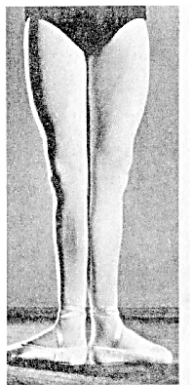


Позиции классического танца

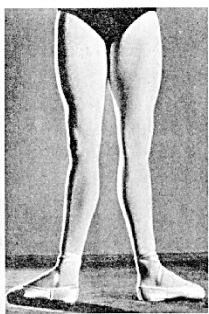
Изучаем позиции рук и ног

Позиции ног
классического балета
строго регламентированы.
Всего их пять.



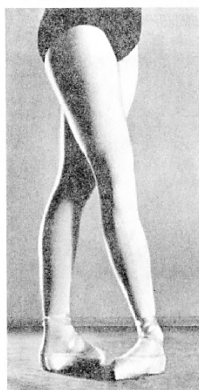
1-я позиция

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



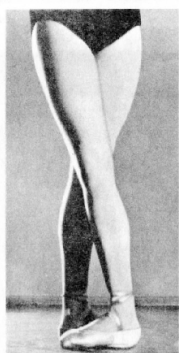
2-я позиция

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

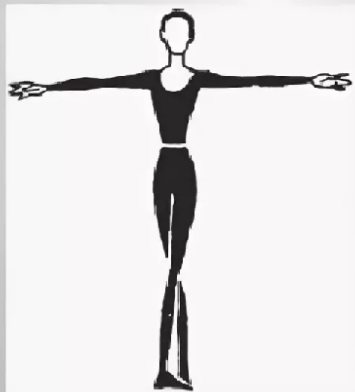


Первая позиция даёт направление рукам.

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.

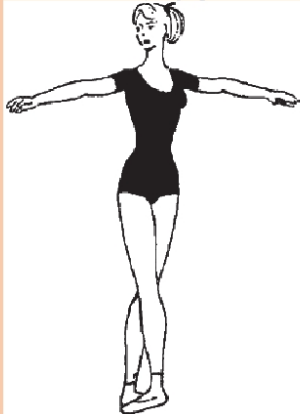
Третья позиция



- ❖ 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.

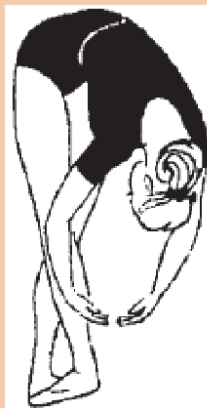
Пятая позиция ног, вторая позиция рук

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).

