а затем одновременно с *battement fondu*. Если *battement fondu* повторяют несколько раз в одну и ту же позу, руки сохраняют положение и меняют его лишь при переходе движения в другую позу или другое направление.

Правила исполнения *demi rond de jambe en dehors* и *en dedans* остаются теми же, что и в экзерсисе у палки. Вместе с *développé* вперед или назад обе руки поднимаются в 1 позицию, открываясь с началом *demi rond de jambe* на 2 позицию. При изучении *demi rond de jambe* со II позиции *en dehors* и *en dedans* руки открываются во 2 позицию вместе с *développé* на II позицию и так и остаются.

ПОВОРОТ В ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

Преддверие к изучению тура. Руки закрываются одновременно с *relevé* на полупальцы. Руки надо собрать!

Музыкальный размер 4/4. Можно и на 6/8 — музыка «Теней», например.

Характер музыки — широкий, плавный; темп умеренный.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП (а не открыты на 2 п.), голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., приоткрыть руки в направлении 2 п. нешироко.
2 ч.	*Relevé* на высокие полупальцы — коротко. Голова повернута направо, взгляд в направлении точки 1 плана класса. Руки вместе в 1 п. Не задерживаясь начать поворот.

3 ч.	Поворот влево в точку 2 плана класса, ноги в V п., сохраняя натянутость и усиливая выворотность пяток; ноги меняются так, что левая к концу поворота оказывается впереди. Взгляд задержать в направлении точки 1 плана класса, но с окончанием поворота глаза опережают поворот головы и взгляд как можно скорее обращается налево — возвращается в направлении точки 1 плана класса.
4 ч.	Руки открываются на 2 п. Остановка, проверка устойчивости.

Один из вариантов: поворот делается на 1 в. раньше:

1 ч. 1 в.	*Demi-plié*, приоткрыть руки в направлении 2 п. нешироко.
1 ч. 2 в.	Коротко — *relevé*.
2 ч. 1 в.	Руки вместе в 1 п.
2. ч. 2 в.	И, не задерживаясь, поворот.
3 ч.	Остановка, проверить устойчивость (не шататься!).

Следующий такт — остановка: дать опомниться. Темп умеренный.

При повороте взгляд остается, потом глаза опережают движение. Поворот одновременно на обеих ногах — плотно, выворотно, сохраняя V позицию. Следить за спиной! Она уже в *demi-plié* — прямая, подтянутая. *Demi-plié* не слишком низкое, иначе оно мешает проворству.

Другой вариант:

1 ч.	Открыть руки на 2 п.
2 ч.	*Demi-plié*, руки в III.
3 ч.	Наверх, стоять.

На *demi plié* руки закрыть, вытянуться, на 4 ч. приоткрыть руки на полувысоту 2 позиции, чтобы помочь движению.

Потом исполнить в другую сторону. На 3 ч. — остановка. После остановки — в другую сторону.

III	*Épaulement croisé*, V п., левая нога впереди. Руки в III, голова повернута налево.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., приоткрыть руки в направлении 2 п. нешироко. Голова повернута налево.
2 ч.	*Relevé* на высокие полупальцы — коротко. Голова повернута налево, взгляд в направлении точки 1 плана класса.
3 ч.	Поворот направо в точку 8 плана класса, ноги в V п.; сохраняя натянутость и усиливая выворотность пяток, ноги меняются так, что правая к концу поворота оказывается впереди. Взгляд задержать в направлении точки 1 плана класса, но к концу поворота глаза опережают поворот головы и как можно скорее обращаются направо — взгляд возвращается в направлении точки 1 плана класса.
4 ч.	Руки открываются на 2 п.

Усвоив поворот, его вводят в разные упражнения урока классического танца как в середине, так и в конце задания. Положение рук в конце поворота зависит от упражнения, так же как и *demi-plié*, которое может приходиться и на затакт, и на 1 ч.

Поворот корпуса на середине зала обязательно точно совпадает с поворотом ног. Его стимулируют активный поворот головы, взгляд и точная координация рук. От выполнения этих правил зависит впоследствии техника туров.

ПОЗЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА НА 90 ГРАДУСОВ

Во втором классе позы классического танца изучаются с подъемом ноги на 90 градусов приемом *relevé* или *développé*.

Позы для правильного усвоения и развития выразительности сразу изучают на середине зала, где их построение более отчетливо, чем у палки.

Как правило, позы классического танца изучаются из исходной позиции *épaulement croisé*.

Сложные по построению позы *effacée* и *écartée* сначала изучают из исходной позиции *épaulement effacé*. Усвоив позы, их исполняют всегда из *épaulement croisé*.

Музыкальный размер 4/4. Темп спокойный — неторопливо. Тот же, что и в *battement développé* и *battement relevé lent*.

ПОЗА CROISÉE ВПЕРЕД НА 90 ГРАДУСОВ

ИП	*Épaulement croisé*, выворотно в V п., правая нога впереди. Руки в III, голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом и возвращаясь в начальное положение, затем поднимаются через III в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через условное *cou-de-pied* на уровень колена.
3, 4 ч.	Работающая нога натянутой стопой, не задерживаясь, вытягивается вперед, левая рука поднимается в 3 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо. Взгляд в направлении кисти правой руки; спина и корпус, усиливая подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах, слегка прогибаются назад.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Левая рука начинает раскрываться на 2 п., обе руки опускаются одновременно с ногой.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП.

ПОЗА CROISÉE НАЗАД НА 90 ГРАДУСОВ

ИП	*Épaulement croisé*, выворотно в V п., левая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута налево.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом и возвращаясь в начальное положение, затем поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется направо, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади на уровень колена.
3, 4 ч.	Работающая нога натянутой стопой, не задерживаясь, вытягивается точно по прямой назад, правая рука поднимается в 3 п., левая открывается на 2 п., голова поворачивается налево. Взгляд в направлении кисти левой руки, спина и корпус, сдерживая неизбежный наклон, усиливают подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Правая рука начинает раскрываться на 2 п., обе руки со 2 п. опускаются одновременно с ногой.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП.

Поза устремлена вверх, корпус подтянут. Характер позы гордый. Нога хорошо убрана назад.

Подтянутость корпуса, свободно раскрытые и опущенные плечи, активный поворот головы и как бы направляющий ее взгляд придают позам *croisée* вперед и назад танцевальный облик.

Чрезвычайно важно соблюдать выворотность обеих ног, особенно опорной (*tour* в позу, *tour lent* — везде следует добиваться выворотности обеих ног). Не нарушая выворотности колена, нога сильно натянутым носком, повышая высоту, вытягивается. Сила не в колене, а в бедре, в носке; колено внутри свободно. Спина подтянута наверх, ягодичная мышца помогает. Такая поза красива. При опускании вниз нога не теряет силы! Остается сильной до самой нижней точки: не распускать, а опускать! Откинуть плечи назад, оставаясь подтянутым в спине и ногах, придавая позе ее характер.

ПОЗА EFFACÉE ВПЕРЕД НА 90 ГРАДУСОВ

ИП	*Épaulement croisé*, выворотно в V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом и возвращаясь в начальное положение, вместе с поворотом тела на *effacée* поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через условное *cou-de-pied* на уровень колена.
3, 4 ч.	Работающая нога предельно выворотно максимально натянутой стопой, не задерживаясь, вытягивается вперед, левая рука поднимается в 3 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается налево, спина и бедра сохраняют подтянутость; плечи откинуты назад.

1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Левая рука начинает раскрываться на 2 п., обе руки опускаются одновременно с ногой, корпус выпрямляется.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП.

Откинутые назад плечи, подтянутая спина, взгляд, соответствующий повороту головы, придают танцевальный характер позе *effacée* вперед.

ПОЗА EFFACÉE НАЗАД НА 90 ГРАДУСОВ

ИП	*Épaulement croisé*, выворотно в V п., левая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом и возвращаясь в начальное положение, вместе с поворотом тела на *effacée* поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади на уровень колена.
3, 4 ч.	Работающая нога предельным отводом колена назад, усиливая выворотность бедра, вытягивается точно по прямой назад, правая рука поднимается в 3 п., левая открывается на 2 п., голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается, взгляд направлен вперед мимо локтя правой руки (на кисть смотреть не надо!).
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Правая рука начинает раскрываться на 2 п., обе руки со 2 п. опускаются одновременно с ногой.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП.

Свободно опущенные плечи, слегка направленный вперед корпус, приподнятая голова и устремленный в соответствии с ее поворотом взгляд сообщают всей фигуре линию полета.

ПОЗА ÉCARTÉE ВПЕРЕД НА 90 ГРАДУСОВ

ИП	*Épaulement croisé*, выворотно в V п., левая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом и возвращаясь в начальное положение, вместе с поворотом тела на *effacée* поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей рук, работающая правая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади до колена.
3, 4 ч.	Работающая нога предельно выворотно максимально натянутой стопой, не задерживаясь, вытягивается в направлении точки 2 плана класса, правая рука поднимается в 3 п., левая — открывается на 2 п., спина и корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность бедер и ровные, раскрытые и опущенные плечи, слегка отклоняются налево. Голова, поворачиваясь направо, поднимается, взгляд в направлении кисти правой руки.

1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Правая рука открывается на 2 п., обе руки опускаются одновременно с ногой, корпус выпрямляется.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП, правая нога впереди.

Следить за выворотностью опорной и работающей ног. Спина, усиливая подтянутость, устремлена наверх — как тополя растут. Будто притяжение потеряно.

Свободно опущенные и раскрытые плечи, подтянутый корпус, приподнятая голова и взгляд, устремленный на кисть правой руки, сообщают всей фигуре горделивую осанку, что и является танцевальным характером позы *écartée* вперед.

ПОЗА ÉCARTÉE НАЗАД НА 90 ГРАДУСОВ*

ИП	*Épaulement croisé*, выворотно в V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом и возвращаясь в начальное положение, вместе с поворотом тела на *effacée* поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется направо, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через условное *cou-de-pied* на уровень колена.
3, 4 ч.	Работающая нога предельно выворотно максимально натянутой стопой, сохраняя выворотной опорную ногу, не задерживаясь, вытягивается в направлении точки 4 плана класса, правая рука поднимается в 3 п., левая открывается на 2 п., голова поворачивается налево. Корпус, усиливая подтянутость, сохраняя ровность плеч и бедер, слегка отклоняется налево, подтягивая спину кверху (макушкой в потолок).
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Правая рука открывается на 2 п., спина сохраняет подтянутость, обе руки опускаются одновременно с ногой.
4 ч.	Движение заканчивается в ИП, левая нога впереди.

Свободно опущенные и раскрытые плечи, взгляд в направлении кисти левой руки придают позе *écartée* назад танцевальный характер.

Примечание. В позах — особенно в позе *écartée* назад — обе ноги предельно выворотны. Спина подтянута. Работающая нога открывается в позу по правилам *battement développé*, возвращается в ИП по правилам *battement relevé lent*. Подъем работающей ноги может превышать 90 градусов, если это позволяют физические данные исполнителя.

Позы на 90 градусов *relevé lent* исполняют, соблюдая все основные правила, с учетом характера каждой позы.

* У Петипа движение начинается из V позиции сзади; у нас — спереди, как у Вагановой.

ATTITUDE

Attitude — дословно значит «поза», «положение». Как термин классического танца относится к определенным позам, описанным ниже.

ATTITUDE CROISÉE

ИП	*Épaulement croisé*, V п., левая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется направо, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади до колена.
3, 4 ч.	Работающая нога сильным отводом наверх и назад не до конца вытягивается назад, оставаясь в полусогнутом положении, корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах и, сдерживая неизбежный наклон, устремляется вверх, правая рука поднимается в 3 п., левая открывается на 2 п., голова поворачивается налево.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3 ч.	Правая рука открывается на 2 п., правая нога вытягивается назад, спина и корпус сохраняют подтянутость, обе руки опускаются одновременно с ногой.
4 ч.	Движение заканчивают в ИП.

Подтянутые спина и корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, активный поворот головы и как бы направляющий ее взгляд придают танцевальный характер позе *attitude croisée*, сообщая ей горделивость.

ATTITUDE EFFACÉE

ИП	*Épaulement* effacé, V п., правая нога сзади. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей, работающая правая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади до колена.
3, 4 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность своей верхней части и отводя колено назад так, чтобы вся нога шла в направлении точки 4 плана класса, вытягиваясь, остается в слегка согнутом положении, правая рука поднимается в 3 п., левая открывается на 2 п., голова, поворачиваясь направо, слегка поднимается. Взгляд направляется вперед, в точку впереди правого локтя.
1, 2 ч.	Поза сохраняется. Здесь надо особенно следить за выворотностью и высоким уровнем колена работающей ноги: провисая, оно ломает плавную линию всей позы.
3 ч.	Правая рука открывается на 2 п., работающая нога вытягивается назад, спина и корпус сохраняют подтянутость, голова принимает положение точного поворота направо, обе руки опускаются одновременно с ногой.
4 ч.	Движение заканчивают в ИП.

Корпус немного дается вперед, когда движение заканчивается. Колено вверх — пятка вниз.

Устремленный вперед подтянутый корпус при непременной ровности плеч и бедер и мягко развернутой, плавно уходящей назад линии работающей ноги сообщает движению характер полета. Горделиво приподнятая голова и направленный в соответствии с ее поворотом взгляд дополняют полетность позы *attitude effacée*, придавая ей танцевальный характер.

ARABESQUES НА 90 ГРАДУСОВ

Во втором году обучения изучают все четыре *arabesques* с подъемом ноги на 90 градусов. В профильном построении первого и второго *arabesques* опорная нога принимает полувыворотное положение.

Характер и размер музыкального сопровождения тот же, что в *battement relevé* и *battement développé*.

ПЕРВЫЙ ARABESQUE

ИП	V п., правая нога сзади. Ноги и корпус в повороте в направлении точки 7 плана класса. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь на тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Обе руки начинают движение: правая рука открывается на 2 п. и слегка отводится назад, за плечо, открывая его; одновременно левая рука раскрывается вперед в направлении точки 7 плана класса, кисти поворачиваются ладонями вниз, линии рук слегка смягчаются в локтях. Работающая правая нога вытягивается назад в точку 3 плана класса и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на 90 градусов, спина и корпус сдерживают неизбежный наклон вперед, голова поворачивается прямо, взгляд устремлен вперед, продолжая линию левой руки.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3, 4 ч.	Руки опускаются в ПП, работающая нога, сохраняя натянутость и выворотность, опускается, корпус приподнимается наверх, *arabesque* заканчивают в ИП.

Свободно опущенные и раскрытые плечи, подтянутый в неизбежном наклоне корпус, максимально натянутые ноги и мягко раскрытые руки сообщают первому *arabesque* устремленность вперед.

ВТОРОЙ ARABESQUE

ИП	То же.
1, 2 ч.	Приоткрываясь за тактом, руки поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей рук.

3, 4 ч.	Обе руки начинают движение: правая рука открывается вперед в направлении точки 7 плана класса; одновременно левая рука открывается на 2 п. и слегка отводится назад, кисти поворачиваются ладонями вниз. Работающая правая нога вытягивается назад в направлении точки 3 плана класса и, не задерживаясь на полу, выворотная и *натянутая, поднимается* на 90 градусов. Спина и корпус усиливают подтянутость. Левое плечо, опускаясь, отводится вместе с рукой немного назад, выгиб, необходимый во втором *arabesque*, обеспечен сильно схваченной спиной под лопатками и в талии. Линии рук, не теряя минимальной округлости локтя, смягчаются в локтях (и плечи участвуют). Голова максимально повернута направо — как бы с оглядкой направо, взгляд соответствует повороту головы — но не в зеркало, а как бы за себя.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3, 4 ч.	Руки опускаются в ПП, работающая нога, сохраняя натянутость и выворотность, опускается, корпус выпрямляется, и *arabesque* заканчивают в ИП.

Спина и корпус, несмотря на выгиб спины и отвод плеча, сохраняют подтянутость и ровность бедер. Опорная и работающая ноги натянуты. Выгнутая спина, отведенное назад плечо, поворот головы и взгляд в сторону от общей линии второго *arabesque* характеризуют эту позу.

ТРЕТИЙ ARABESQUE

ИП	*Epaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, на две музыкальные четверти поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Обе руки начинают движение, правая рука открывается на 2 п., слегка отводится дальше плеча, левая рука открывается вперед в направлении точки 8 плана класса, кисти поворачиваются ладонями вниз и руки, не теряя округлости локтя, слегка смягчаются в локтях. Работающая левая нога вытягивается назад в направлении точки 4 плана класса и, не задерживаясь на полу, выворотная и натянутая, поднимается на 90 градусов. Спина и корпус сохраняют подтянутость, сдерживая неизбежный наклон вперед. Голова прямо, взгляд направлен вперед.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3, 4 ч.	Обе руки опускаются в ПП, работающая нога, натянутая и выворотная, опускается. Корпус выпрямляется, и *arabesque* заканчивают в ИП.

Свободно опущенные и раскрытые плечи, подтянутый в неизбежном наклоне корпус, сильно натянутые ноги и свободно раскрытые руки сообщают третьему *arabesque* устремленность вперед. Взгляд в направлении левой руки усиливает характер *arabesque*.

ЧЕТВЕРТЫЙ ARABESQUE

Труден в первоначальном изучении. Чтобы помочь учащимся почувствовать его специфику, можно рекомендовать следующий подготовительный прием. Руки положить на талию, повернуться плечами и талией, руки — на 2 позиции, затем вернуться в начальное положение. В зеркале надо видеть плечо, а не руку. Бедра на месте. Упражнение помогает ощутить телом нужное движение корпуса.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо
1, 2 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3, 4 ч.	Корпус в плечах и талии поворачивается в левую сторону. Обе руки одновременно открываются на 2 п. Левое плечо открывается — оно уводит и руку: движение не от рук, а от плеч! Работающая левая нога, выворотная и натянутая, вытягивается назад в направлении точки 4 плана класса и, не задерживаясь, поднимается на 90 градусов. Спина не теряет подтянутости и поворота плеч и талии. Левая рука открыта на 2 п. по линии развернутого корпуса. Левое плечо, опускаясь, отводится вместе с рукой по линии 2 п. Правая рука раскрывается вперед, в направлении точки 8 плана класса. Кисти поворачиваются ладонями вниз. От крепкого захвата спины и поворота корпуса линия локтя, не теряя округлости, смягчается во всей руке (локти можно чуть-чуть опустить). Голова поворачивается в направлении правой руки так, чтобы увидеть отведенное назад опущенное свободное плечо в зеркале.
1, 2 ч.	Поза сохраняется.
3, 4 ч.	Руки опускаются в ПП, работающая нога, сохраняя натянутость и выворотность, опускается, корпус выпрямляется, и *arabesque* заканчивают в ИП.

Корпус, несмотря на выгиб спины и отвод плеча, сохраняет подтянутость и ровность бедер. Опорная и работающая ноги натянуты. Выгнутая в талии спина, отведенные назад левое плечо с устремленной туда же рукой, поворот головы сообщают рисунку характер, свойственный четвертому *arabesque*.

Подъем работающей ноги во всех *arabesque* может превышать 90 градусов, если позволяют физические данные исполнителя.

ЭЛЕМЕНТАРНОЕ ADAGIO

Сначала позы классического танца *attitudes* и *arabesques* изучают отдельно, для того чтобы учащиеся свободно овладели танцевальным характером каждой позы. Впоследствии позы сочетают в так называемом элементарном *adagio*, которое строится на музыкальную фразу в восемь, шестнадцать или двадцать четыре такта. Позы исполняют не только из V позиции в V позицию, но и с переходом из одной позы в

другую через *passé* на 90 градусов и *passé* через I позицию. В *adagio* входят также *ports de bras*, *relevés* на полупальцы в позициях и *pas de bourrées*. Так прививаются навыки скоординированности различных движений и танцевальность. Музыкальное сопровождение оттеняет разный характер сочетаемых в *adagio* движений.

Музыкальный размер *adagio* 4/4. К концу года можно чередовать с размером 6/8.

TEMPS LIÉ ВПЕРЕД

Во втором классе *temps lié* исполняют с перегибом корпуса.

Музыкальный размер 4/4 или трехдольный. Характер — плавный, медленный.

Существует два приема при исполнении *temps lié*: с переходом через проходящее *demi-plié* в IV позицию (короткое, но нерезкое, плавное) и с удлиненным носком — оно более пространно в темпе. Эти приемы лучше не сочетать.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо
1 т. 1–3 ч.	*Temps lié* вперед (см. первый класс).
1 т. 4 ч.	Поза *croisée* назад сохраняется.
2 т. 1, 2 ч.	Спина и корпус, усиливая подтянутость бедер, плавно перегибаются в талии назад, сильно натянутые ноги сохраняют позу *croisée* назад.
2 т. 3 ч.	Корпус выпрямляется.
2 т. 4 ч.	Левая нога возвращается в V п.
3 т. 1–3 ч.	*Temps lié* в сторону,
3 т. 4 ч.	ноги сохраняют II п. с вытянутым носком в пол левой ногой, руки на 2 п., голова повернута налево.
4 т. 1, 2 ч.	Правая рука поднимается со 2 п. в 3 п., спина и корпус, усиливая подтянутость, сохраняя при ровных бедрах и плечах центр равновесия на правой опорной ноге, плавно перегибаются в талии к вытянутой носком в пол левой ноге, плечи сохраняют ровность, а руки — принятую позу.
4 т. 3 ч.	Корпус выпрямляется, начиная движение правой рукой. Правая рука открывается на 2 п., голова сохраняет поворот налево.
4 т. 4 ч.	Левая нога закрывается в V п. вперед *épaulement croisé*, руки опускаются в ПП.

Затем *temps lié* вперед с перегибом исполняется с другой ноги.

Руки не должны опаздывать в 3 позицию в момент перегиба. После перегиба первыми начинают движение руки в *port de bras*. Надо скорее подтягивать к себе вытянутую ногу — это производит впечатление большей легкости.

TEMPS LIÉ НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо
1 т. 1–3 ч.	*Temps lié* назад.
1 т. 4 ч.	Ноги сохраняют позу *croisée* вперед.
2 т. 1, 2 ч.	Спина и корпус, усиливая подтянутость бедер, плавно перегибаются в талии назад, сильно натянутые ноги сохраняют позу *croisée* вперед.
2 т. 3 ч.	Корпус выпрямляется.
2 т. 4 ч.	Правая нога возвращается в V п.
3 т. 1–3 ч.	*Temps lié* в сторону.
3 т. 4 ч.	Ноги сохраняют II п. с вытянутым носком в пол правой ногой, руки на 2 п., голова повернута налево.
4 т. 1, 2 ч.	Правая рука поднимается со 2 п. в 3 п., одновременно спина и корпус усиливают подтянутость, сохраняя при ровных бедрах и плечах центр равновесия на левой опорной ноге, плавно перегибаются в талии налево (от работающей ноги), плечи сохраняют ровность, а руки — принятую позу.
4 т. 3 ч.	Корпус медленно выпрямляется, начиная движение правой рукой. Правая рука открывается на 2 п., голова сохраняет поворот налево.
4 т. 4 ч.	Правая нога закрывается в V п. назад *épaulement croisé*, руки опускаются в ПП.

Затем *temps lié* исполняется с другой ноги.

Примечание. Важными условиями *temps lié* являются слитность, плавность исполнения и сохранение центра равновесия корпуса во время перегиба на опорной ноге. Спину держать все время — не расслаблять.

ЧЕТВЕРТОЕ PORT DE BRAS

Характер и размер музыкального сопровождения тот же, что и в предыдущих *ports de bras*.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда:	
1 акк.	Руки из ПП поднимаются в 1 п. Голова слегка наклоняется влево.
2 акк.	Левая рука поднимается в 3 п., одновременно правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
За тактом:	
	Голова, поворачиваясь прямо, приподнимается (голову не закидывать назад, лишь легким подъемом подбородка подчеркнуть устремленность фигуры за взглядом), взгляд устремлен на кисть левой руки, обе руки, сохраняя каждая положение своей позиции (2 и 3 п.), начиная движение от пальцев, слегка раскрываются, как бы расширяя движение рук.

1, 2 ч.	Левая рука открывается на 2 п., ладони рук постепенно поворачиваются вниз, локти, не теряя округлости, слегка смягчаются,
3 ч.	свободно раскрытые и опущенные плечи поворачиваются: левое — назад, правое — вперед, так чтобы продолжающие их линии рук образовали диагональ, голова поворачивается направо. В движении активней участвуют плечи, за ними руки и голова; ноги в V п. и бедра остаются неподвижными в *épaulement croisé*.
4 ч.	Спина и корпус, усиливая подтянутость и сохраняя ровность бедер, слегка перегибаются в талии назад: плечи, руки и голова остаются в принятом положении.
1, 2 ч.	Плечи возвращаются в *épaulement*, одновременно руки соединяются в 1 п., голова слегка наклоняется налево.
3 ч., 4 ч. 1 в.	Левая рука поднимается в 3 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч. 2 в.	Затакт для повторения *port de bras*.

Примечание. В четвертом *port de bras* следует добиваться плавного, слитного исполнения. Плечи, особенно отведенное назад, непременно опущены, сильно натянутые ноги сохраняют точную V п. *épaulement croisé*.

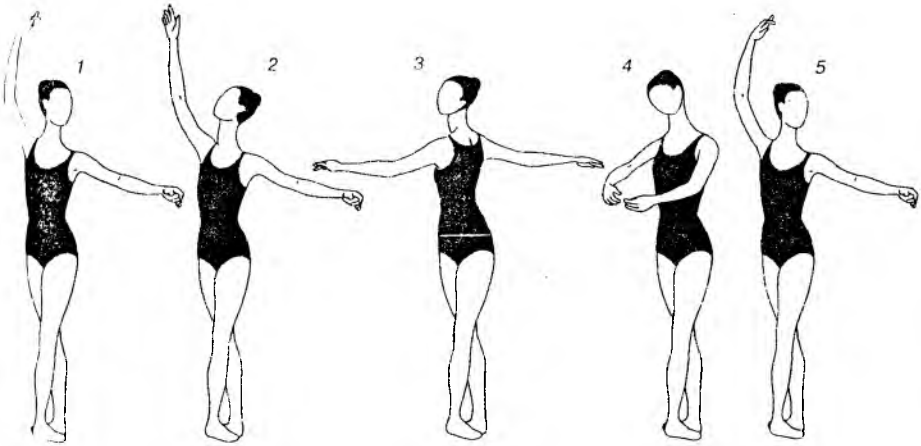


Рис. 37
Четвертое port de bras

ПЯТОЕ PORT DE BRAS

Первоначально пятое *port de bras* изучается на 2 такта по 4/4.

ИП	*Epaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда:	
1 акк.	Руки из ПП поднимаются через 1 п.: голова слегка наклонена влево.

2 акк.	левая рука — в 3 п., правая — открывается во 2 п., голова поворачивается направо.
За тактом:	
	Голова, поворачиваясь, приподнимается (см. уточнение выше — не закидывая назад голову), взгляд устремляется на кисть левой руки, обе руки, сохраняя принятую прежде 2 и 3 п., начиная движение от пальцев, слегка раскрываются, как бы расширяя движение.
1, 2 ч.	Корпус, при максимально натянутых ногах и подтянутых бедрах, сгибаясь в талии, наклоняется вперед, а руки, левая опускаясь, а правая поднимаясь через ПП, соединяются в 1 п.; голова опускается, взгляд в направлении кистей.
3 ч.	Корпус, выпрямляясь, слегка поворачивается в плечах и талии налево, ноги в V п. и бедра остаются неподвижными в *épaulement croisé*, руки сохраняют 1 п.
4 ч.	Корпус, сохраняя ровные, раскрытые и опущенные плечи, плавно перегибается в талии назад, правая рука поднимается в 3 п., левая — не до конца открывается во 2 п., голова в повороте налево.
1, 2 ч.	Корпус продолжает перегиб, правая рука раскрывается на 2 п., левая закрывается в 3 п., голова поворачивается направо.
3 ч., 4 ч. 1 в.	Корпус, распрямляясь, возвращается в ИП.
4 т. 2 в.	Затакт для повтора движения.

Примечание. В пятом *port de bras* требуются непрерывность и слитность исполнения. При наклоне и перегибе корпуса руки и голова свободны от малейшего напряжения.

PAS DE BOURRÉE БЕЗ ПЕРЕМЕНЫ НОГ ИЗ СТОРОНЫ В СТОРОНУ

Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный. Музыкальный размер 4/4, впоследствии изменяется на 3/4. В этом случае положения и позы в конце каждого движения не сохраняют, сразу начиная *pas de bourrée* в другую сторону.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова слегка повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда	
1 акк.	Приоткрываясь за тактом, руки повышают ПП, голова наклоняется к левому плечу, взгляд направляется на кисти.
2 акк.	С поворотом ног *en face* правая нога опускается в *demi-plié*, одновременно левая нога вытягивается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади во II п. на 25 градусов, руки, сохраняя округлость, открываются на полувысоту 2 п., голова поворачивается налево.
1 ч.	Левая нога, скользнув носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя сзади правую, которая сразу поднимается на минимальную высоту условного *cou-de-pied*, голова в повороте *en face*. Руки поднимаются через ПП на полувысоту 1 п.

2 ч.	Правая нога, минимально раскрываясь в направлении II п., переходит точно по прямой на высокие полупальцы. Одновременно левая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	Левая нога переходит в *demi-plié*, правая вытягивается проходящим движением через условное *cou-de-pied* во II п. на 25 градусов, руки, сохраняя округлость, открываются на полувысоту 2 п., голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
4 ч.	Положение сохраняется.
1 ч.	Правая нога, скользнув вытянутым носком по полу, поднимается на высокие полупальцы, подменяя спереди левую, которая поднимается на *cou-de-pied* сзади. Руки поднимаются через III на полувысоту 1 п., поворот головы *en face*.
2 ч.	Левая нога, минимально раскрываясь, переходит на высокие полупальцы в направлении II п., правая сразу поднимается на условное *cou-de-pied*, положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	Правая нога переходит в *demi-plié*, левая вытягивается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади во II п. на 25 градусов, руки открываются на полувысоту 2 п., голова поворачивается налево, взгляд направлен на кисть левой руки.
4 ч.	Положение сохраняется. *Pas de bourrée* повторяется требуемое количество раз.
Два заключительных аккорда:	
	Движение заканчивают в ИП.

Усвоив *pas de bourrée* без перемены ног из стороны в сторону, переходят к его изучению в позах *effacée*, *croisée* и *écartée* с руками в маленьких позах. Руки в маленьких позах, за исключением *pas de bourrée* на *effacée* назад, соответствуют маленьким позам классического танца. Смена рук в *pas de bourrée* на *effacée* назад подчеркивает активное участие корпуса в этом движении.

PAS DE BOURRÉE БЕЗ ПЕРЕМЕНЫ НОГ НА EFFACÉE

Музыкальный размер 4/4, впоследствии изменяется на 3/4.

ИП	*Epaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	затем, закрываясь, поднимают III, голова наклоняется влево, взгляд в направлении кистей.
3 в.	Правая нога переходит в *demi-plié*, левая поднимается на *cou-de-pied* сзади, руки, сохраняя округлость, открываются в направлении 2 п., голова поворачивается направо.

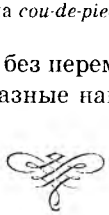
1 ч.	С поворотом из *épaulement croisé* в *épaulement effacé* левая нога, подменяя сзади правую, встает на высокие полупальцы, а правая, усиливая выворотность верхней части, сразу поднимается на условное *cou-de-pied*, руки поднимаются через ПП в 1 п., голова поворачивается налево.
2 ч.	Правая нога, раскрываясь в направлении точки 2 плана класса, переходит на высокие полупальцы, одновременно левая поднимается на *cou-de-pied* сзади, положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	Левая нога переходит в *demi-plié*, правая открывается проходящим движением через условное *cou-de-pied* на *effacée* вперед вытянутым носком в пол, правая рука открывается на 2 п., левая сохраняет 1 п., голова в повороте налево; подтянутый корпус, сохраняя ровные плечи, отклоняется назад (*ballotté pas de bourrée*).
4 ч.	Положение сохраняется.

На следующий такт *pas de bourrée* исполняют назад.

1 ч.	Правая нога, скользнув вытянутым носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя спереди левую ногу, которая поднимается на *cou-de-pied* сзади; правая рука через повышенное ПП соединяется с левой рукой в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Левая нога, минимально раскрываясь в направлении точки 6 плана класса, переходит на высокие полупальцы, одновременно правая поднимается на условное *cou-de-pied*; положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié*, левая открывается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади на *effacée* назад вытянутым носком в пол; левая рука открывается на 2 п., правая остается в 1 п.; подтянутые спина и корпус, сохраняя ровные плечи, наклоняются вперед, туда же, выпрямляясь, поворачивается голова и направляется взгляд.
4 ч.	Положение сохраняется.
Два заключительных аккорда.	
	Движение заканчивают в ИП.

Примечание. *Pas de bourrée* без перемены ног вперед и назад исполняют четко, энергично, устойчиво. Опорная и работающая ноги во всех положениях сохраняют выворотность. Корпус подтянут, опорная нога натянута, подъем и пальцы работающей ноги вытянуты, особенно на *cou-de-pied*. Руки точно фиксируют 1 п. и позы.

По усвоении *pas de bourrée* без перемены ног во всех направлениях его исполняют, комбинируя разные направления и позы.



ПРЫЖКИ (ALLEGRO)

В прыжках положение *épaulement* несколько изменяет свое направление. В *épaulement croisé* V позиции с правой ноги положение из точки 8 плана класса сменяется в направлении точки 1; в V позиции с левой ноги — из точки 2 плана класса в направлении точки 1. Активный поворот головы сохраняется при подтянутой спине. Это способствует правильности и силе прыжка и облегчает переход *en face* в начале прыжка и окончание его в *épaulement*. То же относится к упражнениям на пальцах.

Demi-plié также изменяется, становясь более упругим и коротким.

Прыжковые упражнения в первом классе развивают силу и эластичность мышц. Во втором классе совершенствуют высоту прыжка и тренируют мышцы на маленьких прыжках.

Особое внимание во время прыжков следует обращать на выполнение *épaulement*. Достигать его следует скорее корпусом, чем плечами. Избегать нарочитости!

Активный поворот головы при подтянутой спине. Часто исполнитель не может повернуть голову во время прыжка. За спиной следить обязательно!

Маленькие прыжки готовят переход к изучению заносок. *Entrechat quatre* учат на высоком прыжке — это неверно! Заноски делают за счет выворотности — это главное.

Ваганова часто говорила: «Я еще раз повторяю — ни в коем случае не на высоком прыжке!»

Temps levé sauté — «двуногое» и «одноногое» — чрезвычайно полезно. Прижившийся термин «трамплинные прыжки» неверен: это уводит в акробатику или гимнастику. *Temps levé sauté* изучаются от первого класса до последнего. *Ballonné, brisé, grande sissonne ouverte* — все это относится к разработке данного прыжка.

GRAND CHANGEMENT DE PIEDS

Музыкальный размер 2/4. Сначала исполняют по одному прыжку на такт, с перерывом на последующий такт.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	*Demi-plié* в V п.
2 в.	Ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке V п. в воздухе; к исходу прыжка предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, меняются, раскрываясь, чтобы одна не задевала другую.
1 ч.	Ноги, переходя с носка на всю стопу, опускаются в *demi-plié* V п., и *changement de pieds* заканчивается в *épaulement croisé*, левая нога впереди.
2 ч. 1 в.	Колени вытягиваются.
2 ч. 2 в.	Затакт для следующего *grand changement de pieds*.

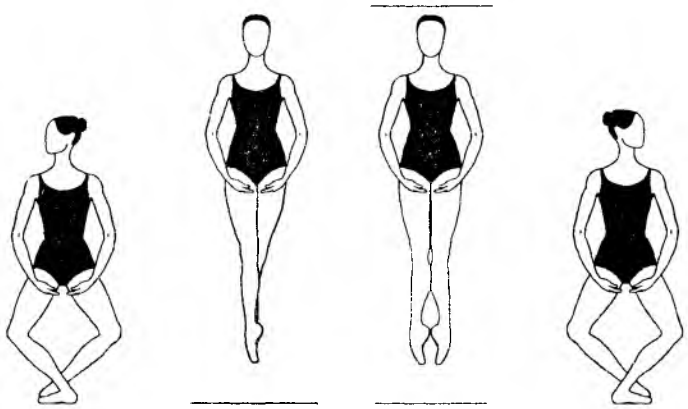


Рис. 38
Grand changement de pieds

Голова сохраняет принятое положение — но не *en face* — и меняет положение при перемене ног. Заканчивая прыжок, еще в воздухе поменять поворот головы. Усиление выворотности — с началом прыжка, а не в воздухе. Ноги раскрываются минимально.

PETIT CHANGEMENT DE PIEDS

Музыкальный размер 2/4. Сначала исполняется по одному прыжку на такт с последующей остановкой, впоследствии — по одному прыжку на каждую четверть. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	*Demi-plié* в V п.
2 в.	Ноги, усиливая выворотность, отталкиваются от пола в минимальном прыжке и, не задерживаясь, меняются, раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую.
1 ч.	Ноги, переходя с носка на всю стопу, заканчивают в *demi-plié* V п., и прыжок завершается в *épaulement croisé* вместе с поворотом головы влево, левая нога впереди.
2 ч. 1 в.	Колени вытягиваются.
2 ч. 2 в.	Затакт для следующего прыжка — теперь с другой ноги.

Примечание. Изучая *petit changement de pieds*, следует в *demi-plié* V п. плотно прижимать пятки к полу при максимально возможной выворотности ног в начале и в конце прыжка. В прыжке ноги предельно вытягиваются. Это особенно важно помнить в *petit changement de pieds*: не опаздывая, сильно вытягивать колени, подъем и пальцы в коротком, невысоком прыжке. Спина сильно подтянута. Руки в ПП свободны и спокойны.

В *grand changement de pieds* ноги задерживаются в V позиции в воздухе, а в *petit changement de pieds* ноги меняются сразу, вместе с прыжком.

PAS GLISSADE

Glissade — скольжение — по самому своему характеру исключает высокий прыжок. Исполняют с переменой ног либо без перемены ног. Скольжение — но не ползание!

Музыкальный размер 4/4. Сначала каждое движение исполняют на один такт, впоследствии — каждое движение на одну четверть. Характер музыкального сопровождения энергичный, четкий.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., спина и корпус подтянуты.
2 ч.	Правая нога вытягивается скользящим движением в сторону II п., в то время как левая нога в минимальном прыжке вверх сильно вытягивает колено, подъем и пальцы: на мгновение в воздухе возникает II п. ног над полом. Поворот головы сохраняется.
3 ч.	Левая нога подтягивается скользящим движением в V п. сзади в *demi-plié*.
4 ч.	Ноги вытягиваются *épaulement croisé*, правая нога впереди.

Изучая *glissade* без перемены ног с правой ноги, следует сохранять положение головы: движение с правой ноги — поворот головы направо, с левой — налево. Руки во время исполнения *glissade* сохраняют

свободное и спокойное подготовительное положение. В дальнейшем руки будут также принимать участие в движении.

Glissade с продвижением в сторону начинают также ногой, стоящей сзади: поворот головы к ноге, стоящей впереди, сохраняется. В дальнейшем *glissade* в одном направлении в сторону исполняют с переменой ног в V позиции. Еще позже в движение включаются руки.

1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, повышают ПП одновременно с *demi-plié* в V п.
2 ч.	Руки раскрываются в направлении 2 п. вместе с фиксацией ног в прыжке.
3, 4 ч.	Руки закрываются в ПП.

Первоначально *glissade* изучают *en face* — вперед, в сторону и назад, но всегда с правильным положением головы. Впоследствии *glissade* вперед и назад изучают в маленькие позы *croisée* и *effacée*.

Пример. ***Glissade в позу croisée вперед.***

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
2 ч.	Вместе с фиксацией IV п. ног в прыжке правая рука открывается на 2 п., левая сохраняет 1 п., голова поворачивается направо (маленькая поза *croisée*). Принятая поза сохраняется на протяжении заданного количества *glissades*. В последнем движении руки опускаются в ПП.

Первоначально движение изучается с последующей остановкой.

Примечание. *Pas glissade* в сторону рекомендуется вначале изучать лицом к палке. В этом случае руки, сохраняя положение против середины корпуса, скользя, передвигаются во время прыжка вдоль палки. При исполнении *glissade* спина и корпус подтянуты, ноги в момент минимального прыжка предельно натянуты в коленях, подъеме и пальцах.

GRAND И PETIT ÉCHAPPÉ

Grand échappé и *petit échappé* развивают высоту прыжка и силу мышц.

Музыкальный размер 4/4, впоследствии 2/4. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный. *Échappé* исполняют по одному прыжку на такт.

GRAND ÉCHAPPÉ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка приоткрываются,

2 в.	*demi-plié* в V п., руки закрываются в ПП.
3 в.	Ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en face* V п. в воздухе; руки поднимаются через ПП в 1 п. не дергаясь, без подрагивания спины.
1 ч. 1 в.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь в сторону, опускаются на II п. в *demi-plié*, одновременно руки раскрываются в направлении 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Не расслабляя мышц, ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II п. в воздухе; руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в V п. (левая нога впереди) и постепенно опускаются в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*; руки закрываются в ПП, голова поворачивается налево.
3 ч.	Колени вытягиваются, заканчивая *échappé*.
4 ч.	Положение сохраняется.

Затакт к началу следующего прыжка.

PETIT ÉCHAPPÉ С ПЕРЕМЕНОЙ НОГ*

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.

За тактом: 3/8

1 в.	Руки слегка раскрываются.
2 в.	*Demi-plié* в V п., руки закрываются в ПП.
3 в.	Ноги, отталкиваясь от пола в положении *en face*, тотчас же раскрываются на II п. в воздухе, вместе с началом прыжка усиливая выворотность. Руки повышают ПП.
1 ч. 1 в.	Ноги, раскрываясь, опускаются на II п. в *demi-plié*, руки раскрываются в направлении 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, отталкиваются от пола, предельно вытягиваясь, на II п. в воздухе, руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч.	Ноги опускаются в *demi-plié* V п., *épaulement croisé* (левая нога впереди); руки закрываются в ПП, голова поворачивается налево.
3 ч.	Колени вытягиваются, заканчивая *échappé*.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	Затакт к началу следующего прыжка.

Примечание. В *demi-plié* V и II п. пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. В прыжке ноги предельно вытягиваются: это особенно важно помнить в *petit échappé*, чтобы успеть вытянуть ноги в коротком, невысоком прыжке. Спина и корпус всегда подтянуты и спокойны, что помогает прыжку. Руки свободны и не дергаются.

* В варианте без перемены ног: голова остается в повороте направо.

JETÉ В МАЛЕНЬКИХ ПОЗАХ

Музыкальный размер вначале 4/4, в дальнейшем 2/4. *Jeté* исполняют на одну музыкальную четверть. Характер музыки тот же, что и в первом классе.

Руки лучше оставить в 1 и 2 позициях без повышения и понижения (возможны варианты); об этом сказано в разделе, посвященном маленькой позе *croisée*.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., левая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	*demi-plié* в V п., руки соединяются в повышенное ПП.
3 в.	С поворотом *en face* правая нога скользящим броском открывается в сторону II п. с одновременным толчком левой ногой вверх. Руки раскрываются на пониженную 2 п.
1 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié* на место левой ноги, левая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади, левая рука сохраняет повышенное ПП, правая рука сохраняет ту же высоту в сторону — пониженную 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	Правая нога вытягивается, левая нога опускается в V п. назад, руки опускаются в ПП.
3 ч.	Положение сохраняется.
4 ч.	*Demi-plié* в V п.; прыжок исполняют с другой ноги.

JETÉ В МАЛЕНЬКИХ ПОЗАХ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	*demi-plié* в V п., руки повышают ПП.
3 в.	С поворотом *en face* правая нога, скользнув стопой по полу, броском открывается в сторону II п. с одновременным толчком вверх левой ногой. Обе руки открываются на пониженную 2 п.
1 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié* на место левой ноги, левая нога сгибается на условное *cou-de-pied*, правая рука закрывается в повышенное ПП, левая сохраняет пониженную 2 п., голова поворачивается налево.
2 ч.	Правая нога вытягивается, левая опускается в V п., руки опускаются в ПП.
3 ч.	Положение сохраняется.
4 ч.	*Demi-plié* в V п., и *jeté* исполняется с другой ноги.

По мере усвоения *jeté* в маленьких позах с остановкой его исполняют без остановки, вначале не более двух *jetés* подряд.

В *jeté* без остановки нога сначала опускается с *cou-de-pied* в V позицию и скользящим броском открывается в сторону на 45 градусов. Впоследствии нога, не опускаясь в V позицию, открывается в сторону на 45 градусов непосредственно с *cou-de-pied* одновременно с толчком другой ноги.

В обоих случаях руки не раскрываются на 2 позицию вместе с положением вытянутых в воздухе ног (!).

Руки в повышенном подготовительном положении. Очень трудный прыжок: переход в прыжке с ноги на ногу в воздухе. То же делают обратно в маленькую позу *croisée*.

PAS ÉCHAPPÉ НА ОДНУ НОГУ

Pas échappé может быть большим, средним, маленьким. Делается как на высоком, так и на среднем прыжке; *pas échappé* с заноской в женском классе — на невысоком (или высоком — зависит от задания) прыжке, в мужском — на большом прыжке.

На невысоком прыжке руки заканчивают движение в маленькую позу *croisée*. На высоком — руки открываются на 2 позицию (одна рука может быть в 3 позиции, другая — на 2 позиции).

Ниже приведен пример для высокого прыжка.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка приотрываются.
2 в.	*Demi-plié* в V п., руки возвращаются в ИП.
3 в.	Ноги отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en face* V п., руки поднимаются в 1 п.
1 ч. 1 в.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, усиливая в прыжке выворотность, раскрываясь, опускаются на II п. в *demi-plié*, руки (высокие) раскрываются на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II п., руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч.	Левая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi-plié*, правая сгибается на *cou-de-pied* назад; правая рука закрывается через III в 1 п., левая сохраняет положение 2 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Обе ноги (левая толкаясь, правая опускаясь) заканчивают прыжок в V п. *épaulement croisé*, руки закрываются в III.
4 ч.	Затакт для исполнения *échappé* с другой ноги.

PAS ÉCHAPPÉ НА ОДНУ НОГУ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ

Размер и характер музыкального сопровождения те же, что в большом *échappé*.

ИП	То же.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка приоткрываются.
2 в.	*Demi-plié* в V п., руки возвращаются в ПП.
3 в.	Ноги отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке *en face* V п., руки поднимаются в 1 п., голова сохраняет поворот направо.
1 ч. 1 в.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются на II п. в *demi-plié*; руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке II п., руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч.	Правая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi-plié*, левая сгибается на условное *cou-de-pied*; правая рука закрывается в 1 п., левая остается на 2 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Обе ноги (правая толкаясь, левая опускаясь) заканчивают прыжок в V п. *épaulement croisé*, сохраняя предельную выворотность, руки закрываются в ПП.
4 ч.	Затакт к исполнению *échappé* с другой ноги.

Главное не высота прыжка, а натянутые ноги во всех формах *échappé* на одну ногу. В большом прыжке — задержать ноги вместе; в маленьком — быстрее открыть ноги. В женском классе *échappé* на высоком прыжке никогда не делается с заноской (без заноски можно делать).

PAS ASSEMBLÉ В ПОЗАХ

Pas assemblée — это прыжок с собиранием ног в воздухе вместе (от франц. *assemblé* — собранный вместе).

Музыкальный размер 4/4, каждое движение исполняют на один такт. Впоследствии музыкальный размер 2/4, начало движения за тактом.

Сначала *assemblé* исполняют раздельно — по движению на такт, с последующей остановкой. В дальнейшем исполняется по движению на каждую четверть. *Pas assemblé* в позах начинают изучать, усвоив это движение вперед, в сторону и назад *en face*. В *assemblé* вперед и назад нога, сохраняя выворотность, открывается точно по прямой,

ноги соединяются в момент прыжка в V позицию в воздухе, руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

В *assemblé* в позах руки заранее принимают на два вступительных аккорда положение маленькой позы, также оставаясь совершенно свободными и спокойными во время прыжка. Нога открывается точно в направлении позы *croisée* или *effacée*, особенно в *assemblé* назад. Спина и корпус подтянуты перед прыжком, во время прыжка и в *demi-plié* после него. На два заключительных аккорда руки возвращаются в подготовительное положение, одна — прямо из 1 позиции, вторая — из 2 позиции. Впоследствии позу исполняют не заранее, а в момент прыжка.

Пример. ***Assemblé в позу croisée вперед.***

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., руки повышают ПП, голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 2 в.	Прыжок: правая рука открывается на 2 п., левая сохраняет 1 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	*Assemblé* заканчивается в *demi-plié* V п.
3 ч.	Колени вытягиваются, руки сохраняют положение позы *croisée*.
4 ч.	Позу *croisée* сохраняют, и *assemblé* повторяется.

В конце упражнения руки опускаются в подготовительное положение вместе с *demi-plié* последнего *assemblé*.

Assemblé в позу *croisée* назад и *assemblé* в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам с учетом особенностей каждой позы и всех вышеуказанных правил.

Пример.

За тактом: 3/8

1 в.	Руки приоткрываются в направлении 2 п.
2 в.	*Demi-plié* в V п., руки повышают ПП.
3 в.	*Assemblé* с руками в маленькой позе.

Вначале упражнение исполняют *en face* — чтобы ноги шли в правильном направлении (особенно вперед и назад). Работающая нога — по прямой; опорная нога выворотно. Пока *pas assemblé* изучается в положении *en face*, руки сохраняют подготовительное положение. Корпус подтянутый. При направлении движения *épaulement* работающая нога идет по прямой.

DOUBLE ASSEMBLÉ

Двойное *assemblé*. Его исполняют одной и той же ногой два раза. Когда *double assemblé* исполняют в сторону, то в первом *assemblé* ноги в V позиции не меняются; во втором *assemblé* вместе с переменой ног в V позиции меняется и поворот головы.

Double assemblé исполняют ногой, стоящей в V позиции сзади, и ногой, стоящей в V позиции впереди. Правила исполнения остаются те же, только второе *assemblé* исполняется активнее.

Музыкальный размер и характер те же, что и в *assemblé*.

Движение дается трудно, поэтому здесь имеет несколько упрощенный вид, для того, чтобы продолжить правильное обучение. Надо первое *assemblé* делать сильно, второе — еще сильнее, активнее. Следить за тем, чтобы ноги не очень раскрывались во II позицию — ноги должны успевать соединяться.

PAS DE BASQUE

Pas de basque буквально — движение из национального танца басков. Это движение встречается и во многих других народных плясках. В классическом танце оно подверглось стилизации. Один из самых сложных прыжков программы второго класса. Являясь танцевальным по форме, он в то же время воспитывает дальнейшую координацию движений. *Pas de basque*, как и *glissade*, имеет скользящий, стелющийся характер исполнения и потому исключает высокий прыжок.

Музыкальный размер 3/4, характер медленной мазурки. Исполняется на фразу в 4 такта.

PAS DE BASQUE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Вместе с *demi-plié* в V п. руки, приоткрываясь, возвращаются в ПП.
2 в.	Правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 8 плана класса, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 в.	Натянутая правая нога, скользя вытянутым носком, описывает на полу полукруг на II п., левая, сохраняя *demi-plié*, выравнивается *en face*, руки открываются на 2 п., голова поворачивается налево и тотчас же левая нога, толкаясь в коротком минимальном прыжке, сильно вытягивает колено, подъем и пальцы.
1 ч. 1 в.	С поворотом корпуса и ног в точку 2 плана класса ноги соединяются в *demi-plié* I п. в точке вытянутого носка правой ноги. Руки закрываются на ПП; голова, опускаясь, наклоняется направо, взгляд следует в направлении кисти левой руки.

1 ч. 2 в.	Левая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 2 плана класса, правая нога сохраняет *demi-plié*; руки поднимаются в 1 п., взгляд в направлении кистей.
2 ч. 1 в.	Левая нога, скользя вытянутым носком по полу, удлиняет движение и переходит в *demi-plié*, правая вытягивается сзади, прикасаясь вытянутым носком к полу; подтянутые спина и корпус направляются вперед; руки сохраняют принятое положение.
2 ч. 2 в.	Левая нога на минимальном прыжке вверх, правая тотчас же подтягивается к ней в V п. в воздухе.
3 ч.	С легким продвижением вперед в V п. ноги плавно и сдержанно опускаются в *demi-plié* V п. (левая нога впереди); руки приоткрываются; голова в повороте налево.
1 ч.	Ноги вытягиваются, руки опускаются в ПП, и *pas de basque* заканчивают в *épaulement croisé* с левой ноги.
2, 3 ч.	Положение сохраняется.

PAS DE BASQUE НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога сзади. Руки в ПП, голова повернута налево.
За тактом: 3/8	
1 в.	Вместе с *demi-plié* в V п. руки, минимально приоткрываясь, возвращаются в ПП (не махать руками).
2 в.	Правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 6 плана класса, сохраняя выворотность в *croisée*, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется направо, взгляд в направлении кисти левой руки.
3 в.	Натянутая правая нога, усиливая выворотность, скользя вытянутым носком, описывает по полу полукруг на II п., левая, сохраняя *demi-plié*, усиливая выворотность, направляет пятку вперед, выравниваясь *en face*; руки открываются на 2 п., голова поворачивается направо, тотчас же левая нога, толкаясь в коротком прыжке, сильно вытягивает колено, подъем и пальцы.
1 ч. 1 в.	С поворотом корпуса и ног в точку 8 плана класса ноги соединяются в *demi-plié* I п. в точке вытянутого носка правой ноги, руки закрываются в ПП, голова, опускаясь, наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
1 ч. 2 в.	Левая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 4 плана класса, правая сохраняет *demi-plié*, руки поднимаются в 1 п., взгляд в направлении кистей, корпус слегка наклоняется вперед.
2 ч. 1 в.	Левая нога, скользя вытянутым носком по полу, удлиняет движение и переходит в *demi-plié*, правая одновременно вытягивается вперед, прикасаясь вытянутым носком к полу; спина и корпус подтянуты; плечи слегка отклонены назад, руки сохраняют принятое положение.
2 ч. 2 в.	Левая нога, толкаясь, совершает минимальный прыжок, подтягиваясь вместе с правой ногой в V п. в воздухе.

3 ч.	С легким продвижением назад ноги плавно и сдержанно опускаются в *demi-plié* V п.: левая нога сзади, руки приоткрываются, голова слегка наклоняется направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
1 ч.	Ноги вытягиваются, руки опускаются в ПП, голова поворачивается направо, и *pas de basque* заканчивается в *épaulement croisé*, левая нога сзади.
2, 3 ч.	Положение сохраняется.

Примечание. Изучая *pas de basque*, обязательно следует добиваться слитности и координации исполнения, полной выворотности ног во всех положениях. Подтянутые спина и корпус, точная координация рук и головы придают *pas de basque* присущий ему характер. Исполняется на минимальном прыжке крепко натянутыми ногами.

Сначала *pas de basque* исполняется на четыре такта, потом на два такта, в конце концов — на один такт. В последнем случае, завершая движение, следует выполнить на первую восьмую третьей четверти *demi-plié* в конце первого *pas de basque*, тогда вторая восьмая третьей четверти будет затактом для начала следующего *pas de basque*.

Характерна координация корпуса, ног, рук, головы, взгляда. При хорошей координации, на минимальном прыжке, как *glissade*, обе ноги усиливают выворотность — и работающая, и опорная.

SISSONNE OUVERTE

Открытый прыжок. Исполняют в первом полугодии носком в пол, во втором полугодии — на 45 градусов. В обоих случаях его начинают изучать в сторону.

Музыкальный размер 4/4. Движение исполняется на один такт. Характер музыкального сопровождения энергичный, четкий.

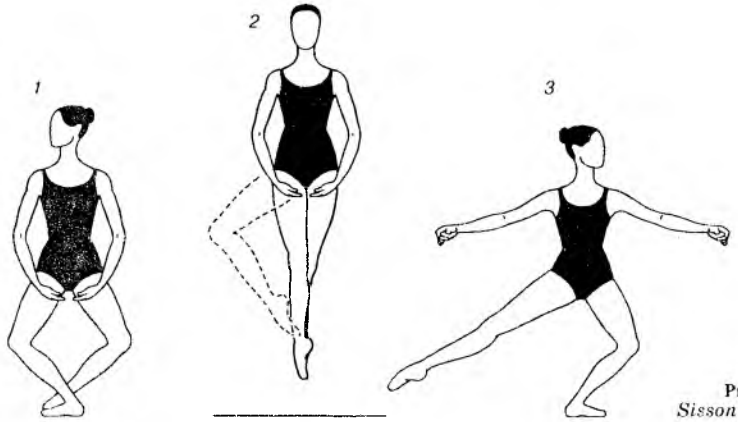


Рис. 39
Sissonne ouverte

III	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в ПП вместе с *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Ноги отталкиваются от пола, вытягивая в невысоком прыжке *en face* колени, подъем и пальцы.
2 ч. 1 в.	Левая нога заканчивает прыжок в *demi-plié*, одновременно правая, при выворотности обеих ног, открывается через условное *cou-de-pied* в сторону II п. носком в пол.
2 ч. 2 в.	Левая нога отталкивается от пола в прыжке вверх, правая подтягивается к ней в V п. в воздухе, левая нога впереди.
3 ч.	Ноги, переходя с носка на всю стопу, одновременно переходят в *demi-plié* V п., и *sissonne ouverte* заканчивается в *épaulement croisé* с левой ноги.
4 ч.	Колени вытягиваются, и движение продолжается с другой ноги.

Впоследствии в *sissonne ouverte* включают движения головы и рук; руки, приоткрываясь за тактом, в момент прыжка повышают подготовительное положение. Корпус и голова поворачиваются *en face* одновременно с *demi-plié* опорной ноги. Руки открываются в направлении 2 позиции одновременно с окончанием *sissonne ouverte* на II позицию.

Голова поворачивается направо с незначительным наклоном к левому плечу, взгляд в направлении кисти правой руки. В конце движения руки опускаются в подготовительное положение, голова поворачивается налево.

При изучении *sissonne ouverte* в сторону в обратном направлении нога, открываясь из V позиции сзади, проходящим движением через *cou-de-pied* сзади открывается в сторону II позиции на 45 градусов, руки открываются в сторону 2 позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Кисти обеих рук поворачиваются ладонями вниз.

Усвоив *sissonne ouverte* в сторону, его исполняют вперед и назад *en face*. В *sissonne ouverte* вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении 2 позиции одновременно с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова; одновременно с *demi-plié* в V позицию руки опускаются в подготовительное положение.

Примечание. *Sissonne ouverte* во всех направлениях исполняется с подтянутым, легким корпусом и предельно выворотными ногами. Руки открываются на 2 п. на уровне повышенного III.

Sissonne ouverte сначала изучается на небольшом прыжке (поэтому нога поднимается на 45 градусов). Нога открывается вытянутым носком в пол одновременно с окончанием *demi-plié* опорной ноги (не позднее!). Потом нет паузы, иначе мышцы расслабятся. В финале прыжка — ноги в воздухе вместе, как в *assemblé*!

Sissonne ouverte в дальнейшем получает очень большое развитие. Сначала исполняется на небольшом прыжке, затем — на очень большом прыжке; включает другие разновидности прыжка: на месте, с продвижением, с заносками.

SISSONNE FERMÉE

Закрытый прыжок.

Музыкальный размер 4/4 (можно и на трехдольный размер): две четверти — прыжок, две четверти — остановка. Позже исполняют на каждую четверть. Характер музыки энергичный, четкий. Подчеркивается начало и окончание.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в III, голова *en face*.
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, закрываются в III одновременно с *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Ноги сильно отталкиваются от пола в невысоком прыжке с продвижением направо в направлении точки 3 плана класса, раскрываясь на II п. на 45 градусов. Голова поворачивается направо.
2 ч.	Ноги, не расслабляя мышц, заканчивают прыжок в точке вытянутого носка правой ноги, закрываясь одновременно в *demi-plié* V п., правая нога впереди.
3, 4 ч.	Ноги вытягиваются в III.

Рис. 40
Sissonne fermée с левой ноги

В *sissonne fermée* спина и корпус подтянутые и легкие, руки сохраняют свободное и спокойное подготовительное положение, голова повернута направо (в *sissonne fermée* голова всегда сохраняет поворот к ноге, оказывающейся впереди в конце прыжка).

Усвоив *sissonne fermée* с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к *sissonne fermée* в сторону ноги, стоящей сзади. Затем *sissonne fermée* исполняют в одном направлении подряд с переменой ног во время прыжка: поворот головы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.

Сначала *sissonne fermée* исполняется с руками в подготовительном положении, впоследствии руки сопровождают движение: на «раз» руки, приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, одновременно с *demi-plié* в V позиции; на «и» руки раскрываются в прыжке в направлении 2 позиции; на «два» руки одновременно с окончанием прыжка в V позицию закрываются в подготовительное положение.

Примечание. В начале прыжка активная роль принадлежит ноге, направляющей перелет. В конце прыжка, когда ноги стремятся закрыться в *demi-plié*, активная роль принадлежит ноге, открывающейся в сторону от направления полета: быстро скользя носком по полу, она заканчивает прыжок одновременно с другой ногой.

Следует сильнее раскрывать ногу в направлении продвижения прыжка. Прыжок с двух ног на две. В начале движения с прыжком открывается нога — в момент прыжка, с отделением от пола. Иногда совершают ошибку — открывают другую ногу. Корпус надо посылать, как в шаге.

СЦЕНИЧЕСКИЕ ДВИЖЕНИЯ

Наряду с упражнениями, предписанными программой, во втором классе изучают и некоторые сценические разновидности тех же движений: сценический *préparation*, сценический *sissonne* в первый *arabesque* и сценическое *pas de chat*, обычно исполняющееся в сочетании со сценическим *sissonne* в первом *arabesque*.

PRÉPARATION

Музыкальный размер 2/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* на правой ноге, левая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, руки, слегка приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 2 в.	Левая нога вытягивается вытянутым носком в пол назад на *croisé*.
2 ч. 1 в.	Левая нога, делая шаг назад, встает на пол, правая нога вытягивается на *croisé* вперед, прикасаясь к полу вытянутыми пальцами, руки слегка приоткрываются в направлении 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Поза фиксируется.

SISSONNE В ПЕРВЫЙ ARABESQUE

Музыкальный размер 3/4. Характер музыкального сопровождения — быстрый вальс.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	С поворотом в точку 3 плана класса руки, слегка приоткрываясь, поднимаются через ПП в 1 п. Голова слегка наклоняется влево, взгляд в направлении кистей.

2 в.	Правая нога, скользнув вытянутым носком по полу в направлении точки 3 плана класса, переходит в *demi-plié*
1 ч.	и тотчас же отталкивается от пола. В прыжке левая нога высоко не поднимается, руки открываются в высокий первый *arabesque*, голова поднимается, взгляд в направлении кисти правой руки.
2, 3 ч.	Прыжок, сохраняя *arabesque*, заканчивается в *demi-plié*.
1 ч.	Правая нога с поворотом корпуса в направлении точки 7 плана класса вытягивается. Левая подводится в V п. назад,
2 ч.	выводится вперед, руки опускаются в ПП.
3 ч.	Левая нога скользит в направлении точки 7 плана класса, и движение повторяется в другую сторону.

Примечание. Сценический *sissonne* в первый *arabesque* отступает от канонов первого *arabesque* в классе: высоко поднятый корпус, как бы продолжающая его линию поднятая рука и следующий за ее кистью взгляд придают прыжку полетность и легкость.

Рис. 41
Sissonne
в первый arabesque

Руки, открываясь в *arabesque*, непременно проходят через подготовительное положение в 1 позицию. Опорная нога, сильно отталкиваясь от пола, должна быть вытянутой в момент прыжка.

Сценический *sissonne* исполняется в сочетании с *pas de chat* и *balancée*.

SISSONNE В ПЕРВЫЙ ARABESQUE В СОЧЕТАНИИ С PAS DE CHAT

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 т.	Сценический *sissonne* на правую ногу, заканчивающийся в первый *arabesque*

2 т. 1 ч.	Левая нога, опускаясь, проводится в V п. вперед и переходит в *demi-plié*, правая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, руки опускаются в ПП, голова слегка наклоняется.
2 т. 2 ч.	Правая нога с толчком левой ноги, слегка разгибаясь, выводится вперед и опускается в *demi-plié*, а левая нога, как бы догоняя и перегоняя правую, опускается через условное *cou-de-pied* в V п., руки поднимаются в I п., взгляд в направлении кистей.
2 т. 3 ч.	Не задерживаясь после *pas de chat*, правая нога вытягивается вперед, начиная *sissonne* на *arabesque*, и сочетание сценического *sissonne* и *pas de chat* повторяется.

Примечание. Сценический *sissonne* в сочетании с *pas de chat* исполняется как по прямой из точки 7 в точку 3 плана класса и из точки 3 в точку 7 плана класса, так и по диагонали из точки 4 в точку 8 плана класса с левой ноги; с правой ноги — из точки 6 в точку 2.

По усвоении *sissonne* в первый *arabesque* ему предпосылают сценический *préparation*, который исполняется или на два вступительных аккорда, или за тактом.

А. Павлова — Одетта, «Лебединое озеро»

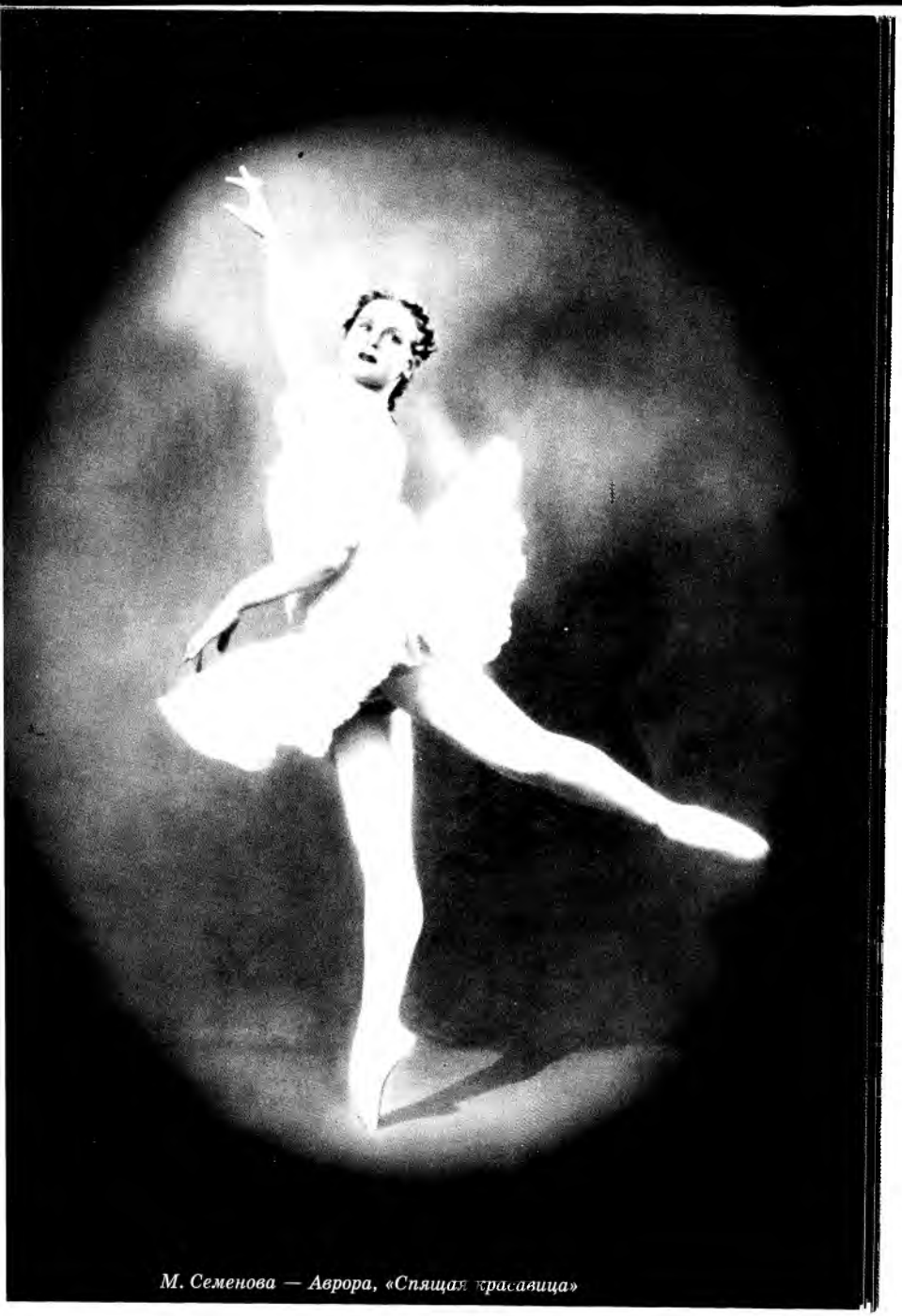
А. Павлова — «Стрекоза»

М. Кшесинская — Млада, «Млада»

О. Спесивцева — Аспиччия, «Дочь фараона»

О. Спесивцева — Аврора, «Спящая красавица»

М. Семенова — Наила, «Ручей»



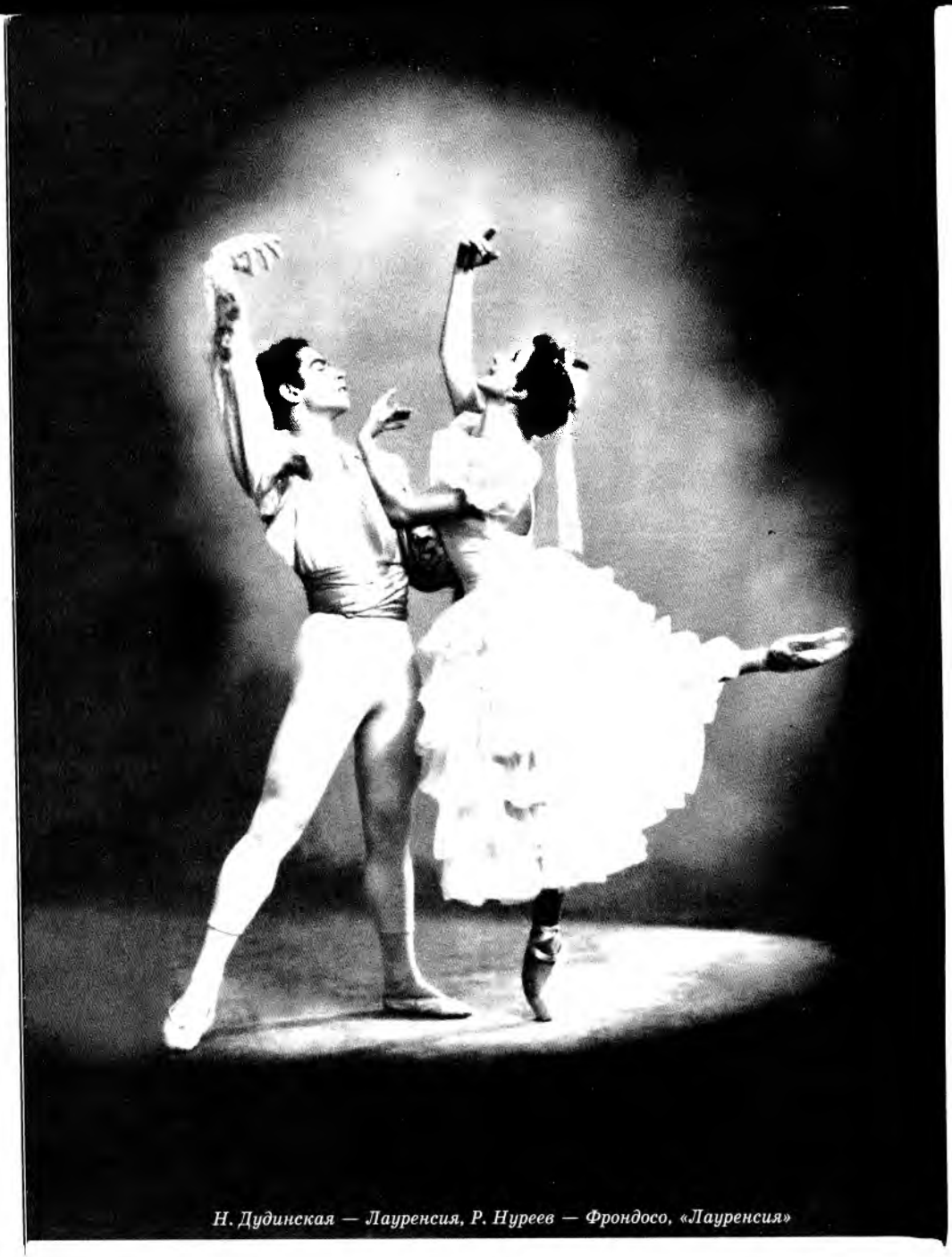
М. Семенова — Аврора, «Спящая красавица»

Г. Уланова — Одетта, «Лебединое озеро»

Г. Уланова — Аврора, «Спящая красавица»

Н. Дудинская — Одиллия, «Лебединое озеро»

Н. Дудинская — Раймонда, «Раймонда»



Н. Дудинская — Лауренсия, Р. Нуреев — Фрондосо, «Лауренсия»

И. Зубковская — Одетта, «Лебединое озеро»

И. Зубковская — Сюимбике, «Шурале»

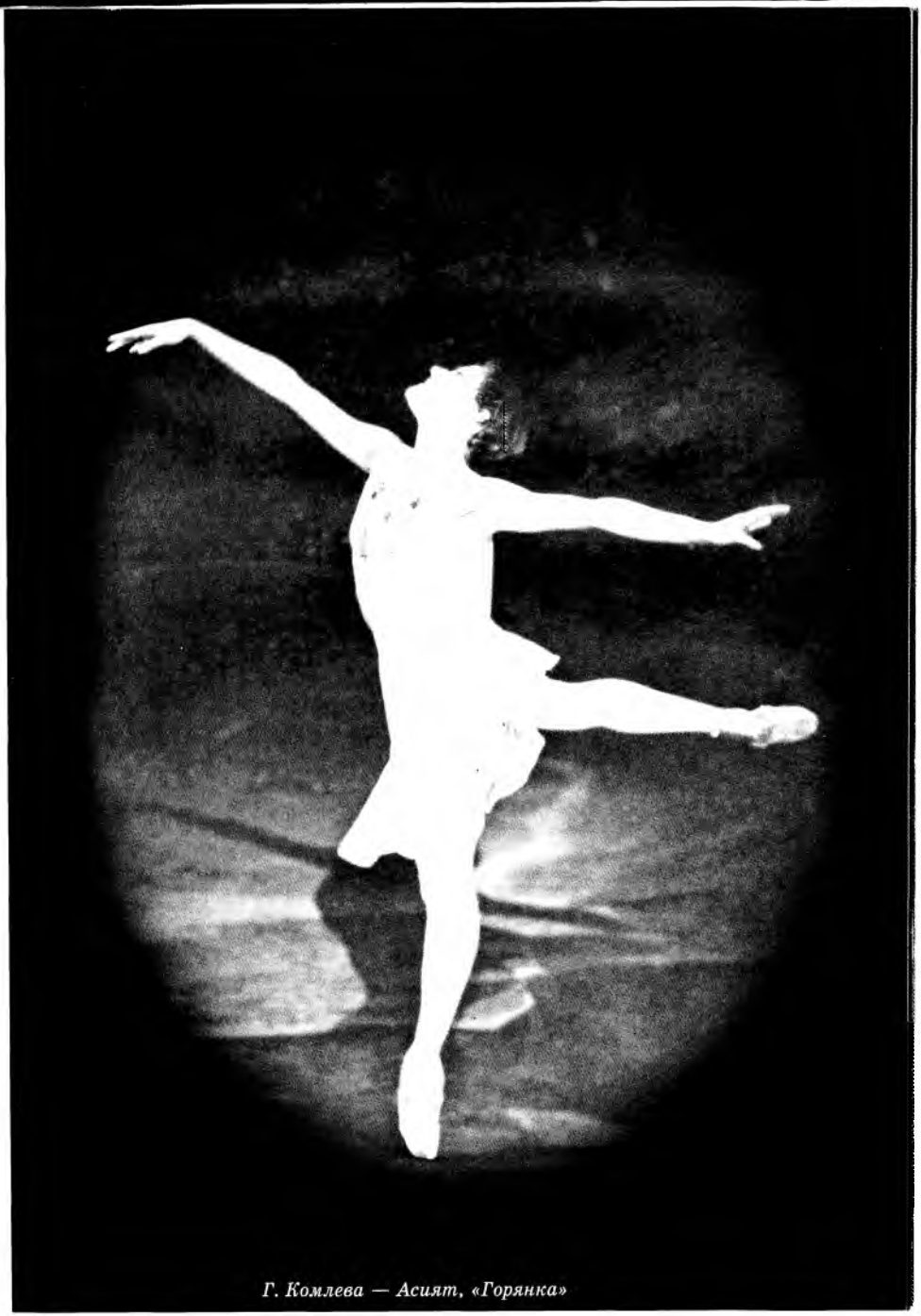
И. Колпакова — Раймонда, «Раймонда»

И. Колпакова — Аврора, «Спящая красавица»

Г. Комлева — Никия, «Баядерка»

Г. Комлева — Сильфида, «Сильфида»

Г. Комлева — «Па-де-де» Обера



Г. Комлева — Асиат, «Горянка»

Г. Комлева — Жизель, «Жизель»

Г. Комлева — Жизель, «Жизель»

Г. Комлева — Китри, М. Барышников — Базиль, «Дон Кихот»

О. Ченчикова — Вариация, «Пахита»

А. Асылмуратова — Медора, «Корсар»

Ф. Рузиматов — Али, А. Асылмуратова — Медора, «Корсар»

Г. Мезенцева — Жизель, «Жизель»

Г. Мезенцева — Китри, М. Даукаев — Базиль, «Дон Кихот»

У. Лопаткина — Одетта, «Лебединое озеро»

УПРАЖНЕНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

В упражнениях на пальцах положение *épaulement*, так же как и в прыжках, несколько изменяет свое направление (см. *Allegro*).

Степень поворота — по точкам класса. Первой выворотно ставится опорная нога; к ней подставляется выворотно работающая. На пальцы не взбираются — на пальцах танцуют. Именно на пальцах, на своих ногах, а не на туфлях.

Носок туфли следует разбить молотком. Нога должна себя чувствовать живой. Тесемки пришивают так же, как и к мягкой туфле.

Relevé на пальцы: для того, чтобы встать с *demi-plié* на пальцы, надо сделать это маленьким толчком, не нарушая подтянутости спины, бедра, колена, пальцев. Вертикальная спина. Правильная, удобная для танца стопа должна иметь одинаковой длины первый, второй и третий пальцы.

Ногою стоять в туфле. Носок всегда должен быть живым. Если танцуем туфлями — плохие пальцевые упражнения. Как правильно начать обучение на пальцах? Ноги для пальцев готовят около года. Вскок — совершенно незаметный, никто не должен видеть его. Нога низко, рука высоко — так требует рисунок танца.

ÉCHAPPÉ С ПОВТОРНЫМ RELEVÉ НА ПАЛЬЦЫ ВО ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный. Простейший вид *échappé* с *relevé* на пальцах на II позиции с окончанием в V позицию — без перемены и с переменой ног. Ниже приводится пример *échappé* с *relevé* на пальцах с переменой ног.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
За тактом: Demi-plié в V п., руки повышают ПП.	
1 ч.	С поворотом *en face*, ноги, усиливая выворотность, раскрываясь одновременно и равномерно (двумя ногами, а не одной), коротким толчком от пола поднимаются во II п. на пальцы. Руки приоткрываются в направлении полувысоты 2 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
2 ч.	Ноги, сохраняя все указанные правила, усиливая выворотность, переходят в *demi-plié* II п. сдержанно. Положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	*Relevé* на пальцы на II п. повторяется, кисти рук слегка раскрываются.
4 ч.	Ноги закрываются в *demi-plié* V п., *épaulement croisé*, левая нога впереди, голова поворачивается налево, руки закрываются в ПП, и *échappé* продолжается с другой ноги.

Relevé на пальцы во II позиции можно повторять до четырех и более раз. Можно изучать: 3 раза без перемены, последний — с переменой; 3 раза без перемены, последний — не делать *échappé*. Варьирование комбинаций развивает сообразительность.

Нельзя разучить и повторять одну комбинацию — это ведет к механистичности. Равномерный вскок и соскок — тот и другой минимальный.

Примечание. При исполнении *échappé* ноги выворотны, спина и корпус подтянуты, облегчая *relevé* на пальцы. Движения рук и повороты головы свободны.

RELEVÉ НА ПАЛЬЦЫ В ЧЕТВЕРТОЙ ПОЗИЦИИ

Relevé на пальцы в IV позиции *en face* закрепляет правильное положение корпуса и ног в момент *relevé*.

В женском танце при исполнении вращений необходим минимальный толчок. В упражнении на полупальцах нельзя упустить этот момент; то же относится и к подготовке упражнений на пальцах. Дальнейшее обучение технике вращения делается с этого же толчка. Бесполезно просто подниматься на полупальцы. Весь экзерсис построен на полупальцах, но средней высоты, толчка нет. Все виды вращений изучаются и исполняются с маленького толчка. В *relevé* на пальцах это очень важное требование. Толчок минимальный. Спина максимально подтянута, ноги тоже. Это дает устойчивость.

Музыкальный размер 2/4.

Данное упражнение повторяется до конца музыкальной фразы. На два заключительных аккорда правая нога возвращается по правилам *battement tendu* в V п. *épaulement croisé*.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда:	
1 ч.	С поворотом *en face* правая нога вытягивается вперед носком в пол.
2 ч.	Правая нога ставится в IV п. *en face*, руки сохраняют ПП, поворот головы направо.
За тактом:	
	Demi-plié в IV п.
1 ч.	*Relevé* на пальцы минимальным толчком, сохраняя подтянутость спины, выворотность ног. Одновременное равномерное раскрывание обеих ног.
2 ч.	*Demi-plié* в IV п.

По мере усвоения *relevé* на пальцы в IV позицию *en face* его изучают в *épaulement croisé* и effacé.

Примечание. В *relevé* на пальцы ноги сохраняют выворотность в *demi-plié* и на пальцах, центр равновесия корпуса равномерно распределен на обе ноги; плечи и бедра ровные.

PAS SUS-SOUS

Pas sus-sous (на-и-под) исполняют по правилам *relevé* на пальцы в V позицию с продвижением вперед и назад. «Двуногое» движение. При продвижении вперед активная роль принадлежит ноге, стоящей в V позиции сзади и как бы подталкивающей ногу, стоящую впереди. При продвижении назад активная роль принадлежит ноге, стоящей в V позиции впереди и как бы подталкивающей ногу, стоящую сзади. При продвижении как вперед, так и назад ноги непременно сохраняют плотную V позицию.

Положения рук могут быть различные: наряду с маленькими и большими позами на *croisée* и *effacée* обе руки могут быть в 3 позиции.

При сочетании *pas sus-sous* с другими упражнениями размер и характер музыки зависят от этих упражнений.

PAS DE BOURRÉE НА ПАЛЬЦАХ

Pas de bourrée на пальцах с переменой и без перемены ног во всех направлениях и позах исполняют по правилам *pas de bourrée* на полупальцах. Аккомпанемент — тот же, что и при исполнении движения на полупальцах.

Передача тела с ноги на ногу очень четкая и связана с хорошей постановкой спины.

ASSEMBLÉ SOUTENU

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения: сочетание плавного *demi-plié* и четкого, короткого *relevé* на пальцы в момент *soutenu*. *Assemblé soutenu* исполняют на один такт. Впоследствии начало движения исполняют за тактом: на «два» *demi-plié*, на «и» нога скользит в сторону, на «раз» подъем на пальцы в V позиции.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута налево.
1 ч. 1 в.	Слегка приоткрываясь за тактом, руки повышают ПП: *demi-plié* в V п. (сначала руки, потом — *demi-plié*).
1 ч. 2 в.	С поворотом *en face* левая нога вытягивается скользящим движением в сторону II п., руки приоткрываются на 2 п., голова сохраняет поворот направо.
2 ч. 1 в.	Левая нога, скользя натянутым носком, подтягивается к правой в V п., и ноги одновременно активно соединяются в V п. на пальцах, левая нога впереди; руки с поворотом головы налево возвращаются в ПП.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.

Затем *assemblé soutenu* повторяется с другой ноги.

Assemblé soutenu, подобно прыжку *assemblé*, исполняется и в обратном направлении. В этом случае движение начинает нога, стоящая в V п. впереди, и голова поворачивается от вытягиваемой в сторону ноги.

Усвоив *assemblé soutenu*, его исполняют в маленькие позы.

Пример.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
1 ч.	Слегка приоткрываясь за тактом, руки повышают ПП, *demi-plié* в V п. (сначала руки, потом *demi-plié*). Левая нога вытягивается на II п., руки открываются в стороны, голова поворачивается налево.
2 ч.	Когда ноги соединяются в V п. на пальцах, левая нога впереди, левая рука закрывается в 1 п., правая остается открытой на 2 п., поворот головы налево сохраняется.

В этом примере обе руки могут быть и в подготовительном положении. В *assemblé soutenu* в обратном направлении левая нога вытягивается из V позиции впереди на II позицию, руки раскрываются в стороны, голова поворачивается направо. Когда ноги соединяются в V позицию на пальцах, правая нога впереди, правая рука закрывается в 1 позицию, левая остается открытой на 2 позицию, поворот головы направо сохраняется.

Примечание. При изучении *assemblé soutenu* спина и корпус подтянуты и спокойны, особенно в момент подтягивания на пальцы в V п. Нога скользит в сторону II п. точно по прямой и так же по прямой, сохраняя выворотность, возвращается в V п. на пальцах.

PAS GLISSADE НА ПАЛЬЦАХ

Pas glissade изучают вначале с продвижением в сторону. *Pas glissade* с переменой ног с поворотом в классическом репертуаре используется очень часто. Без перемены ног с полуповоротом — только при изучении.

«Двуногие» повороты нельзя назвать *en dehors* или *en dedans*; можно сказать: в сторону сзади стоящей ноги или к палке и т. п.

Вначале *pas glissade* изучают в сторону: из точки 7 в точку 3 плана класса с правой ноги и из точки 3 в точку 7 плана класса с левой ноги.

Музыкальный размер 4/4, 2/4. Характер музыки четкий, живой.

PAS GLISSADE НА ПАЛЬЦАХ В СТОРОНУ

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Приоткрываясь за тактом, руки поднимаются через ПП в 1 п., *demi-plié* в V п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении на кисти.
2 ч.	Правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 3 плана класса, левая рука открывается на 2 п., правая остается в 1 п., голова поворачивается направо.
3 ч.	Правая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, а левая нога, не опаздывая, тотчас же подтягивается к правой в V п. назад; центр равновесия корпуса переносится на обе ноги в момент продвижения *pas glissade*.
4 ч.	V п. на пальцах фиксируется, руки и голова сохраняют принятое положение.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., и *pas glissade* продолжается в том же направлении до конца музыкальной фразы.

С окончанием последнего *glissade* руки опускаются в подготовительное положение.

Усвоив *pas glissade* в сторону из V позиции ногой, стоящей впереди, его изучают с продвижением в том же направлении из V позиции ногой, стоящей сзади.

ИП	V п. *en face*, правая нога сзади. Руки в ПП. Голова повернута налево.
1 ч.	Приоткрываясь за тактом, руки поднимаются через ПП в 1 п., *demi-plié* в V п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении на кисти.
2 ч.	Правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 3 плана класса, а левая сохраняет *demi-plié*; правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Правая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, а левая нога, не опаздывая, тотчас же подтягивается к правой в V п. вперед; центр равновесия корпуса переносится на обе ноги в момент продвижения *pas glissade*.

4 ч.	V п. на пальцах фиксируется, руки и голова сохраняют принятое положение.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., и *pas glissade* продолжается в том же направлении до конца музыкальной фразы.

С окончанием последнего *glissade* обе руки опускаются в подготовительное положение.

В дальнейшем *pas glissade* в одном направлении в сторону исполняют с переменой ног, меняя также при каждом повторе поворот головы и положение рук.

Пример.

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП, голова направо.
За тактом:	
	Руки, приоткрываясь, поднимаются в 1 п.
1 ч.	Одновременно с *demi-plié* в V п. левая рука открывается на 2 п., правая остается в 1 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	Правая нога открывается в сторону, правая рука открывается на 2 п., голова сохраняет поворот направо.
3 ч.	Правая нога встает на пальцы, левая подтягивается в V п. вперед, левая рука, слегка опускаясь, кистью как бы подхватывая себя, закрывается в 1 п., голова поворачивается налево, правая рука остается на 2 п.
4 ч.	V п. на пальцах, положение рук и головы сохраняется.
1 ч.	*Demi-plié*: положение рук и поворот головы сохраняются.
2 ч.	Правая нога открывается в сторону, левая рука открывается на 2 п., голова сохраняет поворот налево.
3 ч.	Правая нога встает на пальцы, левая подтягивается в V п. назад, правая рука, слегка опускаясь, закрывается в 1 п., голова поворачивается направо, левая рука сохраняет 2 п.
4 ч.	V п. на пальцах, положение рук и головы сохраняется.

В дальнейшем *pas glissade* с продвижением в сторону изучают также по диагонали: из точки 6 в точку 2 плана класса с правой ноги и из точки 4 в точку 8 — с левой ноги.

Примечание. *Pas glissade* на пальцах сначала изучают лицом к палке: руки, сохраняя положение против середины корпуса, скользя передвигаются во время движения вдоль палки, центр равновесия подтянутого корпуса распределяется точно на обе ноги.

Усвоив *pas glissade* в сторону, его изучают в позы *croisée* и *effacée*.

PAS GLISSADE НА CROISÉE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, *demi-plié* в V п.
2 ч.	Правая нога вытягивается скользящим движением вперед на *croisé*, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении на кисти.
3 ч.	Правая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, левая нога, не опаздывая, тотчас подтягивается к правой в V п. на пальцы, правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., голова поворачивается направо.
4 ч.	V п. на пальцах сохраняется.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., и *pas glissade* продолжается до конца музыкальной фразы, руки и голова сохраняют принятое положение. С окончанием последнего *pas glissade* руки опускаются в ПП.

Рис. 42
Pas glissade на croisée вперед

Исполнение должно быть ловким, четким. Передняя нога как бы не успевает уйти — ее догоняет задняя.

PAS GLISSADE НА CROISÉE НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, *demi-plié* в V п.
2 ч.	Левая нога вытягивается скользящим движением назад на *croisé*, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти.
3 ч.	Левая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, правая нога, не опаздывая, тотчас подтягивается к левой в V п. на пальцы, правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., голова поворачивается направо.

4 ч.	V п. на пальцах сохраняется.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., и pas *glissade* продолжается до конца музыкальной фразы, руки и голова сохраняют принятое положение. С окончанием последнего *pas glissade* руки опускаются в ПП.

Pas glissade на *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, но с учетом характера этой позы.

Примечание. Впоследствии *pas glissade* на *croisée* и *effacée* исполняется с руками в маленьких и больших позах. В позах effacée руки сохраняют основные положения. Поза *croisée*, наряду с основными, допускает и другие положения рук. В *pas glissade* вперед в маленькой и большой позе *croisée* с правой ноги левая рука может быть открыта на 2 п., а правая — в 1 п. при маленькой позе и в 3 п. при большой позе, голова сохраняет поворот направо. В соответствии с этим корпус как в маленькой, так и в большой позе слегка направляется вперед, сообщая позам другой характер.

Усвоив *pas glissade* на пальцах во всех направлениях и позах, его начинают за тактом на 2/8.

Например: на первую 1/8 нога переходит в *demi-plié*, на вторую 1/8 нога вытягивается, на первую четверть следует *pas glissade* на пальцах, на первую 1/8 второй четверти положение сохраняется, на вторую 1/8 — *demi-plié* в V позиции и т. д.

TEMPS LIÉ НА ПАЛЬЦАХ ВПЕРЕД

Плавное движение, но построено на pas *glissade* в позу *croisée* вперед. Правила исполнения *pas glissade* изложены выше. Разница: там движение исполняется в маленькую позу, здесь — в большую.

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, *demi-plié* в V п.
2 ч.	Правая нога вытягивается скользящим движением вперед на *croisée*, руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении на кисти.
3 ч.	Спина и корпус усиливают подтянутость, правая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, левая нога, не опаздывая, тотчас подтягивается к правой в V п. на пальцы, левая рука поднимается в 3 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч.	V п. на пальцах сохраняется.
1 ч.	С поворотом *en face demi-plié* в V п., левая рука опускается в 1 п., правая сохраняет 2 п., голова поворачивается *en face*, взгляд в направлении кисти левой руки.

2 ч.	Правая нога скользящим движением вытягивается в сторону в направлении точки 3 плана класса, левая нога сохраняет *demi-plié*, левая рука открывается на 2 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Спина и корпус усиливают подтянутость, правая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, левая тотчас же подтягивается к правой в V п. вперед *épaulement croisé*, руки и голова не меняют принятого положения.
4 ч.	Положение сохраняется.
1 ч.	Руки опускаются в ПП, *demi-plié* в V п., *épaulement croisé*, и *temps lié* вперед продолжается с другой ноги.

Движение исполняется плавно, широко, одновременно двумя ногами. Точный переход рук из позиции в позицию вместе с движением ног. Сейчас часто видишь: высокие полупальцы, свернутые пятки, вскоков нет. *Glissade* — скольжение: проскользнуть за носком, через удлиненное движение подняться на полупальцы.

TEMPS LIÉ НАЗАД

Музыкальный размер 4/4.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, *demi-plié* в V п.
2 ч.	Левая нога вытягивается скользящим движением назад на *croisée* (*glissade*), руки поднимаются в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении на кисти.
3 ч.	Спина и корпус усиливают подтянутость, левая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, правая нога, не опаздывая, тотчас подтягивается к левой в V п. на пальцы, левая рука поднимается в 3 п., правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч.	V п. на пальцах сохраняется.
1 ч.	С поворотом *en face demi-plié* в V п., левая рука опускается в 1 п., правая сохраняет 2 п., голова поворачивается *en face*, взгляд в направлении кисти левой руки.
2 ч.	Левая нога скользящим движением вытягивается в сторону в направлении точки 7 плана класса, правая нога сохраняет *demi-plié*, левая рука открывается на 2 п., голова поворачивается налево.
3 ч.	Спина и корпус усиливают подтянутость, левая нога переходит на пальцы на место вытянутого носка, правая — тотчас же подтягивается к левой в V п. назад *épaulement croisé*, руки и голова не меняют принятого положения.

4 ч.	Положение сохраняется.
1 ч.	Руки опускаются в ПП, *demi-plié* в V п. *épaulement croisé*, и *temps lié* назад продолжается с другой ноги.

Примечание. В *temps lié* на пальцах необходима плавность и слитность движений, особенно в момент перехода из V п. на пальцах в *demi-plié*; следует соблюдать также правила *glissade* на пальцах, входящего в состав *temps lié* на пальцах.

PAS SUIVI

Мелкое, быстрое движение в V п., не расставаясь с нею. Последовательный бег в V позиции; порука тому — правильное *pas de bourrée*: мелкое, быстрое. Ногам помогает хорошо подтянутая спина. Движение можно исполнять и в медленном темпе. Мельчайший бисер. Корпусу — большой труд. Сильная доля такта приходится на стоящую сзади ногу (на «раз» — видна II позиция). Двух ног на полу быть не должно. Они минимально поднимаются от пола, чередуются, переступают с одной на другую. Корпус помогает продвигаться. *Pas suivi* требует ловкости, собственной исполнительской гибкости.

Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4. Характер музыки легкий, четкий, живой.

Pas suivi сначала исполняют на месте. Когда движения ног приобретают достаточную четкость, его исполняют с продвижением по прямой линии из точки 7 в точку 3 плана класса с правой ноги и из точки 3 в точку 7 плана класса — с левой ноги.

Впоследствии *pas suivi* исполняют по диагонали из точки 6 в точку 2 плана класса с правой ноги и из точки 4 в точку 8 — с левой ноги.

PAS SUIVI ПО ПРЯМОЙ ЛИНИИ

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда:	
1 акк.	*Demi-plié* в V п., руки, слегка приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
2 акк.	*Relevé* на пальцы в Vп., левая рука открывается на 2 п., правая — поднимается в 3 п., голова, поворачиваясь направо, слегка наклоняется, взгляд направлен мимо локтя правой руки.
За тактом:	
	Вытянутый носок правой ноги слегка отделяется от пола,

1 ч. 1 в.	ставится на пол с продвижением в сторону;
1 ч. 2 в.	левая нога отделяет носок от пола и, как бы догоняя правую ногу, ставится в V п. сзади нее.

Поочередно отделяя носок то одной, то другой ноги от пола с едва заметным сгибом в колене, следует продвигаться в направлении точки 3 плана класса на 8 тактов по 4/4. При этом спина и корпус сохраняют подтянутость и полное спокойствие, а руки и голова — принятое положение.

По окончании упражнения — два заключительных аккорда:

1 акк.	Правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, V п. на пальцах сохраняется.
2 акк.	*Demi-plié* в V п., руки опускаются в ПП.

Примечание. Ноги в V п., особенно стоящая сзади, выворотны. Подтянутый и спокойный корпус позволяет легче перебирать ногами в продвижении на пальцах. Плечи ровные и опущенные, руки сохраняют правильные позиции, шея при повороте головы свободна.

PAS SUIVI EN TOURNANT

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Два вступительных аккорда:	
	Relevé на пальцы в V п. Руки через 1 п. открываются: правая в 3 п., левая на 2 п.
1 т. 1–4 ч.	Следует поворот направо на одном месте вокруг собственной оси на 360 градусов по правилам *pas suivi*. В начале поворота голова обращается налево и, не задерживаясь, возвращается направо. V п. на пальцах выворотна. Спина и корпус подтянуты.
Два заключительных аккорда:	
	Правая рука открывается на 2 п., и обе руки опускаются в ПП вместе с *demi-plié* в V п.

Вначале *pas suivi en tournant* исполняют отдельно, в дальнейшем — сочетая его с *pas suivi* по прямой или по диагонали или с другими упражнениями на пальцах.

Музыкальный размер 4/4, 3/4, 2/4. Характер музыки легкий, живой.

Примечание. Вначале поворот следует исполнять не быстрее чем на такт 4/4. Каждая музыкальная четверть должна совпадать с четвертью поворота, что позволяет следить за равномерностью поворота ног и корпуса. Впоследствии *pas suivi en tournant* исполняют в более быстром темпе: два поворота на такт 4/4. Руки могут принимать различные положения, но правила исполнения поворота сохраняются.

SISSONNE SIMPLE НА ПАЛЬЦАХ

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения четкий, энергичный.

ИП	V п., *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п.
2 ч.	Левая нога, оттолкнувшись от пола, встает на пальцы, правая нога, усиливая выворотность, активно поднимается на условное *cou-de-pied*, голова сразу поворачивается налево, руки сохраняют ПП.
3 ч.	Правая нога, сохраняя выворотность, опускается в V п. через *cou-de-pied* сзади, и *sissonne simple* заканчивается в *demi-plié* V п.: левая нога впереди, поворот головы налево.
4 ч.	Ноги вытягиваются, и *sissonne simple* исполняют с другой ноги.

Рис. 43
Sissonne simple вперед

Рис. 44
Sissonne simple в обратном направлении

SISSONNE SIMPLE В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п.
2 ч.	Правая нога, оттолкнувшись от пола, встает на пальцы, левая нога активно поднимается на условное *cou-de-pied*, голова сразу поворачивается налево, руки сохраняют ПП.
3 ч.	Левая нога, сохраняя выворотность пятки, опускается через условное *cou-de-pied* в V п. вперед, и *sissonne simple* заканчивается в *demi-plié* V п.: левая нога впереди, поворот головы налево.
4 ч.	Ноги вытягиваются, и движение исполняют с другой ноги.

При исполнении движения обратно голова поворачивается направо вместе с *sissonne* и остается в этом положении (как в *assemblé*). Голова меняет поворот с переменой ног! Сценические варианты могут быть иными, возможны отступления от правил.

В дальнейшем *sissonne simple* можно разнообразить, исполняя его по несколько раз на одной ноге. Например: 2 раза *sissonne simple*, не меняя V позиции, на третий раз поменять, на 4 ч. — остановка. То же, начиная *sissonne simple* ногой, стоящей в V позиции сзади. По усвоении *sissonne simple* начинают за тактом. На «два и» *demi-plié*, на «раз и» *sissonne simple* на пальцах, на «два и» *demi-plié* в V позиции и т. д.

Впоследствии *sissonne simple* исполняют в *épaulement*, в движение включаются руки.

Пример 1.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	Руки приоткрываются.
2 в.	*demi-plié*, руки поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч.	Поворот в точку 2 плана класса, левая нога, оттолкнувшись от пола, встает на пальцы, правая, усиливая выворотность, поднимается на условное *cou-de-pied*, левая рука открывается на 2 п., правая остается в 1 п., кисти обеих рук слегка раскрываются, голова немного наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
2 ч.	Правая нога опускается через *cou-de-pied* сзади в *demi-plié* в V п., левая нога впереди, руки и голова сохраняют принятое положение.
1 ч.	*Sissonne simple* с левой ноги, с поворотом в точку 8 плана класса, левая рука поднимается через ПП в 1 п., правая — на 2 п., кисти обеих рук раскрываются, голова слегка наклоняется направо, взгляд направлен на кисть левой руки.
2 ч.	*Demi-plié* и т. д.

Пример 2.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., левая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута налево.
За тактом: 2/8	
1 в.	Руки приоткрываются.
2 в.	*Demi-plié*, руки поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется направо, взгляд в направлении кистей.

1 ч.	С поворотом в точку 8 плана класса левая нога встает на пальцы, правая, усиливая выворотность, поднимается на условное *cou-de-pied*, правая рука раскрывается на 2 п., левая остается в 1 п., кисти рук слегка раскрываются, голова поворачивается в точку 8 плана класса, взгляд направлен на кисть левой руки.
2 ч.	*Demi-plié* в V п., правая нога впереди.
1 ч.	*Sissonne simple* с левой ноги с поворотом в точку 2 плана класса, взгляд в направлении кисти правой руки.
2 ч.	*Demi-plié* в V п. и т. д.

Усвоив основной вид *sissonne simple*, его исполняют и с другими положениями рук и головы, варьируя также характер поворотов.

Примечание. В *sissonne simple* опорная нога натянута и выворотна, работающая нога выворотна и активна, спина и корпус подтянуты. Повороты корпуса и головы и координация рук очень точны. Движения рук свободны и пластичны.

ТРЕТИЙ КЛАСС

В третьем классе закрепляется освоение хореографической грамоты. Это необходимый фундамент, на котором создаются и развиваются движения классического танца.

Поэтому тут, как и в первых двух классах, прежде всего вырабатывают правильность и чистоту исполнения. В чем это заключается? В развитии силы и выносливости, закреплении устойчивости в упражнениях на полупальцах на середине зала.

Здесь заканчивается первоначальный этап развития координации. При успешном усвоении данного вида координации возможен переход к элементам будущей танцевальности.

Новые упражнения классического экзерсиса в программе третьего класса рекомендуется сначала многократно изучать в чистом виде, а пройденные упражнения сочетать в несложные комбинации.

Музыкальное сопровождение урока по сравнению со вторым годом обучения требует еще большего разнообразия ритмического рисунка и ускорения музыкального темпа. Темп класса — очень важный момент. Хорош тот темп, при котором ученик успешно справляется с движением.

УПРАЖНЕНИЯ У ПАЛКИ

Экзерсис у палки в третьем классе повторяет и развивает упражнения второго года обучения. В него вводится прием, проверяющий правильное положение спины и корпуса точно на опорной ноге: закончив то или иное упражнение, задерживаются на полупальцах опорной ноги, сняв руку с палки.

Самое полезное — во время упражнения не прижимать плотно руку к палке, если выполнять движение трудно. При этом работающая нога может находиться на *cou-de-pied* спереди или сзади, может быть открыта на 45 или на 90 градусов в любом направлении. Этот прием открывает возможность проверить и поправить себя, закрепляя и развивая устойчивость.

В такие упражнения, как *battement frappé*, *battement double frappé*, *battement soutenu* на 90 градусов, постепенно вводится *épaulement effacé* и *croisé*.

Во втором полугодии *battement fondu* с *plié relevé* и с *demi rond de jambe en dehors* и *en dedans* исполняются во всех направлениях и позах.

Наиболее сложную позу *écartée* (она сложна своей максимальной выворотностью) изучают вначале в *battement tendu* и в *battement tendu jeté*; позднее в *grand battement jeté*, в *battement relevé* и *développé*.

Все повороты в *épaulement* требуют точной разработки координации корпуса, ног, рук и поворотов головы, отвечающих характеру позы и сохраняемых во время исполнения упражнения. Изучая то или иное упражнение с поворотом в *épaulement*, важно следить за выворотным положением опорной стопы на полу.

В *battement relevé* на 90 градусов и в *battement développé* добавляется *relevé* на полупальцы. Сначала эти упражнения исполняют *en face* во всех направлениях, затем, по усвоении, в позах. Подтянутые

спина и корпус, предельно натянутая нога дают возможность, легко отделяя пятку от пола, сохранять ее выворотность. *Relevé* на полупальцы происходит после того, как работающая нога принимает заданное направление или позу.

Например, на 2/4 исполняется *battement développé* или *relevé*, на третью четверть *relevé* на полупальцы, на четвертую четверть положение на полупальцах сохраняется. На первую четверть следующего такта пятка опорной ноги опускается на пол, не нарушая положения работающей ноги. На конец такта *développé* заканчивается в V позицию, оставляя ногу предельно натянутой. (В этот момент сила и натянутость ноги не ослабляются.)

Во втором полугодии к упражнениям на полупальцах добавляют *demi rond de jambe* на 90 градусов *en dehors* и *en dedans*. Здесь следует следить за натянутостью и выворотностью опорной ноги на полупальцах и за правильным положением стопы на полу.

BATTEMENT DOUBLE FONDU

Музыкальный размер и ритмический рисунок соответствует *battement fondu* (см. первый класс).

ИП	V и., правая нога впереди. Правая рука в ПП, левая рука на палке. Голова повернута направо.
За тактом: 1 в. Правая рука слегка приоткрывается.	
1 ч.1 в.	*Demi-plié* опорной ноги, работающая нога поднимается на условное *cou-de-pied*, правая рука возвращается в ПП, голова в повороте налево слегка наклоняется.
1 ч. 2 в.	Опорная нога, постепенно вытягивая колено, поднимается на высокие полупальцы. Работающая нога сохраняет выворотное положение *cou-de-pied*. Одновременно правая рука поднимается в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
2 ч.1 в.	Опорная нога, опускаясь пяткой на пол, переходит в *demi-plié*, работающая нога вытягивается в сторону на 25 градусов (выворотность обеих ног усиливается), правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Опорная нога, вытягивая колено, поднимается на высокие полупальцы, работающая нога сохраняет выворотность и уровень 25 градусов, руки и голова — принятое положение.
1 ч. 1 в.	Опорная нога, опускаясь пяткой на пол, переходит в *demi-plié*, работающая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади, правая рука опускается в ПП, голова в повороте направо слегка наклоняется, взгляд в направлении кисти правой руки.
1 ч. 2 в.	Опорная нога, постепенно вытягиваясь, поднимается на средние полупальцы, работающая нога сохраняет выворотное положение *cou-de-pied* сзади, правая рука поднимается в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.

2 ч. 1 в.	Опорная нога, опускаясь пяткой на пол, переходит в *demi-plié*, работающая нога вытягивается в сторону на 25 градусов, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Опорная нога, вытягивая колено, поднимается на средние полупальцы, работающая нога сохраняет выворотность и уровень 25 градусов. Рука и голова — принятое положение. Упражнение заканчивается в V п. назад.

По освоении *battement double fondu* в сторону, оно исполняется по тем же правилам вперед и назад.

В дальнейшем *battement double fondu* исполняется с *demi rond de jambe* на 45 градусов во всех направлениях *en dehors* и *en dedans*.

Например, исполняя *battement double fondu*, работающая нога вытягивается вперед на 45 градусов, опорная нога переходит в *demi-plié*. Затем, постепенно вытягиваясь, опорная нога поднимается на полупальцы, в то же время работающая нога, сохраняя 45 градусов, отводится на II п., и т. д.

Примечание. В *battement double fondu* корпус подтянут, ноги предельно выворотны, рука лежит на палке свободно, ни в коем случае не передвигаясь по ней и не упираясь в палку.

Движение не должно быть мертвым. Чтобы оно стало живым, *développé* надо делать носком, а не коленом. *Fondu* и *frappé* на одинаковой высоте — на уровне *sur le cou-de-pied* (а оно бывает низким и высоким; высокое — для туров). Бедра поднимаются одновременно с вытягиванием носка и колена.

BATTEMENT SOUTENU НА 90 ГРАДУСОВ

Характер музыкального сопровождения — плавный, слитный. *Battement soutenu* вначале исполняют на один такт 4/4, в дальнейшем — на такт 2/4. Может быть и трехдольный размер — но с чутким концертмейстером.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Правая рука слегка приоткрывается
2 в.	и закрывается в ПП вместе с подъемом на полупальцы в V п.,
3 в.	нога поднимается через условное *cou-de-pied* впереди до середины колена опорной ноги. Рука поднимается в 1 п., голова слегка наклоняется налево, спина и корпус усиливают подтянутость.

1 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, вытягивается по принципу *battement développé* вперед на 90 градусов, одновременно опорная нога, опускаясь пяткой на пол, исполняет *demi-plié*, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	Работающая нога опускается и, коснувшись пальцами вытянутой стопы пола, не задерживаясь, подтягивается в V п., в то же время опорная нога вытягивается
3 ч.	и обе ноги одновременно втягиваются в плотную V п. на полупальцах, спина и корпус сохраняют подтянутость. Руки опускаются в ПП.
4 ч.	Нога поднимается через условное *cou-de-pied*; затакт к следующему движению. Затем движение исполняется с левой ноги.

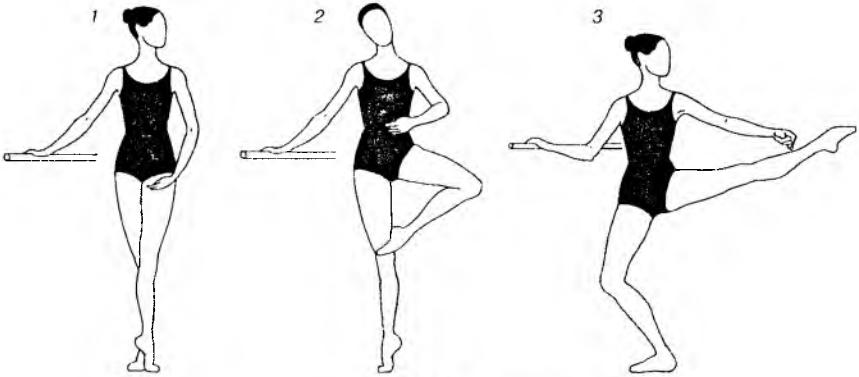


Рис. 45
Battement soutenu на 90 градусов с левой ноги

Battement soutenu исполняется во всех направлениях. Если *battement soutenu* повторяется в одном и том же направлении, рука сохраняет 2 позицию. При переходе *battement soutenu* в другое направление рука через подготовительное положение и 1 позицию снова открывается на 2 позицию. По усвоении *battement soutenu* во всех направлениях *en face* у палки и на середине его исполняют в больших позах *croisée* и *effacée*.

Нога в линию с корпусом — не надо поднимать ее слишком высоко! На первую четверть — готово движение.

Пример. ***Battement soutenu в позу croisée вперед на середине зала.***

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка приоткрываются
2 в.	и закрываются в ПП вместе с подъемом на полупальцы в V п.,

3 в.	нога поднимается через условное *cou-de-pied* впереди до середины колена опорной ноги, руки поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется налево, спина и корпус усиливают подтянутость.
1 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, вытягивается по принципу *battement développé* вперед на 90 градусов, одновременно опорная нога, опускаясь пяткой на пол, исполняет *demi-plié*. Одновременно правая рука открывается на 2 п., левая рука — в 3 п. Голова поворачивается направо.
2 ч.	Работающая нога опускается и, коснувшись пальцами вытянутой стопы пола, не задерживаясь, подтягивается в V п., в то же время опорная нога вытягивается
3 ч.	и обе ноги одновременно втягиваются в плотную V п. на полупальцах, спина и корпус сохраняют подтянутость, руки опускаются в ПП.
4 ч.	Нога поднимается через условное *cou-de-pied*: затакт к следующему движению.

Battement soutenu на *croisée* вперед и назад и в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом характера поз.

ПОВОРОТ НА 360 ГРАДУСОВ

Музыкальный размер поворотов зависит от тех упражнений, с которыми они соединяются.

ПОВОРОТ НА 360 ГРАДУСОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ К ПАЛКЕ

ИП	V п., правая нога впереди. Левая рука свободно лежит на палке, правая открыта на 2 п., голова направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п.
1 ч.	Ноги, сохраняя V п., толчком пяток от пола поднимаются на высокие полупальцы, при этом спина и корпус усиливают подтянутость. Руки через повышенное ПП соединяются в 1 п., голова поворачивается *en face*.
2 ч.	Исполняется поворот на 360 градусов по направлению к палке: натянутые ноги, сохраняя выворотность пяток, меняются так в V п., что левая нога в конце поворота оказывается впереди, 1 п. рук во время поворота сохраняется, голова и глаза в начале поворота обращаются направо и как можно скорее, как бы обгоняя поворот, принимают положение *en face*.
3 ч.	Проверяется устойчивость в V п.
4 ч.	Левая рука свободно ложится на палку, правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.

Пауза — целый такт. Выверять устойчивость после поворота.

При исполнении подряд нескольких движений:

2 т. 3 ч.	Свободная рука из 1 п. кладется на палку, другая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 т. 4 ч.	По мере усвоения — начало следующего поворота.

Сохранять плотную V позицию — как на одной ноге! Это скажется потом на пальцах. Затем поворот исполняется так же, но в более быстром темпе.

ПОВОРОТ НА 360 ГРАДУСОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ОТ ПАЛКИ

ИП	V п., правая нога сзади. Левая рука свободно лежит на палке, правая открыта на 2 п. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п.
1 ч.	Ноги, сохраняя V п. и не нарушая подтянутости спины, толчком пяток от пола поднимаются на высокие полупальцы, руки через повышенное ПП соединяются в 1 п., голова поворачивается *en face*.
2 ч.	Исполняется поворот на 360 градусов по направлению от палки в сторону сзади стоящей ноги: натянутые ноги, усиливая выворотность пяток, меняются так в V п., что правая нога к концу поворота оказывается впереди, 1 п. рук во время поворота сохраняется, голова и глаза в начале поворота обращаются налево и как можно скорее, как бы обгоняя поворот, принимает положение *en face*.
3 ч.	Положение сохраняется, проверяется устойчивость в V п.
4 ч.	Левая рука свободно ложится на палку, правая открывается на 2 п., голова поворачивается направо.

Пауза — целый такт. Выверять устойчивость после поворота.

При исполнении этого движения несколько раз подряд:

2 т. 3 ч.	Свободная рука из 1 п. кладется на палку, другая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 т. 4 ч.	По мере усвоения — начало следующего поворота.

Примечание. Поворот корпуса должен точно совпадать с поворотом ног в V п., а точная координация рук и поворота головы стимулирует поворот корпуса. Впоследствии повороты на 360 градусов вводятся в любые упражнения как у палки, так и на середине зала. Они могут исполняться в середине и в конце упражнения.

GRAND ROND DE JAMBE DÉVELOPPÉ EN DEHORS НА 90 ГРАДУСОВ

Музыкальный размер 4/4. Характер музыки легатированный. Сначала *grand rond de jambe* исполняют на два такта 4/4. По усвоении — на один такт. В этом случае на «и» нога поднимается на уровень колена, на «раз и» вытягивается вперед и т. д. В дальнейшем можно пользоваться размером 3/4 и 6/8.

ИП	V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Правая рука приоткрывается,
1 ч.	затем поднимается через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево. Работающая нога через условное *cou-de-pied* поднимается на уровень колена опорной ноги.
2 ч.	Работающая нога вытягивается вперед на 90 градусов, голова и рука сохраняют принятое положение.
3, 4 ч.	Работающая нога, повышаясь, отводится в сторону, усиливая выворотность. Рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, продолжая повышаться, отводится назад, корпус сдерживая неизбежный наклон, слегка направляется вперед.
3 ч.	Положение сохраняется.
4 ч.	Работающая нога, заканчивая движение, опускается в V п. назад, корпус выпрямляется, рука закрывается в ПП.

GRAND ROND DE JAMBE DÉVELOPPÉ EN DEDANS НА 90 ГРАДУСОВ

ИП	V п., правая нога сзади. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Правая рука приоткрывается,
1 ч.	затем поднимается через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево, работающая нога поднимается через *cou-de-pied* сзади до колена опорной ноги.
2 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, вытягивается назад на 90 градусов, корпус сдерживает неизбежный наклон, голова и рука сохраняют принятое положение.
3, 4 ч.	Усиливая выворотность, работающая нога, повышаясь, выводится в сторону, спина, усиливая подтянутость, выпрямляется. Рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо, взгляд следует в направлении правой руки.
1, 2 ч.	Работающая нога, усиливая выворотность, продолжая повышаться, проводится вперед, исполняя *demi rond de jambe* вперед.
3 ч.	Положение сохраняется.
4 ч.	*Grand rond de jambe développé* заканчивается в V п. вперед, рука закрывается в ПП, поворот головы направо сохраняется.

Примечание. При изучении *grand rond de jambe développé* на 90 градусов центр равновесия подтянутых спины и корпуса сосредоточен на предельно натянутой опорной ноге. В то время как работающая нога описывает круг, обе ноги должны быть натянуты и выворотны. Бедра и плечи абсолютно ровные. Необходимо следить за правильным положением рук, так как они имеют тенденцию смещаться при движении работающей ноги.

По усвоении *grand rond de jambe développé* на 90 градусов *en dehors* и *en dedans* у палки его исполняют на середине зала. Одновременно с *développé* вперед или назад обе руки поднимаются в 1 позицию и с началом *rond de jambe en dehors* или *en dedans* открываются на 2 позицию, сохраняя ее до конца упражнения.

PAS COUPÉ

Pas coupé представляет собой вспомогательное движение классического танца и потому всегда исполняется вместе с другими движениями, встречаясь в упражнениях у палки и на середине, а также в прыжковых и пальцевых упражнениях. *Pas coupé* может начинать упражнение, может разделять как однородные, так и разные движения, но само оно всегда исполняется из одинакового предварительного положения.

Название *pas coupé* — режущее — определяет его короткий, отрывистый характер: в любых сочетаниях движений *pas coupé* исполняется на 1/8 долю такта.

Pas coupé может исполняться на высоте 45 или 25 градусов — в зависимости от заданного упражнения. *Pas coupé* способствует усилению следующего за ним упражнения. Соединяет два движения разного характера и способствует силовой окраске следующих движений.

ИП	V п., правая нога сзади, левая рука положена на палку. Правая рука в III. Голова *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Правая нога открывается на нужную высоту (45 или 25 градусов), одновременно левая нога поднимается на полупальцы. Правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога переходит в *demi-plié*, подменяя впереди в V п. левую ногу, которая сразу поднимается на *cou-de-pied* сзади. Правая рука опускается в III, голова в повороте направо слегка наклоняется.
2 ч. 1 в.	Коротким нерезким движением левая нога встает на высокие полупальцы на место правой ноги, подменяя ее, а та тотчас же открывается в сторону на заданную высоту через условное *cou-de-pied*. Правая рука через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
1 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié*, подменяя сзади левую ногу, которая сразу поднимается на условное *cou-de-pied*, рука и голова сохраняют принятое положение.
2 ч. 1 в.	Левая нога быстро встает на высокие полупальцы на место правой ноги, которая тотчас же открывается в сторону через *cou-de-pied* сзади. Правая рука и поворот головы сохраняются.
2 ч. 2 в.	Положение фиксируется.

Примечание. *Pas coupé* оканчивается ногой, открытой на заданную высоту или на *cou-de-pied*, в зависимости от заданного упражнения.

Пример. ***Pas tombé coupé в упражнениях у палки в сочетании с battement fondu и battement frappé.***

Музыкальный размер 4/4. Упражнение исполняется на 8 тактов.

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в III. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	*Battement fondu* вперед.
3, 4 ч.	*Plié relevé* с *demi rond de jambe en dehors* на 25 градусов.
1, 2 ч.	*Battement fondu* в сторону.
3 ч.	*Demi-plié* на правую ногу впереди левой, которая поднимается на *cou-de-pied* сзади, правая рука опускается в повышенное III, голова в повороте слегка наклоняется.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	*Coupé*, левая нога встает на высокие полупальцы на место правой, которая через условное *cou-de-pied* открывается на II п. на 25 градусов. Правая рука через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	*Battement fondu* назад.
3, 4 ч.	*Plié relevé* и *demi rond de jambe en dedans* на 25 градусов.
1, 2 ч.	*Battement fondu* в сторону.
3 ч.	*Tombé* с *demi-plié* на правую ногу сзади левой ноги, которая поднимается на условное *cou-de-pied*, правая рука сохраняет 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	*Coupé*, левая нога встает на высокие полупальцы, правая нога через *cou-de-pied* сзади открывается на II п. на 25 градусов. Рука и голова сохраняют принятое положение.
1, 2 ч.	Два *battements frappés* вперед.
3, 4 ч.	Два *battements frappés* в сторону.
1, 2, 3 ч.	Три *battements doubles frappés* в сторону.
4 ч. 1 в.	*Demi-plié* на правую ногу впереди левой ноги, которая поднимается на *cou-de-pied* сзади, правая рука поднимается в повышенное III, голова в повороте направо слегка наклоняется.
4 ч. 2 в.	*Coupé*, левая нога встает на высокие полупальцы на место правой ноги, которая через проходящее условное *cou-de-pied* открывается на II п. на 25 градусов. Правая рука через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1, 2 ч.	Два *battements frappés* назад.
3, 4 ч.	Два *battements frappés* в сторону.

1, 2, 3 ч.	Три *battements doubles frappés* в сторону.
4 ч. 1 в.	*Demi-plié* на правую ногу сзади левой, которая поднимается на условное *cou-de-pied*, правая рука сохраняет 2 п., голова поворачивается направо.
4 ч. 2 в.	*Coupé*, левая нога встает на высокие полупальцы, правая через *cou-de-pied* сзади открывается на II п. на 25 градусов. Правая рука и голова сохраняют принятое положение.

Заключительные аккорды: упражнение заканчивается в V п.

Pas tombé coupé, как и *pas coupé*, можно исполнять с любыми упражнениями.

ПОЛУПОВОРОТЫ EN DEHORS И EN DEDANS С ПОДМЕНОЙ НОГИ

Полуповороты с подменой ноги изучаются у палки и в зависимости от движения исполняются либо на всей стопе, либо на полупальцах. Полуповороты начинают изучать на целой стопе, затем переходят к исполнению его на полупальцах.

Музыкальный размер полуповоротов зависит от тех упражнений, с которыми они соединяются.

ПОЛУПОВОРОТ EN DEHORS

ИП	V п., правая нога сзади. Правая рука в ПП, голова *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Правая нога вытягивается на II п. носком в пол, правая рука через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога ставится в V п. вперед и на ней, не задерживаясь,
2 ч.	исполняется поворот на 180 градусов по направлению к палке (то есть в левую сторону — *en dehors*). С началом поворота левая нога проходящим через условное *cou-de-pied* движением открывается на II п. носком в пол с окончанием поворота. Правая рука, направляясь с началом поворота к 1 п., в конце его опускается на палку. Левая рука открывается через 1 п. на 2 п. Голова к исходу поворота поворачивается налево.

При исполнении полуповорота учащиеся часто перехватывают руку — а надо снять ее, потом положить на палку. Рука начинает раньше ног; закончить движение руки и ноги должны одновременно. Это движение вырабатывает устойчивость вместе с ловкостью.

ПОЛУПОВОРОТ EN DEDANS

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в ПП, голова *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Правая нога вытягивается на II п. носком в пол, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога закрывается в V п. назад и на ней, не задерживаясь,
2 ч.	исполняется поворот на 180 градусов по направлению от палки (то есть в правую сторону — *en dedans*). С началом поворота левая нога проходящим через *cou-de-pied* сзади движением открывается на II п. носком в пол с окончанием поворота. Левая рука, направляясь с началом поворота к 1 п., открывается на 2 п. Правая рука в конце поворота опускается на палку. Голова к исходу поворота поворачивается налево.

Примечание. При повороте на целой стопе пятка слегка приподнимается. Поворот непременно исполняется на одной ноге, поэтому с его началом другая нога сразу же поднимается на *cou-de-pied*. Это правило особенно важно помнить в повороте *en dedans*, по направлению от палки. Руку снимают с палки вместе с поворотом, чтобы не затруднять движение.

Указанные полуповороты исполняются после *battement tendu*. Если же полуповорот делается после *battement tendu jeté*, то положение работающей ноги перед поворотом и после него соответствует высоте ноги в данном упражнении, то есть открыта на 25 градусов.

ПОЛУПОВОРОТЫ EN DEHORS И EN DEDANS С ПОДМЕНОЙ НОГИ НА ПОЛУПАЛЬЦАХ

Музыкальный размер полуповоротов зависит от тех упражнений, с которыми они соединяются.

ПОЛУПОВОРОТ EN DEHORS

ИП	V п., правая нога сзади. Правая рука в ПП. Голова *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Правая нога через *battement tendu* открывается на II п. на 45 градусов. Левая нога поднимается на полупальцы. Правая рука через 1 п. открывается на 2 п. Голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога ставится на высокие полупальцы в V п. вперед, и на ней, не задерживаясь,
2 ч.	исполняется полуповорот по направлению к палке (то есть в левую сторону на правой ноге — *en dehors*). В повороте левая нога проходящим движением через *cou-de-pied* сзади открывается к исходу поворота на II п. на 45 градусов. Правая рука, направляясь с началом поворота к 1 п., в конце его опускается на палку. Левая рука открывается через 1 п. на 2 п. Голова к исходу поворота обращается налево.

ПОЛУПОВОРОТ EN DEDANS

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в III, голова *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Правая нога через *battement tendu* открывается на II п. на 45 градусов. Левая нога поднимается на полупальцы. Правая рука через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога ставится на высокие полупальцы в V п. назад и на ней, не задерживаясь,
2 ч.	исполняется поворот на 180 градусов по направлению от палки (то есть в правую сторону на правой ноге — *en dedans*). С началом поворота левая нога проходящим через *cou-de-pied* сзади движением вытягивается к исходу поворота на II п. на 45 градусов. Левая рука, направляясь с началом поворота к 1 п., открывается на 2 п. с его окончанием. Правая рука в конце упражнения кладется на палку.

Эти полуповороты следуют за упражнениями *battement fondu*, *battement frappé*, *battement double frappé*, *rond de jambe en l'air*, *petit battement sur le cou-de-pied*, исполняемыми на полупальцах. Иногда полуповороты исполняются в начале, но чаще в середине и в конце упражнений.

TOMBÉ С ПОЛУПОВОРОТОМ SUR LE COU-DE-PIED EN DEHORS И EN DEDANS

Музыкальный размер зависит от упражнения, с которым соединяется поворот.

ПОЛУПОВОРОТ EN DEHORS

ИП	V п., правая нога сзади. Руки в III. Голова *en face*.
Два вступительных аккорда:	
	Правая нога открывается на II п. на 45 градусов, правая рука через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié*, подменяя впереди стоящую левую ногу, которая сразу поднимается на *cou-de-pied* сзади. Правая рука опускается в повышенное III, голова в повороте направо слегка наклоняется.
2 ч.	Исполняется поворот *en dehors* на 180 градусов на правой ноге в левую сторону (по направлению к палке). С началом поворота правая нога поднимается на высокие полупальцы, сильно вытянув колено, при полной подтянутости бедер, спины и корпуса; левая нога, усиливая выворотность, переводится вперед на условное *cou-de-pied*. С началом поворота правая рука поднимается в 1 п., голова поворачивается направо, с окончанием — правая рука опускается на палку, левая через 1 п. открывается на 2 п., голова поворачивается налево.

ПОЛУПОВОРОТ EN DEDANS

ИП	V п., правая нога впереди. Правая рука в III. Голова *en face*.

Два вступительных аккорда:

	Правая нога, вытягиваясь, поднимается на II п. на 45 градусов, правая рука через I п. открывается на 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié*, подменяя сзади левую ногу, которая сразу поднимается на условное *cou-de-pied*, позиция правой руки и положение головы сохраняются.
2 ч.	Исполняется поворот на 180 градусов на правой ноге в правую сторону *en dedans* (по направлению от палки). С началом поворота *relevé* на правой ноге на высокие полупальцы, сильно вытянув колено при полной подтянутости бедер и корпуса; левая нога, усиливая выворотность, переводится на *cou-de-pied* сзади. С началом поворота левую руку снимают с палки и направляют к I п., открывая ее на 2 п. по окончании поворота. Правая рука к концу поворота опускается на палку, голова поворачивается налево.

Примечание. При исполнении полуповорота ноги должны быть выворотны, опорная нога натянута, полупальцы высокие. Руку снимают с палки одновременно с началом поворота, с окончанием его другая рука опускается на палку.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУРОВ ИЗ ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ EN DEHORS И EN DEDANS

Тур — быстрый поворот при сохранении устойчивости. Выработав устойчивость на одном туре, получив стопроцентный результат, переходят к двум турам. Важны и голова, и глаза — координация всего движения.

Туры и подготовительные упражнения полезнее начинать изучать на середине зала, и лишь по усвоении правильных приемов их переносят в упражнения у палки, так как туры у палки сложнее воспринимаются, чем туры на середине зала. Сначала у палки изучают подготовительное упражнение для тура.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ТУРА EN DEHORS

ИП	V п., правая нога впереди. Левая рука положена на палку, правая рука в III. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., правая рука, слегка приоткрываясь за тактом, поднимается через III в I п., голова поворачивается *en face*, взгляд в направлении вперед.
2 ч.	Толчком пяток от пола левая нога поднимается на высокие полупальцы, вытягивая колено, правая на условное *cou-de-pied*. Левая рука соединяется в I п. с правой, голова остается *en face*.

3, 4 ч.	Положение сохраняется.[19]
1, 2 ч.	Правая нога усиливает выворотность и опускается назад в *demi-plié* V п., правая рука открывается на 2 п., левая возвращается на палку, голова поворачивается направо.
3, 4 ч.	ИП.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРУ EN DEDANS

ИП	V п., правая нога сзади, левая рука положена на палку, правая рука в ПП. Голова повернута направо.
1 ч.	*Demi-plié* в V п., правая рука, слегка приоткрываясь за тактом, открывается через ПП и 1 п. на 2 п. Голова поворачивается *en face*, взгляд в направлении вперед.
2 ч.	Толчком пяток от пола левая нога, вытягивая колено, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха и пятки, поднимается на условное *cou-de-pied*. Левая рука соединяется с правой в 1 п., голова сохраняет положение *en face*.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.
1–4 ч.	Продолжает проверяться устойчивость.
1, 2 ч.	Правая нога, сохраняя выворотность верха ноги, заканчивает вперед в *demi-plié* V п., правая рука открывается на 2 п., левая возвращается на палку.
3, 4 ч.	Положение сохраняется.

Примечание. Необходимо, чтобы рука в туре способствовала правильности поворота и снималась с палки вместе с поворотом корпуса, не опаздывала бы, ни в коем случае не отталкиваясь от палки. После тура необходимо проверить точное положение спины и корпуса на опорной ноге, после чего рука опускается на палку.

В подготовительных упражнениях и турах спина и корпус подтянуты и спокойны, опорная нога в положении на высоких полупальцах натянута и выворотна, работающая нога сама себя держит (не иждивенка спины!), поднимаясь *sur le cou-de-pied*, выворотна и активна. Рука перед туром лежит на палке свободно.

Подготовительные упражнения и туры вводятся в любые упражнения у палки как в середине, так и в конце упражнения.

[19] В дальнейшем лучше подниматься на высокие полупальцы на 1 в., чтобы продлить на такт устойчивость, потом пропустить такт. Для этого движение начинают за тактом (Примеч. авторов).

УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА

В третьем классе большинство упражнений на середине зала исполняют на полупальцах, сохраняя ту же последовательность чередований и тот же методический подход, что и у палки. Сначала упражнения исполняют в положении *en face*, потом переводят в *épaulement*, затем чередуют оба эти положения.

Необходимым условием упражнений на полупальцах на середине зала является развитие устойчивости в упражнениях на всей стопе.

Battement relevé lent на 90 градусов и *battement développé* во всех направлениях с подъемом на полупальцы исполняют на середине зала, усвоив их сначала у палки.

Позы классического танца с подъемом на полупальцы изучают не раньше второго полугодия.

Пример. Музыкальный размер 4/4 или 6/8.

1, 2 ч.	Поза *croisée* вперед.
3 ч.	Подъем на полупальцы.
4 ч.	Положение на полупальцах сохраняется.
1, 2 ч.	Выворотная пятка опорной ноги с полупальцев опускается на пол, рука из 3 п. открывается на 2 п., положение работающей ноги сохраняется.
3, 4 ч.	Выворотная работающая нога опускается в V п. Руки опускаются в ПП.

По тем же правилам исполняется подъем на полупальцы и в остальных позах.

Второй и четвертый *arabesques*, а также поза *écartée*, как более сложные, исполняют ТОЛЬКО НА ЦЕЛОЙ СТОПЕ.

Правила исполнения *grand rond de jambe en dehors* и *en dedans* остаются те же, что и у палки. Изучая *développé* вперед или назад на

середине зала, обе руки поднимают в 1 позицию, начиная *rond de jambe*, руки открываются на 2 позицию и сохраняют ее до конца движения.

Помимо поз классического танца в *adagio* на середине зала включаются *demi rond de jambe* и *grand rond de jambe en dehors* и *en dedans*, повороты на полупальцах на двух ногах, различные *port de bras* и *pas de bourrées*. В *adagio* надо добиваться логической последовательности движений, не слишком разнообразя их. Тактовая протяженность *adagio* не должна превышать 12–16 тактов.

По усвоении *pas coupé* у палки оно изучается на середине зала также в сочетании с другими упражнениями.

Пример. ***Pascoupéвсочетаниисronddejambeenl'airupetit battement.***

Музыкальный размер 4/4. Упражнение исполняется на протяжении 8 тактов: 4 такта — *en dehors* и 4 такта — *en dedans*.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1, 2 ч.	*Petit temps relevé en dehors* с поворотом на полупальцы *en face*.
3, 4 ч.	Два *ronds de jambe en l'air en dehors*.
1, 2 ч. 1 в.	Три *ronds de jambe en l'air en dehors*, стоя на полупальцах.
2 ч. 2 в.	Остановка на 45 градусов.
3 ч. 1 в.	Поворот в *épaulement croisé*, одновременно правая нога переходит в *demi-plié*, подменяя сзади левую ногу, которая сразу же поднимается на условное *cou-de-pied*. Правая рука закрывается в 1 п., левая рука сохраняет 2 п., одновременно с поворотом головы направо.
3 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
4 ч.	*Coupé* с поворотом *en face*, левая нога встает на высокие полупальцы на место правой ноги, которая сразу поднимается на *cou-de-pied* сзади, правая рука открывается на 2 п., голова поворачивается *en face*.
1–4 ч.	*Petit battement* — на каждую 1/8 такта (акцент к себе, акцентируя четверти на *cou-de-pied* вперед).
1, 2 ч.	То же движение продолжается.
3 ч.	Правая нога открывается на II п. на 25 градусов,
4 ч.	завершить в V п. назад *épaulement croisé*, руки опускаются в ПП.

На следующие 4 такта упражнение исполняется *en dedans*, начиная *petit temps relevé en dedans* правой ногой.

Примечание. *Pas coupé* может исполняться с другими упражнениями, но короткий, отрывистый характер исполнения *coupé* на 1/8 сохраняется.

ШЕСТОЕ PORT DE BRAS

В некоторых перечисленных *port de bras* присутствует *préparation* (перед первым — просто стоять; перед вторым и далее, до шестого включительно, — *préparation*).

В начале изучения *préparation*, то есть подготовки, для шестого *port de bras* следует до начала дать два вступительных аккорда: ученик должен организовать себя, усиливая движение вытянутого носка работающей ноги вперед — по принципу *temps lié*.

Музыкальный размер — 4/4 и 3/4. Характер музыки плавный, слитный. Вначале *port de bras* изучают на два такта 4/4 или на восемь тактов 3/4. Впоследствии *port de bras* исполняют на один такт 4/4 или четыре такта 3/4.

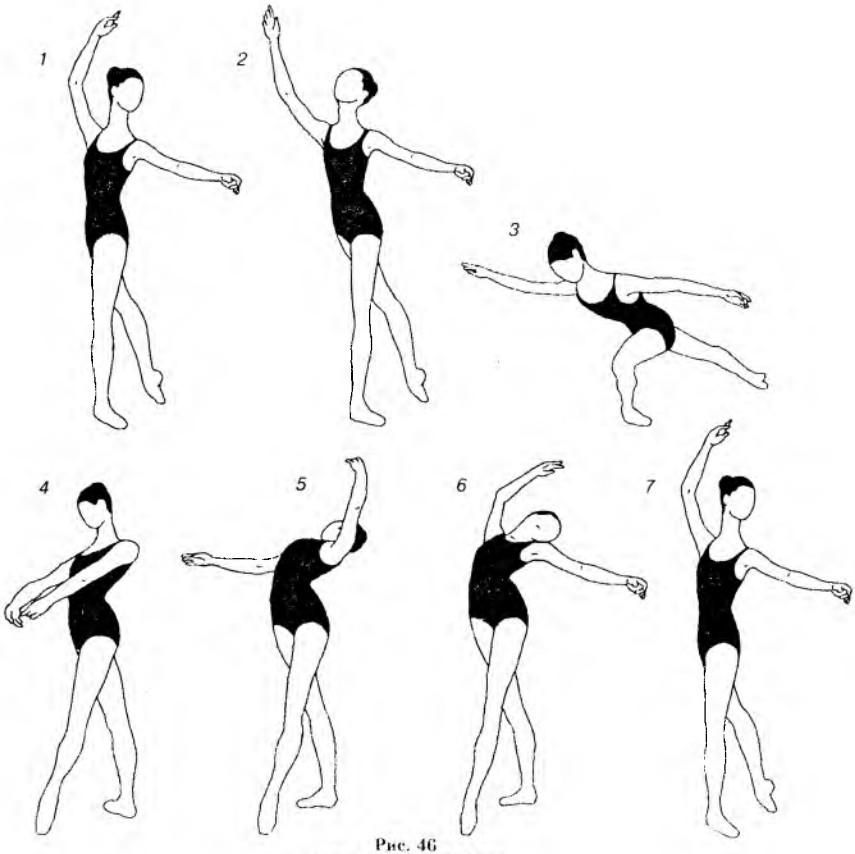


Рис. 46
Шестое port de bras

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда	
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., руки, слегка приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП. Голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Правая нога вытягивается вперед на *croisée*, руки поднимаются в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд следует за движением рук.
2 ч. 1 в.	Переход на правую ногу, углубляя *demi-plié*, расширяя движение носком вперед (усиливая движение вытянутого носка работающей ноги вперед) по принципу *temps lié*. Одновременно левая нога вытягивается сзади, касаясь вытянутыми пальцами пола. Правая рука открывается на 2 п., левая поднимается в 3 п. Голова поворачивается направо (поза *croisée* назад).
2 ч. 2 в.	Голова, поворачиваясь *en face*, поднимается, направляясь взглядом на пальцы левой руки.
За тактом:	
	Руки, сохраняя одна 2 п., другая 3 п., слегка раскрываются, начиная движение от пальцев и как бы расширяя движение, и возвращаются каждая в свою позицию.
1, 2 ч.	Обе ноги сохраняют выворотность; опорная правая нога начинает *demi-plié*, постепенно его увеличивая, центр равновесия остается на правой ноге. Натянутая работающая левая нога скользит носком по полу точно на *croisé* назад; сохраняя ось подтянутой спины на опорной ноге, корпус направляется вперед. Руки и голова сохраняют принятое положение. Спина очень подтянута, корпус посылается вперед целиком, центр равновесия сохраняется на опорной ноге. Очень низко опускать корпус не надо: линия тела и ноги общая, надо чувствовать силу мышц — чтобы мышцы не распускались!
3 ч.	Центр равновесия переносится подтянутой спиной на опорной ноге на левую ногу, которая встает на пол в точке далеко вытянутого носка. Правая нога, не теряя силы и энергии, тотчас же подтягивается к левой в позу *croisé* вперед. Руки — левая опускаясь, правая поднимаясь через ПП — соединяются в 1 п., левое плечо слегка отводится назад. Голова наклоняется налево, взгляд устремлен к кистям.
4 ч.	Правая рука поднимается в 3 п., одновременно левая открывается на 2 п. Голова поворачивается налево. Подтянутые спина и корпус, сохраняя ровность бедер, плавно перегибаются в плечах и талии назад.
1, 2 ч.	Перегиб продолжается. Правая рука на 2 ч. начинает раскрываться на 2 п., а левая рука — в 3 п.
3 ч. 1 в.	Левая рука закрывается в 3 п., голова поворачивается направо,
3 ч. 2 в.	плечи выравниваются.

4 ч.1 в.	Корпус, постепенно выпрямляясь, возвращается в III, левая нога усиливает *demi-plié*, правая нога, слегка удлиняя шаг, встает на пол. Центр равновесия передается на правую ногу, левая нога одновременно вытягивается в позу *croisée* назад. Голова поворачивается направо.
4 ч. 2 в.	Движение повторяется.

Два заключительных аккорда:

	Левая рука открывается на 2 п., обе руки опускаются в III, левая нога закрывается в V п.

Примечание. Изучая шестое *port de bras*, необходимо добиваться плавного, слитного и обязательно непрерывного исполнения, присущего всем видам *port de bras*, следить за точной координацией рук и головы при наклоне корпуса вперед и перегибе назад. Руки в движении пластичны.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ К ТУРАМ

Tour — быстрый поворот в должной форме вокруг собственной оси, заканчивая который необходимо сохранять устойчивость на протяжении нескольких тактов, а перед вращением сохранять длительную фиксацию на полупальцах. (Медленный поворот на *cou-de-pied*; вскок и соскок — не вяло опуститься. Важно сохранять единство спины и опорной ноги — ось равновесия.)

Перед поворотом используется *préparation* в требуемой позиции. Вместе с *relevé* на левой ноге, передавая центр равновесия с двух ног на одну, правая нога одновременно, не опаздывая, коротким толчком пяток в I позиции, не нарушающим подтянутость спины, переходит в *cou-de-pied*. Передача корпуса на одну ногу.

Тур из IV позиции — не с обеих ног — очень труден. Возможны различные приемы: с вытянутых ног; с впереди стоящей ноги, нога сзади вытянута; обе ноги на *demi-plié*. Учебный прием — нога сзади вытянута. Центр равновесия на передней ноге: сзади нога, чуть сгибаясь, но не углубляя, переходит в *demi-plié*, тогда она выворотнее подводится на *cou-de-pied*.

Изучение туров начинается со II позиции — для не до конца разработанных выворотных ног. Со II позиции — переход с двух ног на одну. Завершить *tour*, после него соскочить с полупальцев (пальцев), сохраняя устойчивость.

Подготовительные упражнения к турам изучают по приобретении правильной постановки корпуса, выворотности и натянутости ног и развитого подъема на полупальцы, что позволит сохранять устойчивость на максимально высоких выворотных полупальцах, с длительной фиксацией этого положения.

Перед изучением подготовительных упражнений к турам следует усвоить понятия вращения *en dehors* (наружу) и *en dedans* (внутрь) с предшествующим им положением рук в *préparation*.

Вращение *en dehors* в правую сторону — поворот вправо на левой ноге. Перед поворотом — *préparation* в требуемой позиции (II или V): левая рука открыта на 2 позицию, правая — в 1 позицию. При повороте *en dehors влево на правой ноге* соответственно меняется положение тела в позициях и рук в *préparation*.

Вращение *en dedans* в правую сторону — поворот вправо на правой ноге. Перед поворотом *préparation* в любой позиции левая рука открыта во 2 п., правая — в 1 п. При повороте *en dedans* влево на левой ноге соответственно меняется положение тела и рук в *préparation*.

Развитие — одни и те же *tours* в одну сторону, но на разных ногах (*fouetté — en dehors* с одной ноги, *en dedans* — с другой, но в одну сторону!). В дальнейшем *tours* изучаются в комбинациях в одну и ту же сторону, но с разных ног.

Первоначальное изучение подготовительных приемов *tours* со всех позиций подлежит дальнейшему усовершенствованию.

В подготовительных упражнениях к турам спина и корпус подтянуты, плечи раскрыты и опущены, ноги при подъеме на полупальцы сохраняют силу: опорная нога должна быть выворотна, натянута в колене и сильно втянута в бедре, работающая — выворотна и активна при подъеме на *cou-de-pied*. Подготовительные упражнения к турам, так же как впоследствии и сами туры, исполняют в середине и в конце *battement tendu*, *battement tendu* jeté, *battement fondu*, *battement frappé* и др.

Вращение в одну сторону удобнее, потому что логичнее. Будут и противоположные примеры, но — реже. Сильная доля такта может акцентировать различные положения в движениях; по мере развития — за тактом начинать *demi-plié*, за тактом вскакивать на опорной ноге — по мере возможности учащихся (сильная доля в сценическом варианте может быть вниз на *demi-plié*, может быть — вверх). Вращение изучается на обеих ногах.

Музыкальный размер в начале изучения 4/4, упражнение исполняется на 2 такта.

В дальнейшем музыкальный размер подготовительных упражнений и туров зависит от упражнений, с которыми они соединяются, но четкость аккомпанемента в турах сохраняется.

Наиболее правильно воспитывают постановку тела в турах подготовительные упражнения со II позиции.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРАМ EN DEHORS СО ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ

ИП	*Épaulement croisé*. V п., правая нога впереди. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п. Руки, слегка приоткрываясь, возвращаются в III одновременно с *demi-plié*.
1 ч.	*Relevé* толчком на высокие полупальцы в V п. с поворотом *en face*. Руки поднимаются в 1 п., голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.
2 ч.	Сохраняется V п. на высоких полупальцах.
3 ч.	Правая нога вытягивается в сторону на 45 градусов, руки открываются на 2 п.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	*Demi-plié* на II п., правая рука закрывается в 1 п., левая остается на 2 п. Голова и взгляд сохраняют положение *en face*.
1 ч.	Толчком пяток от пола левая нога, усиливая выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou-de-pied*, руки соединяются в 1 п.
2 ч.	Положение на высоких полупальцах сохраняется.
3 ч.	Подготовительное упражнение заканчивается в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*, левая нога впереди, руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается налево.
4 ч.	III.

Полезно дольше стоять: целый такт (все упражнения на 2 такта). Затакт — коротко; можно на «раз» *demi-plié*. Вместе с движением корпус передается на обе ноги, нельзя оставить слева весь корпус. Отдыхать — внизу, а не на одной ноге. Чтобы техника развивалась, нужна целеустремленность.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРАМ EN DEDANS СО ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., левая нога впереди. Голова повернута налево.
За тактом:	
	Demi-plié в V п. Руки, слегка приоткрываясь, возвращаются одновременно с *demi-plié* в III.
1 ч.	*Relevé* толчком на высокие полупальцы в V п. с поворотом *en face*, руки поднимаются в 1 п., голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.
2 ч.	Сохраняется V п. на высоких полупальцах.
3 ч.	Правая нога вытягивается в сторону на 45 градусов, руки открываются на 2 п.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.

4 ч. 2 в.	*Demi-plié* на II п., левая рука закрывается в 1 п., правая остается на 2 п., голова и взгляд сохраняют положение *en face*.
1 ч.	Толчком пяток от пола левая нога, усиливая выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки соединяются в 1 п.
2 ч.	Положение на высоких полупальцах сохраняется.
3 ч.	Подготовительное упражнение заканчивается в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*, правая нога впереди. Руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед. Голова поворачивается направо.
4 ч.	ИП.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРАМ EN DEHORS ИЗ ЧЕТВЕРТОЙ ПОЗИЦИИ

Изучается вначале *en face*. Упражнение закрепляет правильное положение спины, корпуса (ровность бедер и плеч) и ног в момент *relevé* на полупальцы. По усвоении упражнение исполняют из *épaulement croisé*.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п., руки, слегка приоткрываясь, возвращаются одновременно с *demi-plié* в ПП.
1 ч.	С поворотом в точку 2 плана класса *relevé* толчком на высокие полупальцы левой ноги, правая поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки в 1 п. Голова прямо, взгляд направлен вперед.
2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Опорная левая нога опускается в *demi-plié*, работающая правая нога, усиливая выворотность верха, отводится назад и, вытягивая колено, ставится стопой на пол в IV п. Левая рука открывается на 2 п. Кисти, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз, принимая положение третьего *arabesque*.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	*Demi-plié* в IV п.
1 ч.	Толчком пяток от пола левая нога, усиливая выворотность пятки, поднимается на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, сгибая колено, поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки соединяются в 1 п.
2 ч.	Положение сохраняется (можно добавить еще 2/4 на усточивость, постоять).
3 ч.	Подготовительное упражнение заканчивается в IV п. *épaulement croisé*: опорная нога заканчивает в *demi-plié*, работающая нога отводится назад и ставится, вытянув колено, на пол в IV п. Руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед. Голова поворачивается налево.
4 ч.	ИП.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРАМ EN DEDANS ИЗ ЧЕТВЕРТОЙ ПОЗИЦИИ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Голова повернута направо.
За тактом:	
	Demi-plié в V п., руки, слегка приоткрываясь, возвращаются одновременно с *demi-plié* в ПП.
1 ч.	С поворотом в направлении точки 2 плана класса *relevé* толчком на высокие полупальцы левой ноги, правая поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки в 1 п. Голова поворачивается прямо, взгляд в соответствии с поворотом корпуса в направлении точки 2 плана класса.
2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Опорная нога переходит в *demi-plié*, работающая нога, усиливая выворотность верха, отводится назад и, вытягивая колено, ставится стопой на пол в IV п. Правая рука открывается на 2 п., левая сохраняет 1 п., голова поворачивается налево.
4 ч.	Положение сохраняется.
1 ч.	С поворотом *en face* левая нога, усиливая выворотность пятки, делает *relevé* на высокие полупальцы, правая, усиливая выворотность верха ноги и пятки, сгибая колено, поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки соединяются в 1 п. Голова поворачивается *en face*, взгляд в точку 1 плана класса.
2 ч.	Положение сохраняется (можно добавить еще 2/4 на устойчивость, постоять).
3 ч.	Подготовительное упражнение заканчивается в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*, правая нога впереди. Руки несколько приоткрываются в направлении 2 п., локти сохраняют округлость, кисти раскрываются пальцами вперед. Голова поворачивается направо.
4 ч.	ИП.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРАМ EN DEHORS ИЗ ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	поднимаются через ПП в 1 п. Голова наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей;
3 в.	*demi-plié* в V п. с поворотом ног и корпуса *en face*, левая рука открывается на 2 п., правая — сохраняет 1 п. Голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.
1 ч.	Толчком обеих пяток от пола *relevé* левой ногой на высокие полупальцы, одновременно правая поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки соединяются в 1 п.
2 ч.	Положение сохраняется.

3 ч.	Правая нога усиливает выворотность и опускается назад в *demi-plié* V п. *épaulement croisé* вместе в левой. Руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются пальцами вперед. Голова поворачивается налево.
4 ч.	ИП.

Примечание. Данное описание подготовки к изучению туров — это первоначальная наметка. В дальнейшем она требует тщательной отработки в целях достижения правильных приемов туров. Желательно, чтобы ученики могли применять данное упражнение в конце *battement fondu, battement jeté, battement tendu*. Но это зависит от возможностей и способностей ученика. Одни воспринимают прием быстрее, другие — медленнее. Тщательность важна! Новый, трудный, слишком ответственный прием. В дальнейшем отработка целиком зависит от начального обучения.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ К ТУРАМ EN DEDANS ИЗ ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	поднимаются через ИП в 1 п., голова наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кистей;
3 в.	*demi-plié* в V п. с поворотом ног и корпуса *en face*, левая рука открывается на 2 п., правая — сохраняет 1 п., голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.
1 ч.	Толчком обеих пяток от пола *relevé* правой ногой на высокие полупальцы, одновременно левая поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки соединяются в 1 п.
2 ч.	Положение сохраняется.
3 ч.	Левая нога усиливает выворотность, опускается вперед в *demi-plié* V п. *épaulement croisé* вместе с правой ногой. Руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются пальцами вперед. Голова поворачивается налево.
4 ч.	ИП.

TOURS ИЗ ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ

TOUR EN DEHORS ИЗ ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ

Можно сделать и на «и», и на «раз». Из *demi-plié* — изучаются как за тактом, так и на сильную долю, но по мере усвоения движения. Рекомендуется изучать на сильную долю. В классическом репертуаре встречаются оба варианта. В начале изучения можно замедлить темп.

Ваганова рекомендовала учить один тур медленно — ради сохранения устойчивости, а два тура — быстро.

ИП	*En face*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова прямо, взгляд направлен вперед.
За тактом: Demi-plié в V п. Руки слегка приоткрываются.	
1 ч.	*Relevé* на высокие полупальцы в V п. (можно на 2 в.). Руки поднимаются через III в 1 п. Голова сохраняет положение *en face*, взгляд направлен вперед.
2 ч.	V п. на полупальцах сохраняется.
3 ч.	Правая нога открывается в сторону на 25 градусов*, руки открываются на 2 п.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, опускаются в *demi-plié* II п. Правая рука закрывается в 1 п., левая остается открытой на 2 п. Голова сохраняет положение *en face*, взгляд направлен прямо. (Это *plié* можно сделать на первую восьмую следующего такта.)
1 ч.	*Tour en dehors*: поворот на 360 градусов на левой ноге в правую сторону. В *tour* толчком пяток от пола левая нога с сильно вытянутым коленом поднимается на высокие полупальцы, правая активно, но не резко поднимается на условное *cou-de-pied*. Левая рука соединяется с правой в 1 п. Голова поворачивается налево (взгляд остается в точке 1 плана класса) и как можно скорее, как бы обгоняя поворот корпуса, возвращается с окончанием тура в положение *en face*.
2 ч.	Вращение окончено, но руки в 1 п. и положение на высоких полупальцах сохраняются (можно еще несколько четвертей остаться на полупальцах).
3 ч.	*Demi-plié* в V п. *épaulement croisé*, левая нога впереди. Руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются пальцами. Голова поворачивается налево.
4 ч.	ИП.

TOUR EN DEDANS ИЗ ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ

Устойчивость отрабатывается не в *tour*, а когда нога на «одноногом» *préparation* открыта на II позицию. И сохраняется на сильную долю такта.

1-й этап — устойчивость в *préparation*; следующий этап — устойчивость в *tour*; тогда получаются два *tours*.

ИП	*En face*, V п., левая нога впереди. Руки в III. Голова прямо, взгляд направлен вперед.
За тактом: Demi-plié в V п. Руки слегка приоткрываются.	
1 ч.	*Relevé* на высокие полупальцы в V п. (можно на 2 в.). Руки поднимаются через III в 1 п., голова сохраняет положение *en face*, взгляд направлен вперед.
2 ч.	V п. на полупальцах сохраняется.

* В дальнейшем по освоении движения ногу следует открывать чуть выше — на 45 градусов.

3 ч.	Правая нога открывается в сторону на 25 градусов. Руки открываются на 2 п.
4 ч. 1 в.	Положение сохраняется.
4 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, опускаются в *demi-plié* II п. Левая рука закрывается в 1 п., правая остается открытой на 2 п. Голова сохраняет положение *en face*, взгляд направлен прямо. (Это *plié* можно сделать на первую восьмую следующего такта.)
1 ч.	*Tour en dedans*: поворот на 360 градусов на левой ноге в левую сторону. В *tour* толчком пяток от пола левая нога, направив пятку вперед, сильно вытянув колено, поднимается на высокие полупальцы, правая нога активно, но не резко поднимается на условное *cou-de-pied*. Правая рука соединяется с левой в 1 п. Голова поворачивается направо (взгляд остается в точке 1 плана класса) и как можно скорее, как бы обгоняя поворот корпуса, возвращается с окончанием тура в положение *en face*.
2 ч.	Вращение окончено, но руки в 1 п. и положение на высоких полупальцах сохраняются (можно еще несколько четвертей остаться на полупальцах).
3 ч.	*Demi-plié* в V п. *épaulement croisé*, правая нога впереди. Руки приоткрываются, локти сохраняют округлость, кисти раскрываются пальцами вперед. Голова поворачивается направо.
4 ч.	ИП.

Вслед за *tours* из II позиции изучают *tours* из V позиции *en dehors* и *en dedans*, соблюдая те же правила вращения.

Примечание. В турах спина и корпус подтянуты, центр равновесия точно расположен на опорной ноге. Опорная нога натянута и выворотна, особенно в пятке во время поворота *en dedans*. Работающая нога сильно и активно сохраняет положение *cou-de-pied*. Руки сохраняют положение 1 п. Поворот корпуса, не опережая и не опаздывая, совпадает с поворотом ног. Точный поворот головы и направление взгляда стимулируют *tour*. Те же приемы вращения сохраняют в *tours*, исполняемых на пальцах.

PAS DE BOURRÉE DESSUS-DESSOUS

Dessus — сверху (на), *dessous* — снизу (под).

В дальнейшем исполняется словно вихрь, в молниеносном темпе, на одном месте. Не надо делать широкий шаг в сторону. При переходе с ноги на ногу сохранять устойчивость. Носком открытой ноги зацепить по полу. Смена ног происходит без задержки: «двуногого» *pas de bourrée* не бывает. Одна нога одновременно с шагом открывается, и — *plié*. Приобретается четкость. Другая нога открывается с крепкой выворотной стопой. Секрет — в устойчивости и поочередном переступании с ноги на ногу без задержки: коротким, активным, но не резким движением.

Выворотность в классическом танце — органичная, но не подчеркнутая, не утрированная. Тогда создается впечатление легкое, естественное.

Комбинации можно начинать с *dessous* — в зависимости от построения композиции.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда:	
1 акк.	Руки, приоткрываясь за тактом, слегка повышают ПП, голова наклоняется к левому плечу, взгляд в направлении кисти руки.
2 акк.	С поворотом *en face* правая нога исполняет *demi-plié*. Одновременно левая нога вытягивается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади на II п. на 25 градусов. Руки, сохраняя округлость, открываются на полувысоту 2 п., кисти поворачиваются ладонями вниз. Голова поворачивается налево (в профиль), взгляд в направлении кисти левой руки.
1 ч.	Левая нога через II п. скользнув вытянутым носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя впереди правую ногу, которая одновременно поднимается на *cou-de-pied* сзади. Руки поднимаются через III в 1 п. Голова поворачивается *en face*.
2 ч.	Правая нога переступает на высокие полупальцы, минимально продвигаясь в направлении II п., левая нога сразу поднимается на *cou-de-pied* сзади. Положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	Левая нога заканчивает *demi-plié*, подменяя правую ногу, которая вытягивается проходящим движением через условное *cou-de-pied* на II п. на 25 градусов. Руки, сохраняя округлость, открываются на 2 п. Голова поворачивается направо, взгляд в направлении кисти правой руки.
4 ч.	Положение сохраняют, фиксируя конец первой части движения, то есть *pas de bourrée dessus*.
1 ч.	Правая нога, скользнув носком по полу, встает на высокие полупальцы, подменяя сзади левую ногу, которая одновременно поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки через III поднимаются в 1 п. с поворотом головы *en face*.
2 ч.	Левая нога переступает на высокие полупальцы, минимально продвигаясь в направлении II п., правая нога сразу снимается с пола на условное *cou-de-pied*. Положение рук и головы сохраняется.
3 ч.	Правая нога опускается в *demi-plié*, подменяя левую ногу, которая вытягивается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади на II п. на 25 градусов. Руки, сохраняя округлость, открываются на полувысоту 2 п., кисти поворачиваются ладонями вниз. Голова поворачивается налево, взгляд в направлении кисти левой руки.
4 ч.	Положение сохраняют, фиксируя конец второй части движения, то есть *pas de bourrée dessous*.

В *pas de bourrée dessous-dessus* на вступительные аккорды открывается в сторону нога, стоящая в V п. впереди.

Примечание. Ноги выворотны и натянуты, спина и корпус подтянуты, плечи ровные и раскрытые, особенно в момент *demi-plié*.

ALLEGRO

Temps levé sauté — прыжок на двух ногах. Прыжок прост; сложен не толчком, а приземлением. Необходимым профессиональным требованием к прыжкам *temps levé sauté* служит полная натянутость спины в момент приземления. Прыжок укрепляет и развивает силу мышц ног.

Если учащиеся освоили мягкое приземление во 2 и 3 классах во всех прыжках, можно перейти к прыжкам так называемым *трамплинным*. Термин этот из акробатики и гимнастики. Трамплинный характер — не терминология классического танца. Подразумевает короткий толчок сильными и подтянутыми мышцами. Достигнув этого, можно перейти к более сложным *temps* — таким как *petit temps levé sauté*. Термин употребляем, но нетипичен, неправилен. Ученик должен правильно понимать приемы прыжка.

В *allegro* вводятся прыжки на коротком, но очень упругом *plié*. Они развивают силу всей ноги. Исполняются на восьмые доли такта.

Изучение этих прыжков начинается на I позиции, затем на II позиции и позднее — на одной ноге с положением другой на *cou-de-pied* впереди или сзади.

Чередование эластичных мягких прыжков с короткими развивает ноги для высоких, легких прыжков.

PAS GRAND ÉCHAPPÉ В ЧЕТВЕРТУЮ ПОЗИЦИЮ В ПОЗУ CROISÉE

Характер музыкального сопровождения и размер те же, что и в *pas échappé* на II позицию.

Pas échappé в IV позицию в позу *croisé* — очень трудный прыжок. Начать надо с маленького прыжка — *pas petit échappé*, а не с большого.

В большом прыжке ноги остаются в V позиции до приземления (после приземления необходимо сохранить IV позицию). В маленьком *échappé* ноги раскрываются сразу при прыжке на IV позицию в воздухе; закрываются вместе с прыжком сразу в V позицию.

Научить, держа спину, прыгать ногами (а не дергать спиной, плечами, не дергать головой с зажатой шеей).

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка приоткрываются,
2 в.	*demi-plié* в V п., руки закрываются в ПП;

3 в.	ноги сильно отталкиваются, фиксируя в высоком прыжке V п. в воздухе. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается в точку 8 плана класса.
1 ч. 1 в.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются в *demi-plié* IV п. Руки раскрываются в маленькую позу *croisée*. Голова сохраняет принятое положение.
1 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке IV п. в воздухе. Руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в V п. и постепенно опускаются в *demi-plié* V п. Обе руки заканчивают в III, голова поворачивается направо.
3 ч.	Колени вытягиваются.
4 ч.	Затакт к следующему *échappé*.

PAS GRAND ÉCHAPPÉ В ЧЕТВЕРТУЮ ПОЗИЦИЮ В ПОЗУ EFFACÉE

Если *échappé* повторяются неоднократно, то в конце движения голова остается в повороте в сторону сзади стоящей ноги (в *demi-plié*). В последнем прыжке ноги меняются, опускаясь в V позицию; левая нога впереди, голова повернута налево.

Толчок; с приземлением — с приходом в IV позицию — голова поворачивается налево. Вторая фаза — голова поворачивается налево, когда ноги закроются в V позицию.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка приоткрываются.
2 в.	*demi-plié* в V п. Руки закрываются в III;
3 в.	с поворотом *en face* ноги сильно отталкиваются, фиксируя в высоком прыжке V п. в воздухе. Руки поднимаются в 1 п., голова поворачивается в точку 2 плана класса.
1 ч. 1 в.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, раскрываясь, опускаются в *demi-plié* IV п. Руки раскрываются в маленькую позу *effacée*, голова поворачивается налево.
1 ч. 2 в.	Ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке IV п. в воздухе, руки и голова сохраняют принятое положение позы *effacée*.
2 ч.	Предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения, соединяются в воздухе в V п. и постепенно опускаются в *demi-plié* V п. Обе руки заканчивают в III, голова остается в повороте налево.
3 ч.	Колени вытягиваются.
4 ч.	Затакт к следующему *échappé*.

В конце последнего *échappé* ноги, соединяясь в воздухе в V позицию, меняются, опускаясь в *épaulement croisé*, левая нога впереди.

Echappés в IV позицию на *croisée* и *effacée* бывают большими и маленькими. Маленькое *échappé* исполняют на коротком низком прыжке, сохраняя все указанные правила.

Примечание. В *demi-plié* V и IV п. пятки плотно прижаты к полу при полной выворотности ног и подтянутости спины и корпуса. В прыжке ноги предельно натянуты, что особенно важно выполнять при коротком, небольшом, но сильном *demi-plié*. Спина и корпус всегда подтянуты и спокойны, руки, сохраняя позу, свободны и спокойны.

Прыжок исполняется в координации — одновременно действуют участвующие в прыжке мышцы ног, рук, спины, корпуса. Одновременно и каждая по-своему.

TEMPS LEVÉ SAUTÉ НА ОДНОЙ НОГЕ

Temps levé — короткий, сильный прыжок вертикально вверх (levé — восходящий); развивает силу всей ноги и особенно стопы.

Temps levé sauté на одной ноге изучается по усвоении *temps levé sauté* на двух ногах во всех позициях. Этот прыжок является хорошей подготовкой к *pas ballonné* — главному прыжку 3 класса (во всех направлениях). Правильность исполнения его обеспечивается развитием силы мышц всей ноги и особенно стопы.

Temps levé вначале сочетают с наиболее простым прыжком — *pas sissonne simple*.

По мере усвоения: сначала один прыжок на одну ногу, потом добавляя нагрузку. Опорная нога — главная: она должна быть хорошо подготовлена к повторному *temps levé* сначала на двух, потом на одной ноге.

Музыкальный размер 4/4 и 2/4. *Temps levé* исполняют на каждую четверть.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	*Demi-plié*;
2 в.	ноги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке V п. в воздухе.
1 ч. 1 в.	Предельно натянутые ноги сдерживают инерцию падения: левая нога опускается в *demi-plié*, правая нога принимает положение условного *cou-de-pied*.

1 ч. 2 в.	Левая нога, повторяя прыжок, сильно отталкивается от пола, вытянув колено, подъем и пальцы, правая, не нарушая выворотности, сохраняет условное *cou-de-pied*. Руки и голова сохраняют положение.
2 ч. 1 в.	*Temps levé* заканчивают (сдерживая инерцию падения) в *demi-plié* на левой ноге, правая остается на условном *cou-de-pied*.
2 ч. 2 в., 3 ч. 1 в.	*Temps levé* заканчивают *pas assemblé* в сторону с переменой ног, которое исполняется правой ногой с условного *cou-de-pied* проходящим через V п. движением.
3 ч. 2 в.	ИП: V п., левая нога впереди.
4 ч.	Затакт к исполнению *temps levé* с другой ноги.

Окончание *temps levé* с ногой на *cou-de-pied* сзади исполняют по тем же правилам.

По мере усвоения и развития силы мышц толчковой ноги и укрепления стопы количество *temps levé* на одной ноге увеличивают до 2–3 раз. Сочетание *temps levé* возможно с *pas jeté*, с *pas échappé* на одну ногу и с другими движениями.

Примечание. В момент прыжка опорная нога натянута, работающая нога спокойна и сохраняет выворотность и правильное положение *cou-de-pied*. Руки, оставаясь в ПП, и спина также сохраняют спокойствие.

PETITE SISSONNE OUVERTE В ПОЗАХ

Sissonnes ouvertes бывают *petites* (маленькие) и *grandes* (большие).

Petite sissonne ouverte в позах изучают после того, как это движение усвоено *en face*, в сторону, вперед и назад.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения энергичный, четкий.

Вначале движение исполняют на один такт с остановкой, в дальнейшем — без остановки на 2/4.

На два вступительных аккорда руки принимают положение маленькой позы и на два заключительных аккорда опускаются в подготовительное положение. Позднее *sissonne ouverte* в позах исполняют с движением рук.

Пример. ***Sissonne ouverte в позу croisée вперед.***

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка раскрываются.

2 в.	*Demi-plié* в V п., руки возвращаются в ПП.
3 в.	Ноги отталкиваются от пола, фиксируя на среднем (на большом — в *grand*) прыжке V п. Руки поднимаются в 1 п. Голова слегка наклоняется налево.
1 ч. 1 в.	Левая нога опускается в *demi-plié*. Одновременно, не задерживаясь, правая нога, проходя через условное *cou-de-pied*, открывается на 45 градусов в направлении точки 8 плана класса. Правая рука открывается на 2 п., левая сохраняет 1 п. Голова поворачивается направо (поза *croisée*). Окончание в позу *croisée* происходит в момент *demi-plié* с одновременным открыванием ноги в позу *croisée* (не опаздывать, но и не торопиться!).
1 ч. 2 в.	Левая нога отталкивается от пола в прыжке вверх, правая подтягивается к ней в V п. в воздухе.
2 ч.	Заканчивают *sissonne ouverte* в *demi-plié* V п. Руки закрываются в ПП, голова сохраняет поворот направо.
3 ч.	Ноги вытягиваются.
4 ч.	Затакт для повторения прыжка.

Примечание. *Sissonne ouverte* в позу *croisée* назад и в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом характера каждой позы. *Sissonne ouverte* на *écartée* исполняют с руками, открытыми на 2 п., подобно *sissonne ouverte* в сторону, или сохраняют положение малой позы *écartée* (внизу). Нога, открываясь в прыжке, направляется точно в позы *croisée*, *effacée* или *écartée*, особенно в *sissonne ouverte* в позах назад. Спина и корпус подтянуты, ноги максимально выворотны. Руки в позах спокойны.

SISSONNE FERMÉE В ПОЗАХ

Sissonne fermée в позах изучают после того, как это движение усвоено *en face* из стороны в сторону без перемены и с переменой ног, вперед и назад. *Sissonne fermée* лучше изучать на небольшом прыжке.

Вначале изучаются, открывая руки за тактом; на два заключительных аккорда их закрыть. При прыжке в сторону — руки внизу. По мере усвоения — каждый прыжок с руками в требуемую позу. Это средний прыжок.

Начать — в сторону! Если поза *écartée* вперед, возможен перелет назад, и наоборот. Во всех позах задания варьируются, предлагаются варианты различных композиций.

Музыкальный размер 4/4, позднее 2/4. Характер музыки четкий, энергичный.

Вначале исполняется с остановкой, в дальнейшем — без остановки, на каждую четверть.

На два вступительных аккорда руки принимают положение маленькой позы и на два заключительных аккорда опускаются в подго-

товительное положение. Позднее *sissonne fermée* в позах исполняют с движением рук.

Пример. ***Sissonne fermée вперед в позу croisée.***

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка раскрываются.
2 в.	*demi-plié* в V п., руки поднимаются через ПП в 1 п., голова слегка наклоняется налево.
3 в.	Ноги, энергично отталкиваясь от пола, раскрываются на среднем прыжке (правая нога вперед, левая — назад) с продвижением в воздухе как можно дальше в направлении точки 8 плана класса. Правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п. Голова поворачивается направо (поза *croisée*).
1 ч.	Ноги, не расслабляя мышц, заканчивают *sissonne fermée* в точке вытянутого носка правой ноги, закрываясь одновременно в *demi-plié* V п. левой ногой.
2 ч.	Ноги медленно вытягиваются, руки сохраняют принятое положение.
3 ч.	Положение сохраняется.
4 ч.	Служит затактом к следующему *sissonne fermée*.

В заключительном *demi-plié* руки закрываются из позы в подготовительное положение, голова сохраняет поворот направо.

В прыжке активная роль принадлежит ноге, открывающейся вперед и направляющей перелет. В конце прыжка активная роль принадлежит ноге, открывающейся в перелете назад: проскользнув носком по полу, она заканчивает *sissonne fermée* одновременно с другой ногой в V п. в *demi-plié*. Подтянутые спина и легкий корпус устремлены за ногой, направляющей перелет. Ноги максимально выворотны.

Примечание. *Sissonne fermée* назад в позу *croisée* и в позы *effacée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом характера каждой позы. *Sissonne fermée* на *écartée* исполняют с руками маленьких поз *écartée*.

PETIT PAS JETÉ С ПРОДВИЖЕНИЕМ

PAS JETÉ С ПРОДВИЖЕНИЕМ В СТОРОНУ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Приоткрываясь за тактом, руки повышают ПП, голова наклоняется налево, взгляд соответствует повороту головы; *demi-plié* в V п.

1 ч. 2 в.	С поворотом *en face* правая нога скользящим броском открывается в сторону II п., исполняя высокий прыжок левой ноги с продвижением как можно дальше в сторону за носком правой ноги. Одновременно руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается *en face*. Корпус, сохраняя подтянутость спины, устремляется за носком правой ноги, являясь хорошим помощником в продвижении. Передача корпуса за пролетающей ногой происходит в момент взлета, а не после приземления. Корпус не должен оставаться слева. Очень ловко, вовремя передать корпус в момент, когда правая нога летит. Корпус помогает ногам. В апогее взлета ноги открываются на одинаковую высоту. Главное — открыть ногу первую, а не вторую.
2 ч. 1 в.	*Jeté* заканчивают на правую ногу в *demi-plié épaulement croisé*, левая нога принимает положение условного *cou-de-pied*. Руки закрываются в ПП. Голова слегка наклоняется направо, взгляд соответствует повороту головы.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
3 ч.	Правая нога вытягивается, левая ставится в V п. вперед, голова поворачивается налево.
4 ч.	Положение сохраняется.

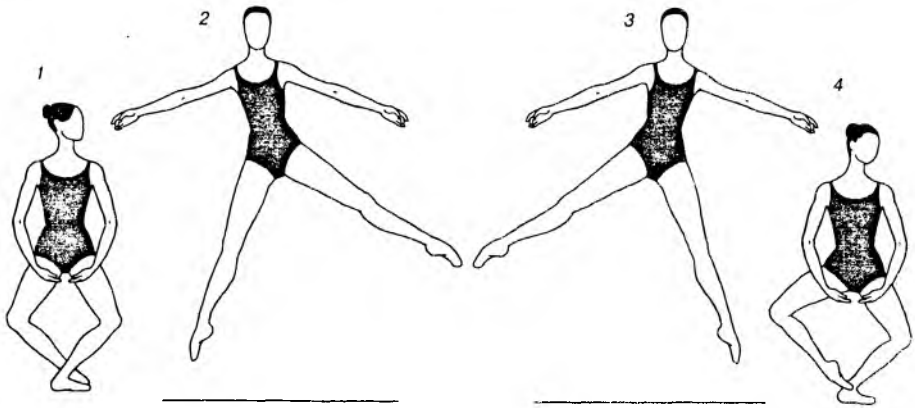


Рис. 47
Pas jeté с продвижением в сторону с левой ноги

Pas jeté с продвижением в сторону исполняют также ногой, стоящей в V п. сзади.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, повышают ПП. Голова наклоняется налево, взгляд соответствует повороту головы; *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	С поворотом *en face* левая нога скользящим броском открывается в сторону II п. при высоком прыжке правой ноги с продвижением как можно дальше в сторону за носком левой ноги. Руки раскрываются на 2 п. Голова поворачивается *en face* (начинает нога сзади; голова остается в прежнем повороте; поворот *en face* происходит в момент прыжка).

2 ч. 1 в.	*Pas jeté* заканчивают на левую ногу в *demi-plié épaulement croisé*, правая нога принимает положение *cou-de-pied* сзади. Руки закрываются в ПП, голова поворачивается налево, взгляд соответствует повороту головы.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
3 ч.	Левая нога вытягивается, правая заканчивает в V п. назад в *demi-plié*, голова сохраняет поворот налево.
4 ч.	Положение сохраняется.

PAS JETÉ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки приоткрываются за тактом, повышая ПП, голова наклоняется налево, взгляд соответствует повороту головы; *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Правая нога скользящим броском открывается вперед на *croisé* в точку 8 плана класса, одновременно высокий прыжок на левой ноге с продвижением в воздухе как можно дальше за носком правой ноги. Руки слегка открываются в направлении 2 п., локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо.
2 ч. 1 в.	*Jeté* заканчивают на правую ногу в *demi-plié*, левая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади. Руки и голова сохраняют принятое положение. (Приземляясь, следить за подтянутостью спины.)
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
3 ч.	Правая нога вытягивается, левая ставится в V п. назад, руки закрываются в ПП, поворот головы направо.
4 ч.	Положение сохраняется.

***Pas jeté* с продвижением вперед дается трудно; назад — еще трудней.**

PAS JETÉ С ПРОДВИЖЕНИЕМ НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки приоткрываются за тактом, повышая ПП, голова наклоняется налево, взгляд соответствует повороту головы; *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Левая нога скользящим броском открывается назад на *croisée*. Одновременно высокий прыжок на правой ноге с продвижением в воздухе как можно дальше за носком левой ноги. Руки слегка открываются в направлении 2 п., локти сохраняют округлость, кисти раскрываются вперед, голова поворачивается направо.
2 ч. 1 в.	*Jeté* заканчивают на левую ногу в *demi-plié*, правая нога сгибается на условное *cou-de-pied*, руки и голова сохраняют принятое положение. (Приземляясь, следить за подтянутостью спины.)
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
3 ч.	Левая нога вытягивает колено, правая ставится в V п. вперед, руки закрываются в ПП, поворот головы тот же.
4 ч.	Положение сохраняется.

Примечание. В *pas jeté* во всех направлениях подтянутость спины и корпуса помогает легкости взлета и устремленности движения. Ноги в прыжке вытянуты и выворотны.

Впоследствии *pas jeté* с продвижением заканчивают исполнением *pas assemblé* на счет «три и» ногой, проходящей с *cou-de-pied* через V позицию вперед, в сторону или назад, в зависимости от направления *pas jeté*.

В дальнейшем различные направления *jeté* варьируют в одном упражнении. Например: *jeté* с продвижением в сторону исполняют правой ногой, стоящей в V позиции впереди, за ним делают *jeté* на *croisée* вперед левой ногой через проходящее условное *cou-de-pied*. Заканчивают движение *pas assemblé* назад, исполняя его правой ногой через проходящее *cou-de-pied* через V позицию назад.

PETITE SISSONNE TOMBÉE

Характер этого движения — падающий (*tombée*) и вместе с тем сохраняющий устойчивость при падении.

Temps lié sauté (и *grand temps lié sauté*) построены на этом прыжке. Музыкальный размер 4/4. В дальнейшем и 3/4.

SISSONNE TOMBÉE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, голова слегка наклоняется налево; *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Ноги, оттолкнувшись от пола, вытягиваются в среднем прыжке в V п. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.

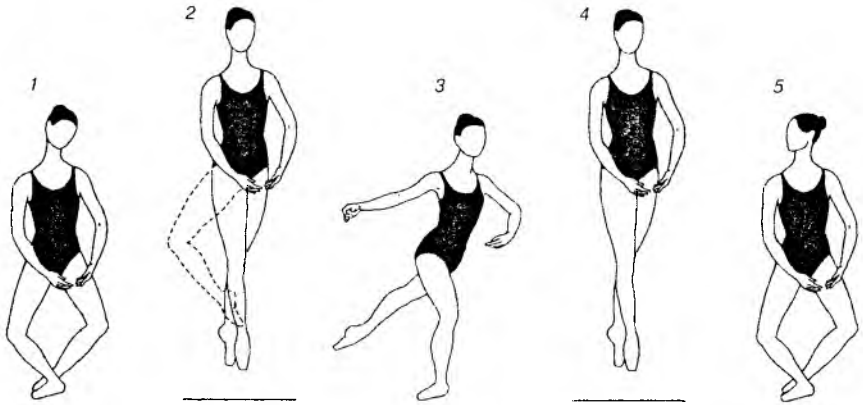


Рис. 48
Sissonne tombée вперед

2 ч. 1 в.	Левая нога опускается в *demi-plié*, сдерживая инерцию падения, тотчас же правая нога открывается проходящим движением через условное *cou-de-pied* на *croisée* вперед и, скользнув носком по полу, переходит в *demi-plié*, левая нога вытягивается на *croisée* назад носком в пол. Подтянутые спина и корпус направляются вперед, сообщая прыжку характер падения. Правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., кисти раскрываются, поворачиваясь ладонями вперед. Голова сохраняет принятое положение, взгляд в направлении кисти левой руки.
2 ч. 2 в.	Прыжок на правой ноге, левая тотчас над полом подтягивается к ней со скользящим продвижением вперед на *croisée* в V п. в воздухе.
3 ч.	*Sissonne tombée* заканчивают в *demi-plié* V п. Руки закрываются в ПП.
4 ч.	ИП.

SISSONNE TOMBÉE НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, голова слегка наклоняется налево; *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Ноги, оттолкнувшись от пола, вытягиваются в среднем прыжке в V п. с вытянутыми пальцами. Одновременно руки поднимаются в 1 п., голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.
2 ч. 1 в.	Правая нога опускается в *demi-plié*, сдерживая инерцию падения, тотчас же левая нога открывается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади на *croisée* назад и, скользнув носком по полу, переходит в *demi-plié*. Правая нога вытягивается на *croisée* вперед носком в пол. Подтянутые спина и корпус плечами откидываются назад, сообщая прыжку падающий характер. Правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., кисти раскрываются. Голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении левой руки.
2 ч. 2 в.	Прыжок на левой ноге, правая тотчас над полом подтягивается к ней со скользящим продвижением назад в V п. на минимальном прыжке.
3 ч.	*Sissonne tombée* заканчивают в *demi-plié* V п. Руки закрываются в ПП.
4 ч.	ИП.

SISSONNE TOMBÉE В СТОРОНУ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в ПП, голова слегка наклоняется налево; *demi-plié* в V п.
1 ч. 2 в.	Ноги, оттолкнувшись от пола, вытягиваются в среднем прыжке с поворотом *en face* в V п. с вытянутыми пальцами. Одновременно руки поднимаются в 1 п., голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.

2 ч. 1 в.	Левая нога опускается в *demi-plié*, сдерживая инерцию падения, тотчас же правая нога открывается проходящим движением через условное *cou-de-pied* на II п. в точку 3 плана класса и, скользнув носком по полу, переходит в *demi-plié*, левая нога вытягивается на II п. носком в пол. Подтянутые спина и корпус плечами наклоняются направо, сообщая прыжку падающий характер. Руки открываются в направлении 2 п., голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Минимальный прыжок над полом обеими ногами, тотчас, не задерживаясь, левая нога подтягивается в V п. в воздухе к правой и с продвижением в V п. обе ноги на минимальном прыжке проскальзывают в сторону.
3 ч.	*Sissonne tombée* заканчивают в *demi-plié* V п., руки закрываются в ПП.
4 ч.	ИП.

Sissonne tombée в сторону исполняют также ногой, стоящей в V п. сзади. В этом случае нога открывается в сторону через *cou-de-pied* сзади. Если прыжок исполняют правой ногой, голова в момент *sissonne tombée* поворачивается направо. *Sissonne tombée* в конце может быть без перемены ног или с переменой ног.

Примечание. В *sissonne tombée* ноги предельно вытянуты, фиксируя в воздухе с продвижением V п. на минимальном прыжке. *Demi-plié* эластично, спина и корпус подтянутые и легкие, точно передают центр равновесия на опорную ногу, сообщая падающий характер движению.

PAS BALLONNÉ

Очень сильный толчок опорной ноги с перелетом к рабочей ноге. Изучают в сторону, вперед, назад, в позы *croisée*, *effacée* вперед и назад, *écartée*, на II позицию. Везде опорная нога должна пролетать в максимально вытянутом положении к носку работающей ноги. *Pas ballonné* — главное прыжковое движение и в координации, и в мышечной силе.

Изучается *pas ballonné* на *petit temps levé sauté* с двух и с одной ноги — в начале 3 класса. Разновидности — *pas ballonné* без заноски, *pas ballonné battu*.

Нога, совершающая прыжок, должна догонять открытую наверх ногу. (*Brisé* делается опорной ногой, а не работающей!)

Музыкальный размер 4/4 и 2/4. Каждое *ballonné* исполняется на одну четверть.

Характер аккомпанемента энергичный, четкий.

PAS BALLONNÉ В СТОРОНУ

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.

1 ч. 2 в.	Правая нога вытягивается скользящим броском на II п. на 45 градусов при высоком прыжке левой ногой с продвижением в воздухе в направлении точки 3 плана класса. Руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается прямо. Обе ноги натянуты в воздухе.
2 ч. 1 в.	*Ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi-plié* на левую ногу, правая нога сгибается на условное *cou-de-pied*. Правая рука закрывается в 1 п., левая сохраняет 2 п., голова поворачивается направо в профиль вместе с полетом.
2 ч. 2 в.	*Ballonné* повторяют в том же направлении, причем правая нога открывается во время прыжка на II п. на 45 градусов непосредственно из условного *cou-de-pied*. Руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается прямо. Обе ноги натянуты.
3 ч. 1 в.	*Ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi-plié* на левую ногу, правая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади. Левая рука закрывается в 1 п., правая остается на 2 п., голова поворачивается налево в профиль и т. д.

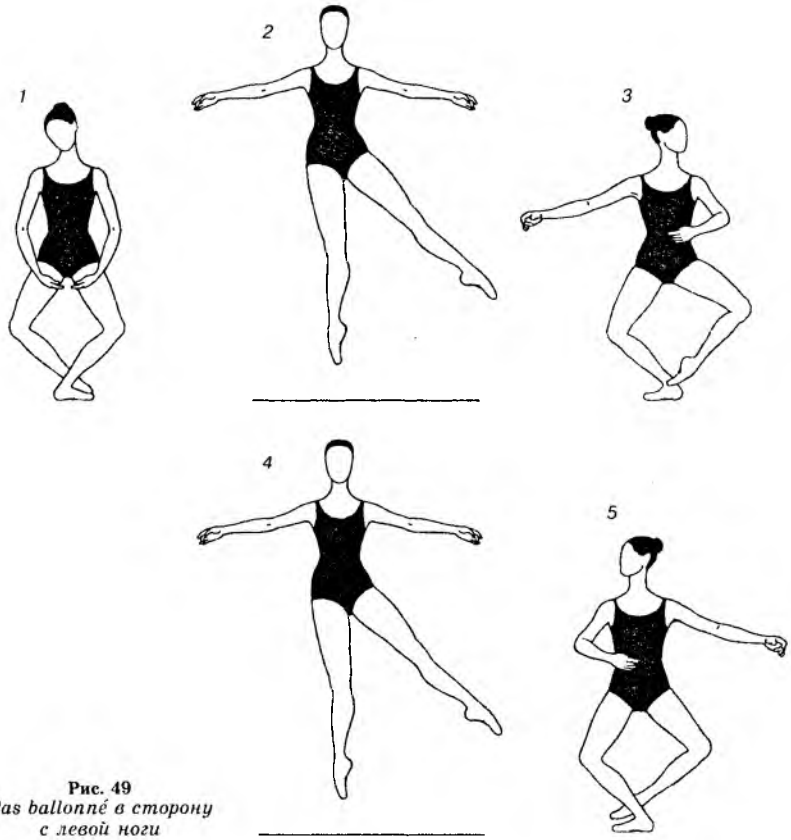


Рис. 49
Pas ballonné в сторону с левой ноги

Ballonné продолжают, чередуя *cou-de-pied* вперед и назад и меняя положение рук и поворот головы. Движение заканчивают *pas assemblé* в сторону или назад на *croisée*. Руки в *assemblé* закрываются в подготовительное положение.

PAS BALLONNÉ НА EFFACÉE ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 2 в.	С поворотом на *effacée* правая нога, усиливая выворотность, вытягивается скользящим броском на *effacée* вперед на 45 градусов при высоком и сильном прыжке левой ногой с продвижением в воздухе к носку открытой работающей ноги вперед на *effacée*. Одновременно с ногами в прыжке правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п. Голова поворачивается налево. Обе ноги натянуты в воздухе (маленькая поза *effacée* вперед в воздухе).
2 ч. 1 в.	*Ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi-plié* на левую ногу, правая нога, усиливая выворотность, сгибается на условное *cou-de-pied*.
2 ч. 2 в.	*Ballonné* повторяют в том же направлении, причем правая нога открывается во время прыжка на *effacée* вперед на 45 градусов непосредственно из условного *cou-de-pied* и т. д.

Ballonné повторяют требуемое количество раз, заканчивая его *pas assemblé* на *effacée* вперед; вместе с *assemblé* руки опускаются в подготовительное положение. Это движение можно заканчивать *assemblé* в позу *écartée* назад в V п. *épaulement croisé*.

PAS BALLONNÉ НА EFFACÉE НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 2 в.	С поворотом на *effacée* левая нога, усиливая выворотность, вытягивается скользящим броском на *effacée* назад на 45 градусов при высоком и сильном прыжке с правой ноги с продвижением в воздухе к носку открытой работающей ноги назад на *effacée*. Одновременно с ногами в прыжке правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п. Голова поворачивается налево, обе ноги натянуты в воздухе (маленькая поза *effacée* назад в воздухе).
2 ч. 1 в.	*Ballonné* заканчивают, сдерживая инерцию падения, в *demi-plié* на правую ногу, левая нога, усиливая выворотность, сгибается на *cou-de-pied* сзади.
2 ч. 2 в.	*Ballonné* повторяют в том же направлении, причем левая нога открывается во время прыжка на *effacée* назад на 45 градусов непосредственно из *cou-de-pied* сзади и т. д.

Ballonné повторяют требуемое количество раз, заканчивая его *pas assemblé* на *effacée* назад; вместе с *assemblé* руки опускаются в подготовительное положение. Это движение можно заканчивать *pas assemblé* в позу *écartée* вперед — в V позицию *épaulement croisé*.

Pas ballonné на *croisée* вперед и назад исполняют по тем же правилам, с учетом характера позы.

Примечание. Сначала *pas ballonné* изучают у палки в сторону и, лишь усвоив натянутость ног в прыжке, переносят его на середину зала. Здесь *pas ballonné* в сторону, в позы *croisée* и *effacée* изучают сначала на месте, исполняя по два прыжка подряд. Понемногу количество *ballonnés* увеличивается. *Demi-plié* после каждого прыжка должно быть упругим и коротким. Ноги в прыжке выворотны и сильно натянуты. Положение рук и головы точно координировано. Спина и корпус подтянуты, что облегчает толчок от пола и высокий перелет. Руки свободно и спокойно сохраняют позу, не дергаясь в прыжке.

PAS COUPÉ

Pas coupé в прыжках и в упражнениях на пальцах представляет собой короткий толчок, усиливающий начало следующего движения, силу и натянутость мышц. *Pas coupé* исполняют через *demi-plié* опорной ноги с положением работающей ноги на *cou-de-pied* спереди или сзади, в зависимости от направления следующего за ним прыжка.

Пример. ***Pas coupé в сочетании с pas ballonné.***

Музыкальный размер 2/4. Упражнение исполняется на 4 такта вперед и на 4 такта назад.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
Préparation: два вступительных аккорда	
1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 2 в.	Левая нога вытягивается на *croisée* назад, носком на пол, руки открываются на 2 п.
2 ч. 1 в.	Голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Затакт к началу упражнения.
3 ч.	Поворот на *effacée*, левая нога, подтягиваясь коротким упругим движением к правой ноге сзади, опускается в *demi-plié* на место правой ноги, как бы подбивая ее (*coupé*), правая нога поднимается на условное *cou-de-pied*; прыжок *ballonné* на *effacée* вперед. Руки раскрываются в маленькую позу *effacée*, т. е. левая рука в 1 п., правая рука на 2 п..
2,5 т.	5 *ballonnés* — каждое на одну четверть.
3 т. 2 ч.	*Assemblé* на *écarté* назад. Руки опускаются в ПП.
4 т. 1 ч.	*Préparation*: правая нога вытягивается на *croisé* назад. Руки раскрываются на 2 п. Голова поворачивается налево.
4 т. 2 ч.	Затакт к началу *coupé* и *ballonné* на *effacée* вперед с левой ноги.

То же упражнение — в обратную сторону.

Préparation: два вступительных аккорда.

1 ч. 1 в.	Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 2 в., 2 ч. 1 в.	Правая нога вытягивается на *croisée* вперед, носком на пол. Руки открываются на 2 п. Голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Затакт к началу упражнения.
3 ч.	Поворот на *effacée*, правая нога, подтягиваясь коротким упругим движением к левой ноге вперед, опускается в *demi-plié* на место левой ноги, как бы подбивая ее (*coupé*). Левая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади; прыжок *ballonné* на *effacée* назад. Руки раскрываются в маленькую позу *effacée*.
2,5 т.	5 *ballonnés* на *effacée* назад — каждое на одну четверть.
3 т. 2 ч.	*Assemblé* на *écartée* вперед. Руки опускаются в ПП.
4 т. 1 ч.	*Préparation*: левая нога вытягивается на *croisée* вперед, руки раскрываются на 2 п., голова поворачивается налево.
4 т. 2 ч.	Затакт к началу *coupé* и *ballonné* на *effacée* назад с другой ноги.

Сочетание *coupé* с *ballonné* исполняют также в позы *croisée* и в сторону.

PAS DE CHAT

Движение кошки, движение ловкого животного. У французов — *sauté de chat* — прыжок кошки. В классическом танце имеются два основных вида прыжка *pas de chat*: с отбрасыванием ног назад и с броском ног вперед.

Музыкальный размер 4/4, впоследствии 2/4. *Pas de chat* исполняют сначала на один такт, а когда оно усвоено — на каждую четверть.

PAS DE CHAT С ОТБРАСЫВАНИЕМ НОГ НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей. Корпус, не теряя подтянутости спины, слегка наклоняется вперед.
1 ч. 2 в.	Левая нога скользящим движенем по полу отбрасывается назад на 45 градусов в положение, близкое к *attitude croisée* (нога присогнута), и тотчас же правая нога, отталкиваясь от пола в высоком прыжке, отбрасывается на 45 градусов в положение, близкое к *attitude effacée* (и эта нога присогнута). Корпус при этом выгибается назад, левая рука открывается на 2 п., правая рука сохраняет 1 п., кисти, раскрываясь, поворачиваются ладонями вниз. Голова поворачивается направо. Поза фиксируется в воздухе (желательно уловить момент обеих ног в *attitude* в воздухе).

2 ч.	*Pas de chat* заканчивают в *demi-plié*, причем правая нога, слегка опаздывая, приходит в V п. вперед. Корпус, руки, голова сохраняют принятое в воздухе положение.
3 ч.	Ноги вытягиваются, руки опускаются в ПП.
4 ч.	ИП.

Примечание. Совершенное по форме *pas de chat* требует точной и четкой координации движений спины, корпуса, рук и ног в прыжке. Свободный, смягченный рисунок ног сообщает легкость прыжку. Наклон корпуса перед прыжком помогает выгнуть его в прыжке. Ноги отбрасываются назад, но сохраняют при этом выворотность.

Сначала *pas de chat* разучивают с прыжком только вверх, впоследствии взлет вверх соединяется с продвижением вперед.

PAS DE CHAT С БРОСКОМ НОГ ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через ПП в 1 п., поворот головы направо.
1 ч. 2 в.	Левая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади, тотчас же правая нога, отталкиваясь от пола в высоком прыжке с продвижением вперед, поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается прямо, взгляд в направлении на кисти, поза фиксируется в воздухе.
2 ч.	*Pas de chat* заканчивают в *demi-plié*, причем правая нога, слегка опаздывая, приходит в V п. вперед. Правая рука открывается на 2 п. и кисти обеих рук слегка раскрываются вперед ладонью вверх. Голова поворачивается прямо, взгляд в направлении левой руки.
3 ч.	Ноги вытягиваются. Руки закрываются в ПП, голова поворачивается направо.
4 ч.	ИП.

Примечание. Здесь, так же как и в *pas de chat* первого вида, требуется четкая координация движений корпуса, рук и ног в прыжке. Согнутые в воздухе, фиксирующие прыжок ноги не должны терять выворотности. *Pas de chat* с броском ног вперед сразу изучают с небольшим продвижением вперед в прыжке. В момент прыжка ноги меняют свое положение в воздухе.

PETIT TEMPS LIÉ SAUTÉ

Temps lié sauté представляет собой *sissonnes tombées* в различных направлениях. В то же время прыжок сохраняет особенности *temps lié*, требующего плавного и слитного исполнения. Поэтому в прыжке подчеркивают не падающий, а скользящий характер движения.

Temps lié может быть маленькое либо большое. Руки могут быть в маленьких или в больших позах, могут принимать разные позиции:

левая — в 1 позиции, правая — во 2 позиции; или обе — на 2 позиции; голова в повороте направо. Движения могут исполняться с перегибом или без перегиба, а также вправо, влево, вперед, назад. Характер падающего движения заключается в умении сделать его в длину или ширину — но не под себя! Удлинение — не только в начале, но и в V позиции.

PETIT TEMPS LIÉ SAUTÉ ВПЕРЕД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	*demi-plié* в V п. Руки возвращаются в ПП. Голова слегка наклоняется налево.
3 в.	Ноги, отталкиваясь от пола в V п., фиксируют ее в высоком прыжке в воздухе. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается прямо, взгляд направлен вперед.
1 ч. 1 в.	Левая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi-plié*, правая нога открывается проходящим движением через условное *cou-de-pied* на *croisé* вперед и, скользнув носком по полу, удлиняя движение, переходит в *demi-plié*. Левая нога вытягивается на *croisée* назад, прикасаясь к полу вытянутыми пальцами. Спина и корпус, сохраняя подтянутость, направляются вперед. Правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., кисти раскрываются вперед. Голова сохраняет принятое положение, взгляд в направлении кисти левой руки.
1 ч. 2 в.	Прыжок с правой ноги с минимальным скользящим продвижением вперед, левая тотчас же подтягивается к ней в V п. в воздухе.
2 ч. 1 в.	Ноги сдержанно заканчивают прыжок в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*. Руки плавно опускаются в ПП. Голова поворачивается направо.
2 ч. 2 в.	Одновременно с поворотом *en face* ноги фиксируют в высоком прыжке V п. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается прямо.
3 ч. 1 в.	Левая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi-plié*, правая нога открывается в сторону проходящим через условное *cou-de-pied* движением и, скользнув носком по полу, удлиняя движение, переходит в *demi-plié*. Левая нога вытягивается на II п., прикасаясь к полу вытянутыми пальцами. Корпус, сохраняя подтянутость и ровность бедер, наклоняется направо. Руки раскрываются на 2 п. Голова поворачивается направо.
3 ч. 2 в.	Правая нога отталкивается от пола с небольшим продвижением направо, левая подтягивается к ней в V п. в воздухе.
4 ч. 1 в.	Ноги сдержанно заканчивают прыжок в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*; левая нога впереди. Руки плавно опускаются в ПП. Голова поворачивается налево.
4 ч. 2 в.	Затакт к *petit temps lié sauté* вперед с левой ноги.

PETIT TEMPS LIÉ SAUTÉ НАЗАД

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога сзади. Руки в ПП, голова повернута налево.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,

2 в.	*demi-plié* в V п., руки возвращаются в III.
3 в.	Ноги, отталкиваясь от пола в V п., фиксируют ее в высоком прыжке в воздухе. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается прямо.
1 ч. 1 в.	Левая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi-plié*, правая нога открывается проходящим движением через *cou-de-pied* сзади на *croisée* назад и, скользнув носком по полу, удлиняя движение, переходит в *demi-plié*. Левая нога вытягивается на *croisée* вперед, прикасаясь к полу вытянутыми пальцами. Спина и корпус, сохраняя подтянутость, слегка перегибаются назад. Левая рука открывается на 2 п., правая остается в 1 п. Голова поворачивается налево.
1 ч. 2 в.	Прыжок с правой ноги с минимальным скользящим продвижением назад, левая тотчас же подтягивается к ней в V п. в воздухе.
2 ч. 1 в.	Ноги сдержанно заканчивают прыжок в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*. Руки плавно опускаются в III. Голова сохраняет поворот налево.
2 ч. 2 в.	Одновременно с поворотом *en face* ноги фиксируют в высоком прыжке V п. Руки поднимаются в 1 п. Голова поворачивается прямо.
3 ч. 1 в.	Левая нога, сдерживая инерцию падения, опускается в *demi-plié*, правая нога открывается в сторону проходящим через *cou-de-pied* сзади движением и, скользнув носком по полу, удлиняя движение, переходит в *demi-plié*. Левая нога вытягивается на II п., прикасаясь к полу вытянутыми пальцами. Корпус, сохраняя подтянутость и ровность бедер, наклоняется направо. Руки раскрываются на 2 п. Голова поворачивается направо.
3 ч. 2 в.	Правая нога отталкивается от пола с небольшим продвижением направо, левая подтягивается к ней в V п. в воздухе.
4 ч. 1 в.	Ноги сдержанно заканчивают прыжок в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*; правая нога впереди. Руки плавно опускаются в III. Голова сохраняет поворот направо.
4 ч. 2 в.	Затакт к *petit temps lié sauté* назад с левой ноги.

Примечание. В *petit temps lié sauté* ноги предельно выворотны во всех положениях и максимально натянуты в прыжке. *Demi-plié* эластично и непрерывно, скольжение носка по полу по возможности шире, корпус подтянутый и легкий. Прыжок точно координирован с движением рук, корпуса, головы.

ÉCHAPPÉ BATTU («ЗАНОСКИ» СО ВТОРОЙ ПОЗИЦИИ)

Batteries (заноски) — удар одной ноги о другую в воздухе.

Первая заноска в 3 классе наиболее простая: со II позиции одинарный удар ног во время прыжка. Прежде следует выполнить вспомогательное упражнение. Сядьте на пол. Вытяните выворотные ноги вперед. Теперь сделайте одинаковый удар одной ноги о другую: раскрывая нешироко выворотные ноги и закрывая их. Сначала сидя, потом лицом к палке, держась двумя руками за нее. Потом прыгнуть — и это движение повторить.

Ноги после каждого удара должны чуть-чуть приоткрыться. Все изучаемые прыжки требуют во время каждого толчка от пола, при

подъеме в воздух, усилить выворотность в ногах. Сами ноги не развернутся. У палки: маленькое *échappé* — открыть и закончить без перемены ног. *Entrechat quatre* — не на высоком прыжке! Сначала — не делая заноски. Потом — сделать удар и приоткрыть. Прыжок низкий. Заноска выполняется сильно вытянутыми ногами. Если выпрыгнуть высоко — теряется темп.

В приземлении — следить за спиной: она остается подтянутой. А ноги, как всегда, предельно выворотны. Заноски — этап более сложного обучения прыжку. Колени, подъем — это вечная забота в нашей профессии. Музыкальный размер и характер музыки как в *pas échappé* на всей стопе.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП, голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки слегка раскрываются:
2 в.	*demi-plié* в V п., руки закрываются в ПП.
3 в.	Ноги отталкиваются от пола в невысоком прыжке и сразу открываются на II п. Руки слегка повышают ПП, корпус и голова выравниваются *en face*.
1 ч. 1 в.	Ноги переходят в *demi-plié* на II п. Руки раскрываются на полувысоту 2 п., голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Ноги, оттолкнувшись от пола со II п., натянутые и выворотные, ударяются в воздухе одна о другую (правая впереди, левая сзади) и, слегка раскрываясь после удара, меняются, сохраняя выворотность.
2 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., левая нога впереди. Руки закрываются в ПП, голова поворачивается налево.
2 ч. 2 в.	Ноги вытягиваются.
3 ч.	ИП.
4 ч.	Затакт к *échappé battu* с левой ноги.

Примечание. В заноске ноги ударяют одна о другую (непременно верхней частью) с одинаковой силой и активностью. После удара ноги раскрываются точно в стороны.

ТУР В ВОЗДУХЕ

Подготовку к туру в воздухе на 360 градусов начинают с *changement de pieds* с поворотом на одну четверть круга.

Поворот исполняется на предельно высоком прыжке. Спина подтянута. В женском танце ноги меняют позицию в последний момент. В мужском — сразу. То же самое в большом *échappé*: одновременно с прыжком наверх меняется позиция ног. Начинают с поворота на четверть круга, затем на половину и спиной — *battement tendu*. Ноги помогают повороту. Вниз опускаться при подтянутой спине.

И женщины могут изучать прием, принятый в мужском танце. В прыжке в V п., где, в отличие от правил *changement de pieds*, ноги меняются сразу. Это служит стимулом к повороту.

Пример.

ИП	*En face*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута прямо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié.*
1 ч. 2 в.	Высокий прыжок с поворотом в точку 3 плана класса. Натянутые ноги меняются по правилам *changement de pieds.*
2 ч.	Поворот заканчивается в *demi-plié* V п. — левая нога впереди, поворот головы налево.
3 ч.	Ноги вытягиваются.
4 ч.	V п. сохраняется.

На следующий такт исполняют поворот в точку 5 плана класса и т. д.

Усвоив поворот на одну четверть изучают *changement de pieds* на половину круга (180 градусов). Правила поворота остаются те же. Руки в подготовительном положении спокойны.

Примечание. В турах очень важно следить за точным положением спины и корпуса (в плечах), бедер и четким поворотом головы без напряжения шеи. Руки во время поворота свободны и спокойны. Взгляд должен возвращаться в первоначальную точку.

Поворот на 360 градусов.

ИП	*En face*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова прямо.

За тактом: руки поднимаются в 1 п.

1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Левая рука открывается на 2 п., правая рука сохраняет 1 п., взгляд направлен вперед.
1 ч. 2 в.	Высокий прыжок с поворотом в воздухе на 360 градусов в правую сторону. Левая рука соединяется с правой в 1 п. Голова поворачивается налево (взгляд остается в точке 1 плана класса) и как можно скорее, как бы обгоняя поворот корпуса, возвращается с окончанием тура в положение *en face.* Натянутые ноги, сохраняя выворотность, меняются так, что левая нога оказывается в V п. впереди.
2 ч.	Тур заканчивается в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*, левая нога впереди. Руки приоткрываются в сторону, кисти раскрываются вперед. Голова поворачивается налево.
3 ч.	ИП.
4 ч.	Затакт к исполнению тура с левой ноги.

Примечание. Перед туром ноги сильно отталкиваются пятками от пола. В момент прыжка ноги слегка закрываются в V п., помогая этим повороту. В туре корпус подтянут, ноги натянуты и выворотны. Четкий поворот головы, точная координация рук стимулируют тур.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПАЛЬЦАХ

К концу третьего года обучения возникают профессионально обусловленные задачи. Нельзя опоздать. Первоначальная координация уже усвоена. В 4 классе она переходит в обучение танцевальной координации, которую необходимо отрабатывать и у палки, и на середине зала, и в прыжках. Подтянутость спины особенно важна. Проверяется движениями рук от подлопаточных мышц, чему обучались на протяжении трех лет.

Экзерсису на пальцах нельзя учиться по желанию. Надо повседневно отрабатывать движения, поэтапно развивая профессиональные навыки.

Девочки на пороге второго полугодия первого года уже не новички — им все объяснено: в том числе — как стоять не на туфлях, а на пальцах ног. Как правильно завязывать балетные туфли — мягкие и пальцевые. Все первоначальные упражнения на пальцах — от их истоков. Объяснены правила. Теперь ученики должны добиться результатов — ежедневно основательно трудиться. Порядок движений в экзерсисе мудрейший. Учиться всем видам *pas de bourrée* — *en dehors*, *en dedans*, с переменой ног, без перемены ног, во всех направлениях, в позы (даже на *écartée* — и это потребует максимальной выворотности). Характер всех видов *pas de bourrée* будет развиваться в быстрых темпах (могут быть и медленные, но обычная форма — быстрая: нога сменяет ногу, минимально продвигаясь). Потом *en tournant* — все виды на одном месте. Минимальный шаг, быстрая перемена ног — каждый раз стоять на одной ноге.

Pas de bourrée dessus-desous en face как раз и заканчивает изучение *pas de bourrée*. Важна точность при начале изучения.

Pas de bourrée dessus-desous на пальцах исполняют по тем же правилам, что и на полупальцах.

Музыкальный размер и характер аккомпанемента те же.

PAS JETÉ БЕЗ ПРОДВИЖЕНИЯ

Делается на месте через V позицию, потом — начиная с *cou-de-pied*.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыкального сопровождения — сочетание плавного (*demi-plié*) и четкого (*jeté*).

Pas jeté исполняют на один такт. В дальнейшем начало *pas jeté* исполняется за тактом, на «два» — *demi-plié* в V позиции, на «и» — нога скользит в сторону, на «раз» — встает на пальцы, на «и» — положение сохраняется.

Может быть и быстрее: на каждую четверть. Может начинаться за тактом: на сильную долю вставать на пальцы; можно — наоборот.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., левая нога впереди. Руки в III, голова повернута налево.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п., руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в III.
1 ч. 2 в.	С поворотом *en face* правая нога вытягивается скользящим по полу движением в направлении II п. Руки открываются на полувысоту 2 п. Голова поворачивается направо.
2 ч. 1 в.	Натянутая правая нога, скользнув носком по полу и тем самым удлиняя движение, встает на пальцы, подменяя впереди левую ногу, которая одновременно поднимается на *cou-de-pied* сзади. Правая рука закрывается в 1 п., левая остается на 2 п. Голова сохраняет поворот направо.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется
1 ч. 1 в.	Левая нога, опускаясь, соединяется с правой в *demi-plié* V п., руки опускаются в III, поворот головы сохраняется.
1 ч. 2 в.	Левая нога вытягивается в сторону, и *pas jeté* исполняют с другой ноги.

PAS JETÉ БЕЗ ПРОДВИЖЕНИЯ В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
1 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Руки, приоткрываясь за тактом, возвращаются в III.
1 ч. 2 в.	С поворотом *en face* правая нога одновременно вытягивается в сторону II п., руки открываются на 2 п., голова поворачивается налево.
2 ч. 1 в.	Натянутая правая нога, скользнув носком по полу, встает на пальцы, подменяя сзади (маленькая поза *croisée*) левую ногу, которая сразу поднимается на условное *cou-de-pied*. Правая рука закрывается в 1 п., левая остается на 2 п. Поворот головы налево сохраняется.
2 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
1 ч. 1 в.	Левая нога опускается, соединяясь с правой в *demi-plié* V п., руки опускаются в III, поворот головы сохраняется.
1 ч. 2 в.	Левая нога вытягивается в сторону, и *pas jeté* исполняют с другой ноги.

Примечание. В *pas jeté* на пальцах спина и корпус подтянуты и спокойны, особенно в момент движения ноги на пальцы. Нога скользит в сторону II п. и возвращается точно по прямой. Ноги во всех положениях выворотны, а на пальцах — натянуты.

ÉCHAPPÉ
В ЧЕТВЕРТУЮ ПОЗИЦИЮ НА CROISÉE

Вначале музыкальный размер 4/4: *pas échappé* исполняется на два такта. В дальнейшем музыкальный размер 2/4: *échappé* исполняется на каждый такт. Характер музыкального сопровождения очень четкий.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: *demi-plié* в V п. Руки, приоткрываясь, поднимаются через III в 1 п., голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.	
1 ч.	Ноги, оставаясь *épaulement*, раскрываясь одновременно и равномерно, поднимаются в IV п. на пальцы, правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п., голова поворачивается направо.
2 ч.	Ноги одновременно закрываются в *demi-plié* V п., руки и голова сохраняют принятое положение.
3 ч.	Ноги вытягиваются, заканчивая движение.
4 ч.	*Demi-plié* в V п.
1 ч.	*Échappé*, и т. д. до конца музыкальной фразы.

С последним *échappé* руки закрываются в подготовительное положение.

ÉCHAPPÉ
В ЧЕТВЕРТУЮ ПОЗИЦИЮ НА EFFACÉE

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: *demi-plié* в V п. Руки, приоткрываясь, поднимаются через III в 1 п. Голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.	
1 ч.	*Échappé* в IV п. на пальцы с одновременным поворотом корпуса на *effacée*. Правая рука открывается на 2 п., левая остается в 1 п. Голова поворачивается налево.
2 ч.	Ноги одновременно закрываются в *demi-plié* V п. *épaulement effacé*. Руки и голова сохраняют принятое положение.
3 ч.	Ноги вытягиваются, заканчивая движение.
4 ч.	*Demi-plié* в V п.
1 ч.	*Échappé*, и т. д. до конца музыкальной фразы.

С последним *échappé* руки закрываются в подготовительное положение одновременно с поворотом ног и корпуса в положение *épaulement croisé*.

Примечание. *Échappé* на *croisée* и *effacée* исполняют с руками в маленьких и больших позах.

Наряду с основными позами допускаются и другие положения рук: в *échappé* с правой ноги левая рука может быть открыта на

2 позицию, правая — в 1 позицию при маленькой позе и в 3 позицию — при большой. Голова и в том и в другом случае сохраняет поворот направо, корпус слегка направлен вперед, изменяя характер позы (положение *croisée* под руку). Во время упражнений спина и корпус подтянуты, ноги выворотны.

По усвоении *échappé* на пальцах в IV позицию на *croisée* и на *effacée* рекомендуется соединять *échappé* с *relevé* в IV позицию. Необходимо следить за выворотностью ног в *demi-plié* IV позиции и в *relevé* на пальцы, за равновесием тела на обеих ногах в подъеме на пальцы и в *demi-plié*, а также за ровностью плеч и бедер.

PAS JETÉ НА ПАЛЬЦАХ С ПРОДВИЖЕНИЕМ

PAS JETÉ С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД НА CROISÉE

Музыкальный размер 2/4.

ИП	*Épaulement croisé* V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются.
2 в.	*Demi-plié* на левую ногу, правая поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки, закрываясь, повышают III.
3 в.	Правая нога вытягивается на *croisée* вперед на 45 градусов, левая сохраняет *demi-plié*. Руки поднимаются в 1 п. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
1 ч. 1 в.	Правая нога, удлиняя шаг, встает на пальцы, одновременно (но не резко!) левая — поднимается на *cou-de-pied* сзади. Правая рука открывается на 2 п., левая сохраняет 1 п. Голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
2 ч. 1 в.	*Demi-plié* на левой ноге, одновременно правая нога поднимается на условное *cou-de-pied*. Положение рук сохраняется. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кисти левой руки.
2 ч. 2 в.	Правая нога открывается на *croisée* вперед на 45 градусов. Положение рук и головы сохраняется.
1 ч. 1 в.	Правая нога, удлиняя движение, встает на пальцы. Положение рук сохраняется. Голова поворачивается направо, и упражнение продолжается.

Pas jeté заканчивается в *demi-plié* V позиция *épaulement croisé*, левая нога впереди. Руки закрываются в подготовительное положение. Упражнение исполняется несколько раз.

Pas jeté на пальцах на *croisée* назад исполняется по тем же правилам ногой, которая находится в V позиции сзади. Нога открывается

на *croisée* назад через проходящее *cou-de-pied* сзади. В *pas jeté* на пальцах на *croisé* вперед и особенно на *croisée* назад необходимо сохранять подтянутые спину и корпус. Шаг надо делать широко — не под себя! Нога — точно сзади.

Pas jeté на пальцах в позы *effacée* вперед и назад исполняется по тем же правилам.

Pas jeté на *croisée* и *effacée* вперед и назад исполняется с руками в маленьких и больших позах, наряду с которыми допускаются и другие позиции рук.

PAS JETÉ
С ПРОДВИЖЕНИЕМ В СТОРОНУ

Продвижение из точки 7 в точку 3 плана класса с правой ноги и из точки 3 в точку 7 плана класса с левой ноги.

ИП	*Épaulement croisé* V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются.
2 в.	Поворот *en face, demi-plié* на левую ногу, правая поднимается на условное *cou-de-pied*. Руки поднимаются в 1 п. Голова наклоняется налево, взгляд в направлении кистей.
3 в.	Правая нога открывается в сторону на 45 градусов, левая сохраняет *demi-plié*. Руки, сохраняя округлость, открываются на 2 п. Голова поворачивается вперед.
1 ч. 1 в.	Правая нога, удлиняя шаг, встает на пальцы в точку вытянутого носка, одновременно (но не резко!) левая сгибается на условное *cou-de-pied* вперед. Правая рука закрывается в 1 п., левая сохраняется на 2 п. Голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
2 ч. 1 в.	*Demi-plié* на левой ноге, подменяющей правую, одновременно правая нога поднимается на *cou-de-pied* сзади. Положение рук и головы сохраняется.
2 ч. 2 в.	Правая нога открывается в сторону на 45 градусов. Правая рука открывается на 2 п. Голова сохраняет принятое положение.
1 ч. 1 в.	Правая нога, удлиняя движение, встает на пальцы в точку вытянутого носка, левая нога сгибается на *cou-de-pied* сзади. Левая рука закрывается в 1 п. Голова поворачивается налево, и упражнение продолжается.

Pas jeté заканчивается в *demi-plié* V п. *épaulement croisé*, левая нога впереди. Руки закрываются в ИП. Упражнение исполняется несколько раз подряд.

Примечание. Спина и корпус подтянутые, легкие. Ноги максимально выворотны и натянуты. Шагать широко. *Demi plié* эластично и упруго.

PAS ÉCHAPPÉ НА ОДНУ НОГУ

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения очень четкий и энергичный.

ИП	*Épaulement croisé* V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	*demi-plié* в V п.
1 ч. 1 в.	С поворотом *en face* ноги поднимаются на II п. на пальцы, раскрываясь одновременно и равномерно. Руки раскрываются на полувысоту 2 п. Голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
1 ч. 2 в.	Ноги, усиливая выворотность, опускаются в *demi-plié* II п. Положение рук и головы сохраняется.
2 ч. 1 в.	С поворотом в *épaulement croisé* — *relevé* на пальцы на левую ногу, правая сгибается на *cou-de-pied* сзади. Правая рука закрывается через повышенное III в 1 п., левая — остается на 2 п. Голова поворачивается налево. Плечи опущены и раскрыты.
2 ч. 2 в.	Правая нога соединяется с левой в *demi-plié* V п. Руки закрываются в III.
3 ч.	Ноги вытягиваются.
4 ч.	Затакт для начала *échappé* с левой ноги.

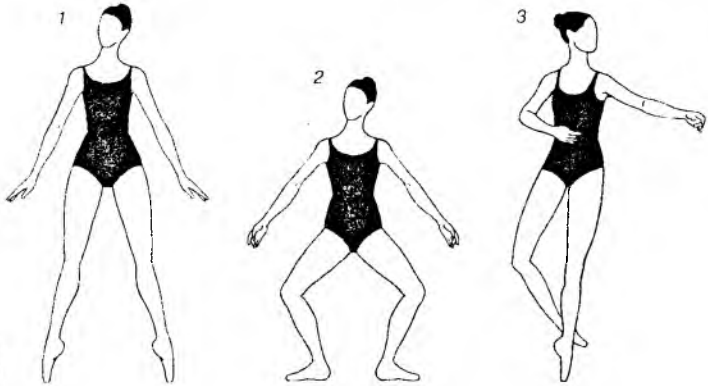


Рис. 50
Pas échappé на одну ногу

PAS ÉCHAPPÉ НА ОДНУ НОГУ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ

ИП	*Épaulement croisé* V п., правая нога впереди. Руки в III. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	повышают III вместе с *demi-plié* в V п.

1 ч. 1 в.	С поворотом *en face* ноги поднимаются на II п. на пальцы, раскрываясь одновременно и равномерно. Руки раскрываются на полувысоту 2 п. Голова слегка наклоняется налево, взгляд в направлении кисти правой руки.
1 ч. 2 в.	Ноги, усиливая выворотность, опускаются в *demi-plié* II п. Положение рук и головы сохраняется.
2 ч. 1 в.	С поворотом в *épaulement croisé* — *relevé* на пальцы на правую ногу, левая сгибается на условное *cou-de-pied*. Правая рука закрывается в 1 п., левая — остается на 2 п. Голова поворачивается налево. Плечи опущены и раскрыты.
2 ч. 2 в.	Левая нога соединяется с правой в *demi-plié* V п. Руки закрываются в ПП.
3 ч.	Ноги вытягиваются.
4 ч.	Затакт для начала *échappé* с левой ноги.

PAS JETÉ FONDU

Музыкальный размер 2/4 и 3/4. Движение исполняют на каждый такт. Можно начинать с положения *épaulement croisé* либо *épaulement effacé*.

Из положения *épaulement croisé* упражнение исполняют с продвижением по диагонали вперед и назад из точки 4 в точку 8 плана класса с правой ноги и из точки 6 в точку 2 плана класса с левой ноги.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди (в точке 4 плана класса). Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 3/8 (так же как и в *pas jeté* на пальцах).	
1 ч.	Правая нога, удлиняя шаг вперед, сильно вытянутой стопой встает на *croisée* на пальцы, левая, сгибаясь, направляется вытянутым носком к правой ноге, проходя по принципу *passé*, но на уровне *cou-de-pied*,
2 ч.	аналогичным движением левая нога вытягивается вперед на *effacée* на 45 градусов, в то же время правая нога мягко переходит в *demi-plié*.
1, 2 ч.	Движение повторяется с другой ноги. И так чередуются до конца музыкальной фразы.

Pas jeté fondu по диагонали с продвижением назад из точки 8 или 2 плана класса исполняют по тем же правилам, начиная ногой, стоящей в V позиции сзади, и так же чередуя положения ног на *croisée* и *effacée* назад.

Носок вытягивает ногу, не дергая колено, не отпуская бедро, не распуская ягодичных мышц при наклоне корпуса. Движение построено на вытягивании носком колена — колено вытягивается незаметно. Удлиненный шаг носком помогает сохранить спокойствие вытягиваемого колена. Мышцы верха ноги остаются спокойными, нога пере-

ходит — невысоко, но длинно — на пальцы. Одновременно другая нога из *demi-plié* переходит по принципу *passé* на уровень *sur le cou-de-pied*. «Двуногая» работа. Встречается в классическом наследии часто.

Примечание. В *pas jeté fondu* с продвижением спина и корпус не теряют подтянутости, центр равновесия корпуса точно передается на опорную ногу. Этим облегчается процесс продвижения. Ноги во всех положениях выворотны. Эластичность и упругость *demi-plié* зависит от силового, но плавного напряжения мышц. Такое *plié* придает мягкость и плавность танцевальным шагам. Подтянутый корпус слегка наклоняется в начале движения, выпрямляясь по мере продвижения. Руки постепенно открываются в заданное положение. Движение ногами чередуется.

Положения рук в *pas jeté fondu* вперед и назад могут быть разными; от положения рук зависит и характер поворотов головы.

PAS ÉCHAPPÉ EN TOURNANT НА ВТОРУЮ ПОЗИЦИЮ ПО ЧЕТВЕРТИ ПОВОРОТА

Музыкальный размер 2/4. Характер музыки легкий, энергичный. Упражнение исполняют на один такт.

ИП	*Épaulement croisé*, V п., правая нога впереди. Руки в ПП. Голова повернута направо.
За тактом: 2/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	закрываются в ПП вместе с *demi-plié* в V п.
1 ч. 1 в.	Ноги поднимаются толчком пяток от пола на пальцы на II п. одновременно с поворотом в точку 3 плана класса. Голова поворачивается налево.
1 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
2 ч.	Ноги, усиливая выворотность, закрываются в *demi-plié* V п., левая нога впереди. Руки сохраняют ПП, голова остается в повороте налево.
1 ч. 1 в.	*Échappé* повторяется с поворотом в точку 5 плана класса, голова поворачивается направо, и т. д. *Échappé* продолжают в точку 7 и заканчивают в точку 1 плана класса.

Échappé en tournant с поворотом налево исполняют по точкам 7, 5, 3 и 1 плана класса. Поворот головы изменяется при подъеме на пальцы и сохраняется в *demi-plié*.

Примечание. Поворот корпуса должен точно совпадать с *échappé*, не опережая его и не опаздывая. Ноги в повороте на II п. раскрываются одновременно и равномерно и так же закрываются в *demi-plié* V п.

PAS GLISSADE EN TOURNANT (БЕЗ ПЕРЕМЕНЫ НОГ)

Pas glissade en tournant по полповорота изучают в сторону от точки 7 по направлению к точке 3 плана класса с правой ноги и из точки 3 по направлению к точке 7 плана класса с левой ноги. Вначале *pas glissade en tournant* изучают на высоких полупальцах.

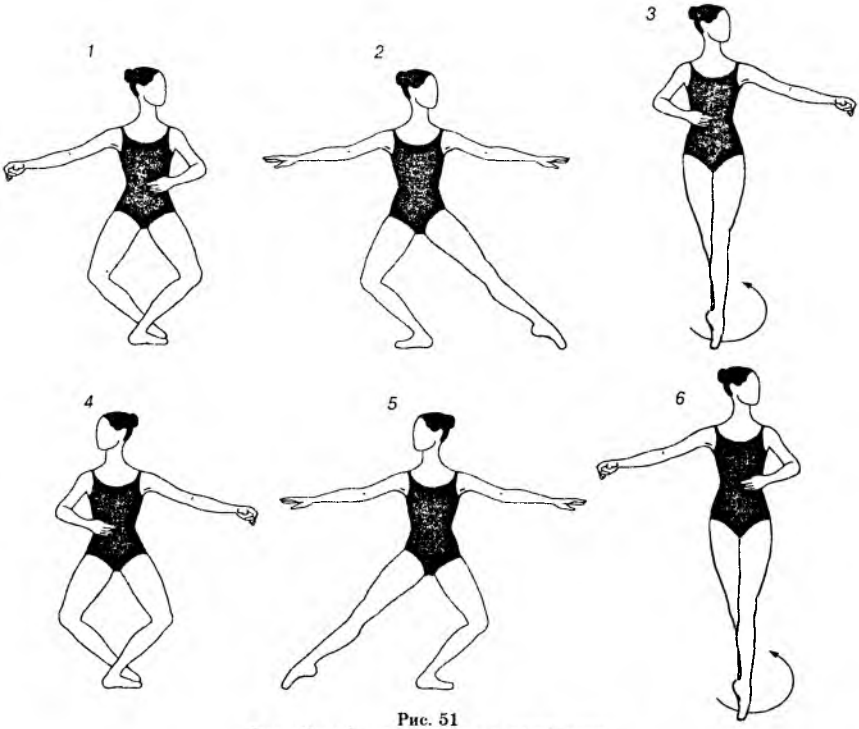


Рис. 51
Pas glissade en tournant с левой ноги

Музыкальный размер 2/4. Характер музыки четкий, энергичный.

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова прямо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются.
2 в.	*demi-plié* в V п. Руки поднимаются через ПП в 1 п., левая рука, продолжая движение, открывается на 2 п. Голова поворачивается направо.
3 в.	Правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 3 плана класса, левая остается в *demi-plié*. Правая рука открывается на 2 п., поворот головы направо сохраняется.

1 ч. 1 в.	Вместе с поворотом направо на 180 градусов правая нога встает на пальцы в точке вытянутого носка, левая нога тотчас же подтягивается к правой в V п. назад. Левая рука закрывается в 1 п., правая сохраняет 2 п. Голова поворачивается налево.
1 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
2 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч. 2 в.	Левая нога открывается в направлении точки 3 плана класса. Левая рука открывается на 2 п., поворот головы сохраняется.
1 ч. 1 в.	Вместе с поворотом направо на 180 градусов левая нога встает на пальцы в точке вытянутого носка, правая нога тотчас же подтягивается к левой в V п. вперед. Правая рука закрывается в 1 п., левая сохраняет 2 п. Голова поворачивается направо, и движение повторяется.

PAS GLISSADE EN TOURNANT В ОБРАТНУЮ СТОРОНУ

ИП	V п. *en face*, правая нога впереди. Руки в ПП. Голова прямо.
За тактом: 3/8	
1 в.	Руки приоткрываются,
2 в.	*demi-plié* в V п. Руки поднимаются через ПП в 1 п., правая рука, продолжая движение, открывается на 2 п. Голова поворачивается налево.
3 в.	Левая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 7 плана класса, правая остается в *demi-plié*. Левая рука открывается на 2 п., поворот головы налево сохраняется.
1 ч. 1 в.	Вместе с поворотом направо на 180 градусов левая нога встает на пальцы в точке вытянутого носка, правая нога тотчас же подтягивается к правой в V п. вперед. Правая рука закрывается в 1 п., левая сохраняет 2 п. Голова поворачивается направо.
1 ч. 2 в.	Положение сохраняется.
2 ч. 1 в.	*Demi-plié* в V п. Руки и голова сохраняют принятое положение.
2 ч. 2 в.	Правая нога открывается в направлении точки 7 плана класса. Правая рука открывается на 2 п., поворот головы сохраняется.
1 ч. 1 в.	Вместе с поворотом направо на 180 градусов правая нога встает на пальцы в точке вытянутого носка, левая нога тотчас же подтягивается к правой в V п. назад, левая рука закрывается в 1 п., правая сохраняет 2 п., голова поворачивается налево, и движение повторяется.

Примечание. Поворот корпуса должен совпадать с поворотом натянутых и выворотных ног, движения рук и повороты головы точно координированы.

ТУР НА ПАЛЬЦАХ ИЗ ПЯТОЙ ПОЗИЦИИ

См.: «Туры на полупальцах».

* * *

Завершаются младшие классы; следующий класс относится уже к средним классам. Все пройденное и дальше будет развиваться и сохраняться. Средние классы — подготовка к старшим, 6–8 классам.

Сцена не должна быть для воспитанников чужой. Знакомство с ней происходит во время спектаклей, в которых участвуют ученики хореографического училища. Школа воспитывает послушное тело. Цель — гармоничное развитие всех мышц. Однако педагог заботится и о другом: как выявить индивидуальность каждого ребенка и привить ему чувство красоты. Полученные в школе навыки ученик будет развивать самостоятельно на сцене. И я уверена: нет предела развитию школы. Педагог вместе с учеником заботится о том, чтобы сделать танец совершенным.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Итак, вы познакомились с бесценным трудом, зафиксировавшим достижения выдающихся методистов в преподавании классического танца. Тут опыт XIX века дополнен находками века следующего, XX-го. Практика последних десятилетий показывает, что даже ведущим хореографическим училищам страны, получившим статус академий, трудно соответствовать этим бескомпромиссным меркам. И не случайно. Сказывается сдача позиций, раболепие перед иноземным, стыдливое умалчивание достижений отечественной балетной школы. Иного мнения придерживаются мастера зарубежного балета: они отдают пальму первенства русской школе, по сути, подарившей возрождение интереса к этому искусству во всем мире в XX веке. И там, и тут многое решают таланты. Но и профессионализм, согласитесь, тоже. А по части профессионализма мы попрежнему, уверена, держим первые позиции. По крайней мере, в педагогике.

Однако утрат в освоении богатств классического танца у нас накопилось предостаточно. Выпускники лучших школ, приходящие служить в прославленную балетную труппу Мариинского театра, демонстрируют как раз серьезные упущения в начальной подготовке — прежде всего в знании основ профессии. Начиная с ними работать над серьезными танцевальными партиями, приходится прежде всего исправлять огрехи школы. На это уходят время и силы.

Искусство начинается там, где достигнута свобода в профессии. Когда технические сложности преодолены и не сковывают исполнителя. Книга Варвары Павловны Мей и Надежды Павловны Базаровой тут верный помощник.

Такая книга могла родиться лишь как итог предшествующих открытий и прежде всего благодаря высокому уровню хореографического искусства в ушедшем веке. Танец и обучение ему стали принадлежать сфере интеллектуальной деятельности. Тут открывался простор мысли. Простор творчеству и эксперименту. То и другое опиралось на зрелую, впечатляющую эрудицию и культуру.

Полвека тому назад мне довелось учиться у Варвары Павловны Мей в Ленинградском хореографическом училище (ныне — Академия русского балета им. А. Я. Вагановой). Школой, полученной у этого признанного мастера, гордилась всегда. Потом были годы совершенствования: в хореографическом училище — у незабываемой Веры Сергеевны Костровицкой, в театре — у таких мэтров танца, как Елена Михайловна Люком, Борис Васильевич Шавров, Галина Сергеевна Уланова, Наталья Михайловна Дудинская, — перечень блистательных имен можно длить и длить. Везде обретенное у Мей помогало, служило надежным фундаментом, никем не оспаривалось. И в работах над классикой, и во встречах с современными хореографами основы, заложенные Варварой Павловной, давали свободу владения танцем, без чего не воплотить глубинный смысл музыки и хореографии.

Методика классического танца, изложенная Базаровой и Мей, опирается на достижения замечательной русской школы, подытожившей мировые завоевания в этом искусстве. Строгие каноны обогащены собственными находками талантливых педагогов и опытом развития хореографического искусства минувшего века. Написанное здесь мне знакомо, но местами и ново. Педагоги такого масштаба, как Надежда Павловна Базарова и Варвара Павловна Мей, вслед за своим наставником и кумиром Агриппиной Яковлевной Вагановой искали наиболее рациональные подходы в профессиональном обучении детей. Этому они посвятили десятилетия своей фанатичной деятельности. Их открытия обогащают сокровищницу педагогического опыта в сфере классического танца.

Учебник начального обучения классическому танцу возник в соавторстве В. П. Мей с Н. П. Базаровой и замышлялся как руководство для подготовительного этапа к более позднему этапу обучения, отраженного А. Я. Вагановой в книге «Основы классического танца» (Л., 1934). Союз этих двух педагогов — Мей и Базаровой — не случаен: и та, и другая справедливо почитались лучшими методистами младших классов прославленного Ленинградского хореографического училища. Обе были выпускницами Вагановой, обе закончили у нее педагогические курсы и выросли в превосходных знатоков своего дела, истово хранивших верность канонам. Среди учениц Вагановой находились и такие, кто рисковал при этом искать новые пути для скорейшего обеспечения лучших результатов. К ним относились обе, а в числе первых — Мей, заставшая Ваганову-педагога в период взлета ее мастерства. Ваганова выпустила одну за другой таких талантливых учениц, как Марина Семенова, Нина Анисимова, Вера Каминская, Галина Уланова, Татьяна Вечеслова. Ни одна не походила на другую, и все вместе они доказывали универсальность рождавшегося педагогического метода.

Метод Вагановой в конце 1920-х годов только складывался, опираясь на лучшее из педагогического опыта прошлого, в том числе — на находки О. И. Преображенской, умудрившейся в классическом танце обнаружить незыблемую логику. В то же время Ваганова не была ортодоксом и вовсе не настаивала на застылости установленных ею основ классического танца. Она искала сама и звала к тому других. Этот призыв услышали В. С. Костровицкая, В. П. Мей, другие педагоги. Именно неудовлетворенность достигнутым вела Мей к выработке новых приемов в работе с малышами.

Габриэла КОМЛЕВА

ОБ АВТОРАХ

БАЗАРОВА Надежда Павловна (28.12.1904, Петербург — 7.3.1993, там же) — крупный педагог классического танца младших и средних классов. Засл. деят. искусств Таджикской ССР (1964). Окончила Петроградское хореографическое училище (ныне — Академия русского балета им. А. Я. Вагановой) в 1923 г.; училась у О. И. Преображенской и А. Я. Вагановой. В 1923–1951 гг. — артистка ГАТОБ (ныне — Мариинский театр).

Преподавать начала в 1938 г. после окончания педагогического отделения при родном хореографическом училище (педагог — Ваганова). С 1938 по 1982 гг. — преподаватель классического танца младших и средних классов там же. В 1982–1993 гг. — зав. методкабинетом.

Автор книг: «Азбука классического танца: Первые три года обучения» (совм. с В. П. Мей) (Л.: Искусство, 1964; 2-е изд.: 1983); «Классический танец: Методика четвертого и пятого года обучения» (Л.: Искусство, 1975; 2-е изд.: 1984).

МЕЙ Варвара Павловна (18.1.1912, Петербург — 27.10.1995, там же) — выдающийся педагог классического танца, засл. деят. искусств Башкирской АССР (1969). Начало ее занятий классическим танцем совпало с утверждением на педагогическом поприще знаменитой А. Я. Вагановой, удостоенной неофициального титула «королевы вариаций». Мей, учась в Петроградском хореографическом училище (ныне — Академия русского балета им. А. Я. Вагановой), брала частные уроки у полюбившегося педагога. Выпускалась по классу А. Я. Вагановой, которая оставалась кумиром Варвары Павловны на протяжении всей жизни. С 1929 года — артистка прославленной труппы ГАТОБ (ныне — Мариинский театр). Исполняла некоторые сольные партии.

Ваганова угадала педагогический дар своей ученицы и предложила ей сосредоточиться на преподавании классического танца. Мей закончила педагогическое отделение при Ленинградском училище (1940), затем — педагогическое отделение при Ленинградской консерватории (1951) — и там, и тут под руководством А. Я. Вагановой, которая к тому времени уже создала свою методику, подытожившую педагогический опыт многих поколений.

Мей начала преподавать в 1938 году в младших классах родного ей училища. Верная заветам Вагановой, Варвара Павловна искала новые подходы в обучении классическому танцу, чтобы достичь у детей уверенных результатов. Проявила несомненный талант методиста. Работа в Ленинградском хореографическом училище продолжалась до 1975 года.

Репутация выдающегося педагога привлекла к Мей внимание многих училищ, в том числе зарубежных. В 1971–1972 годах она преподавала в Каирской балетной школе, в 1975–1977 — в Ташкентском хореографическом училище. Тут сфера деятельности Мей расширилась, охватила и старшие, и выпускные классы. В Киевском хореографическом училище вела и младшие, и выпускные классы (1977–1982). Автор учебника (совместно с Н. П. Базаровой) «Азбука классического танца» (1964).

КОМЛЕВА Габриэла Трофимовна (род. 27.12.1938, Ленинград) — одна из крупнейших балерин XX века. С отличием окончила Ленинградское хореографическое училище в 1957 году (педагоги — В. С. Костровицкая, В. П. Мей). Балерина-ассолюта Кировского (ныне — Мариинского) театра (1957–1988). «Одна из тех, кто определял направление поисков в современном исполнительстве. В ее творчестве совершенство формы инструментального танца соединилось с ярким актерским талантом», — утверждает энциклопедия «Русский балет» (М., 1997). Международный биографический центр неоднократно награждал ее в номинации «Женщина года», журнал «Балет» удостоил звания «Мэтр танца» (2004). На 7-м Международном конкурсе артистов балета в Москве отмечена как лучший балетмейстер-репетитор (1993).

Выдающаяся исполнительница академического репертуара, названная «балериной Петипа» (В. М. Красовская). Снялась во множестве фильмов, в том числе «Баядерке», отмеченной Би-Би-Си как лучший музыкальный фильм года (1979). С ее именем связаны принципиальные победы отечественного балета периода взлета на рубеже 1960-х годов: «Берег надежды» и «Ленинградская симфония» И. Д. Бельского, «Горянка» О. М. Виноградова.

Педагогическую деятельность начала в 1971 году: по просьбе Н. М. Дудинской заменяла ее в классе усовершенствования балерин (Кировский театр) и в выпускном классе (Хореографическое училище). С 1979 года — педагог в Кировском театре, затем там же — балетмейстер-репетитор. Готовит с ведущими солистами центральные партии в балетах.

Закончила Ленинградскую консерваторию им. Н. А. Римского-Корсакова по специальности «Балетмейстер-репетитор» (1984). С 1987 года ведет там курс «Искусство балетмейстера-репетитора», с 1994 года — профессор.

Президент Международного общества «Русский стиль балета» (Лондон). Дает мастер-классы в США, Англии, Швейцарии, Норвегии, на Тайване. Осуществляет перенос спектаклей классического наследия на сцены отечественных и зарубежных театров.

Ведущая многосерийных циклов передач: на телевидении — «Премудрости Терпсихоры» (1985–1989), «Театральный лабиринт» (2001); на радио — «Петербургский балет: События и судьбы» (2002–2003).

Автор книги «Танец — счастье и боль: Записки петербургской балерины» (СПб.; М., 2000) и ряда статей в сборниках и периодической печати.

СОДЕРЖАНИЕ

ТРЕТИЙ КЛАСС

Надежда Павловна БАЗАРОВА,
Варвара Павловна МЕЙ

АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Первые три года обучения

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

Издание четвертое, исправленное

Генеральный директор *А. Л. Кноп*
Директор издательства *О. В. Смирнова*
Художественный редактор *С. Л. Шапиро*
Редактор *В. С. Волкова*. Корректор *О. П. Панайотти*
Подготовка иллюстраций *А. Ф. Лурье. А. Ю. Лапшин*
Верстальщик *С. Ю. Малахов*
Выпускающие *Н. К. Белякова, О. В. Шилкова*

ЛР № 065466 от 21.10.97

Гигиенический сертификат 78.01.07.953.П.004173.04.07
от 26.04.2007 г., выдан ЦГСЭН в СПб

Издательство «ЛАНЬ»
lan@lpbl.spb.ru; www.lanbook.com
192029, Санкт-Петербург, Общественный пер., 5.
Тел./факс: (812)567-29-35, 567-05-97, 567-92-72;
print@lpbl.spb.ru

Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ»
www.m-planet.ru
192029, Санкт-Петербург, Общественный пер., 5.
Тел./факс: (812)567-29-35, 567-05-97, 567-92-72;
apeterson@mail.ru; chief@m-planet.ru

Книги издательства «Лань»
можно приобрести в оптовых книготорговых организациях:

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ. ООО «Лань-Трейд»
192029, Санкт-Петербург, ул. Крупской, 13, тел./факс: (812)567-54-93,
тел.: (812)567-85-78, (812)567-14-45, 567-85-82, 567-85-91;
trade@lanpbl.spb.ru; www.lanpbl.spb.ru/price.htm

МОСКВА. ООО «Лань-пресс»
109263, Москва, 7-я ул. Текстильщиков, 6/19,
тел.: (495)178-65-85; (495)740-43-16;
lanpress@ultimanet.ru; lanpress@yandex.ru

КРАСНОДАР. ООО «Лань-Юг»
350072, Краснодар, ул. Жлобы, 1/1, тел.: (861)274-10-35; lankrd98@mail.ru

---

Подписано в печать 10.02.08.
Бумага офсетная. Гарнитура Школьная. Формат 60×84 $^1/_{32}$.
Печать высокая. Усл. п. л. 13,95. Тираж 1500 экз.

Заказ № 1207

Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленных диапозитивов в ОАО «Издательско-
полиграфическое предприятие «Правда Севера».
163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32.
Тел./факс (8182) 64-14-54, тел.: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 29-20-81
www.ippps.ru, e-mail: zakaz@ippps.ru