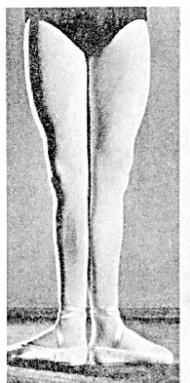


# Позиции классического танца

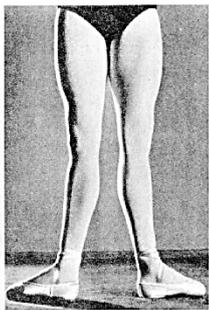
Изучаем позиции рук и ног

**Позиции ног**  
классического балета  
строго регламентированы.  
Всего их пять.



1-я позиция

**Первая позиция:**  
пятки вместе, носки врозь,  
ступни соприкасаются  
пятками и развернуты  
носками наружу,  
образуя на полу  
прямую линию.



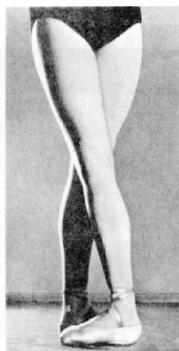
2-я позиция

**Вторая позиция:**  
стопы выворочены и расположены  
на одной прямой линии,  
расстояние между пятками  
составляет длину стопы



4-я позиция

**Четвертая позиция:**  
выворотные ступни, располагаясь  
параллельно, отстоят друг от друга на  
длину стопы. Пятка одной ступни  
должна находиться прямо перед  
носком другой; таким образом, вес  
распределяется равномерно.



5-я позиция

**Пятая позиция:**  
ступни, плотно прилегая друг к  
другу, расположены рядом,  
пятка одной ноги  
соприкасается с носком другой.  
Эта позиция сходна с  
четвертой, с той разницей, что  
ступни плотно прилегают одна  
к другой.

## Позиции рук

позиции рук

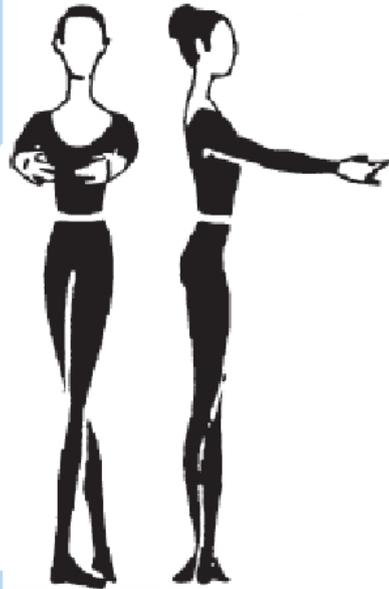
*Постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения.*

*В подготовительном положении руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками должен быть воздух, плечи опущены.*



*Затем изучают I позицию. Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы, локти должны быть на одном уровне с кистью. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами.*

## Первая позиция

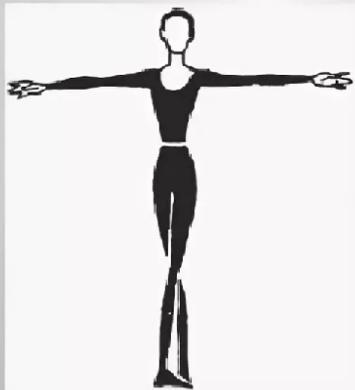


Первая позиция даёт направление рукам.

Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, чуть согнуты в локтях, образуя овал. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, кисти рук приближены друг к другу, но не соприкасаются.

Принятая высота уровня рук даёт возможность не закрывать область груди, руки могут поддерживать корпус за счёт напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя).

## Вторая позиция



- ❖ Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повёрнуты к зрителю. Положение пальцев такое же, что в подготовительном положении и I позиции.
- ❖ Следует хорошо поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки.
- ❖ Следить за тем, чтобы руки не уходили назад, а находились немного впереди плеч.

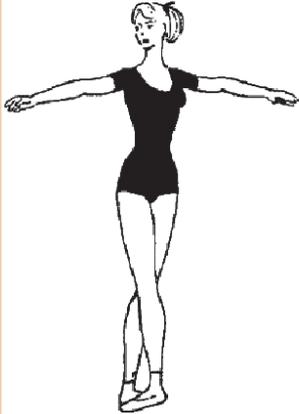
## Третья позиция



- ❖ Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти (ладонями вниз) сближены, как в подготовительном положении и в I позиции, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы.
- ❖ Недопустимо, чтобы руки находились над головой или заходили за голову.
- ❖ Следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались.

### Пятая позиция ног, вторая позиция рук

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу, правая пятка сомкнута с носком левой. Руки в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вперед, большой палец внутрь.



### Пятая позиция ног, третья позиция рук

Пор де бра вперед, руки в третьей позиции (наклон туловища вперед, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах).



### Пятая позиция ног, первая позиция рук



### Пор де бра назад, третья позиция рук

Наклон туловища назад, руки вверх, округленные в локтевом и лучезапястном суставах, поворот головы направо (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела).

