**Л. Зихлинська, В. Мей**

# Перші Кроки

Приклади уроків
для молодих педагогів
професійних хореографічних училищ

*Практичний посібник*
*з методики викладання класичного танцю*
*в молодших класах (перший рік навчання)*

Київ – 2003

Пам’яті
Варвари Павлівни Мей
Присвячується

## Від авторів

Методична розробка «Перші кроки» складається з 100 уроків класичного танцю і адресована педагогам для роботи з учнями першого року навчання класичному танцю у хореографічних училищах , школах мистецтв і дитячих танцювальних колективах.

Автори завдалися метою допомогти педагогам вивчити та засвоїти основні принципи класичного танцю. Основу танцю, на наш погляд, складають: стала рівновага, виворотність ніг, гнучкість тіла, обертання, вільне і пластичне володіння руками, чітка координація рухів і, нарешті, витривалість і сила. Учні повинні зрозуміти це ще на вступних уроках до початку вивчення програмного матеріалу. А це потребує невпинної праці, терпіння, наполегливості та повсякденних тренувань.

Практика показує, що у більшості хореографічних училищ, зараховуються діти, професійна придатність і природні данні яких не завжди ідеальні. Недоліки будови тіла, виворотності ніг, які вони мають, обумовлюють недостатність кроку на 90º і вище, стрибка і т.д. Крім того, вік учнів не дозволяє їм ще це усвідомлено засвоювати елементи і професійні вимоги класичного екзерсису. Для досягнення кращих показників рекомендуємо викладачам починати уроки з більш простих і доступних форм, які полегшують усвідомлення засвоєння основ хореографії, розвиваючи фізичне відчування правильного руху. Ці вправи можуть повторюватися на кожному уроці і по кілька разів протягом одного уроку, але звичайно їх виконують після поклону, як підготовчі перед екзерсисом біля палки. Щоб досягнути більш досконалого виконання окремих вправ допускається повторення деяких з них.

Кожний урок починається і закінчується поклоном, який протягом року постійно ускладнюється і удосконалюється (від простого кніксену до реверансу). Потім виконується марш у різних варіантах. Він простий, доступний для розуміння і допомагає сприйняттю складних класичних вправ.

Необхідно з перших занять акцентувати увагу учнів на поставу голови і виразу обличчя.

Не можна також забувати, що танець і музика в балетній виставі складають єдиний образ. І тому вже с перших уроків потрібно звернути увагу на те, як розвинути у дітей музичний слух і в подальшому його розвивати. Коли

буде засвоєно простий марш на 2/4, потрібно починати використовувати і інші музичні розміри.

Вправи усіх розділів (біля палки, на середині зали, *allegro* і на пальцях у жіночому класі) екзерсису класичного танцю ускладнюються від класу до класу і вимагають якісного засвоєння матеріалу першого класу. Насамперед, це стосується постави корпуса, рук, ніг і голови, розвиток елементарних навичок координації рухів.

Увага педагога, у першу чергу, направлена на поставу корпусу, оскільки саме це визначає сталу рівновагу. Підтягненістю корпусу обумовлюється свобода руху в кульшовому суглобі і тим самим полегшується розвиток виворотності.

Важлива також і постановка ніг. В класичному танці п’ять позицій ніг; перша (I), друга (II), третя (III), четверта (IV), і п’ята (V) (див.мал.1)

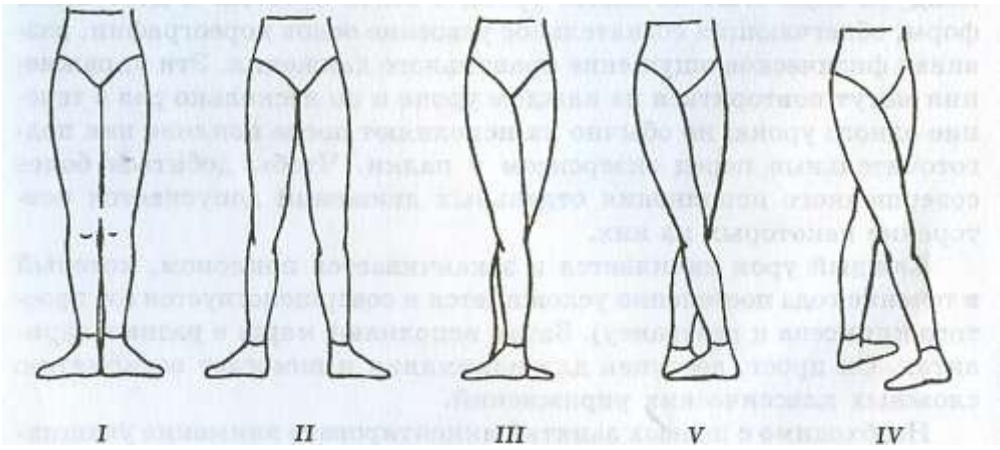
**I позиція.** Ступні ніг, стикаючись п’ятками, розвернуті носками зовні, створюючи пряму лінію на підлозі.

**II позиція.** Зберігається пряма лінія першої позиці, але п’ятки виворотних ніг відступають одна від другої приблизно на довжину стопи.

**III позиція.** У тому же виворотному положенні ніг ступні, щільно прилягаючи, закривають одна одну на половину.

**V позиція.** Ступні, щільно прилягаючи, цілком закривають одна одну; п’ятка однієї ноги стикається з носком другої.

**IV позиція.** Зберігається виворотність п’ятої позиції, але ноги не стикаються: одна заходиться паралельно другої на відстані стопи. (IV позицію ніг, як саму складну, вивчають останньою).




***Мал. 1.*** *Позиції ніг: I позиція, II позиція, III позиція, V позиція, IV позиція*

В даному посібнику опис комбінацій дано традиційно – з однієї ноги, але мається на увазі, що їх виконують з обох ніг: вперед, у зворотному напрямку, а також *en dehors* і *en dedans*.

Далі вивчаються позиції рук. В класичному танці прийняті три позиції: перша, друга, третя ( див. мал. 2) і підготовче положення.

Підготовче положення. Руки вільно опущені, закруглені в ліктях і кистях та знаходяться попереду корпуса, утворюючи овал. Пальці згруповані. Кисті майже стискаються.

**І позиція.** Руки, зберігаючи округлість,підіймаються на висоту діафрагми. Під час руху їх слід підтримувати у двох опорних точках – у ліктях і пальцях – на одному рівні.

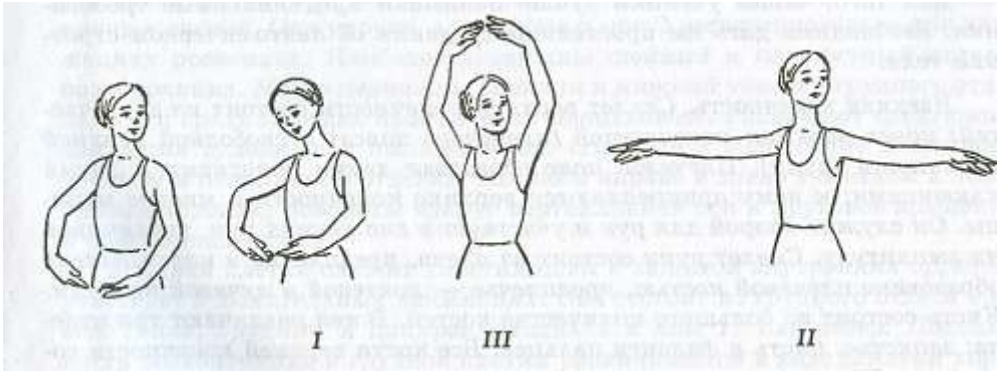
**ІІІ позиція.** Руки із підготовчого положення підіймаються у першу позицію. Зберігаючи округлість, вони підіймаються вверх,як би беручи голову у овальну рамку. Не можна відводити руки назад.

**ІІ позиція.** Руки із підготовчого положення підіймаються у першу позицію. Зберігаючи округлість, вони поступово розкриваються в різні боки (правий і лівий), починаючи рух від пальців. При цьому вони підтримуються у двох опорних точках – у ліктях і пальцях – на одному рівні. В кінці руху руки знаходяться дещо попереду корпусу, продовжуючи лінію розкритих і опущених плечей. Не можна відводити руки назад. (ІІ позицію рук як саму складну вивчають останньою.)

Після засвоєння маршу починається вивчення власне програмного матеріалу*.

---

*Про основні завдання навчання в першому класі див. Н. Базарова, В. Мей. Азбука классического танца. – Л.:Искусство, 1983. – С.15-16.




***Мал. 2.****Позиції рук: підготовче положення, І позиція, ІІІ позиція, ІІ позиція*

І півріччя

## Урок 1

Цей урок доцільно провести як вступну бесіду. В доступній для дітей формі необхідно розповісти про особливості уроку класичного танцю, його організацію, вимогах формі одягу, гігієнічних навичках. Можна дати короткі відомості про анатомічний устрій тіла людини, труднощах засвоєння класичних позицій ніг, значенні музичного супроводу на уроці і т.і.

Зупинившись на тому, що класичний танець являється профілюючою дисципліною і йому належить провідна роль у підготовці артистів балету, потрібно підкреслити, що «класичний танець вивчається протягом всіх років навчання, по 2 академічні години щоденно». Це, звичайно, потребує величезної праці і зусиль, професійної дисципліни (вміння слухати і почути педагога, розуміти і виконувати його вимоги, враховувати зауваження).

**Будова тіла людини**

Для того, щоб учні краще розуміли поставлені вимоги, необхідно дати їм найпростіші відомості про анатомічну будову тіла.

**Верхня кінцівка.** Кістяк верхньої кінцівки складається з двох частин: поясу верхніх кінцівок (плечового поясу) і вільної верхньої кінцівки (руки). Плечовий пояс утворено двома лопатками і двома ключицями; до нього прикріплюються верхні кінцівки і багато м'язів. Він слугує опорою для рук і бере участь в рухах рук, збільшуючи їх амплітуду. Кістяк руки складається з плеча, передпліччя і кисті. Плече утворено плечовою кісткою, передпліччя – ліктьовою та променевою кісками. Кисть складається з великої кількості кісток. У неї розрізняють три відділи: зап'ястя, п'ясть і флангів пальців. Усі кістки верхньої кінцівки з'єднуються з плечовим поясом і один з одним при допомозі суглобів: плечового, ліктьового, променевозап'ястного, міжзап'ястного, зап'ястно-п'ястного, п'ястно-фалангових і міжфалангових. Велика кількість суглобів забезпечує надзвичайну рухомість руки. У танці руки являються найбільш виразною частиною тіла, надаючи силу обертанню і допомагаючи підтримувати рівновагу. Рухи рук повинні бути вільними, м'язи їх не напруженні, але і не розслабленні. Для цього необхідно опустити вниз і розкрити плечі, залишаючи їх вільними, не напруженими.

**Нижня кінцівка.** Складається з поясу, нижніх кінцівок (таза) і вільної нижньої кінцівки (ноги). Таз утворений двома тазовими кістками і крижами. Вони міцно сполучені і практично нерухомі. До таза прикріплюються нижні кінцівки і м'язи, він приймає участь у рухах ніг і являється підпорою для них. Крім того, таз служить підпорою і захистом внутрішнім органам. Кістяк ноги

складається з стегна, гомілки і стопи. Стегнова кістка – найбільша трубчаста кістка кістяка людини. Гомілка складається з великої і малої гомілкових кісток. Стопа створена предплюсною, плюсною, фалангами пальців і виконує функцію опори. Кістки стопи створюють повздовжній і поперечний зводи, які покращують ресорні властивості стопи, зменшуючи поштовхи при пересуванні тіла. Зовнішня частина поздовжнього зводу грає опорну, а внутрішня – ресорну роль. Висота «підйому» залежить від висоти внутрішньої частини поздовжнього зводу. Суглоби ноги: кульшовий, колінний, гомілкостопний, суглоби стопи, - не тільки забезпечують рухомість, але і здійснюють опорну функцію стопи.

У вправах класичного танцю постійно буде зустрічатися термін «витягнута нога». Він означає працюючу ногу, яка повинна бути натягнутою у коліні, підйомі і пальцях одночасно. На відміну від опорної, м'язи якої натягнуті у коліні і підтягнуті у стегні.

**Корпус.** Складається із тазового і плечового поясу, хребта і грудей. У хребті 33-34 хребця. Розрізняють шийний (7 хребців), грудний (12 хребців), поперековий (5 хребців), крижовий (5 хребців), куприковий (4-5 хребців) відділи. Крижові хребці зростаються у крижні, куприкові - у куприк. Хребець являється опорою тіла, захищає спинний мозок, володіє рухомістю і ресорними властивостями. Він має 4 фізіологічні вигони. Шийний і поперековий обернуто опуклістю вперед, грудний і крижовий – назад. Рухомість хребта багато у чому залежить від хрящових міжхребцевих дисків. Вони пружні, еластині і можуть деформуватися при рухах хребців. Найбільш рухомі шийний та поперековий відділи хребта. Найменш рухомі верхня і нижня ділянки грудного відділу, а його середній відділ практично нерухомий. Розрізняють наступні рухи тулуба і хребта: згинання і розгинання у шийному, грудному і поперековому відділах; нахили праворуч і ліворуч у шийному і поперековому відділах; оберти навкруги вертикальної осі і кругове обертання у поперековому відділі.

Грудна клітина слугує вмістилищем і захистом внутрішніх органів і бере участь у дихальних рухах. Вона складається з грудного відділу хребта, грудини і прикріплених до них 12 пар ребер. Рухомість хребта і грудної клітини збільшуються під час занять хореографією. Необхідно слідкувати, щоб учні нарочито не вип'ячували грудну клітину під час вправ.

**Голова.** Рухи голови залежать від рухомості шийного відділу хребта. Голова рухається або разом з шиєю, або самостійно. Спільні рухи голови і шиї здійснюються по відношенню до тулуба, а самостійні рухи голови – по відношенню до шиї. Ці поєднання рухів голови і шиї надають виразність поворотам голови. Правильні положення і рухи голови в хореографії мають величезне значення для зберіганні рівноваги в танці, постави корпусу і

обертання тіла. Підіймаючи, схиляючи, нагинаючи і повертаючи голову, м'язи шиї не повинні напружуватися. Тоді рухи голови виглядають легкими і естетичними. Підборіддя повинно буди трохи піднятим,а погляд направлений прямо.

**М'язи.** М'язи надають руху частинам кістяка і переміщують тіло в просторі. Вони забезпечують вертикальне положення тіла людини і будь-яку позу. М'язи живота крім виконання опорної функції підтримують і захищають внутрішні органи. Робота м'язів може бути динамічною і статичною. Динамічна виробляється м'язами при виконанні будь-яких рухів. Статична виконується при збереженні пози тіла, удержуванні його частин у обумовленому положенні. Статична робота стомлює м'язи кістяка більше ніж динамічна. Розмір напруги м'язу зветься його силою. Сила різних м'язів не однакова. Сила м'язів ніг і спини удержують танцівників у статичному стані і у русі.

У дітей та підлітків відбувається збільшення маси кісткових м'язів, збільшується їх сила. М'язи майже у два рази еластичніші, ніж у дорослих. Фізичне тренування збільшує об'єм і розміри м'язів. Зростає їх сила, покращуються скоротливі властивості м'язів і здатність їх до розслаблення. Добре розвинені, натреновані м'язи виконують роботу з меншою напругою, ніж слабкі мало треновані. Тому досвідчений танцівник під час виконання «відпочиває», а недосвідчений дуже втомлюється.

**Виворотність.** Однією з основ класичного танцю і суттєвою його особливістю являється виворотне положення ніг. Воно спричиняється анатомічними і естетичними причинами, створює лінію і малюнок класичного танцю, відповідно до вимог естетики. Виворотність ноги залежить від виворотності у кульшовому, колінному, гомілкостопному суглобах і розвитку сили м'язів стегна. Присутність, розвиток і збереження виворотності обов'язкові для артиста балету і досягаються повсякденним хореографічним тренуванням.

**Осанка.** Осанка – це звичайне положення тіла, яке людина зберігає у нерухомому стані і в русі. Вона залежить від стану хребта, положення голови, плечей і лопаток, нахилу тазу, форми і розмірів живота, форми і положення кінцівок та положення стоп. Правильна осанка позитивно впливає на всі органі та їх функції, створює бадьорий настрій і гарну працездатність, надає тілу людини стрункості, граціозності, підкреслює його фізичну красу.

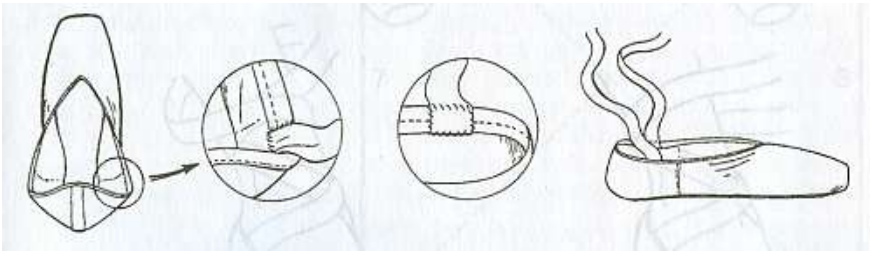
Осанка артиста балету відрізняється від звичайної правильної осанки рядом особливостей. Корпус і голова строго вертикальні. Кульшовий і колінні суглоби повністю розігнуті. Плечі злегка розкриті і опущенні, а лопатки

притягнуті до хребта і ребер. М’язи живота і тазу напруженні і підтягнуті. Професійна осанка створює «апломб» - стійкість в танці і допомагає зберігати рівновагу з найменшою витратою енергії; створює умови для найкращого виявлення ресорних властивостей хребта і стопи. Все це покращує координацію рухів у танці і дозволяє організму легше справлятися з роботою м’язів.

**Одяг та взуття.**

Важливою складовою уроку являється професійний одяг і взуття. Для дівчаток рекомендуємо світлий купальник, з вирізом позаду нижче лопаток, трикутним (призбираним посередині) мисом попереду і рукавом вище ліктя. Для хлопчиків – світлі майки і темні шорти або плавки.

Взуття у дівчаток – балетні туфлі з білими або рожевими тасьмами. Ширина тасьми не повинна перевищувати 1 – 1,5 см. Щоб правильно їх пришити, потрібно задник балетної туфлі щільно притиснути до внутрішнього боку підошви. Тасьми пришивають в місці, де утворилися зморшки.



***Мал. 3.*** *Спосіб пришивання тасьми до балетних туфель.*

Правильна звичка зав’язування балетних туфель позбавить у майбутньому від неприємних несподіванок на сцені. Внутрішня тасьма на підйомі стопи розміщується зверху, зовнішня – знизу (вона повинна бути трохи довшою внутрішньої, тоді кінці зручно зав’язувати позаду). Зав’язують тасьми балетних туфель між ахілловим сухожиллям і опуклою кісточкою гомілки, збоку – над зовнішньою кісточкою. (Див. мал. 4)

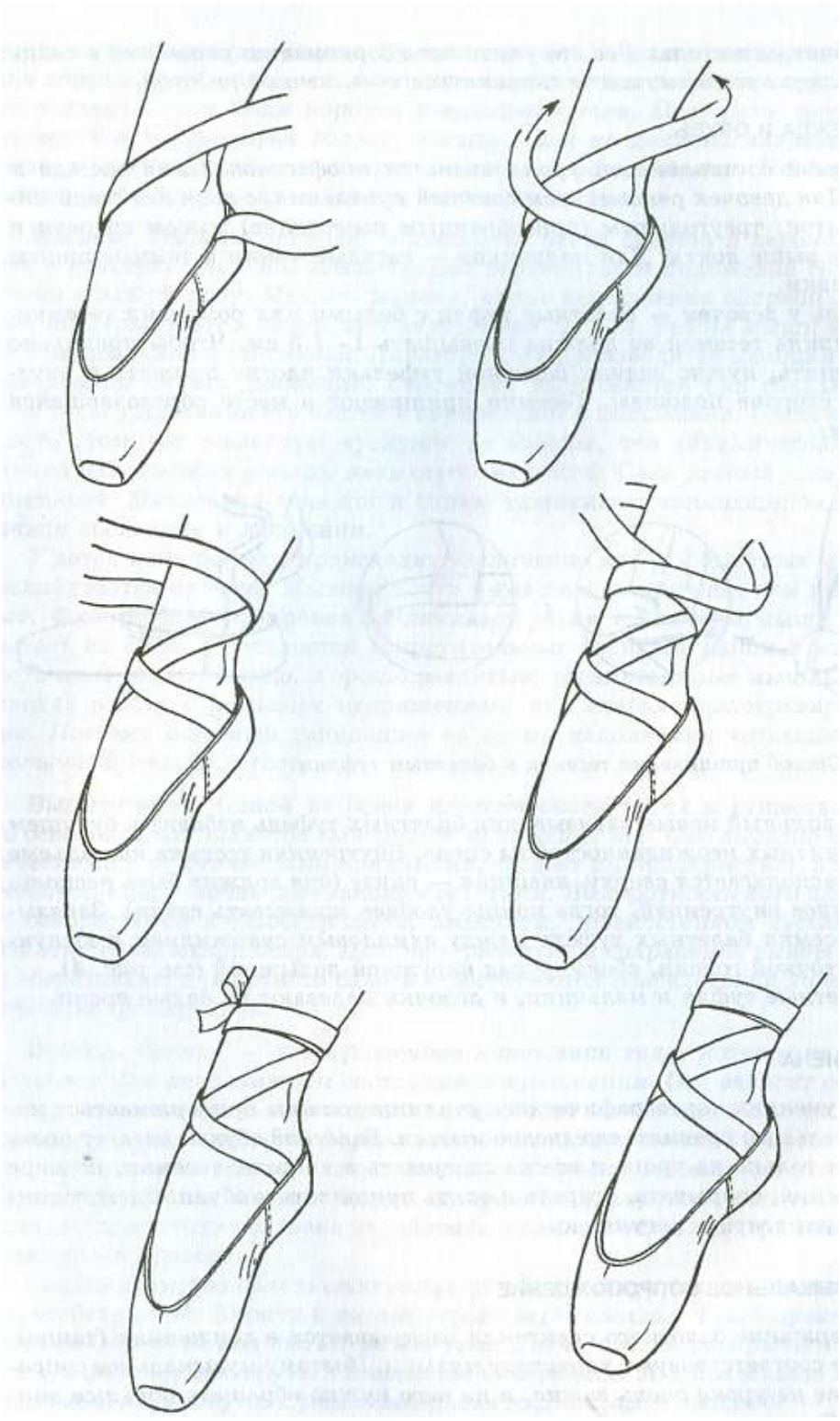
Балетні туфлі і хлопці, і дівчата надягають на білі шкарпетки.

**Гігієна.**

Всі учні хореографічного училища повинні ретельно дотримуватися правила: щоденно митися. Балетним взуттям потрібно користуватися тільки на уроці і завжди тримати у охайності. Тасьми, в міру забруднення, спороти, випрати і знову пришити до взуття. Одяг також необхідно прати регулярно.

**Музичний супровід.**

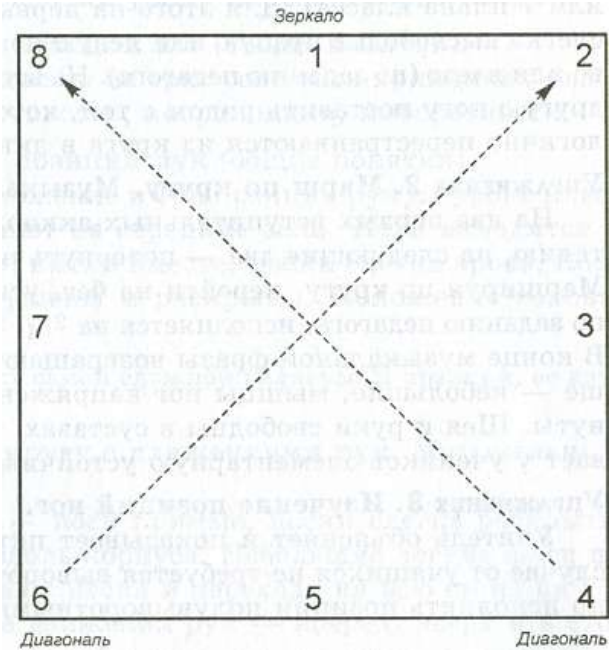
Зміст балетної вистави розкривається в рухах (танці), які відповідають характеру музики. Тому музичний супровід на уроці дуже важливий, і на нього потрібно звертати велику увагу. Його характер повинен відповідати характеру заданої вправи.



***Мал. 4.*** *Спосіб зав'язування тасьм балетних туфель*

На перших уроках потрібно дати визначення музичного розміру (3/4 – вальс, 2/4 – полька, 4/4 марш і т.д.), ритмічного малюнку, темпу музичного твору, квадратність музичної фрази і т.д. В якості прикладів може бути використана музика з балетів.

Треба ознайомити учнів з планом класу *. Дзеркало в залі призначено для того, щоб бачити свої рухи і помічати помилки.




***Мал. 5.*** *Нумерація точок зали*

**Вправа 1. Підготовка до маршу.**

1) шикування по зросту у лінію (шеренгу) обличчям до дзеркала.
2) розміщення рук на талії: долоні щільно охоплюють талію, чотири пальці зібрані разом і спрямовані вперед, великий палець до кістяка;
3) додержання інтервалу при шикуванні у лінію. У даному випадку інтервал означає відстань між учнями під час маршу. Він відповідає довжині зігнутих у ліктях рук, які лежать на талії, при шикуванні у лінію;
4) постановка корпусу перед початком руху. Основні вимоги: коліна витягнуті, м'язи живота і сідничні м'язи підтягнуті, спина пряма, плечі і лопатки опущені вниз і вільні від напруги, руки вільні, але не в'ялі, опущені вздовж корпусу. Голова розміщена прямо, підборіддя трохи піднято, погляд звернений вперед. Вихідне положення ніг - п'ятки разом, носки трохи розсунуті у різні боки. Перед рухом ноги сильні, спина підтягнута, плечі і шия вільні.

5) найпростіші шикування фігур на сцені: лінія, коло, колона, шеренга, діагональ і т.д. Щоб перестроїтися із лінії у коло, потрібно повернути ноги і корпус на 1/4 кола (від точки 1 до точки 3 або 7 плану класу). Для цього на перший вступний акорд, злегка звільнити праву або ліву ногу, повернути корпус праворуч або ліворуч (за вимогою педагога). На другий вступний акорд другу ногу поставити поряд з тією, яка повертається. Аналогічно шикуються із кола у лінію.

_____

*А.Я.Ваганова. Основы классического танца.- Л.М.: Искусство, 1963. – С.12.

**Вправа 2. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

На два вступних акорди покласти кисті рук на талію, на наступні два – повернути ноги і корпус на 1/4 кола. Маршируючи по колу, перейти на біг, ускорюючи темп. Кожен крок, за вимогою педагога, виконується на 2/4, 1/4,1/8,1/16 і знову на 2/4. В кінці музичної фрази повертаються у лінію. Кроки в марші – невеликі, м'язи ніг напружені, спина і корпус підтягнуті. Шия і руки вільні в суглобах. Виконання маршу розвиває у учнів елементарну рівновагу і координацію.

**Вправа 3. Вивчення позицій ніг.**

Вчитель пояснює і показує п'ять позицій ніг. У даному випадку від учнів не вимагається виворотне положення ніг. Можливе виконання позицій напіввиворотними ногами.

## Урок 2*

**Вправа 1. Шикування у лінію.**

Повторення елементарних понять: права рука, права нога, ліва рука, ліва нога; поворот ліворуч, поворот праворуч.

**Вправа 2. Постановка корпусу.**

Вишукувати учнів по зросту, обличчям до точки 1 плану класу. Стопи щільно притиснути до підлоги, коліна сильно натягнути; стегна, м'язи сідниці і м'язи живота підтягнуті; вільні плечі відкриті і опущені вниз; груди не вип'ячено. Необхідно звернути увагу на те, щоб суглоби плечей і шия не були напружені, а спина і м'язи сідниці були добре підтягнуті.

**Вправа 3. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Можливо комбінувати різні варіанти маршу для розвитку музичності і уваги.

**Вправа 4. Постановка корпусу.**

Повторити впр. 2.

**Вправа 5. Бесіда про завдання уроку класичного танцю.**

**Вправа 6. Вивчення позицій ніг** (загальні поняття).

П’ять позицій ніг засновані на трьох основоположних принципах класичного танцю – рівновазі, координації, виворотності.

**Вправа 7. Вивчення позицій рук** (загальні поняття).

Підготовче положення і три позиції рук на уроці класичного танцю виконують на середині зали. Ноги знаходяться у природному положенні: п’ятки разом, носки трохи розсунуті у різні боки. Корпус підтягнутий, плечі опущені і розкриті. Положення голови *en face.*

*Рекомендації. Оскільки самою складною являється II позиція, її вивчають після I і III.*

**Вправа 8. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4, 4/4.

Вихідне положення – ноги прямі, носки трохи розсунуті у різні боки, руки опущені вздовж корпусу. Невеликі легкі кроки по колу виконують, починаючи з носка і переходячи на усю стопу на 1/4 кожен. Гімнастичні рухи рук – вперед, вверх і в бік – на 4/4 кожен. Таким чином, зміна рухів рук відбувається на кожні чотири кроки.

**Перед уроком необхідно перевірити, як виконані вимоги що до форми одягу.*

**Вправа 9. Вправи для кистей рук.** Музичний розмір – 3/4.

Підняти зігнуті у ліктях руки вперед на рівень плечей, спрямувавши тильним боком долоні вперед. М’яко, не напружуючи, кінцями пальців згинати і розгинати пальці у суглобах на 4 такти по 3/4. Повторити вправу вісім разів.

**Вправа 10. Підготовче положення рук.** Музичний розмір – 3/4.

Пальці згруповані і вільні у суглобах. Великий палець випрямити у основі суглобу і наблизити до другої фаланги середнього пальця. Середній палець у основі також прямий . Його фаланги зігнуті і злегка заокруглені. Вказівний і підмізинний злегка заокруглені, вільно згруповані і не стикаються один з одним. Мізинець майже прямий, ледь помітно відведений назад.

У підготовчому положенню руки злегка закруглені в ліктях і в кистях та розміщені попереду корпусу, утворюючи овал. Лікті спрямовано точно в боки, плечі вільно розкриті. Долоні повернуті наверх на підборіддя.

Всі пальці у підготовчому положенні залишаються вільними у суглобах, не витягуються і не притискаються один до одного.

*Рекомендації. Добре проробити підготовче положення рук, його слушне і точне виконання.*

**Вправа 11. Підготовче положення рук** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – руки вільно опущені вздовж корпусу, лікті спрямовані вбік, долоні спрямовані до корпусу. Руки злегка відвести від корпусу у боки і спрямувати вперед, заокругливши пальці у підготовче положення. Вправу повторити чотири – вісім разів.

## Урок 3

**Вправа 1. Постановка корпусу.**

Повторити впр. 2, урок 2.

**Вправа 2. Повороти голови** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4 (повільній вальс).

Вишикувати учнів у шаховому порядку на середині зали. На вступні акорди кисті рук покласти на талію. Голова піднята, погляд спрямовано прямо. На 4 такти – повернути голову праворуч (погляд злегка випереджає поворот голови); на 4 такти – повернути її у вихідне положення. Так само виконати поворот голови ліворуч. Вправу повторити вісім разів.

*Рекомендації. Поворот робити легко і плавно, повертаючи голову, шию не напружувати. Погляд у напрямку повороту голови. Лікті спрямовані вперед, плечі вільні і опущені вниз.*

**Вправа 3. Підготовче положення рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 11, урок 2.

**Вправа 4. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4, 4/4.

Повторити впр. 8, урок 2.

**Вправа 5. Підготовче положення рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 3.

**Вправа 6. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4, 4/4.

Повторити впр. 4, урок 3.

**Вправа 7. Підготовче положення рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 3.

*Рекомендації. У позиціях рук суглоб великого пальця необхідно тримати прямо і не згинати. В протилежному випадку відбувається викривлення класичної форми кисті.*

**Вправа 8. Постановка корпусу біля палки.** Музичний розмір – 4/4, 3/4.

Учні повернуті обличчям до палки. Руки зігнуті у ліктях, (віддалені від корпусу на ширину плечей), лежать на палці. Пальці не охоплюють палку, а тільки доторкаються до неї. Долоня злегка спирається на палку. Зап’ястя вільно опущені вниз. Корпус віддалений від палки настільки, щоб зігнуті лікті

знаходились на середині відстані між палкою і корпусом. Спина пряма, підтягнута. Завдяки рівновазі в ногах, корпус не прогинається у поперековій частині спини. Якщо доторкнутися до учня в ділянці талії, корпус повинен залишитися прямим і не прогинатися. Виконують вправу на 8-16 тактів.

**Вправа 9. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4,4/4.

Повторити впр. 8, урок 2. Марш закінчити біля палки.

**Вправа 10. Підготовчі вправи для I позиції ніг класичного танцю.**

Музичний розмір – 4/4, 3/4.

Стати обличчям до палки. Покласти зігнуті у ліктях руки на палку попереду себе, злегка спираючись долонями. Відстань між руками дорівнює ширині плечей. Ноги прямі, сильно витягнуті, міцно спираються стопами на підлогу (положення «носок до носку», п'ятки разом). На 4 такти по 4/4 або 16 тактів по 3/4, не згинаючи колін і не присідаючи, розвернути носки назовні, створюючи стопами пряму лінію на підлозі (I позиція ніг).

8 тактів по 4/4 або 32 такти по 3/4 фіксувати I позицію, вкрай розводячи носки в бік, підтягнувши м'язи живота, сідничні м'язи і спину. На 4 такти по 4/4 або 16 тактів по 3/4 повернути ноги у вихідне положення. 8 тактів по 4/4 або 32 такти по 3/4 фіксується вихідне положення. Вправу повторити чотири рази.

*Рекомендації. Під час виконання вправи підтягнути стегна і коліна. Ноги у I позиції сильно витягнути, стопи щільно притиснуті до підлоги, навантаження на них розподілено рівномірно.*

## Урок 4

**Вправа 1. Поклін*.** Музичний розмір –3/4 (характер акомпанементу плавний).

Початкова форма поклону (кніксен). Стати на ліву ногу, праву зігнути позаду з довільно витягнутим до підлоги носком. Руки вільно опущені вздовж корпусу, голова піднята, погляд спрямований вперед. Присідаючи на опорній нозі, голову схилити додолу. Погляд перед поклоном повинен адресуватися тому, кому призначено поклін.

**Вправа 2. Постановка корпусу** (виконується на середині зали).

Повторити впр. 2, урок 2.

*З цього уроку заняття завжди будуть починатися і закінчуватися поклоном. Поклони у першому класі виконуються праворуч і ліворуч, на 4 такти по 3/4. Під час виконання поклону пальці працюючої ноги і підйом повинні бути натягнутими.

**Вправа3. Повороти голови** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 2, урок 3.

**Вправа 4**. **Підготовче положення рук (**виконують на середині зали**).**

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 11, урок 2.

**Вправа 5. Марш по колу.** Музичний розмір –4/4, 2/4,3/4.

За вимогою педагога довільно змінювати темп маршу – 2/4, 1/4, 1/8, і т.д. Прискорюючи темп, перейти на легкий біг, а в кінці, перестроївшись у лінію, завершити марш спокійним кроком на 1/4 і 2/4.

*Рекомендації. У марші учні засвоюють ритмічний рух в такт музиці; зберігають спокійну підтягнуту спину, не напружуючи плечі і шию, тобто розвивають елементарну рівновагу і координацію.*

**Вправа 6. Підготовче положення рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 11, урок 2.

**Вправа 7. Марш по колу з поворотом ліворуч.** Музичний розмір - 4/4, 2/4,3/4

Повторити впр. 5, урок 4. Закінчити марш біля своїх місць у палки.

**Вправа 8. Підготовчі вправи для I позиції ніг** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 10, урок 3.

*Рекомендації. Вправу повторювати і на наступних уроках до засвоєння I позиції ніг.*

**Вправа 9**. **Підготовче положення рук (**виконують на середині зали**).** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 11, урок 2.

**Вправа 10. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4.

а) кроки по колу на 1/4 кожний, один рух рук на 2 такти.

б) кроки по колу на 1/4 кожний, зміна позицій рук на один такт.

**Вправа 11. Вправа для ніг - I позиція** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 8, урок 4.

**Вправа 12. Вправа для ніг – II позиція** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 11, урок 4. На 4 такти – I позиція ніг; на 4 такти – права нога довільно ковзає вбік на відстань стопи у II позицію і зберігає її протягом 4 тактів. На 4 такти нога довільно повертається у I позицію, тобто вертається у вихідне положення.

**Вправа 13. Марш по колу.** Музичний розмір –4/4, 2/4,3/4.

Повторити впр. 5, урок 4.

*Рекомендації. Під час маршу спина спокійна і підтягнута, плечі і шия вільні. Важливо, щоб учні, переходячи на біг і під час бігу відштовхувались «подушечками» стоп, не підіймаючи коліна вперед і чітко реагували би на зміну темпу і зміни музичного розміру.*

**Вправа 14. Підготовче положення рук (**виконують на середині зали**).**

Музичний розмір –3/4.

Повторити впр. 11, урок 2.

## Урок 5

**Вправа 1. Марш на місці** (високо підіймаючи ноги, зігнуті у колінах). Музичний розмір – 4/4, 2/4.

*Рекомендації. У марші необхідно щоб при зміні ніг корпус обов'язково залишався спокійним, спина була підтягнутою, носок стопи, по можливості, був витягнутим.*

**Вправа 2. Марш по колу.** Музичний розмір –4/4, 2/4.

Повторити впр. 8, урок 2. Марш закінчити на своїх місцях спиною до палки.

*Рекомендації. Виконувати марш по колу маленькими дрібними кроками, витягуючи коліна і стопу.*

**Вправа 3. Підготовче положення рук (**виконують на середині зали**).**

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 11, урок 2.

**Вправа 4. Вправа для ніг – I і II позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 11,12, урок 4.

*Рекомендації. Додержувати вимоги до позицій ніг: витягнути коліна, підтягнути стегна і сідничні м'язи.*

**Вправа 5. Марш по колу** (виконують на середині зали). Музичний розмір –4/4, 2/4,3/4

Повторити впр. 5, урок 4.

**Вправа 6. Вправи для рук – I позиція *.** Музичний розмір -3/4.

На 4 такти - руки з підготовчого положення підіймаються у I позицію; 8 тактів фіксується I позиція рук; на 4 такти руки опустити у підготовче положення.

*Рекомендації. У підготовчому положенні долоні рук спрямовані вверх, кисті повинні бути розташовані правильно. Потім руки, зберігаючи округлість,*

*підіймаються на висоту діафрагми у І позицію, створюючи коло (долоні рук звернуті до корпусу). Під час руху їх необхідно підтримувати у двох опорних точках – ліктях і пальцях на одному рівні. Руки тримати легко і вільно, без напруження; вони підіймаються за рахунок руху ліктя і кисті. Плечі в рухах рук участі не приймають, вони вільно опущені вниз. Спина і плечі повинні бути підтягнутими (без зайвого напруження). В міру того, як буде засвоєна перша позиція, руки закругляються більше, ніж у вихідному положенні. При виконанні вправи зберігається стрункa осанка корпусу, пряма і підтягнута спина, витягнуті стегна і коліна.*

**Вправа 7. Вивчення понять «опорна» і «працююча нога».**

Працююча нога знаходиться в русі і звільнена від тяжкості корпусу. На опорну ногу в момент руху припадає тяжкість тіла. Вона може бути і нерухомою, і знаходитися у русі **.

* А.Я. Ваганова. Основы классического танца. –Л.-М.: Искусств, 1963.- С.50

** В.Костровицкая , А.Писарев, Школа классического танца. – Л. : Искусство, 1976- С.15.

*Рекомендації. За традицією, всі вправи і комбінації на уроці виконуються з правої ноги. Тому в подальшому при описі вправ під «працюючою» ногою ми будемо мати на увазі праву ногу, а під «опорною» - ліву.*

**Вправа 8.Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 9. Вправа для ніг - І позиція** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 4/4.

**Вправа 10. Вправи для рук – І позиція** (виконують на середині зали**).**

Музичний розмір 3/4.

**Вправа 11. Марш по колу** (високо підіймаючи ноги, зігнуті в колінах).

Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Маршируючи по колу, за командою поступово перейти на прості кроки з прискоренням музичного темпу, потім – на біг, на 1/16 кожний. Закінчити вправу простими кроками.

*Рекомендації. Біг виконувати дрібними кроками, не підстрибуючи. Корпус підтягнутий і заспокоєний; плечі і шия вільні.*

**Вправа 12. Вивчення термінології класичного танцю.**

*Рекомендації. Французька термінологія для класичного танцю прийнята в якості міжнародної*, тому вона використовується на уроках хореографії. Перед початком вивчення рухів і вправ необхідно дати переклад кожного терміну і розкрити його змістовне значення**.*

## Урок 6

**Вправа 1. Підготовка до маршу.**

Спочатку перевіряють засвоєння пройденого матеріалу. Учні стають в лінію на середині залу. Вихідне положення ніг – п’ятки разом, носки трохи розсунуті у різні боки. Пальці рук щільно охоплюють талію: чотири пальці зібрані разом (вказівний, середній, підмізинний і мізинець) і спрямовані вперед; великий палець спрямований до кістяка; долоня лежить на талії. Під час маршу руки повинні залишатися у заданій позиції.

Потім учні повертаються на 1/4 кола (праворуч або ліворуч). Стопа правої або лівої ноги злегка відділяється від підлоги, потім до неї приставляють другу ногу, також трохи підіймаючи її від підлоги. Рух відбувається одночасно ногами, корпусом, плечима з поворотом голови. Голова повертається у напрямку руху тіла. Погляд дещо випереджує рух голови.

**Вправа 2. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

*Рекомендації. Марш належить закінчити таким чином, щоб учні маленького зросту опинилися у самої низької палки. Щоб руки під час маршу займали точне положення (в боки), необхідно злегка направити лікті вперед, а плечі відвести назад.*

* А.Я. Ваганова. Основы классического танца. –Л.-М.: Искусств, 1963.- С.11

** Далі потрібно звернути увагу на короткий ілюстрований словник балетних термінів (с.348-359 у кінці посібника).

**Вправа 3. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги в І позиції. Коліна витягнуті, стегна і спина підтягнуті. Під час виконання *battements tendus* корпус підтягнутий, руки лежать на палці навпроти середини корпусу. Перед початком вправи вага тіла розподілена рівномірно на обидві ноги, вісь рівноваги проходить по середині тіла. На момент початку руху, коли п’ятка працюючої ноги ковзає по підлозі у напрямку ІІ позиції, вісь рівноваги переміщується на опорну ногу. Досягнувши ІІ позиції, п’ятку працюючої ноги потрібно підняти якомога вище ахіллового сухожилля, натягнути вкрай, посилити виворотність у кульшовому, колінному і гомілкостопному суглобах, витягнути коліно, підйом і пальці ноги. Повертаючись у І позицію, працююча нога закінчує рух від витягнутого носку до п’ятки, якомога повільніше. З закінченням *pas* вісь рівноваги знов повертається до середини тіла. Таким чином, у вправі *battement tendu* вага тіла з двох ніг переміщується на опорну ногу і по закінченню повертається на обидві ноги.

Вправу виконують на 4 такти. На першу чверть першого такту – І позиція ніг; на другу – нога ковзає у напрямку ІІ позиції. На другий такт працююча нога фіксується у ІІ позиції. На першу чверть третього такту працююча нога продовжує фіксувати ІІ позицію; на другу – повертається у І позицію. На

четвертий такт – фіксується І позиція ніг. Виконати по вісім *battements tendus* з кожної ноги.

*Рекомендації. М'язи працюючої ноги перед рухом у ІІ позицію сильні, готові до роботи. Нога витягується у ІІ позицію і повертається у І позицію без напруження м'язів корпусу (спина спокійна). При ковзанні у ІІ позицію рух ноги іде від п'ятки до носка. При поверненні у І позицію – від носка до п'ятки. В ІІ позиції працююча нога витягується одночасно у трьох точках:в коліні, підйомі і пальцях. Кульшовий суглоб під час руху повинен знаходитися у спокої, руки на палці залишаються вільними.*

**Вправа 4. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4,4/4.

Повторити впр. 8, урок 2.

**Вправа 5. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у І позиції. Виконати по чотири *battements tendus*, по черзі з обох ніг, на 4 такти кожне.

**Вправа 6. Вправи для рук.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідна позиція рук – підготовче положення. Вихідне положення ніг – п'ятки разом, носки трохи розсунуті у різні боки. На 2 такти – руки підіймаються у І позицію; 2 такти - І позиція фіксується; на 2 такти руки повертаються у вихідну позицію; 2 такти – фіксується підготовче положення. Вправу виконати вісім разів.

*Рекомендації. Необхідно слідкувати за тим, щоб при виконанні вправи плечі залишалися вільними, руки підіймалися без напруги м'язів корпусу. Підіймаючи руки, плечі опустити вниз, лікті спрямувати точно в різні боки і зберігати це положення. Голова – en face, погляд спрямовано вперед.*

**Вправа 7. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4

Починають рух з лівої ноги з поворотом ліворуч. Закінчують марш в лінію, у вихідне положення.

**Вправа 8. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Вихідна позиція рук - підготовче положення. На 2 такти - права рука підіймається у І позицію; на 2 такти ліва рука підіймається у І позицію; 4 такти – фіксується І позиція рук. Комбінацію виконати у зворотному порядку. Повторити вправу, починаючи з лівої руки.

**Вправа 9. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Починають рухатись з правої ноги, з поворотом праворуч.

**Вправа 10. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення ноги у I позиції. Виконати по чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції , на 4 такти кожне.

**Вправа 11. Вправи для рук** . Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 6, урок 6.

*Рекомендації. Учні часто підіймають руки вище I позиції, тому необхідно спрямувати їх увагу на правильне положення рук. У I позиції вони повинні знаходитися на рівні діафрагми.*

**Вправа 12. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Повторити впр. 7, урок 6.

## Урок 7

**Вправа 1. Марш по колу** (з поворотом праворуч)**.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Повторити впр. 3, урок 2.

*Рекомендації. Під час маршу крок легкий, стопи опускати на підлогу не човгаючи.*

**Вправа 2. Вправи для рук – I позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

**Вправа 3. Марш по колу** (з поворотом ліворуч)**.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 4. Підготовчі вправи для I позиції ніг** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4,3/4.

**Вправа 5. Вправи для рук – I позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш виконують високо підіймаючи коліна, кожен крок на 1/4. Прискорюючи темп рухів, перейти на прості кроки на півпальцях.

*Рекомендації. На марші ноги міцні, підтягнуті. На півпальцях кроки маленькі.*

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення ноги у I позиції. Вісім *battements tendus* з правої ноги і вісім з лівої , на 4 такти кожне.

**Вправа 8. Повторення понять «опорна» і «працююча» нога.**

**Вправа 9. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 7, урок 7.

**Вправа 10. Вправи для ніг – II позиція** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази на перший такт працююча нога ковзає напрямку II позиції. На другий такт – п'ятка працюючої ноги опускається на підлогу. На третій такт - п'ятка працюючої ноги відривається від підлоги. На четвертий такт – витягнутий носок працюючої ноги ковзає по підлозі у вихідне положення (I позицію). Вправу повторити з другої ноги.

**Вправа 11. Вправи для рук – I позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

*Рекомендації. Необхідно, щоб у I позицію одночасно підіймались лікоть і кисть руки, а плече залишалось опущеним і розкритим.*

**Вправа 12. Трампліні стрибки з ноги на ногу з просуванням по колу** (типу *pas emboîtés* назад на 45° з просуванням). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у напіввиворотній I позиції. Підстрибнути вверх, опускаючись, зігнути праву ногу, змінити ноги у повітрі і приземлитися на ліву ногу. Виконати стрибки з двох ніг по черзі, на 1/4 кожний.

*Рекомендації. Зміна ніг відбувається у повітрі, а не у момент приземлення. Спина спокійна, корпус підтягнутий.*

**Вправа 13. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 7, урок 7.

**Вправа 14. Кроки по колу.** Музичний розмір – 3/4.

Кроки по колу, на 3/4 кожний , комбінуються з кроками, на 1/4 кожний.

**Вправа 15. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 7, урок 7.

*Рекомендації. Акцентувати увагу на тому, що сила ніг розвивається тільки у тому випадку, коли в кожній вправі коліно, підйом і пальці вкрай витягнуті. Необхідно саме витягувати пальці працюючої ноги, а не згинати їх. У противному разі нога працює неправильно, а у подальшому цей недолік ускладнить засвоєння стрибків і вправ екзерсису на пальцях. Для розвитку координації і збереження рівноваги не слід сильно спиратися на палку руками.*

**Вправа 16. Вправи для рук – I позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

# Урок 8

**Вправа 1. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

а) кроки виконувати на 1/4 кожний, а рухи рук – на 4/4 (музичний розмір – 4/4) кожний або на 2 такти по 2/4 кожний (музичний розмір – 2/4), тобто на чотири кроки.

б) кроки виконувати на 1/4 кожний, рухи рук – на 2/4 (на два кроки). Рухи рук - див. впр. 8, урок 2.

**Вправа 2. Вправи для рук – I позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

*Рекомендації. Рух руки вверх іде від ліктя і кисті. Корпус підтягнутий.*

**Вправа 3. Вправи для рук – III позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – підготовче положення рук, ноги у довільному положенні (п'ятки разом, носки трохи розсунуті у різні боки). На 4 такти з підготовчого положення підняти руки у I позицію; 4 такти – фіксувати I позицію; на 4 такти підняти руки у III позицію; 4 такти – фіксувати III позицію. На 16 тактів у такій послідовності руки опустити у вихідне положення. Вправу виконати чотири рази.

*Рекомендації. Підіймаючи руки з I у III позицію, направити лікті в різні боки, плечі опустити вниз, укріплюючи спину. Погляд спрямовано вверх на четвертий і п'ятий пальці (голову не підіймати). У III позиції долоні повернути вниз, пальці спрямовані вверх, злегка подовжені, але не витягнуті у суглобах. Зміна позицій рук – на 4 такти.*

**Вправа 4. Кроки по колу на півпальцях.** Музичний розмір – 2/4.

Невеликі кроки на півпальцях, на 2/4 кожний. На кожному кроці тяжкість корпусу переміщується з однієї ноги на другу.

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Виконати вісім *battements tendus,* на 4 такти кожне.

*Рекомендації. На сильну долю такту («раз») працююча нога у I позиції «сильна» і готова до руху у напрямку II позиції. Повертається у I позицію також «сильна» нога.*

**Вправа 6.Вправи для ніг – II позиція** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 10, урок 7.

*Рекомендації. Щоб знайти правильну відстань між п'ятками у II позиції, треба витягнути працюючу ногу у напрямку II позиції (прийомом battement tendu ) і,*

*злегка підтягнувши носок «до себе», опустити п'ятку на підлогу на відстані довжини стопи від п'ятки опорної ноги. Підтягнути стегна і тяжкість корпусу перенести на обидві ноги.*

**Вправа 7. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 8. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції .** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 5, урок 8.

**Вправа 9. Вправи для ніг – III і V позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 3/4,4/4.

Ноги у III позиції. *

V позиція ніг. Стати обличчям до палки. На підлогу поставити ліву опорну ногу у виворотному положенні. Потім попереду розмістити працюючу праву ногу у виворотному положенні так, щоб носок однієї ноги закрив п'ятку другої і навпаки. Ступні щільно притулені до підлоги і максимально наближені одна до одної. Якомога сильніше витягнути коліно правої ноги, тяжкість корпусу рівномірно розподілити на обидві ноги. Зберігати V позицію – 4 такти по 3/4. Вправу повторити з лівої ноги.

*А.Я. Ваганова. Основы классического танца. – Л., Искуство, 1963. – С.23

**Вправа 10. Вправи для рук – III позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 8.

*Рекомендації. У вихідному положенні руки вільно закруглити у суглобах, пальцях і ліктях. У III позиції лікті повинні бути спрямовані точно в боки, а не вперед. Рух руки вверх і вниз іде від ліктя і кисті, лікоть потрібно злегка притримати. Плечі опущені вниз , голова у положенні en face, погляд спрямовано вперед.*

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 12.Вправи для ніг – II позиція** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 10, урок 7

**Вправа 13. Вправи для ніг –V позиція** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 3/4,4/4.

Повторити впр. 9, урок 8.

*Рекомендації. Необхідно звернути увагу на те, що в танці пальці ніг повинні бути витягнуті, а пальці рук – вільні і злегка зігнуті.*

# Урок 9

**Вправа 1. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 2. Вивчення плану класу. ***

**Вправа 3. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

а) на 4 такти руки з підготовчого положення підняти у I позицію; 4 такти – положення зберігається; на 4 такти – руки опустити у підготовче положення; 4 такти – зберігається підготовче положення.

б) на 4 такти – руки з підготовчого положення підняти у I позицію; на 4 такти – підняти у III позицію; на 4 такти – опустити у I позицію; на 4 такти – повернути у підготовче положення.

*Рекомендації. Руки рухаються, «живуть», але не «повзуть». Спина підтягнута, осанка струнка. Правильна осанка – запорука хорошої манери виконання і майбутньої грації!*

**Вправа 4. Марш по колу** (високо підіймаючи зігнуті коліна). Музичний розмір – 4/4,2/4.

Поступово від маршу перейти до простих кроків на півпальцях.

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 6. Вправу виконати два рази.

*Рекомендації. У вихідному положенні підтягнути сидневі м'язи, коліна, правильно поставити на підлогу стопи. Слідкувати, щоб під час руху ноги вираз обличчя був спокійним, не було гримас від перенапруження м'язів.*

*А.Я. Ваганова. Основы классического танца. – Л., Искуство, 1963. – С.12.

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали, розміститися у шаховому порядку.

**Вправа 7. Вправи для рук.** Музичний розмір – 3/4.

Чотири рази повторити впр.3, урок 9.

*Рекомендації. При зміні позиці рук суглоби не повинні бути закріплені. Звернути увагу на положення кисті і зап'ястя рук. У III позиції пальці спрямовані вверх.*

**Вправа 8. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа 9. Вправи для ніг – V позиція.** Музичний розмір – 3/4,4/4.

**Вправа 10. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки*). Музичний розмір – 2/4.

Виконати чотири Battements tendus, по черзі з правої і лівої ноги, на 4 такти кожне.

**Вправа 11. *Battements tendus* з І позиції вперед** (виконують обличчям або спиною до палки *). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги в І позиції. По чотири *battements tendus*, по черзі з правої і лівої ноги, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Працююча нога ковзає вперед і повертається зворотно назад по прямій лінії. Коли працююча нога ковзає з І позиції вперед, виворотність в кульшовому суглобі посилюється.*
*П'ятка працюючої ноги виворотна, знаходиться навпроти п'ятки опорної ноги, стопа працюючої ноги спирається на великий палець. Повернення працюючої ноги у І позицію починається з руху носка, його виворотність посилюється. Сідничні м'язи і стегна підтягнуті.*

**Вправа 12. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції і вперед** (виконують обличчям або спиною до палки). Музичний розмір – 2/4.

Чотири *battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції і чотири вперед, на 4 такти кожне. Вправу виконати по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. При закінченні кожного battements tendus не потрібно ударяти працюючою ногою п'ятку опорної ноги. Це призводить до ослаблення м'язів працюючої ноги.*

**Вправа 13. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4, 4/4,3/4 (вальс або мазурка).

Кожен крок виконується на 2 такти по 2/4, на один такт по 4/4 або 4 такти по 3/4. На перший крок руки підіймають вперед на рівень діафрагми, на другий крок продовжують підіймати над плечима , на третім – відкривають, опускаючи в різні боки на рівень плечей, і на четвертий – опускають униз впродовж корпусу. На заключення – покласти кисті рук на талію і простими кроками закінчити марш в лінії.

*Якщо палка закріплюється до стіни не щільно, то учні можуть стояти спиною до стіни, обличчям до палки. В протилежному випадку учні стають спиною до палки, обличчям до дзеркала, руки, злегка зігнуті у ліктях, кладуть на палку по боках від корпусу.

## Урок 10

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають з прямої лінії і закінчують на середині зали у шаховому порядку.

*Рекомендації. Під час маршу не напружувати грудну клітину, дихання вільне.*

**Вправа 2. Підготовчі вправи до *I port de bras*.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр.3, урок 9.

**Вправа 3. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,3/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 4. Постановка корпусу** (виконують біля палки).

Довільно стоячи обличчям до палки, визначити відстань від палки до корпусу. Покласти руки на палку, стегна підтягнути.

**Вправа 5. Постановка корпусу** (виконують обличчям до палки.) Музичний розмір –3/4.

Вихідне положення- ноги у I позиції. Руки покласти на палку на ширину плечей, не охоплюючи її пальцями. Долоня злегка притискається до палки, зап'ястя опущено вниз, лікті зігнуті і опущені вниз попереду корпусу. Спина між лопатками і у попереку підтягнута. Стопи у I позиції притиснуті до підлоги, тяжкість корпусу рівномірно розподілена на обидві стопи. Вправу виконують на 16 тактів.

**Вправа 6. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *battements tendus*, по черзі з обох ніг, на 4 такти кожне.

**Вправа 7. Марш по колу.** Музичний розмір – 2/4.

а) марш на півпальцях, кожний крок – на 2/4.

*Рекомендації. Сідничні м'язи підтягнуті, спина пряма.*

б) марш по колу, підіймаючи зігнуті коліна, кожний крок – на 1/4. Біг по колу дрібними кроками,на 1/8, 1/16 кожний, з переходом на прості кроки.

Рекомендації. Перехід на прискорені і сповільнені кроки відбувається зі змінами музичного супроводу. Варто також нагадати, що зауваження педагога стосуються всіх учнів, а не тільки того, до якого вони безпосередньо звернені.

**Вправа 8. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції і вперед** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Чотири *battements tendus* у напрямку II позиції і чотири вперед, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Коли працююча нога при виконанні battements tendus вперед спирається на великий палець, підйом необхідно зберігати натягнутим.*

**Вправа 9. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

На 4 такти з підготовчого положення руки по черзі підіймаються у I і II позиції, а потім по черзі опускаються у I позицію і підготовче положення.

**Вправа 10. Марш по колу з рухами рук**. Музичний розмір – 2/4, 4/4.

а) на 4/4 – кожен рух рук на один крок.

б) на 4/4 – кожен рух рук на два кроки.

в) на 4/4 – кожен рух рук на чотири кроки.

**Вправа 11. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції і вперед**

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.8, урок 10.

**Вправа 12. Трампліні стрибки** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 2/4.

Ноги у довільному положенні, кисті рук – на талії. Чотири стрибка вверх, на 1/4 кожний; 4/4 – зупинення. Вправу повторюють ще раз.

*Рекомендації. Необхідно стрибати і опускатися на одне й те саме місце. Спина підтягнута.*

**Вправа 13. Проміжні положення рук.**

Крім основних позицій рук є ще проміжні положення. Їх вивчають в міру засвоєння позицій рук (I, II, III і підготовчого положення). Вони допомагають уникати помилок при рухах рук із однієї позиції у другу, а також при виконанні *port de bras*. Для підготовчого положення: руки вільно опущенні вздовж корпусу (по ширині плечей) і трохи витягнуті вперед, лікті закруглені. У проміжному положенні для I і II позицій відстань між руками дорівнює ширині плечей; руки витягнуті вперед і підняті на висоту діафрагми. У проміжному положенні рук для III позиції вільні ,руки підняті вертикально вверх, відстань між ними дорівнює ширині плечей.

*Рекомендації. Проміжні положення рук виконуються учнями – початківцями як допоміжні при вивченні port de bras.*

## Урок 11.

**Вправа 1. Бесіда про творчу і професійну дисципліну** (розвиток у учнів уваги, спритності і ритмічності).

**Вправа 2.Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір – 2/4.

Виконати вісім *battements tendus*, на 4 такти кожне.

**Вправа 4. Вправи для рук - III позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 8.

**Вправа 5. Підготовчі вправи до ІІ позиції рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – руки опущені вздовж корпусу, тильна сторона долоні спрямована до ніг, ноги у довільному положенні. Довільно розвести руки у різні боки на рівні плечей долонями вниз, розрівняти лікті. Потім повернути долоні вперед (тильним боком до дзеркала, до точки 1 плану класу). Згрупувати пальці рук в класичну позицію. Вільно закруглити руки у ліктях, піддати їх вперед, плечі опустити. Це і буде ІІ класична позиція рук. Плечі розкриті і опущені вниз. Руки розкриті по лінії плечей , продовжують їх лінію і закруглені настільки, щоб не повертаючи голови, побачити кінці злегка закруглених пальців. Руки підтримуються у передпліччях ліктів і кистей, знаходяться на одному рівні, відкрита долоня повернута вперед. У ІІ позиції закінчення ліктьового суглобу (виступаюча кісточка) повинна бути направлена точно назад. В кінці, руки витягнути і повернути у вихідне положення. Вправу виконати чотири рази.

**Вправа 6.Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити на середині зали.

**Вправа 7. Підготовчі вправи до ІІ позиції рук**. Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

*Рекомендації. Руки рухаються вільно. Рухи у плечовому суглобі не передаються корпусу. М'язи спини під лопатками напружені. Це необхідно у танці, коли руки рухаються одночасно з рухами ніг, корпуса і голови.*

**Вправа 8.Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити на своїх місцях у палки.

**Вправа 9. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції**.Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 11.

**Вправа 10. Підготовчі вправи до ІІ позиції рук**. Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

**Вправа 11. Вправи для рук – ІІІ позиція.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 8.

**Вправа 12. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 11.

*Рекомендації. Рухи ноги в battement tendu повинні бути сильними але разом з цим плавними.*

**Вправа 13. Проміжні положення рук – допоміжні проміжні положення.** Музичний розмір – 3/4, 4/4.

Вихідне положення – підготовче положення рук.

а) на 8 тактів по 3/4 або на 2 такти по 4/4 – з підготовчого положення руки рухаються, кожна в свій бік, до проміжного положення (під плечима не розгинаючи в ліктях). Потім повертаються у вихідне положення. Вправу повторити три рази. На 8 тактів по 3/4 або 2 такти по 4/4 – руки підняти у I позицію.

б) на 8 тактів по 3/4 або на 2 такти по 4/4 – з I позиції руки рухаються, кожна в свій бік, до проміжного положення (навпроти плечей). I повертаються у I позицію. Вправу повторити три рази. На 8 тактів по 3/4 або 2 такти по 4/4 – руки підняти у III позицію.

в) на 8 тактів по 3/4 або на 2 такти по 4/4 – з III позиції руки рухаються, кожна в свій бік, до проміжного положення (над плечима) і повертаються у III позицію. Вправу повторити три рази. На 8 тактів по 3/4 або 2 такти по 4/4 – руки опустити у I позицію.

Комбінацію виконати у зворотному порядку.

*Рекомендації. Рухи рук з підготовчого положення до проміжного потрібно починати від пальців і повертати руки у вихідне положення рухами від пальців, не розгинаючи ліктя. З I позиції відкрити руки вперед, лікті не відводити назад. Кисть рухається до того моменту, поки лікоть залишається спокійним. Потім руки повертаються у вихідне положення.*

**Вправа 14. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 15. Підготовчі вправи до II позиції рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

*Рекомендації. У II позиції долоні повернуті вперед. На перший такт підняти руки і розвести їх у різні боки; на другий такт – повернути долоні вперед, лікті підхопити і, не рухаючись, повернути назад; на третій і четвертий такти - зберігати II позицію рук; На п'ятий такт – повернути долоні вниз; шостий й сьомий такти – фіксувати це положення; на восьмий такт – опустити руки у вихідне положення. Погляд спрямовано вперед.*

**Вправа 16. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 17. Вправи для ніг – V позиція.** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

**Вправа 18. Підготовчі вправи до II позиції рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр.15, урок 11.

# Урок 12

**Вправа 1. Марш по колу** (з поворотом ліворуч). Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 2. Марш по колу** (з рухами рук). Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш виконують з довільними (гімнастичними) рухами рук вперед, вверх, вбоки:

а) зміюючи положення рук на 1/4 – на кожен крок;

б) зміюючи положення рук на 2/4 – на кожні два кроки;

в) зміюючи положення рук на 4/4 – на кожні чотири кроки;

г) перейти ина швидкі кроки, які поступово переходять в біг, (руки на талії) на 1/8 , поступово прискорюючи до 1/16;

д) кроки з високо піднятими зігнутими колінами і витягнутою стопою (кисті рук на талії) на 1/4 кожний. Закінчити марш на своїх місцях біля палки.

*Рекомендації. Дрібні кроки виконуються з витягнутого носка, безгучно. Спина підтягнута, корпус спокійний.*

**Вправа 3. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9 , по черзі двома руками.

**Вправа 4. Марш по колу** (на всій стопі і на півпальцях). Музичний розмір – 4/4,2/4.

*Рекомендації. Перед маршем повернутися до дзеркала у профіль і перевірити положення рук на талії. Лікті не повинні уходити назад.*

**Вправа 5. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

**Вправа 6. Марш по колу** (на всій стопі). Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

По чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з правої і лівої ноги, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Якщо дозволяє обладнання палки, рекомендується у якості допоміжного прийому виконати battements tendus за палкою, обличчям до дзеркала. Стегна не напружені, стопа, коліно і пальці сильно витягнуті.*

**Вправа 8. Вправи для ніг – V позиція** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір –4/4.

Стати у V позицію, права нога попереду, 4 такти фіксувати V позицію. Вправу повторити з лівої ноги.

*Рекомендації. В V позиції підтягнути коліно ноги, яка стоїть попереду, а також низ живота і сідничні м'язи.*

**Вправа 9. Марш по колу .** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 10. Повторення точок плану класу.**

**Вправа 11. Марш по колу .** Музичний розмір – 4/4,2/4.

*Рекомендації. Під час маршу спина спокійна.*

**Вправа 12. *Battements tendus* з I позиції вперед** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір –2/4.

По чотири *battements tendus* вперед по черзі з правої і лівої ноги, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Коли працююча нога ковзає по підлозі , п'ятка повернута вперед, повертається у вихідне положеня носком назад. Опорна нога натягнута, спина спокійна. (В залежності від обладнання палки вправу виконують або обличчям, абр сипною до неї).*

**Вправа 13. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції і вперед** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення- ноги у I позиції. Чотири *battements tendus*, з I позиції у напрямку II позиції і чотири вперед, на 4 такти кожне.

**Вправа 14. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на середині зали.

**Вправа 15. Вправи для рук - II позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

*Рекомендації. Для досягнення правильної форми рук у II позиції необхідно слідкувати за плечем, ліктем, зап'ястям і вільними пальцями. У вихідному положенні руки опущені вздовж копусу, лікті спрямовані у різні боки. Підіймаючи руки у II позицію, злегка їх закруглити; кисть і лікоть на одній лінії.*

**Вправа 16. Позиції рук і проміжні положення** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

На 8 тактів з підготовчого положення розкрити руки до проміжного положення і повернути їх у вихідне положення. Так само повторити у I і III позиціях. Потім вправу виконати у зворотному порядку.

**Вправа 17. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 18. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення- ноги у I позиції. Вісім *battements tendus*, з I позиції у напрямку II позиції з правої і лівої ноги, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. У I позиції тяжкість корпусу розподіляється на обидві ноги.*

**Вправа 19. Вправи для рук - II позиція.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

*Рекомендації. Довільно підняти руки в боки. Злегка закруглити їх у ліктях так, щоб лікті були повернуті назад, а кисті з правильно зібраними пальцями продовжували б лінію рук і плечей. У плечах , ліктях і зап'ястях суглоби не зажаті.*

**Вправа 20. Повторення плану класу.**

**Вправа 21. Поклін.** Музичний розмір – 3/4.

Урок починається і закінчується поклоном (кніксен). Його виконуть на 4 такти. На перший такт зігнути ногу позаду *sur le cou-de-pied*; на другий – поклін (присісти на опорній нозі); на третій – витягнути опорну ногу; на четвертий такт – зупинення.

## Урок 13.

**Вправа 1. Марш по колу .** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш виконують праворуч або ліворуч за завданням вчителя, обійнявши долонею талію.

а) простими кроками з витягнутого носка, кожен крок на 1/4;

б) високо здіймаючи зігнуті коліна ніг, кожен крок на 1/4. Закінчити марш простими кроками на своїх місцях біля палки.

*Рекомендації. Під час маршу зберігати природню ходу, не зажимаи суглоби. Ноги повинні рухатися спокійно.*

**Вправа 2. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

*Рекомендації. У вихідному положенні кисті вільно опущені вздовж корпусу. У I позиції лікті спрямовані в боки. Особливу увагу звернути на форму кістей рук класичного танцю: перший палець наблизити до другої фаланги злегка закругленого третього пальця. Голову тримати прямо, вона зберігає положення en face. Спина пряма, підтягнута, спокійна. Сідничні м'язи підтягнуті.*

**Вправа 3. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Два кроки вперед, витягнучи стопу, на 2/4 кожен, чотири на 1/4 кожен і т.д.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки. Виконати два повороти на 1/4 кола кожний або півповорот вправо і вліво, повертаючись обличчям до палки.

*Рекомендації. Лопатки опущені вниз і вільні. Під час маршу, положення голови en face. Проходячи по рампі сцени і заднику, голову повернути до дзеркала.*

**Вправа 4. Вправи для ніг – I позиція.** Музичний розмір – 2/4.

Зберігати I позицію 16 тактів.

*Рекомендації. Слідкувати, щоб стопа була поставлена на підлогу правильно. Не спиратися тільки на великий палець. Коліна натягнути, спина пряма.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. На першу чверть – працююча нога готова к руху з I позиції. Ковзаючим рухом плавно витягнути ногу в напрямку II позиції. Сідничні м'язи підтягнуті. Руки спокійно лежать на палці. Лікті рук трохи попереду корпусу, плечі не зажаті.*

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 7. Вправи для рук - II позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

**Вправа 8. Позиції і проміжні положенні рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 12.

**Вправа 9. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях у палки.

**Вправа 10. *Battements tendus* з I позиції в перед** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – I позиція, руки – на палці. Виконати вісім *battements tendus* з I позиції вперед, по черзі з обох ніг, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. При виконанні battements tendus корпус підтягнуто. Нога витягується вперед легким рухом, ковзаючи п'яткою по підлозі; підтягуються стегно опорної ноги і м'язи животу.*

**Вправа 11. Позиції і проміжні положенні рук** (виконують на середині зали)**.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 12

*Рекомендації. Повертаючись із проміжного положення, кожен раз фіксувати правильну позицію.*

**Вправа 12. Вправи для ніг –V позиція**. Музичний розмір –4/4.

Зберігати V позицію 8 тактів.

*Рекомендації. В V позиції необхідно витягнути коліно вперед ноги, що стоїть. Вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги.*

## Урок 14

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях у палки.

**Вправа 2. Вправи для ніг – I позиція.** Музичний розмір – 2/4.

Виконується на 16 тактів.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 4 такти кожне. Три *battements tendus* на 2 такти кожне . На 2 такти – зупинка в I позиції (кінець музикального періоду).

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus корпус залишається спокійним, нога натягнута у коліні, підйомі і пальцях.*

**Вправа 4. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 5. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

*Рекомендації. Під час виконання вправ плечі опущенно, спина підтягнута, ноги натягнуті. Не дивитись у низ на руки. В підготовчому положенні і в III позиції руки утворюють овал, в I позиції – коло.*

**Вправа 6. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції вперед** (виконують обличчям до палки ). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 10, урок 13.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus зберігати виворотність опорної ноги; коліна витягнути, спина пряма.*

**Вправа 8. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір – 4/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 9.Вправи для рук - II позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11. Виконати на 16 тактів.

*Рекомендації. Руки довільно підняти в II позицію, зафіксувати її, потім довільно опустити вниз. Коли руки опускаються, пальці, розпрямляючись, залишаються вільними.*

**Вправа 10. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 11. *Battements tendus* з I позиції назад** (виконують обличчям до палки ). Музичний розмір – 2/4.

По вісім *battements tendus* з I позиції назад, на 4 такти кожне. Вправу виконати по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. При відведенні працюючої ноги назад, кульшовий суглоб рівний. Рух ноги назад починається від носка. Пальці стопи і коліна витягуються. Досягнувши кінцевої точки, носок працюючої ноги, повинен знаходитись напроти п'ятки опорної ноги. П'ятка працюючої ноги повернута вниз, коліно і кінцівки пальців стопи витягнуті, великий палець доторкається до підлоги, сідничні м'язи підтягнуті. Нога витягується назад широким рухом. Опорна нога в I позиції зберігає виворотне положення. Руки на палці не напруженні.*

**Вправа 12. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

По вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

**Вправа 13. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 14. Вправа для рук- підготовка до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

*Рекомендації. Рухи рук повинні бути «живими». Необхідно дотримуватист точності проміжних положень рук. В вихідному положенні голова займає положення en face, погляд спрямовано вперед. Під час виконання вправи уникати перенапруження шиї.*

**Вправа 15. Марш по колу.**

а) на півпальцях. Музичний розмір – 3/4.

б) високо піднімаючи і згинаючи коліна, фіксуючи зігнуту ногу зверху.

Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 16. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4 (темп повільний).

Два *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 4 такти кожне. Вправу повторити ще раз.

**Вправа 17. Вправа для ніг – V позиція** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Зберігати V позицію 4 такти, повторити з лівої ноги.

*Рекомендації. В V позиції сильно натягнути коліна.*

**Вправа 18. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.
Марш закінчити в лінії на середині зали.

## Урок 15

**Вправа 1. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 4/4,2/4.
Кожен крок виконати на 1/4, положення рук змінювати кожні 4/4.
**Вправа 2. Вправа для ніг – I позиція** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4,3/4.
I позиція ніг фіксується 8 тактів по 4/4 або 32 такти по 3/4.

*Рекомендації. Стегна і сідничні м'язи підтягнуті, плечі опущені.*

**Вправа 3.*Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4 (темп помірний).

По два *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Вправу повторити чотири рази.

Перший такт. На першу чверть («раз») – витягнути ногу у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – зупинення.

Другий такт. На першу чверть («раз») – закінчити в I позиції; на другу чверть («два») – зупинення.

*Рекомендації. Закінчуючи рух у I позиції, не стукати п'яткою по п'ятці.*

**Вправа 4.Вправи для рук – підготовка до *I port de bras***. Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

*Рекомендації. Пальці згруповують вільно, без напруження, між ними повинна бути мінімальна відстань.*

**Вправа 5**. **Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 6. *Battements tendus* з I позиції вперед** (виконується обличчям або спиною до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* вперед, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Витягуючи ногу вперед, підтягувати опорне стегно.*

**Вправа 7.*Battements tendus* з I позиції назад** (виконується обличчям або спиною до палки). Музичний розмір – 2/4 (темп помірний).

Вісім *battements tendus* назад, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») – витягнути ногу назад; на другу чверть («два») – зупинення.

Другий такт. На першу чверть («раз») – закінчити в I позиції; на другу чверть («два») – зупинення.

*Рекомендації. Рухи працюючої ноги назад починається з носка, а рух в I позицію – з п'ятки. Під час руху назад не зсувати стегно опорної ноги, сідничні м'язи підтягнути. Корпус злегка спрямований вперед, спина підтягнута.*

**Вправа 8**. **Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

*Рекомендації. Руки підіймаються плавно.*

**Вправа 9. Вправи для рук – II позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях у палки.

**Вправа 11. Вправа для ніг – V позиція** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4,3/4.

Фіксувати V позицію ніг 8 тактів по 4/4 або 32 такти по 3/4.

## Урок 16

**Бесіда про професійні вимоги до учнів, відносно рівноваги і координації рухів при виконанні вправ.**

Елементарна координація рухів відпрацьовується довгий час, перед усім при виконанні маршу. Це відбувається з декількох причин. Під час маршу легше розкріпачити руки, плечі, шию і т.д. Марш простіший для сприйняття порівняно з п'ятьма виворотними класичними позиціями ніг. Те ж саме можна сказати і про початок сприйняття рівноваги. Під час маршу не можна послаблювати спину. Вона весь час підтягнута і спокійна. Таким чином формується навичка елементарної рівноваги спини. Навпроти, в вправах класичного екзерсису, через виворотне положення ніг, учням важко контролювати положення тіла. Часто вони закріпощають своє тіло, надмірно напружуючись там, де не слід.

*Рекомендації. Звернути увагу учнів на те, що під час виконання вправ екзерсису біля палки або на середині зали, через недотримання виворотності у вправах, неправильної постановки стопи на підлозі може статися травмування меніску колінного суглобу, стопи або інших суглобів з тяжкими наслідками. В результаті ноги можуть професійно деформуватись. Щоб цього уникнути, учням*

*необхідно суворо дотримуватися і виконувати усі вимоги класичного танцю на уроці, виконувати вправи і дотримуватись вимог натягнутості і виворотності ніг.*

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4 (темп неквапливий).

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

*Рекомендації. Під час маршу корпус підтягнути, груди не вип'ячувати, кисті рук на талії. Голова вільна, шия пряма, спина спокійна.*

**Вправа 2. Вправа для ніг – I позиція**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

Фіксувати I позицію 8 тактів по 4/4 або 32 такти по 3/4.

*Рекомендації. Положення тіла в I позиції підтримується за допомогою м'язів спини і ніг. Сила накопичується в гранично натягнутих ногах і підтягнутій спині. У учнів повинно розвиватися відчуття правильної осанки.*

**Вправа 3. Марш по колу**. Музичний розмір –4/4,2/4.

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 4 такти кожне. Вправу виконати два рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. У II позиції коліно, підйом і пальці працюючої ноги підтягнуті. П'ятка працюючої ноги розташована на одній лінії з п'ятко опорної ноги. Виворотність п'ятки посилюється. При виконанні Battements tendus тяжкість корпусу поступово переміщується на опорну ногу. Ахіллове сухожилля сильно натягнуто, п'ятка максимально піднята. Виворотність працюючої ноги у кульшовому суглобі посилюється. Опорна нога натягнута і виворітна,її стегно підтягнуто.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції**. Музичний розмір -2/4.

На 4 такти виконується одне *battement tendu*. Потім два *battements tendus*, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») – витягнути ногу у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – зупинення.

Другий такт. На першу чверть («раз») – закінчити у I позиції; на другу чверть («два») – зупинення.

Комбінацію виконати чотири рази по черзі з обох ніг.

**Вправа 6. Марш по колу** (на цілій стопі і на півпальцях). Музичний розмір -4/4,2/4.

Чотири кроки на цілій стопі, на 1/4 кожний, чергуються з двома кроками на півпальцях, на 2/4 кожний.

**Вправа 7. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4 (темп прискорений).

Повторити впр. 3, урок 9.

*Рекомендації. Рухи рук вверх і вниз не передаються корпусу. Рух вверх легкий. Лопатки опущені вниз. Уникати скованості у суглобах. У підготовчому положенні лікті спрямувати точно в бік. Під час виконання вправи не забувати про збереження привітного виразу обличчя.*

**Вправа 8. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 9. Вправи для рук – II позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

*Рекомендації. Перед початком рухів рук з II позиції у підготовче положення, долоні повернути вниз. При цьому лінія руки «не ламається». Рука підтримується в лікті і кисті. Нагадати учням, що під час виконання вправи не можна дивитись у низ на руки. Їх необхідно відчувати.*

**Вправа 10. *Prėparation* – розкрити руки у II позицію** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

На 4 такти підняти руки з підготовчого положення у I позицію. На 4 такти – спочатку розкрити кисті до проміжного положення і, не затримуючись, продовжити рух всієї руки у II позицію. 8 тактів – фіксувати II позицію рук. На 4 такти – опустити руки у підготовче положення. 8 тактів – зупинення, руки вільно опустити вздовж корпусу.

*Рекомендації. Під час рухів рук з II позиції у I потрібно пам'ятати, що до проміжного положення рухається уся рука, а кисті рук закругляють лише рухи пальців. У кінці руки опустити у підготовче положення. У I позиції плечі опущені вниз. Голову і спину тримати прямо, корпус випрямлений, ноги сильні.*

**Вправа 11. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 12. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4 (темп повільний).

На 2 такти виконати одне *battement tendu*. На перший такт - витягнути ногу у II позицію; На другий такт нога повертається у I позицію. Два *battements tendus,* на 2/4 кожне. На першу чверть («раз») – витягнути ногу у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – нога повертається у I позицію. Комбінацію виконати два рази по черзі з обох ніг.

**Вправа 13. *Battements tendus* вперед з I позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* вперед, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Під час виконання вправи натягнути коліно працюючої ноги, підйом і пальці.*

**Вправа 14. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 15. *Prėparation* – розкрити руки у II позицію** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 10, урок 16.

**Вправа 16. Марш по колу**. Музичний розмір - 4/4,3/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 17. *Battements tendus* з I позиції назад** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* вперед, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. В battements tendus назад, носок працюючої ноги знаходиться напроти п'ятки опорної ноги. Коліно підтягнуто п'ятка повернута вниз. Стегно опорної ноги виворотне. Поперек підтягнутий.*

**Вправа 18. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

а) виконувати кожен крок на 1/4; Зміна рук кожні 4/4.

б) марш по колу ,кисті рук на талії.

**Вправа 19. Вправи для ніг – V позиція** (виконується обличчям до палки)**.** Музичний розмір – 4/4,3/4.

Фіксувати V позицію - 4 такти по 4/4 або 16 тактів по 3/4.

Вправу виконати по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. У V позиції з правої ноги сильніше витягнути праве коліно, з лівої – ліве. Вагу тіла розподілити рівномірно на обидві ноги.*

## Урок 17

**Вправа 1. Марш по колу праворуч**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 2. Вправа для ніг - I позиція** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 4/4,3/4.

Фіксувати I позицію 8 тактів по 4/4 або 32 такти по 3/4.

**Вправа 3. Battements tendus з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

На 4 такти – одне *battement tendu.* Два *battements tendus,* на два такти кожне. Вправу виконати чотири рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. У І позиції розподілити вагу тіла рівномірно на всю стопу, неприпустимо спиратись тільки на великий палець ноги. Вправу виконувати сильними ногами, енергійно.*

**Вправа 4. Battements tendus з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

На 2 такти виконати одне *battement tendu.* Два *battements tendus,* на 2/4 кожне. Вправу виконати 4 рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Під час виконання вправи необхідно додержувати виворотність ніг у кульшовому суглобі.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з І позиції вперед** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* вперед, на 4 такти кожне. На перший такт – витягнути ногу вперед; на другий такт – зупинення; на третій такт закінчити рух у І позицію; на четвертий такт – зупинення.

**Вправа 6. Марш по колу ліворуч**. Музичний розмір –4/4,2/4.

**Вправа 7. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

**Вправа 8. Марш по колу з рухами рук.** Музичний розмір – 2/4, 4/4.

Кожен крок – на 1/4, позиції рук змінюються на 4/4.

**Вправа 9.*Battements tendus* з І позиції назад** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* назад, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. У battements tendus назад носок працюючої ноги знаходиться проти п'ятки опорної ноги. Рух ноги назад починається з носка, закінчується у І позиції виворотною п'яткою. Коліно працюючої ноги спрямовано вбік, п'ятка повернута вниз. Стегна рівні, поперек підтягнутий, корпус підтягнутий і заспокоєний. Пальці працюючої ноги не згинати.*

**Вправа 10. Марш по колу** (на цілій стопі і на півпальцях). Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 11. Вправи для рук – проміжні положення** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 12.

**Вправа 12. *Prėparation* – розкрити руки у ІІ позицію** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 10, урок 16.

**Вправа 13. Марш по колу**. Музичний розмір- 4/4, 2/4.

**Вправа 14. Вправи для ніг – V позиція** (виконується обличчям до

палки)**.** Музичний розмір –4/4.

Вправу виконати на 4 такти.

**Вправа 15. Марш по колу** (закінчити в лінії на середині зали). Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 16. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

**Вправа 17. Вправи для рук – проміжні положення** .Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 12.

## Урок 18

**Вправа 1. Марш по колу праворуч**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Чотири *battements tendus*, на 4 такти кожне. На першу і другу чверті першого такту («раз», «два») працююча нога витягується у напрямку II позиції. Другий такт – зупинення.

На першу та другу чверті третього такту («раз», «два») – працююча нога повертається у вихідне положення. Четвертий такт – зупинення. Вправу повторити два рази.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. При поверненні працюючої ногу у I позицію спина залишається підтягнутою.*

**Вправа 4. Марш по колу з поворотом ліворуч.** Музичний розмір - 4/4, 2/4.

Марш закінчити на середині зали.

**Вправа 5. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9.

*Рекомендації. Рухи рук повинні бути легкими і вільними, але не кволими. Правильна форма залежить від правильної згрупованості пальців. Плечі у рухах рук участі не беруть.*

**Вправа 6. Марш по колу з рухами рук – Підготовка до *I port de bras* .** Музичний розмір – 3/4.

а) кожен крок виконується на 3/4. Через кожні 8 тактів руки змінюють позицію (підготовче положення, I,III позиції і підготовче положення).

б) кожен крок виконується на 3/4. Через кожні 4 такти – змінюють позицію рук.

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

На 4 такти виконати одне *battement tendu.* Два *battements tendus*, на 2 такти кожне. Вправу виконати 4 рази по черзі з обох ніг.

**Вправа 8.*Battements tendus* з I позиції вперед.** Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* вперед, на 4 такти кожне.

**Вправа 9. Марш по колу** (на цілій стопі і на півпальцях). Музичний розмір -4/4,2/4.

Чотири кроки на цілій стопі, на 1/4 кожен, і два на півпальцях, на 2/4 кожний.

*Рекомендації. Кроки на півпальцях маленькі, п'ятки підіймати якомога вище, ахіллесове сухожилля підтягнути. Спина підтягнута.*

**Вправа 10. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Довільні гімнастичні рухи рук вперед, вбік, вгору, вниз. Вправу виконати 8 разів на 4 такти, кожного разу змінюючи положення рук. Тем рухів динамічний, руки рухаються плавно.

**Вправа 11. Вправа для рук - II позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

*Рекомендації. Необхідно, щоб у II позиції лікоть був звернутим точно назад. «Провисання» ліктя виключено.*

**Вправа 12. *Prėparation* – розкрити руки у II позицію** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – руки у підготовчому положенні. Підняти руки із підготовчого положення у I позицію, потім розкрити у II, повернутися у вихідне положення. Виконати вправу чотири рази, на 8 тактів кожен рух рук.

*Рекомендації. Перед початком руху рук з II позиції у підготовче положення повернути долоні вниз, злегка випрямляючи пальці. До проміжного положення опускається уся рука. Рух закінчується у підготовчому положенні. Кисті рук закруглити тільки пальцями. У підготовчому положенні долоні рук звернуті вверх. У I позиції долоні рук розташовані навпроти корпусу на рівні діафрагми. У II позиції руки відкривають долонями вперед (зап'ястя не згинати).*

**Вправа 13. *Battements tendus* з І позиції назад** (виконують обличчям до палки ). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* назад, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Зберігати правильне положення корпусу і стегон. Великий палець працюючої ноги на підлозі не згинати, а торкатися підлоги кінчиком витягнутого носка.*

**Вправа 14. Марш по колу.** Музичний розмір -4/4,2/4.

**Вправа 15. Вправи для ніг – ІІІ і V позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Фіксувати кожну позицію – 8 тактів. Виконати вправу по черзі з обох ніг.

## Урок 19*

*Бесіда про виконання професійних вимог на уроці.*

**Вправа 1. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus*, на 2 такти кожне. Три *battements tendus*, на 2/4 такти кожне. На 2/4 – зупинення. Комбінацію виконати чотири рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Разом з рухом ноги у ІІ позицію необхідно посилити виворотність обох ніг. Опорне стегно нерухомо, кульшовий суглоб спокійний, сідничні м'язи підтягнуті.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з І позиції вперед** (виконують обличчям або спиною до палки ). Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus*, на 2 такти кожне. Три *battements tendus*, на 2/4 такти кожне. На 2/4 – зупинення. Комбінацію виконати чотири рази.

*Рекомендації. Коли працююча нога ковзає вперед, посилюється виворотність п'ятки.*

**Вправа 4. *Battements tendus* з І позиції назад** (виконують обличчям до палки ). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* назад, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Коли працююча нога ковзає назад, посилюється виворотність всієї ноги (у кульшовому суглобі, коліні, стопі). У вихідне положення енергійна працююча нога повертається рухом від п'ятки. Під час руху працюючої ноги*

*тяжкість корпусу залишається на опорній нозі. Корпус, підтягуючись, спрямован трохи вперед і вверх. М'язи живота підтягнуті. Плечі вільні.*

**Вправа 5.** ***Demi-ronds de jambe par terre en dehors*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

_____

*З цього уроку починається більш інтенсивне вивчення програмних вправ класичного екзерсису.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *demi-ronds de jambe par terre en dehors*, на 4 такти кожен. На перший такт – витягнути працюючу ногу вперед; на другий такт – носок працюючої ноги окреслює на підлозі дугу на 1/4 кола до II позиції; на третій такт – працююча нога повертається у вихідне положення (I позицію); на четвертий такт I позиція зберігається.

*Рекомендації. Перед початком руху коліна натягнуті. Витягуючи працюючу ногу вперед і посилюючи її виворотність (без участі корпуса), описати дугу до II позиції і повернути ногу у вихідне положення.*

**Вправа 6.*Demi-ronds de jambe par terre en dedans*** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *Demi-ronds de jambe par terre en dedans,*на 4 такти кожний. На перший такт – працююча нога з I позиції витягується у напрямку II позиції; на другий такт – носок працюючої ноги на підлозі окреслює дугу на 1/4 кола вперед; на тертій такт працююча нога повертається у вихідне положення (I позицію); на четвертий такт – I позиція зберігається.

*Рекомендації. У II позицію витягується виворотна нога. Коли носок працюючої ноги окреслює дугу на 1/4 кола вперед, також посилюється виворотність п'ятки без участі корпусу, плечі спокійні.*

**Вправа 7. Вправи для ніг – V позиція** (виконують обличчям до палки).
Музичний розмір – 4/4, 3/4.
Повторити впр. 15, урок 18.

**Вправа 8.** ***Battements tendus*** **з V позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Працююча нога ковзає у напрямку II позиції і також повертається у вихідне положення – V позицію вперед. Сильно підтягнути сідничні м'язи. Під час руху дуже важливо зберігати вертикальне положення корпусу.*

**Вправа 9. Підготовчі вправи до** ***I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9. Вправу виконують по черзі обома руками.

*Рекомендації. Зап'ястя у підготовчому положенні повинні бути закругленими. У III позиції пальці злегка випрямляючись, спрямовані вверх*.

**Вправа 10. Вправи для рук – II позиція** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11. Руки у II позиції виконують – на 16 тактів кожне. Вправу виконати чотири рази.

*Рекомендації. Пальці рук при зміні позиції не напружувати.*

**Вправа 11. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 12.Положення корпусу, рук і ніг в екзерсисі біля палки** (виконують, держачись за палку однією рукою). Музичний розмір 3/4.

Учні стають боком до палки і відпрацьовують положення корпусу, рук і ніг в екзерсисі, держачись за палку однією рукою і фіксуючи це положення 16 тактів.

*Рекомендації. Учні повинні знаходитись від палки на відстані вільно зігнутої і опущеної у лікті руки, поклавши кисть на палку трохи попереду корпусу. Друга рука у підготовчому положенні. Спина підтягнута, голова у положенні en face , шия вільна.*

**Вправа 13.Вправи для рук** (виконують держачись за палку однією рукою). Музичний розмір 3/4.

Вихідне положенні – ноги у I позиції, ліва рука лежить на палці, права – у підготовчому положенні. На 4 такти – права рука із підготовчого положення підіймається у I позицію і фіксує її. На наступні 4 такти – права рука підіймається у III позицію і фіксує її. Аналогічним чином права рука повертається в вихідне положення. Виконати вправу, поклавши на палку праву руку, ліва – у підготовчому положенні.

## Урок 20

**Вправа 1. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають у лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Три *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 2/4 такти кожне. На 2/4 – зупинення.

а) На першу чверть («раз») – нога витягується у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – нога повертається у вихідне положення (I позицію).

Вправу повторити три рази. На другу чверть четвертого такту нога витягується у напрямку II позиції. В цей момент відбувається зміна музичного акценту.

б) На сильну долю такту («раз») – нога повертається у I позицію; на другу долю такту («два») – вона ковзає у напрямку II позиції. Вправа повторюється три рази. Четвертий такт – зберігається I позиція. На першу чверть («раз»)- нога витягнута у II позицію; на другу чверть («два») – нога повертається у I позицію і т.д.

Вправа повторюється два рази зі зміною музичних акцентів.

**Вправа 3. Положення корпусу, рук і ніг в екзерсисі біля палки** (виконують, тримаючись однією рукою за палку). Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 12, урок 19. Вправу виконати на 16 тактів, тримаючись за палку однією рукою, друга у підготовчому положенні.

*Рекомендації. Кисть і лікоть повинні знаходитись в правильному положенні – зігнута у лікті вільна ліва рука знаходиться попереду корпусу, злегка спираючись долонею на палку, зап'ястя не напружене. Права рука у підготовчому положенні. Ноги у довільній позиції, стопи щільно притиснуті до підлоги. Сідничні м'язи і корпус підтягнуті вверх. Довільно повернутися на 180° обличчям до палки і повторити вправу, поклавши на палку праву руку. Ліва – у підготовчому положенні.*

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції вперед** (виконують обличчям або спиною до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції вперед, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») – працююча нога ковзає вперед; на другу чверть («два») – зупинення.

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога повертається у вихідне положення (у I позицію); на другу чверть («два») – зупинення і т.д.

*Рекомендації. Під час руху корпус підтягнутий вверх і дотримано стрункy осанку.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції назад** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції назад, на 2 такти кожне. Музичний акцент як у впр. 4, урок 20.

*Рекомендації. Витягуючи ногу ковзним рухом назад, зберігати пальці стопи натягнутими. Підтягнути стегно опорної ноги і витягнути коліно.*

**Вправа 6. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

*Рекомендації. У танцювальному марші нога сильна, стопу легко спускають на підлогу.*

**Вправа 7.** ***Battements tendus*** **з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 2, урок 20.

**Вправа 8.Вправи для рук** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 2, урок 20.

Вихідне положення – права рука у підготовчому положенні, ліва – лежить на палці; позиція ніг довільна; голова у положенні – *en face*. На 4 такти – права рука з підготовчого положення підіймається у І позицію; 8 тактів – фіксується І позиція; на 4 такти – права рука повертається у вихідне положення. Так само виконати праву, тримаючись за палку правою рукою. Вправу повторити чотири рази.

*Рекомендації. У підготовчому положенні рука повинна знаходитись точно навпроти середини корпусу. Голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть руки. У кінці вправи рука повертається у підготовче положення, голова – en face.*

**Вправа 9. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лініях на середині зали.

**Вправа 10.Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – підготовче положення рук, ноги у довільній позиції. На 4 такти підняти руки у І позицію, на 4 такти – розкрити руки у ІІ позицію; 4 такти – положення зберігається; на 4 такти опустити руки у вихідне положення. Повторити вправу чотири рази.

*Рекомендації. Рука у зап'ясті вільна, закруглена. Пальці вільно згруповані. Під час руху з ІІ позиції у підготовче положення кисті рук повернути долонями вниз і опускати всю руку до проміжного положення, потім закруглити руки від ліктя до кінчиків пальців. Під час виконання вправ, потрібно зберігати привітний вираз обличчя, гримаси на обличчі не припустимі.*

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа 12.*Demi-ronds de jambe par terre en dedans**** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi-ronds de jambe par terre en dehors* вперед і в бік, чотири *en dedans* – в бік і в перед, на 2 такти кожний. На 2/4 – витягнути працюючу ногу вперед; на 2/4 – носок працюючої ноги окреслює на підлозі дугу на 1/4 кола до ІІ позиції; на 2/4 – нога повертається у вихідне положення (І позицію); на 2/4 – положення зберігається. Вправу повторити *en dedans.*

Працююча нога з I позиції витягується в бік у напрямку II позиції, потім окреслює дугу на 1/4 кола вперед і закінчує рух у вихідному положенні (I позиції).

**Вправа 13. *Battements tendus* з Vпозиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 8, урок 19. Вихідне положення V позиція , права нога попереду. На перший такт – права нога витягується у II позицію; на другий такт положення зберігається; на третій такт – не послаблюючи м'язів, натягнута права нога повертається у вихідне положення; на четвертий такт – V позиція зберігається.

**Вправа 14. Марш по колу** (закінчити в лінії на середині зали). Музичний розмір –2/4,4/4.

## Урок 21

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають у лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 2/4 такти кожне. На першу чверть («раз») – нога витягується у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – нога повертається у вихідне положення. Вправу повторити два рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Battements tendus з такою музичною розкладкою вивчається довгий час для розвитку сили м'язів ніг. Підчас виконання вправи обидві ноги натягнуті і виворотні.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції-комбінація 1** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

На 2 такти виконати *battement tendu* з I позиції у напрямку II позиції. Два *battements tendus*, на 2/4 такти кожне. Комбінацію повторити 4 рази.

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції-комбінація 2** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

*Battements tendus* виконують зі зміною музичного ритму. В музичному супроводі «затакт» потрібно зіграти повільніше. Два *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 2/4 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») –I позиція ніг; на другу чверть - працююча нога ковзає у напрямку II позиції.

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога повертається у I позицію; на другу чверть («два») - працююча нога ковзає у напрямку II позиції.

_____

*Учням не треба пояснювати переклад з французької мови термінів *en dehors і en dedans* . Це буде зроблено пізніше.

Зміна музичного ритму. Затакт – працююча нога повертається у I позицію.

Перший такт. На першу чверть («раз») – працююча нога ковзає у напрямку II позиції і т.д.

Виконати комбінацію чотири рази.

*Рекомендації. Під час виконання battement tendu підтягнути низ живота (здуховині м'язи ) і сідничні м´язи.*

**Вправа 5. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 6. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

а) Виконують на 16 тактів. На 4 такти з підготовчого положення підняти руки у I позицію; 4 такти – фіксувати I позицію рук; на 4 такти опустити руки у підготовче положення; 4 такти – зупинення. Вправу повторити два рази.

*Рекомендації. У III позиції пальці рук спрямовані точно вверх, зап´ястя закруглено.*

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції вперед** (виконується обличчям або спиною до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції вперед, на 4 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») – працююча нога ковзає вперед; на другу чверть («два») – зупинення.

Другий такт. Зупинення.

Третій такт. На першу чверть («раз») – працююча нога повертається у I позицію; на другу чверть («два») – зупинення.

Четвертий такт. – I позиція зберігається.

*Рекомендації. Виворотна працююча нога ковзає вперед по прямій лінії. Рух виконується тільки працюючою ногою, спина спокійна.*

**Вправа 8. *Battements tendus* з I позиції назад** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції назад, на 4 такти кожне. Повторити два рази. Музична розкладка така, як у впр. 7, урок 21.

**Вправ 9.Demi – plié.** Музичний розмір – 4/4.

У танцювальних рухах і композиціях ноги бувають витягнуті, зігнуті і напівзігнуті. Відчуття правильно витягнутої і зігнутої ніг різні.

Витягується нога у трьох точках: коліні, підйомі і пальцях; її суглоби напружені. У зігнутій нозі кульшовий і коліні суглоби завжди вільні за рахунок напруженості м´язів гомілки і стегна. Учні в змозі відчути різницю між вільним і зажатим в коліні суглобом за допомогою такої допоміжної вправи: зігнути працюючу ногу, підняти до коліна опорної, звільнити пах; натягнути стопу, напружити м´язи ноги і кілька разів зігнути і розігнути коліно. В *demi- plié* нога згинається в коліні, а розтягується в гомілкостопному суглобі.

*Рекомендації. Спочатку demi- plié виконують без музичного супроводу. Потім - на 4/4, 3/4 або 6/8. Plié виконують у різному темпі, але це завжди м´яка ресорна, еластична, м´язова вправа, яка сприяє розвитку сили м´язів ніг. Перед присіданням коліна натягнуті, спина пряма, голова - у положенні en face. При присіданні корпус зберігає і суворо дотримує вертикальне положення. В plié пах і коліно виворотні, коліно направлено в бік виворотно поставленого носка стопи. Стопа щільно притиснута до підлоги і напружена. Присідати потрібно якомога нижче, поки п'ятка не відірветься від підлоги. У нижній точці plié спина максимально випрямлена, коліна вільні і зігнуті. Посилюючи виворотність ніг, поступово піднятися із demi- plié. Поперек тримати прямо. Рівномірно спиратись на усю стопу, а не тільки на великий палець. Закінчити plié з випрямленими колінами. В plié рух вниз і вверх виконують рівномірно, в одному темпі: вниз – сильнішими ногами, вверх – напруженість м´язів і виворотність посилюються.*

**Вправа 10.*Demi-ronds de jambe par terre*** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi-ronds de jambe par terre en dehors*, чотири - *en dedans.* На 2/4 – працююча нога витягується вперед; на 2/4 - *Demi-ronds de jambe par terre en dehors;* на 2/4 зупинення; на 2/4 – закінчити у I позицію іт.д.

Рекомендації. Сідничні м´язи підтягнути. Голову тримати прямо.

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

## Урок 22

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 2, урок 21.

*Рекомендації. У І позиції стопа рівномірно спирається на підлогу, сідничні м´язи підтягнуті, спина міцна. На початку вправи коліна натягнуті, п´ятка працюючої ноги повернута вперед.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції, на 2/4 такти кожне. На першу чверть («раз») – І перша позиція; на другу чверть («два») – ІІ позиція і т.д.

**Вправа 4. *Battements tendus* з І позиції у всіх напрямках** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір –2/4.

Два *battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції, два вперед, два у напрямку ІІ і два назад, на 2/4 кожне.

*Рекомендації. Перед вправою ноги щільно притиснуті до підлоги. Плечі прямі, м´язи живота підтягнуті. При виконанні battements tendus назад працююча нога витягується від виворотного кульшового суглобу. Стопа сильна, рух активний.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з І позиції назад** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* назад, на 2/4 кожне.

**Вправа 6. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції, на 2/4 такти кожне.

**Вправа 7. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 21.

**Вправа 8.*Demi-ronds de jambe par terre en dehors i en dedans* (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

На 4 такти - *demi-ronds de jambe par terre en dehors.* На перший такт – витягнути працюючу ногу вперед; на другий такт – прокреслити по підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола; на третій такт – зафіксувати ногу у ІІ позиції, на четвертий такт – закінчити рух у І позиції. Два *demi-ronds de jambe par terre en dehors,* на 2 такти кожний. На 2/4 – витягнути працюючу ногу вперед; на 2/4 прокреслити на підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола до ІІ позиції; на 2/4 – зафіксувати ІІ позицію, на 2/4 – закінчити рух у І позиції.

Аналогічно два рази виконати вправу *en dedans.* На перший такт – витягнути ногу назад; на другий – прокреслити по підлозі натягнутою ногою

дугу у чверть кола; на третій зафіксувати ногу у II позиції; на четвертий – закінчити рух у I позиції і т.д.

*Рекомендації. Працююча нога повинна бути виворотною від паху, тоді вправа буде виконана професійно.*

**Вправа 9. *Battements tendus* з Vпозиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus* з правої ноги, на 2 такти кожне, закінчити у V позицію вперед. Два *battements tendus* з лівої ноги, на 2 такти кожне, закінчити у V позицію назад. Вправу виконати чотири рази з кожної ноги по черзі.

**Вправа 10. Вправи для однієї руки** (виконують тримаючись другою рукою за палку). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 3, урок 9. Біля палки два рази виконати підготовчу вправу до *I port de bras*, змінюючи позиції руки - на 4 такти. Кожна вправа на 16 тактів. Ноги у довільному положенні.

*Рекомендації. Рука, яка виконує вправу, рухається точно навпроти середини корпусу; рука, яка лежить на палці, не змінює свого положення. Під час виконання вправи коліна витягнуті.*

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях спиною до палки.

**Вправа 12. *Prėparation* – розкрити руки у II позицію** (виконують на середині зали). Музичний розмір 3/4.

На 2 такти руки підіймаються у I позицію; на 2 такти – розкриваються у II позицію; 2 такти – фіксується II позиція; на 2 такти руки опускаються вниз, у підготовче положення. Вправу виконати чотири рази.

**Вправа 13. *Prėparation* – рука розкривається у II позицію (**виконують, тримаючись другою рукою за палку**).** Музичний розмір 3/4.

Виконують чотири рази, на 8 тактів кожна вправа. Музичний розклад вправи, як у впр. 12, урок 22.

*Рекомендації. Під час виконання вправи голову тримати прямо, не опускаючи підборіддя. У II позиції долонь руки повернута вперед.*

**Вправ 14. *Demi – plié* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Два *demi – pliés* у I позиції, на 2 такти кожне. На перший такт – рух вниз, на другий такт – вверх.

*Рекомендації. Перед demi – plié коліна не розслабляти; коліна, спина, стегна і сідничні м´язи підтягнуті, п´ятки необхідно щільно притиснути до підлоги. Plié повинно носити силовий, еластичний, пружинний характер, тоді воно сприяє*

*розвитку стрибка в класичному танці, а також всіх видів relevés. При правильному виконанні demi – plié суглоби вільні, а м'язи підтягнуті (у plié працюють м'язи ніг); розвивається ахіллове сухожилля і сила м'язів. Правильному виконанню Demi – plié допомагає такий музичний розклад вправи. Затакт – пауза. На першу чверть першого такту (сильну долю «раз») коліна починають згинатися в demi – plié. На першу чверть другого такту («раз») - коліна поступово починають випрямлятися у віихідне положення. Завдяки цьому досягається рівномірний рух вниз і вверх.*

**Вправа 15. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправ 16.*Demi – pliés* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 14, урок 22.

**Вправа 17. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Ноги у довільному положенні, голова – у положенні *en face.* На 2 такти – з підготовчого положення руки підняти у I позицію; на 2 такти – з I позиції підняти руки у III позицію; на 2 такти – з III позиції розкрити руки у II позицію; на 2 такти опустити руки у підготовче положення. Вправу виконати 4 рази.

*Рекомендації. При переході з III позиції у II руки рухаються до проміжного положення починаючи від пальців, потім до II позиції рух продовжується всією рукою. В кінці злегка закруглюють кисть і пальці.*

## Урок 23

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають у лінії та закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 4 такти кожне.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 2, урок 23 зі зміною музичних акцентів. Кожне *battement tendu* виконують на 2/4.

На першу чверть першого такту («раз») – I позиція; на другу чверть («два») – працююча нога витягується у II позицію. На першу чверть другого такту («раз») – працююча нога повертається у I позицію; на другу чверть («два»)- працююча нога знову витягується у II позицію і т.д. Вправу виконати два рази.

*Рекомендації. В момент ковзання працюючої ноги у напрямку II позиції підсилити виворотність у гомілкостопному і кульшовому суглобах.*

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції вперед** (виконують спиною або обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 7, урок 21.

*Рекомендації. Витягуючи працюючу ногу ковзним рухом вперед, необхідно одночасно підтягнути стегно опорної ноги. Закінчуючи battement, нога активним рухом від носка повертається у вихідне положення (у I позицію). Підйом скоротити якомога пізніше. Коліна не згинати.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції назад** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вісім *battements tendus* назад, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Працююча нога у кульшовому суглобі виворотна, сідничні м'язи і м'язи животу підтягнуті. Нога рухається назад від виворотного паху. Плечі рівні.*

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити в лініях на середині зали.

**Вправа 7. Вправи для рук – II позиція.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 11.

Вправу виконати чотири рази, на 16 тактів кожну.

*Рекомендації. У II позиції долоні звернені вперед. Зап'ястя рук не зажаті, пальці згруповані правильно, м'яко. При русі рук у підготовче положення пальці злегка відстають, як би «зітхають». Кінчики пальців «живі», пальці знаходяться один від одного на мінімальній відстані, легко рухаються, вільні у суглобах. Рука закруглена в лікті.*

**Вправа 8. *Demi-ronds de jambe par terre en dehors* (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Виконати вісім *demi-ronds de jambe par terre en dehors*, на 2 такти кожний.

Музичний розклад, як у впр.8, урок 22 (друга половина вправи.)

**Вправа9. *Demi-ronds de jambe par terre en dedans*.** Музичний розмір – 4/4. Вісім *demi-ronds de jambe par terre en dedans*, на 2 такти кожний. На 2/4 – витягнути працюючу ногу у II позицію; на 2/4 прокреслити по підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола вперед;на 2/4 – зафіксувати витягнуту працюючу ногу попереду; на 2/4 – закінчити вправу у I позиції.

*Рекомендації. При поверненні працюючої ноги у I позицію корпус залишається спокійним.*

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

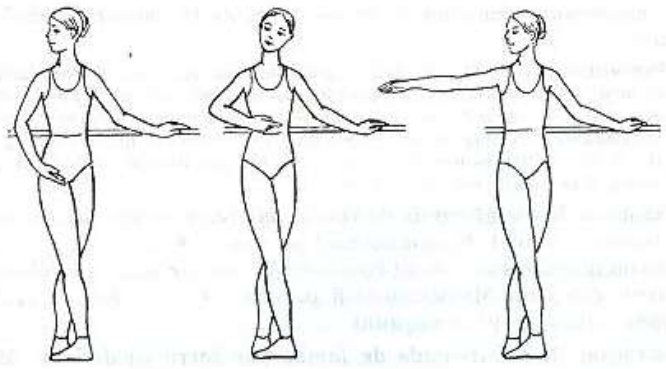
**Вправа 11. *Demi – plié* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.Повторити впр. 14, урок 22.

Виконати чотири *demi – plié* , на 4/4 кожне.

*Рекомендації. У I позиції стопа спирається на підлогу рівномірно всіма пальцями. В demi – plié коліна спрямовані в бік носка. Присідати вниз і підійматися вверх треба рівномірно. Характер музичного супроводження – плавний.*

**Вправа 12. *Prėparation* – рука розкривається у II позицію (**виконують, тримаючись другою рукою за палку**).** Музичний розмір 3/4.

*Prėparation* виконується на вісім тактів. Вихідне положення – права рука у підготовчому положенні, ліва –на палці, ноги у довільному положенні (п'яти разом, носки у різні боки). На 2 такти – права рука підіймається у I позицію і розкривається у II; 4 такти – фіксується II позиція; на 2 такти – права рука опускається вниз, у підготовче положення (див.мал.7)



***Мал. 7.*** *Підготовчий рух рук.*

**Вправа 13. Невеликі стрибки** (типу *emboîtés*). Музичний розмір - 2/4.

Стрибки виконати з просуванням вперед по колу з ноги на ногу, на 1/4 кожний.

## Урок 24*

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 2, урок 21.

*Рекомендації. У вихідному положенні правильно покласти руки на палку. Підтягнути сідничні м'язи, розкрити пах. Посилити виворотність на натягнутість ніг.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 21.

**Вправа 4. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають і закінчують біля палки.

*Рекомендації. Під час маршу лікті рук спрямувати вперед, вільні і відкриті плечі опустити вниз. Спина підтягнута.*

---

*Перед кожною вправою (у вихідному положенні) руки знаходяться у підготовчому положенні.

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції в усіх напрямках (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

По два *battements tendus* з I позиції у всіх напрямках (вперед, в бік, назад і в бік), на 2 такти кожне.

**Вправа 6. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (виконують, тримаючись другою рукою за палку), на 2/4 кожне.

**Вправа 7. *Prėparation* – рука розкривається у II позицію (**виконують, тримаючись другою рукою за палку**).** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 12, урок 23. Виконати кожну вправу на 4 такти. Рух руки співпадає з початком музичної фрази.

**Вправа 8. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують, тримаючись другою рукою за палку**)**. Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти *prėparation* (руку розкрити у II позицію). Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 9. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 10, урок 20. Вправу виконати чотири рази, на 16 тактів кожен.

**Вправа 10. Підготовчі вправи до *I port de bras*.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 22. Вправу виконати на 16 тактів.

**Вправа 11. *Demi-ronds de jambe par terre en dehors i en dedans* (**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Виконати по чотири *demi-ronds de jambe par terre en dehors i en dedans*, на 2 такти кожен.

**Вправа 12. *Demi-ronds de jambe par terre en dedans*** – друга половина півкола **(**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Вісім *demi-ronds de jambe par terre en dedans,* на 2 такти кожний.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – витягнути працюючу ногу назад; на третю і четверту чверті («три», «чотири») - *demi-ronds de jambe par terre en dedans* у II позицію (носок працюючої ноги прокреслює по підлозі дугу до II позиції).

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – зафіксувати ногу у II позиції; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- закінчити у I позиції.

*Рекомендації. Перед початком вправи перевірити правильність положення стопи на підлозі у I позиції. Сідничні м'язи підтягнути, корпус прямий. Виконуючи demi-ronds de jambe par terre (коли натягнутий носок працюючої ноги прокреслює по підлозі дугу у чверть кола до II позиції), посилити виворотність ніг.*

**Вправа 13.** ***Passė par terre*** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. Вправа виконується на 2 такти.

Перший такт. Працююча нога ковзним рухом витягується вперед.

Другий такт. На першу чверть («раз») – провести працюючу ногу через I позицію назад; коліно, підйомі пальці витягнуті; на другу («два»), третьою («три») і четверту («чотири») чверті – працююча нога фіксується у заданому напрямку – назад. Повторити вправу у зворотному напрямку.

Виконати чотири *passė par terre* , починаючи вперед; закінчити в I позицію. Потім – у зворотному напрямку, починаючи назад. Вправу виконати по два рази.

*Рекомендації. Витягуючи працюючу ногу вперед, необхідно слідкувати, щоб п'ятка працюючої ноги знаходилась проти п' ятки опорної ноги. Витягуючи працюючу ногу назад, слідкувати , щоб носок працюючої ноги був навпроти п'ятки опорної. Повертаючи ногу вперед, посилити виворотність ніг, зберігаючи спокій у корпусі і правильну осанку.*

**Вправа 14.** ***Demi – plié*** **у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

На перший такт – виконати напівприсідання; на другий такт – випрямитися.

*Рекомендації. Темп вправи спокійний. Перед початком і в кінці demi – plié коліна сильно натягнуті. В plié необхідно рівномірно спиратися на усю стопу. Тоді виробляється м'якість руху, сила, еластичність ніг. В demi – plié присідають до тих пір, поки п'ятки залишаються на підлозі. Сідничні м'язи підтягнуті.*

**Вправа 15. Допоміжна вправа до** ***demi – plié*** **у I позиції**. Музичний розмір – 4/4.

Якщо дозволяє устрій палки, щільно притулитися спиною і ногами до стінки за палкою , стопи притулити до підлоги, руки покласти на палку (або притулити до стіни) і виконати чотири *demi – pliés*, на 2 такти кожне.

**Вправа 16. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа 17. *Demi – plié* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 14, урок 24.

**Вправа 18. Вправи для ніг – V позиція**. Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 15, урок 18.

Вправи на середині зали.

**Вправа 19. Вправи для рук.** Музичний розмір – 3/4.

а) Підготовча вправа до *I port de bras.*

Вихідне положення – підготовче положення рук, положення корпусу – *en face*.

На два такти підняти у I позицію; 2 такти – положення зберігається; на 2 такти – підняти руки у III позицію; 2 такти положення зберігається; на 2 такти – опустити руки у I позицію; 2 такти – положення зберігається ;на 2 такти – опустити руки у вихідне положення;2 такти – зупинення. Вправу повторити чотири рази, на 16 тактів кожне.

б) *Prėparation*- розкрити руки у II позицію.

Вихідне положення - підготовче положення рук, положення корпусу – *en face*. На 2 такти – підняти руки у I позицію; на 2 такти розкрити руки у II позицію; 2 такти – положення зберігається; на 2 такти опустити руки у підготовче положення. Вправу виконати чотири рази, на 8 тактів кожен.

в) *I port de bras.*

Вихідне положення – підготовче положення рук. На 4 такти- підняти руки у I позицію; на 4 такти – у III позицію; на 4 такти – розкрити у II позицію; на 4 такти – опустити руки у підготовче положення. Вправу повторити чотири рази, на 16 тактів кожен.

**Вправа 20. Повторення плану класу.**

**Вправа 21. *Ėpaulement** - повороти корпусу у певних танцювальних положеннях.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити I,II,III позиції ніг. У I і II позиціях ніг корпус звичайно спрямовано у точку 1 у положення *en face.Ėpaulement* на цьому етапі вивчення виконують з III позиції (приймають участь ноги, корпус, голова і руки). Пізніше *épaulement* виконується у V позиції.

*Ėpaulement croisé*- з правої ноги:

а) Поставити опорну (ліву) ногу у виворотне положення у напрямку точки 8; перед нею – праву ногу у III позицію. Праве плече повернути вперед, голову праворуч, у напрямку точки 2.

б) Уявно мислено намалювати свій квадрат (щоб ноги були направлені правильно), знайти в ньому точку 8 і повторити позицію а).

*Épaulement croisé-* з лівої ноги: поставити опорну праву ногу у виворотне положення у напрямку точки 2, перед нею – ліву ногу у III позиції, ліве плече повернуто вперед, голову ліворуч у напрямку точки 8.

## Урок 25

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 2 кожне.

**Вправа 3. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії на середині зали.

**Вправа 4. Вправи для рук** (виконують на середині зали)**.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 10, урок 16. Вправу виконати чотири рази, на 16 тактів кожен.

**Вправа 5.*Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують , тримаючись з а палку однією рукою**)**. Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази, на 2 такти – *prėparation* (розкрити руку у II позицію). Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2 кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення. Вправу виконати два рази.

**Вправа 6. Підготовчі вправи до *I port de bras*** (виконують на середині зали**).** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 22.

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції вперед і назад (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Чотири *battements tendus* з I позиції вперед і чотири – назад, на 2 такти кожне.

**Вправа 8. *Passė par terre* (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 4/4.

На 2/4- працюючу ногу витягнути вперед; на 2/4 – провести її через I позицію назад, витягнувши коліно, підйом і пальці. Повторити вправу 2 рази і закінчити у I позиції.

*У першому класі спочатку вивчають *Ėpaulement croisé* (*croisé* - схрещування), так як воно являється вихідним для вправ на середині зали.

Виконати *passė par terre* у зворотному напрямку, починаючи назад. Вправа виконується по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Сковзаним рухом витягувати носок працюючої ноги по прямій назад, таким чином, щоб він знаходився проти п'ятки опорної ноги.*

**Вправа 9. *Demi-ronds de jambe par terre en dehors* (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 8, урок 23.

**Вправа 10. *Demi-ronds de jambe par terre en dedans* (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 9, урок 23.

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчують у лініях на середині зали.

**Вправа 12. Трампліні стрибки** (виконують на середині зали). Музичний розмір –2/4.

Вихідне положення – ноги у довільному положенні, кисті рук на талії. По вісім стрибків вверх, на 1/4 кожний (виконують по черзі кожна лінія). Шістнадцять стрибків вверх, на 1/4 кожний (виконують всі лінії разом).

*Рекомендації. Під час стрибка ноги в повітрі витягнуті.*

**Вправа 13. Вправа для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4. Повторити впр. 10, урок 16, впр. 17, урок 22.

**Вправа 14. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа 15. *Demi – plié* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Два *demi – pliés* у I позиції, на 2 такти кожне. Вправу виконати два рази.

*Рекомендації. В demi – plié п'ятки щільно притиснуті до підлоги, колінні суглоби згинаються вільно. Закінчуючи demi – plié , коліна витягуються.*

**Вправа 16. Марш по колу.** Музичний розмір –2/4, 4/4.

Марш закінчують у лінії на середині зали.

**Вправа 17. *Ėpaulement croisé.*** Музичний розмір – 3/4.

Повторити план класу і значення терміну «*épaulement*» Виконати *épaulement croisé* по черзі з правої і лівої ноги.

# Урок 26

**Вправа 1. Поняття «координація» і її значення в уроці класичного танцю.** Знайомство з програмою першого року навчання.

**Вправа 2. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

*Рекомендації. При ковзанні ноги у напрямку II позиції п'ятку підіймати вище, тоді сильніше натягується ахіллове сухожилля.*

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 2 б), урок 20.

**Вправа 5. *Doubles battements tendus*** з I позиції у напрямку II, опускаючи п'ятку у другу позицію **(**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір –2/4.

Вісім *doubles battements tendus,* опускаючи п'ятку у II позицію, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. При виконання battement tendu тяжкість корпусу зосереджена на опорній нозі. Не осідати на опорному стегні. Витягнута стопа у II позиції швидко опускається на п'ятку (два або кілька разів підряд) і зразу підіймається на витягнутий носок. Вправа закінчується у I позиції.*

**Вправа 6. *Battements tendus* з V позиції вперед(**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір –2/4.

Вісім *battements tendus* з V позиції вперед, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Необхідно, щоб носок працюючої ноги у цій вправі знаходився проти п'ятки опорної.*

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції назад(**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір –2/4.

Повторити впр. 8, урок 21.

**Вправа 8. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують, тримаючись за палку однією рукою**)**. Музичний розмір – 2/4.

На два такти с початком музичної фрази *préparation* – рука розкривається у II позицію. Три *battements tendus* , на 2 такти кожне. Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2/4 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 9. *Battements tendus* з I позиції вперед (**виконують, тримаючись за палку однією рукою**)**. Музичний розмір – 2/4.

Порядок виконання, як у вправі 8, урок 26.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 11. Вправа для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 19, урок 24.

*Рекомендації. З III у II позицію рука розкривається широко, лікоть залишається закругленим. Рух руки з II позиції у підготовче положення виконується до проміжного положення всією рукою, потім кисть руки закругляється пальцями.*

**Вправа 12. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчують у лініях на середині зали.

**Вправа 13. *Demi-ronds de jambe par terre en dehors* – перша чверть кола (**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi-ronds de jambe par terre en dehors* по черзі з обох ніг, на 4 такти кожний. На перший такт – витягнути працюючу ногу вперед; на другий такт – прокреслити носком натягнутої ноги дугу у чверть кола до II позиції; на третій такт – зафіксувати II позицію; на четвертий такт - закінчити вправу у I позиції.

**Вправа 14. *Demi-ronds de jambe par terre en dehors* – друга чверть кола (**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

По чотири *demi-ronds de jambe par terre en dehors* по черзі з обох ніг, на 4 такти кожний. На перший такт – витягнути працюючу ногу у II позицію; на другий такт – посилюючи виворотність, прокреслити носком натягнутої ноги дугу у чверть кола назад; на третій такт – зафіксувати ногу позаду; на четвертий такт – закінчити вправу у I позиції.

**Вправа 15. *Demi-ronds de jambe par terre en dedans* – третя чверть кола(**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi-ronds de jambe par terre en dedans* по черзі з обох ніг, на 4 такти кожний. На перший такт – витягнути працюючу ногу назад; на другий такт – прокреслити по підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола до II позиції; третій такт – зафіксувати II позицію, четвертий такт – закінчити вправу у I позицію.

**Вправа 16. *Demi-ronds de jambe par terre en dedans* – четверта чверть кола(**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi-ronds de jambe par terre en dedans* виконати по черзі з обох ніг, на 4 такти кожний. На перший такт – витягнути ногу у II позицію; на другий такт – прокреслити носком натягнутої ноги дугу у чверть кола вперед; на третій такт – зафіксувати ногу попереду; на четвертий такт – закінчити у I позицію.

*Рекомендації. Коли працююча нога ковзним рухом витягується вперед, п'ятка працюючої ноги знаходиться проти п'ятки опорної ноги.*

**Вправа 17. *Passė par terre* (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - І позиція ніг. Виконати по два *passé par terre* по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

**Вправа 18. *Demi – plié* у І позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi – pliés* у І позиції, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Під час виконання demi – plié корпус зберігає вертикальне положення, спина підтягнута.*

**Вправа 19. Трампліні стрибки** (виконують на середині зали). Музичний розмір –2/4.

По вісім стрибків, на 1/4 кожний.

## Урок 27

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

По одному *battement tendu* по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. Вправу виконати вісім разів.

**Вправа 3. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити вправу 2 зі зміною музичних акцентів. Вихідне положення – ноги у І позиції. Затакт – працююча (права) нога ковзає у напрямку ІІ позиції. На першу чверть («раз»)- працююча нога повертається у І позицію; на другу чверть («два»)- працююча (ліва) нога ковзає у напрямку ІІ позиції. Вправу повторти вісім разів по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне.

**Вправа 4. *Battements tendus* вперед (**виконують обличчям або спиною до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 3, урок 27.

**Вправа 5. *Battements tendus* назад(**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір – 2/4.

Повторити так як в впр. 3, урок 27.

**Вправа 6. *Battements tendus* з V позиції у напрямку ІІ позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 9, урок 22.

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують**,** тримаючись за палку однією рукою**)**. Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази, на 2 такти - *préparation* – рука розкривається у II позицію. Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2 такти кожне. На останню чверть попереднього такту – працююча нога залишається у II позиції; на дві чверті («раз», «два») наступного першого такту - працююча нога повертається у I позицію; на дві чверті другого такту («раз», «два») – працююча нога витягується у напрямку II позиції. Шосте *battement tendu* закінчити у I позицію. На останні 2 такти – рука опускається у підготовче положення. Вправа повторюється два рази.

**Вправа 8. *Doubles battements tendus*** з I позиції , опускаючи п'ятку у II позицію **(**виконують**,** тримаючись за палку однією рукою**)**. Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази, на 2 такти - *préparation* – рука розкривається у II позицію. Шість *battements tendus* опускаючи п'ятку у II позицію, на 2 такти кожне. На заключні 2 такти – опустити руку у підготовче положення.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога ковзає у напрямку II позиції; на другу чверть («два»)- опустити п'ятку працюючої ноги на підлогу у II позицію.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- підняти п'ятку з підлоги, сильно витягнувши підйом, пальці і коліно; на другу чверть («два») – закінчити у I позицію.

**Вправа 9. *Demi-ronds de jambe par terre en dehors* – перша чверть кола (**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 13, урок 26.

**Вправа 10. *Demi-ronds de jambe par terre en dedans* – четверта чверть кола(**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 16, урок 26.

**Вправа 11. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans* (**виконують обличчям до палки**)*.** Музичний розмір – 4/4.

---

*Біль докладний опис вправи див. Н.Базарова, В.Мей. Азбука классического танца. – Искусство, 1983.- С.30

Два *ronds de jambe par terre en dehors і два en dedans* на 2 такти кожний**.**

Перший такт. На першу і другу чверті («раз»,«два»)- витягнути працюючу ногу вперед; на третю і четверті чверті («три», «чотири»)- прокреслити по підлозі носком натягнутою ноги дугу у чверть кола до II позиції.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз»,«два»), не зупиняючись у II позиції, прокреслити по підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола назад; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- закінчити вправу у I позицію. Вправу виконати *en dedans.*

**Вправа 12. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір –3/4.

Виконати два рази на 16 тактів кожне:

а) Впр.12, урок 18;

б) Впр.10,урок 8.

*Рекомендації. Під час виконання вправ для рук, плечі повинні бути вільними. Закріпачені плечі заважають правильним рухам рук. Опора повинна бути на спину, пілопаткові м'язи.*

**Вправа 13. *Demi – pliés* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi – pliés* у I позиції, на 2 такти кожне. На перший такт – присідання; на другий такт- закінчення вправи у вихідне положення – I позицію.

**Вправа 14. *Demi – pliés* у II позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у II позиціїю Три *demi – pliés* у II позиції, на 2 такти кожне. На 4/4 – витягнути носок працюючої ноги і закінчити вправу у I позицію; 4/4 – зупинення у I позиції.

*Рекомендації. Правила виконання demi – pliés у II позмції тіж самі, що і для I позиції. Але не потрібно присідати надто низько, так як це послаблює зв'язки ніг.*

**Вправа 15. *Passė par terre* (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - I позиція ніг. Виконати по два *passé par terre* вперед і по два назад, на 4 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть(«раз»)- *battement tendu* – вперед; 3/4 – фіксувати ногу у заданому положенні.

Другий такт. На першу чверть(«раз»)- через I позицію без зупинки ковзним рухом відвести ногу назад; 3/4- фіксувати ногу у заданому положенні.

Третій такт. На першу чверть(«раз»)- через I позицію без зупинки ковзним рухом відвести ногу вперед; 3/4- фіксувати ногу у заданому положенні.

Четвертий такт. На першу чверть(«раз»)- закінчити у I позицію; 3/4 – зупинка у вихідному положенні.

Аналогічно виконати *passė par terre* у зворотньому напрямку, починаючи назад.

**Вправа 16. *Battements relevė lents*** на 45 º в бік (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По чотири *battements relevė lents* на 45 º в бік по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз»,«два»)- *battement tendu* (працююча нога ковзає у напрямку II позиції); на третю і четверту чверті («три», «чотири») – підняти працюючу ногу на 45 º в бік.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз»,«два»)- положення зберігається ; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- опустити працюючу ногу витягнутим носком на підлогу і закінчити вправу у I позиції.

*Рекомендації. Ця вправа добре укріплює м'язи спини, якщо вона залишається прямою.*

**Вправа 17. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 18. *Battements relevė lents*** на 45 º в бік (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 16, урок 27.

**Вправа 19. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

## Урок 28

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг , на 2 такти кожне. На перший такт працююча нога – ковзає у II позицію; на другий такт – закінчує рух у I позиції.

*Рекомендації. Коліна натягнуті; працююча нога виворотна у кульшовому, колінному і гомілкостопному суглобах.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг , зі зміною музичного акценту. За тактом – працююча нога ковзає у напрямку II

позиції; на першу і другу чверті першого такту («раз»,«два»)- закінчити вправу у І позицію; на першу і другу чверті другого такту («раз»,«два»)- працююча нога знову ковзає у напрямку ІІ позиції т.д. Комбінацію виконати два рази.

**Вправа 4.** ***Battements tendus*** **з V позиції у напрямку ІІ позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з V позиції у напрямку ІІ позиції, на 4 такти кожне. Повертаючи ногу у V позицію два рази – вперед і два – назад.

**Вправа 5.** ***Battements tendus з V позиції вперед*** **(**виконують обличчям або спиною до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з V позиції вперед, на 4 такти кожне.

**Вправа 6.** ***Battements tendus*** **з V позиції назад (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з V позиції назад, на 4 такти кожне.

**Вправа 7.** ***Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans*** **(**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Три *ronds de jambe par terre en dehors* і два *en dedans* на 2 такти кожний **.**

*Passė par terre* (провести працюючу ногу, не зупиняючись у І позиції)- на 2/4 вперед, на 2/4 – назад, на 2/4 – вперед, на 2/4 закінчити у І позицію. *Ronds de jambe par terre en dedans* і *passė par terre* виконати у зворотному порядку, починаючи назад.

**Вправа 8. Повороти голови і нахили** (виконують, тримаючись однією рукою за палку). Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – ліву руку легко покласти на палку, зап'ястя опустити, права – у підготовчому положенні, не зажата; ноги у І позиції. На 4 такти – поворот голови праворуч, на 4 такти – голова повертається у положення *en face;* на 4 такти – голову злегка похилити до лівого плеча; на 4 такти – голова повертається у положення *en face*. Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 9.** ***Prėparation*** **– рука розкривається у ІІ позицію (**виконують, тримаючись другою рукою за палку**).** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ліва рука лежить на палці, права – у підготовчому положенні; голова повернута праворуч; ноги у І позиції, на 4 такти – права рука підіймається у І позицію, одночасно голова злегка схиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть правої руки; на 4 такти – права рука розкривається у ІІ позицію, голова, підіймаючись, повертається праворуч погляд слідкує за кистю правої руки; на 4 такти – положення зберігається ; на 4 такти – права рука опускається у вихідне положення, голова повернута до правого плеча.

*Рекомендації. Коли права рука розкривається у ІІ позицію, погляд поступово відвести від кисті правої руки і вільно повернути голову праворуч.*

**Вправа 10.** ***Battements tendus*** **з I позиції у напрямку II позиції (**виконують, тримаючись другою рукою за палку**)**. Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази, на 2 такти - *prėparation* (рука розкривається у II позицію). Далі виконують *battement tendu* у напрямку II позиції, голова повертається *en face.* Дванадцять *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На 2 такти голова повертається праворуч, рука опускається у вихідне положення.

**Вправа 11. Марш по колу** (зі зміною позицій рук)**.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Темп вправи - помірно – рухливий. Кожен крок маршу виконується на 1/4 . У вихідному положенні руки знаходяться у підготовчому положенні , потім підіймаються у I позицію , розкриваються у II позицію і знову повертаються у вихідне положення. Зміна позицій рук – на 4/4 (на кожні 4 кроки).

*Рекомендації. Кроки повинні бути маленькі, стегна підтягнуті, позиції рук правильні.*

**Вправа 12.** ***Demi – plié*** **у I позиції (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір – 4/4.

Чотири *demi – pliés* у I позиції, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. На самому споді plié спина пряма, стопа правильно спирається на підлогу, коліно спрямоване в бік носка стопи. Не можна дивитися під ноги, тому що у такому випадку спина мимоволі розслабляється.*

**Вправа 13. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Повторити впр. 11, урок 28.

**Вправа 14. Вправи для рук – I,II,III позиції, підготовка до** ***I port de bras*****.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр.10, урок 20; впр.3, урок 8; впр. 17, урок 22.

Виконати кожну вправу на 16 тактів, потім на 8 тактів.

## Урок 29

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починати в лінії і закінчувати біля палки.

**Вправа 2.** ***Battements tendus*** **з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

На 4 такти – виконати *battement tendu* з I позиції у напрямку II. Два *battements tendus,* на 2 такти кожне. Вправу виконати чотири рази з обох ніг.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 2, по черзі змінюючи ноги.

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції вперед і назад** (виконують обличчям або спиною до палки). Музичний розмір – 2/4.

Чотири *battements tendus* з I позиції – вперед, чотири – назад, на 2 такти кожне.

**Вправа 5. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans* (**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири *en dedans* по черзі з обох ніг на 2 такти кожний *rond***.**

*Рекомендації. Під час виконання ronds de jambe par terre плечі і стегна – спокійні і рівні.*

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 7. *Battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вісім *battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції, на 2 такти кожне; два *battements tendus* закінчити у V позицію вперед і два – назад. Вправу виконати по черзі з обох ніг.

**Вправа 8. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4. Марш закінчити на середині зала.

**Вправа 9. Вправи для рук*.** Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення - V позиція ніг, права нога попереду, *épaulement croisé*. Руки у підготовчому положенні. Поворот голови праворуч.

а) На 4 такти – руки підіймаються у I позицію, легкий нахил голови до лівого плеча, погляд – на кисті рук; на 4 такти руки опускаються у вихідне положення, голова повертається праворуч. Вправу повторювати 4 рази.

---

* Вправи для рук, голови і корпуса слугують підготовкою до виконання – *I port de bras.*

б) На 4 такти – руки підіймаються у I позицію, легкий нахил голови до лівого плеча, погляд – на кисті рук; на 4 такти – руки розкрити у II позицію, голова повертається праворуч; 4 такти – фіксується II позиція рук, погляд спрямовано у напрямку правої руки; на 4 такти руки опускаються у вихідне положення. Вправу повторити чотири рази.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 11. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір 2/4.

З початком музичної фрази на 2 такти – *préparation* (з підготовчого положення рука підіймається у I позицію і розкривається у II позицію). Чотири *battements tendus* – з I позиції у напрямку II, на 2 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у вихідне положення.

**Вправа 12. *Battements tendus* вперед.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 11, урок 29.

**Вправа 13. *Battements tendus* назад.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 11, урок 29.

*Рекомендації . Разом з початком battement tendu голова повертається en face. Виконуючи préparation, нахилити голову до лівого плеча (погляд спрямовано на кисть правої руки у I позиції). Розкриваючи руку у II позицію, голову повернути праворуч. Опускаючи руку у підготовче положення, зберігати поворот голови праворуч. Аналогічно виконується вправа з лівої ноги.*

**Вправа 14. *I port de bras*.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*, поворот голови праворуч; руки у підготовчому положенні. На 2 такти – руки підіймаються у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть правої руки; на 2 такти – руки підіймаються у III позицію, голова повертається праворуч, на 2 такти – розкриваються у II позицію (голова повернута праворуч); на 2 такти – руки опускаються у вихідне положення (поворот голови праворуч зберігається). Вправу виконати 4 рази, на 8 тактів кожне.

**Вправа 15. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Повторити впр. 11, урок 28.

**Вправа 16. *Demi plié* в I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi pliés*, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. У вихідному положенні сідничні м'язи підтягнуті; спина пряма, підтягнута, плечі і стегна рівні. Центр важкості корпусу рівномірно розподілено на обидві ноги. Стопи поставити на підлогу правильно.*

**Вправа 17. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 18.Вправи для рук і голови.** Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 9,б, урок 25.

**Вправа 19.Трамплінні стрибки.** Музичний розмір – 4/4.2/4.

Вихідне положення ніг - п'ятки разом, носки злегка нарізно, кисті рук на талії. Чотирнадцять трамплінних стрибків вверх, на 1/4 кожний, 2/4 – зупинення.

*Рекомендації. Багато хто з педагогів особливу увагу приділяє цьому виду стрибків,щоб визначити стрибучість учнів. Принципова складність цього стрибка полягає у тому, що в момент приземлення іде миттєвий поштовх вверх. Щоб уникнути формування неправильних навичок, необхідно уважно слідкувати, щоб спина у мить поштовху вверх і приземлення, залишалася прямою,зберігала спокій і підтягнутість, кисті рук залишалися на талії. Стрибок повинен виконуватись тільки ногами з максимально натягнутими стопами при спокійному корпусі.*

## Урок 30

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки, на 1/4- кожен крок.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції і напрямку II, на 2/4 кожне.

**Вправа 3. *Doubles battements tendus* з I позиції у напрямку II, опускаючи п'ятку у II позицію (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *doubles battements tendus* з I позиції у напрямку II, з опусканням п'ятки у II позицію.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- ковзним рухом витягнути працюючу ногу у напрямку II позиції; на другу чверть («два»)- опустити п'ятку у II позицію.

Другий такт. На першу чверть («раз») – підняти п'ятку працюючої ноги вверх, витягнувши носок; на другу чверть («два») – знову опустити п'ятку у II позицію.

Третій такт. На першу чверть («раз»)- підняти п'ятку працюючої ноги вверх, витягнувши носок; на другу чверть («два»)- положення зберігається.

Четвертий такт. На першу чверть («раз»)- закінчити *battement tendu* у I позицію; на другу чверть («два»)- положення зберігається.

Виконати по черзі з обох ніг, на 4 такти кожне.

**Вправа 4. *Battements tendus* з I позиції** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – розкрити руку у II позицію. Три *battements tendus* з I позиціїу напрямку II, на 2 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції вперед і назад***. Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 4, урок 30.

**Вправа 6. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans**.***

Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири *en dedans,* на 2 такти кожен.

*Passė par terre* – вперед , назад, вперед і у I позицію, на 2 такти кожне. *Passė par terre* - назад , вперед, назад і у I позицію.

Рекомендації. Дати визначення колоообертанню ноги *en dehors* і *en dedans* з показом.

_____

* У I півріччі під час виконання *battements tendus* голова – у положенні *en face.*

** Н.Базарова, В.Мей . Азбука классического танца. –Л.Искусство, 1983. – С.30

Вправи на середині зали*

**Вправа 1.Впрваи для ніг – I позиція.** Музичний розмір – 4/4.

Стати у I позицію, опустити руки у підготовче положення. Зберігати позицію 8 тактів.

*Рекомендації. Перевірити стійкість на двох ногах у I позиції. Плечі опустити, стегна підтягнути.*

**Вправа 2. Марш по колу зі зміною позицій рук** (підготовка до *I port de bras*). Музичний розмір – 4/4,2/4.

Повторити впр. 11, урок 28. Кожен крок виконувати на 1/4 . Зміна позицій рук на 4/4; 4/4- підготовче положення, 4/4- I позиція, 4/4 – III позиція, 4/4 – II позиція.

**Вправа 3. Вправи для ніг – I позиція**. Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 1, урок 30.

**Вправа 4. Підготовчі вправи до *I port de bras.*** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 17, урок 22.

**Вправа 5. *I port de bras.*** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – ноги у III позиції, права нога попереду, *épaulement croisé*, поворот голови праворуч; руки у підготовчому положенні. Чотири рази виконати *I port de bras* ,на 16 тактів кожне.

**Вправа 6. Вправи для рук – I і II.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 10, урок 20.

Вихідне положення – ноги у III позиції, права нога попереду, *épaulement croisé*.

**Вправа 7. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

*Рекомендації. Під час маршу витягувати стопу на кожному кроці.*

**Вправа 8. *Battements tendus* з V позиції (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus* у напрмку II позиції, на 2 такти кожне. Виконати чотири рази по черзі з обох ніг.

**Вправа 9. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Повторити впр. 1, урок 30

**Вправа 10. *Demi pliés* в I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi pliés*, на 2 такти кожне.

**Вправа 11. *Battements tendus* з V позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4**.**

Повторити впр. 2, урок 30

## Урок 31

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки, на 1/4- кожен крок.

---

** З цього уроку вправи біля палки і на середині зали формуються у окремі розділи уроку. З ускладненням програми ці розділи будуть збільшуватися.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4**.**

Повторити впр. 2, урок 30

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4**.**

Чотири *battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II позиції, на 2 такти кожне.

Рекомендації. Починаючи battements tendus jetés, вагу тіла перенести на опорну ногу. В цей момент працююча нога у кульшовому суглобі вільна і виконує рух без участі м'язів корпусу. Рух натягнутої ноги довгий і легкий. З I позиції (на першу і другу чверті «раз», «два») – працююча нога ковзним кидком розкривається у напрямку II позиції – jeté (кидок на 30º). На першу і другу чверті другого такту («раз», «два»)- закінчити ковзним кидком у I позицію. Ноги виворотні. Опорна нога виворотна і витягнута у коліні, опорна стопа правильно стоїть на підлозі. (Бажано показати вправу, її характер безпосередньо кожному учню). У ii позиції працююча нога з витягнутим носком фіксується на 30º, і активно проходячи витягнутим носком через II позицію по підлозі, закінчує jeté у I позиції. Спина спокійна, пах розкритий.

**Вправа 4. *Demi plié* в I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi-pliés* у I позиції, на 2 такти кожне.

**Вправа 5. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 6. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4**.**

Повторити впр. 12, урок 16.

**Вправа 7. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ вперед і назад** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у І позиції. З початку музичної фрази – на 2 такти – *préparation* (рука розкривається у ІІ позицію). Шість *battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ, на 2 такти кожне. На 2 такти рука опускається у підготовче положення. Вправу виконати вперед і назад.

**Вправа 8. *Demi pliés* в І позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi pliés* у І позиції, на 2 такти кожне.

**Вправа 9. Вправи для ніг – І позиція** (виконують на середині зали) .

Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 30 (на середині зали).

*Рекомендації. Спина спокійна. Не можна спиратися тільки на великий палець стопи.*

**Вправа 10. *Demi plié* в І позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 8, урок 31.

**Вправа 11. Марш по колу з рухами рук** (підготовка до *I port de bras*)**.** Музичний розмір 4/4, 2/4.

Повторити впр. 11, урок 28. Закінчити марш в лініях на середині зали.

## Вправи на середині зали

**Вправа 1. Підготовчі вправи до *I port de bras*.** Музичний розмір 3/4.

Повторити а) впр. 10, урок 20; б) впр. 3, урок 8. Вправи виконати – на 16 тактів кожну.

**Вправа 2. *Épaulement croisé.*** Музичний розмір – 3/4**.**

Вихідне положення – ноги у ІІІ позиції, права нога попереду. Праве плече попереду, голова повернена праворуч. Руки у підготовчому положенні. Положення зберігається – 16 тактів.

**Вправа 3. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Повторити впр. 11, урок 31.

**Вправа 4. Вправи для рук.** Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 10, урок 20 (на середині зали).

**Вправа 5. Марш по колу з рухами рук**. Музичний розмір 4/4,2/4.

Повторити впр. 11, урок 31.

*Рекомендації. Перед маршем руки вільно опущені вздовж корпусу. Під час кожного кроку витягуються підйом і пальці стопи.*

**Вправа 6. Вправи для ніг – V позиція.** Музичний розмір 3/4.

Виконується на 8 тактів. Стати у V позицію, права нога попереду. Руки опустити у підготовче положення, корпус – у положенні *en face.* Вправу повторити з лівої ноги.

Вправи біля палки (продовження)

**Вправа 12. Вправи для ніг – I, II і III позиції** (виконуються обличчям до палки). Музичний розмір 3/4.

**Вправа 13. *Battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. Кожний *battement* закінчити у V позицію вперед. Вправу виконати з закінченням кожного *battement* у V позицію назад.

## Урок 32

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки, на 1/4- кожен крок.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Шістнадцять *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне.

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції вперед і назад**(виконується обличчям до палки, якщо дозволяє обладнання палки). Музичний розмір 2/4.

а) Вісім *battements tendus* з I позиції вперед, на 2/4 кожне.

б) Вісім *battements tendus* з I позиції назад, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Не розслабляти ногу, повертаючи її у I позицію.*

**Вправа 4. *Doubles battements tendus* з I позиції , опускаючи п'ятку у II позицію (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Чотири *doubles battements tendus* з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію, на 2 такти кожне.

**Вправа 5. *Battements tendus* з I позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

На вступні акорди – préparation (права рука розкривається у II позицію). По чотири *battements tendus* з I позиції у всіх напрямках (у напрямку II позиції

вперед, у напрямку II позиції назад ), на 2 такти кожне. На заключні акорди – рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. Під час виконання battement tendu корпус підтягнутий і спокійний, рука у II позиції легка, спокійна. Виконуючи battement tendu назад, працююча нога рухається точно по прямій, опорна нога натягнута.*

**Вправа 6. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans* (**виконують обличчям до палки**) .** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 6, урок 30.

**Вправа 7. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 10, урок 20. Виконати кожну вправу на 16 тактів.

**Вправа 8. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 9. *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II позиції, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Закінчуючи кидок натягнутим носком стопи, торкнутися підлоги і ковзним рухом повернутися у вихідне положення – у I позицію. Корпус спокійний, сідничні м'язи підтягнуті.*

**Вправа 10. *Battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з V позиції у напрямку II позиції, з закінченням у V позицію, два рази вперед і два рази назад, на 2 такти кожне.

**Вправа 11. *Battements tendus* з V позиції вперед (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Шість *battements tendus* з V позиції вперед , на 2 такти кожне. На 4 такти - *passė par terre*. На перший такт вперед; на другий такт – назад; на третій такт – закінчити у V позицію; четвертий такт – положення зберігається.

**Вправа 12. *Battements tendus* з V позиції назад (**виконують обличчям до палки**)**. Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 11, урок 32, починаючи *battement tendu* назад.

**Вправа 13. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Закінчити в лініях на середині зали.

**Вправа 14. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

а) Вихідне положення – ноги у I позиції, руки у підготовчому положенні, *en face*. Повторити впр. 10, урок 20. Виконати кожну вправу на 16 тактів.

б) Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Руки у підготовчому положенні. З підготовчого положення – на 4 такти – руки підіймаються у I позицію; на 4 такти – розкриваються у II позицію; на 4 такти – закриваються у I позицію; на 4 такти – опускаються у вихідне положення. Вправу виконати чотири рази.

**Вправа 15. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 16. Вправи для рук** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 14, урок 32.

**Вправа 17. Вправи для ніг – V позиція** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 6, урок 31 (на середині зали).

**Вправа 18. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш закінчити в лініях на середині зали.

Вправи на середині зали

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують на середині зали). Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти - *prėparation* (розкрити руки у II позицію). Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2 такти кожне. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 2. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

## Урок 33

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починати у лінії і закінчувати біля палки. Кисті рук на талії, на 1/4 – кожний крок.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.2,урок 25.

**Вправа 3. *Double battements tendus* з I позиції, опускаючи п'ятку у II позицію (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.3,урок 30.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири *en dedans* , на 4/4 такти кожний *rond.*

*Рекомендації. В rond de jambe par terre en dehors, коли працююча нога креслить носком по підлозі дугу через II позицію назад, виворотність всієї ноги посилюється, стегна і плечі залишаються рівними. Не можна вип´ячувати груди.*

**Вправа 5. *Passé par terre* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Чотири *passé par terre* з I позиції, починаючи вперед, на 2 такти кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи назад. На першу і другу чверті першого такту(«раз»,«два») – працююча нога витягується вперед і, не затримуючись у I позиції, проходить *passé par terre* назад; на першу і другу чверті другого такту («раз»,«два») – закінчити вправу у I позицію. Аналогічно виконати вправу у зворотному напрямку, починаючи назад.

**Вправа 6. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири *en dedans* , на 4/4 такти кожний.

Перший такт. На першу чверть («раз») – фіксується I позиція; на другу чверть («два») – працююча нога з I позиції витягується вперед; на третю чверть («три») – прокреслити по підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола до II позиції; на четверту чверть («чотири») – прокреслити по підлозі носком натягнутої ноги дугу у чверть кола назад.

Другий такт. На першу чверть («раз») – *passé par terre* вперед і т.д.

Аналогічно виконати *ronds de jambe par terre en dedans.*

*Рекомендації. Витягнути працюючу ногу вперед і по підлозі провести дугою у II позицію, посилюючи виворотність у II позиції. Сповільнюючи рух ноги і гранично підсилюючи виворотність , провести її назад і зафіксувати точне положення ноги позаду (носок працюючої ноги напроти п'ятки опорної). Через I позицію провести passé par terre і виворотну ногу витягнути вперед. Той же принцип застосовується у виконанні ronds de jambe par terre en dedans. Під час виконання ronds de jambe par terre en dehors працююча нога фіксується позаду , виворотна і натягнута , en dedans- попереду (п'ятка працюючої ноги напроти п'ятки опорної). У всіх напрямках ronds de jambe par terre виконується буз зупинки. Якщо вправа виконується на 4/4, 2/4 і 1/4 , passé par terre виконують на першу чверть (сильну долю такту).*

**Вправа 7. *Battements tendus* з I позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти – *préparation* (розкрити праву руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2/4 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення; на 2 такти - *préparation* (розкрити руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції

вперед, на 2/4 кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення ; на 2 такти *préparation* (розкрити руки у II позицію).

Чотири *battements tendus* з I позиції назад, на 2/4 кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 8. *Demi – plié* у I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 4/4.

Два *demi – pliés* на 4/4 кожне.

**Вправа 9. Марш по колу** (починають у палки і закінчують на середині зали). Музичний розмір 4/4,2/4.

Кисті рук на талії , кожен крок на 1/4.

Вправи на середині зали

**Вправа 1. Вправи для ніг – I позиція**. Музичний розмір 3/4.

Руки у підготовчому положенні. I позиція зберігається - 16 тактів.

**Вправа 2. Вправи для ніг – V позиція**. Музичний розмір 3/4.

Повторити впр.1,урок 33.

*Рекомендації. Виконання V позиції на середині зали аналогічно виконанню її у палки: спочатку виворотно поставити опорну ногу, поперед неї у V позицію виворотно поставити працюючу ногу.*

Вправи біля палки (продовження)

**Вправа 10. *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір 2/4.

Вісім *battements tendus jetés* у напрямку II, на 2такти кожне.

**Вправа 11. *Battements tendus* з V позиції у всіх напрямках (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір 2/4*.

Чотири *battements tendus* вперед, чотири – у напрямку II позиції (два *battements tendus* закінчити у V позицію вперед, два – у V позицію назад ) і чотири назад, на 2 такти кожне.

**Вправа 12. Марш по колу**. Музичний розмір 4/4,2/4.

Вправи на середині зали (продовження)

**Вправа 3. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II**.Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти – *préparation* (розкрити руки у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне. На два такти – опустити руки у підготовче положення. На 8 тактів по 3/4 – виконати підготовку до *I port de bras.* Вправу повторити з другої ноги.

**Вправа 4. Підготовча вправа до *I port de bras* .** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, руки у підготовчому положенні. Вправу виконують – на 16 тактів кожну.

## Урок 34

Вправи перед екзерсисом біля палки**. ****

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки. Руки на талії, на 1/4 кожен крок.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II, з обох ніг по черзі, на 2 такти кожне. Чотири *battements tendus* з опусканням п'ятки у II позицію, з обох ніг по черзі , на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Ця вправа являється свого роду вступною або, як кажуть, розігріваючою вправою . Вона приводить у працездатний стан усе тіло учня , особливо м'язи і зв'язки ніг.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Battements tendus* з V позиції у всіх напрямках (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.11,урок 33.

---

**Якщо палка розташована далеко від стіни.*

***Починаючи з цього уроку, кожен наступний буде починатися цими вправами. Після них у точно визначеній послідовності будуть виконуватися вправи екзерсису біля палки і на середині зали.*

*Рекомендації. Починаючи вправу з V позиції вбік, і закінчуючи її у V позицію вперед або назад, працююча нога повинна проходити I позицію для зберігання виворотності стопи. Виворотність у кульшовому і гомілкостопному суглобах посилюється.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у всіх напрямках (**виконують, тримаючись за палку однією рукою**).** Музичний розмір 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти – *préparation* (розкрити праву руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення . На 2 такти – *préparation* - (розкрити праву руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I

позиції вперед , на 2/4 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення . На 2 такти – *préparation*(розкрити праву руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення. На 2 такти – *préparation* (розкрити праву руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції назад , на 2/4 такти кожне. На 2 такти - рука опускається у підготовче положення .

*Рекомендації. Перед тим, як опустити руку у підготовче положення , пальці злегка випрямляються і долоня повертається вниз, зберігаючи II позицію.*

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4 (темп неквапливий).

Повторити впр.6,урок 30.

*Рекомендації. Характер музичного супроводження – legato. При виконанні ronds de jambe par terre en dehors належить фіксувати працюючу ногу позаду. При виконанні en dedans – фіксувати працюючу ногу попереду. Закінчити вправу у I позицію.*

## Вправи на середині зали

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають біля палки, закінчують в лініях на середині зали. Кисті рук – на талії, кожний крок – на 1/4.

**Вправа 2. Вправи для рук.** Музичний розмір 3/4.

Повторити впр.14б,урок 32; впр.14,урок 29. Вправи виконують два рази, на 16 тактів кожну.

**Вправа 3. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають у лініях на середині зали, закінчують біля своїх місць у палки.

## Екзерсис біля палки (продовження)

**Вправа 4. *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II (**виконують обличчям до палки**).**

Музичний розмір 2/4.

Чотири *battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II, на 2такти кожне.

*Рекомендації. Характер музичного супроводження чіткий, темп не швидкий. Слід пам'ятати, що вправа носить характер кидків і складається з двох частин: кидок ноги на 30° у заданому напрямку, друга – кидок у I позицію.*

**Вправа 5. *Demi – plié* у I позицію (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi – plié* у I позиції, на 4/4 кожне.

Вправи на середині зали (продовження)

**Вправа 4. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 5. *Battements tendus jetés* з І позиції у напрямку ІІ**

Музичний розмір 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти *préparation* (розкрити руки у ІІ позицію). Вісім *battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ, на 2 кожне. На заключні акорди руки опустити у підготовче положення.

*Рекомендації. Корпус спокійний, спина підтягнута.*

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають у лініях на середині зали, закінчують біля своїх місць у палки.

Екзерсис біля палки (продовження)

**Вправа 6. Положення ноги *sur le cou-de-pied.**

Музичний розмір 2/4.

Учні стають обличчям до палки в І або V позиції. Ковзним рухом працюючу ногу витягнути у напрямку ІІ позиції. Виконати *sur le cou-de-pied* попереду і позаду. Витягнути працюючу ногу у напрямку ІІ позиції і ще раз виконати *cou-de-pied* попереду, зігнувши коліно у виворотному положенні. Виконати *cou-de-pied* позаду.

*Рекомендації. Основне положення працюючої ноги cou-de-pied - на кісточці щиколотки опорної ноги попереду («обхватне» cou-de-pied). Важливо, щоб п'ятка працюючої ноги була повернута вперед, а витягнута ступня і пальці сильно обхвачували кісточки щиколотки опорної ноги; м'язи стегна і стопи підтягнуті. Cou-de-pied позаду – п'ятка працюючої ноги торкається кісточки щиколотки опорної позаду, підйом і пальці сильно витягнуті у повітрі за опорною ногою. Вдалим визначенням положення sur le cou-de-pied на опорній нозі для учнів буде наступне: на кісточці опорної ноги там, «де зав'язується балетна туфелька» .*

## Урок 35

Вправи перед екзерсисом біля палки.

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають в лінії і закінчують біля палки. Руки на талії, на 1/4 кожен крок.

**Вправа Б. *Battements tendus* з І позиції у напрямку ІІ** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

---

**Треба повторити будову ноги і розповісти учням, що є вправи які виконують не відриваючи працюючої ноги від підлоги (demi – plié, battement tendu, rond de jambe par terre і*

*інші) і є вправи, які виконуються, стоячи на опорній нозі, працююча нога знаходиться у повітрі (battements tendus jetés та інші). Шістнадцять battements tendus з I позиції у напрямку II, з обох ніг по черзі, на 2 такти кожне. Вісім doubles battements tendus з опусканням п'ятки у II позицію, з обох ніг по черзі, на 2 такти кожне.*

*Рекомендації. Коли п'ятка працюючої ноги опускається у II позицію, центр ваги тіла залишається на опорній нозі, корпус підтягнутий і спокійний.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi – plié* у I позицію (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi – pliés* у I позиції, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. Розкрити і звільнити пах і коліна. Початок plié припадаэ на першу чверть («раз»). Сила ноги зосереджена в стопі, п'ятка щільно прилягає до підлоги. У момент гранично глибокого demi – plié спину і поперек тримати прямо.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у всіх напрямках (**виконують, тримаючись за палку однією рукою**).** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.2, урок 34.

*Рекомендації. Під час виконання вправи пальці розкритої у II позицію руки вільні, не зажаті. Ноги підтягнуті, стегна спокійні.*

**Вправа 3. *Demi – pliés* у I позицію (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.1,урок 35.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors i en dedans*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.6,урок 33. Вправу виконати два рази.

*Рекомендації. В ronds de jambe par terre en dehors працююча нога, витягуючись вперед, описує дугу до II позиції, рух сповільнюється, виворотність посилюється. Рух ноги назад йде від носка. В ronds de jambe par terre en dedans, починаючи рух назад, носок працюючої ноги описує по підлозі дугу вперед (через II позицію). У цей момент п'ятка працюючої ноги повинна знаходитися проти п'ятки опорної. У кінці кінці кожної rond de jambe par terre en dehors фіксується положення працюючої ноги позаду, а кожного ronds de jambe par terre en dedans попереду.*

**Вправа 5. *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II, на 2/4такти кожне.

*Рекомендації. У момент повернення у вихідне положення необхідно уникати розслаблення м'язів працюючої ноги, тому що інерція руху призводить до удару п'ятки об п'ятку.*

Вправи на середині зали

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,3/4.

Марш закінчити в лініях на середині зали.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II.** Музичний розмір – 2/4.

З початком музичної фрази – на 2 такти- prėparation (розкрити у II позицію). Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції , на 2/4 такти кожне. На заключні акорди опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 3. Вправи для рук.** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 10, урок 20; впр. 17, урок 22. Кожна вправа виконується на 16 тактів.

*Рекомендації. Рухи рук виконуються одночасно з рухами голови. Руки підіймаються у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча; з рухом рук у III позицію голова повертається праворуч, потім руки розкриваються у II позицію, голова повернута праворуч. Руки зберігають правильну форму у всіх позиціях і положеннях, їх рухи плавні.*

**Вправа 4. *I port de bras.*** Музичний розмір – 3/4.

Повторити впр. 5, урок 30 (на середині зали). Вправу виконати 4 рази, на 16 тактів кожне.

**Вправа 5. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

Екзерсис біля палки (продовження)

**Вправа 6. Положення ноги *sur le cou-de-pied*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На перший такт - *battement tendu* у напрямку II позиції; на другий такт – працююча нога згинається, виворотність підсилюється, стопа обіймає кісточку щиколотки опорної ноги попереду; на третій такт – зафіксувати положення ноги *sur le cou-de-pied* попереду; на четвертий такт – витягнути ногу у напрямку II позиції, поставити витягнутий носок на підлогу і закінчити вправу у I позиції. Вправу виконати чотири рази. Також виконати *sur le cou-de-pied* назад.

*Рекомендації. Виконуючи sur le cou-de-pied попереду або позаду, потрібно гранично виворотно розкрити пах, коліно спрямувати точно в бік II позиції.*

**Вправа 7. *Demi pliés* в I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 35.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 45 º з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Чотири *battements relevés lents* на 45º з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожний.

*Рекомендації. З I позиції витягнути працюючу ногу у II позицію і підняти її на 45º. Ногу підняти легко, зберігаючи її виворотне положення , залишаючи виворотною і натягнутою опорну ногу. Опустити ногу у I позицію, коротким рухом спокійно, але енергійно. Груди не напружувати.*

**Вправа 9. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

## Урок 36

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають у лінії, закінчують на свої місцях біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Шістнадцять *battements tendus* з I позиції у напрямку II, з обох ніг по черзі, на 2/4 такти кожне.

*Рекомендації. З початком battements tendus, коли працююча нога витягується ковзним рухом з I позиції у II, руки не притискаються до палки, корпус і спина залишаються підтягнутими.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення ніг – I позиція. На вступні акорди *préparation* (праву руку з підготовчого положення підняти у I позицію і розкрити у II). Чотири *battements tendus* – з I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне; чотири *battements tendus*- вперед; чотири *battements tendus*- у напрямку II позиції; чотири *battements tendus*- назад. На заключні акорди опустити праву руку у підготовче положення.

*Рекомендації. Перед battements tendus підтягнути сідничні м'язи і стегна. Під час виконання battements tendus одночасно з ковзним рухом по підлозі витягнути коліно, підйом і пальці. Нога залишається натягнутою як у II позиції, так і повертаючись у вихідне положення . Перед тим, як опустити руку з II позиції у підготовче положення, повернути кисть долонею вниз, потім, після невеликої паузи, плавно опустити руку у підготовче положення.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення ніг – V позиція. На вступні акорди *préparation* (праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). Два *battements tendus* – з V позиції у напрямку II, с закінченням в V позицію вперед, два *battements tendus* вперед, два у напрямку II позиції з закінченням в V позицію назад, два *battements tendus* назад, на 2/4 кожне.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre* (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**)**. Музичний розмір – 4/4**.**

Вихідне положення ніг – I позиція. На вступні акорди *préparation* (підняти праву руку з I позиції і розкрити у II позицію). Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири *en dedans* , на 4/4 кожний *rond***.** На заключні акорди права рука опускається у вихідне положення.

*Рекомендації. Під час виконання ronds de jambe par terre коліна, стегна і сідничні м'язи підтягнуті. Спина спокійна і також підтягнута.*

**Вправа 4.*Battements tendus jetés* з I позиції вперед у напрямку II позиції назад (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**)**. Музичний розмір – 2/4**.**

Вихідне положення ніг – I позиція. На вступні акорди *préparation***.**

а) Вісім *battements tendus jetésз* I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне. На заключні акорди – права рука опускається у підготовче положення.

б) На вступні акорди *préparation (*права рука підіймається у I позицію і розкривається у II). Вісім *battements tendus jetés з* I позиції вперед, на 2/4 кожне. На заключні акорди права рука опускається у підготовче положення. Цю вправу повторюють у зворотному напрямку, починаючи назад.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus jetés у напрямку II позиції, слідкувати за тим, щоб корпус залишався підтягнутим і спокійним. Під час виконання battements tendus jetés вперед і назад підтягнути опорне стегно. Закінчуючи jeté у I позицію необхідно торкнутися підлоги носком натягнутої ноги.*

**Вправа 5. *Demi pliés* в I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *demi pliés* у I позиції, на 4/4 кожне.

**Вправа 6. *Demi pliés* в I позиції (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**)**.Музичний розмір 4/4.

На вступні акорди *préparation***.** З підготовчого положення підняти руку у I позицію і розкрити у II. Чотири *demi pliés* у I позицію, на 4/4 кожне. На заключні акорди рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. До початку вправи коліна ,сідничні м'язи і стегна натягнуті. Під час виконання demi plié п'ятки щільно притиснуті до підлоги. Спина підтягнута. На заключні акорди, випрямляючи пальці, повернути руку долонею вниз і плавно опустити у підготовче положення.*

**Вправа 7. Положення ноги *sur le cou-de-pied*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- *battement tendu*у напрямку II позиції; на другу чверть («два»)- зігнути ногу в коліні і виконати *sur le cou-de-pied* попереду («обхватне»), підтягнути м'язи опорної ноги.

Другий такт. На першу чверть («раз») - положення *sur le cou-de-pied* зберігається; на другу чверть («два») - витягнути ногу у напрямку II позиції, доторкнувшись носком підлоги, і закінчити вправу у I позиції. Вправу виконати чотири рази, по черзі *cou-de-pied* попереду і позаду.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 45º з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *battements relevés lents* на 45 º з I позиції у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожний.

*Рекомендації. Ще до початку вправи натягнути м'язи ніг. Не зменшуючи натягнутості нога підіймається на 45º.*

**Вправа 9. *Relevés* на півпальці у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *relevés* на півпальці, на 4 такти кожне. На перший такт піднятися на півпальці, на другий і третій – положення зберігається; на четвертий такт – не послаблюючи м'язи ніг, закінчити вправу у I позиції.

*Рекомендації. Перед relevé у I позиції ноги натягнені. Підіймаючись на півпальці, зберігати натягнутість ніг і посилити виворотність. Опускаючись на підлогу, не послаблювати коліна.*

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – *préparation* (з підготовчого положення руки підняти у I позицію і розкрити у II). Шість *battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції , на 2/4 такти кожне. На заключні акорди опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 2. Вправи для рук**. Музичний розмір – 3/4.

а) Вихідне положення – ноги в I позиції, руки у підготовчому положенні. На 4 такти – підняти руки у I позицію; на 4 такти – розкрити їх у II позицію; на

4 такти – положення зберігається, на 4 такти – опустити руки у вихідне положення.

б) Вихідне положення – ноги в I позиції, руки у підготовчому положенні. На 4 такти – підняти руки у I позицію; на 4 такти – розкрити їх у III позицію; на 4 такти – розкрити у II позицію; на 4 такти – опустити руки у вихідне положення.

Кожну вправу виконати чотири рази.

*Рекомендації. Змінюючи позиції рук, необхідно звернути увагу на їх проміжні положення. Підіймаючи руки у I позицію у перший раз, виконати нахил голови ліворуч, у другий – праворуч. У III позиції – голова прямо. У II позиції у перший раз голову повернути праворуч, а другий – ліворуч. В кінці вправи – голова у положенні en face.*

**Вправа 3. *I port de bras**.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*.

**Вправа 4. *Pas* польки.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – III позиція, права нога попереду. Поворот голови праворуч. У дівчат руки трохи попереду корпусу, пальці злегка торкаються спідниці. У хлопців кисті рук на талії. Затакт – підскок на лівій нозі, права нога не торкаючись підлоги, через *dédagé* виноситься п'яткою вперед, у IV позицію.

На першу чверть («раз»), не опускаючись з пів пальців на лівій нозі, зробити правою невеличкий крок вперед, теж на півпальці. Зразу ж на 1/8 («і») ліву ногу поставити у III позицію назад, на півпальці; на другу чверть («два») – правою ногою зробити ще один крок вперед на півпальці. Вага тіла переноситься на праву ногу. Ліва нога згинаючись у коліні, займає положення *sur le cou-de-pied* позаду, і *pas* польки. Повторюється з другої ноги.

*Рекомендації. Кроки в польці – маленькі, ноги ставлять на підлогу зверху. У перекладі слово «полька» означає півкрок.*

## Урок 37

Вправи перед екзерсисом біля палки.

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають у лінії і закінчують біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

---

** I port de bras – початок розвитку артистичності, пластичності, координації. Н.Базарова, В.Мей. Азбука классического танца.-Л.Искусство, 1983-с.57*

На 2 такти – одне *battement tendu* з I позиції у напрямку II. Два *battements tendus*, на 2/4 такти кожне. Вправу повторити чотири рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Перед початком вправи перевірити поставу корпусу, спини, правильність положення стопи на підлозі. Голову тримати прямо . У II позиції посилити виворотність ніг.*

**Вправа В. *Doubles battements tendus* з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вісім *battements tendus* з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію, на 2 такти кожне. Виконувати по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Коли працююча нога опускає п'ятку у II позицію, потрібно підтягнути стегно опорної ноги і працюючу ногу.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.1, урок 36.

*Рекомендації. Перед виконанням battements tendus з I позиції сильно натягнути коліна. При поверненні в I позицію ногу опустити з носка на п'ятку. М'язи натягнуті, ноги сильні. Голова вільно повертається у напрямку II позиції руки. При виконанні battements tendus назад, великий палець працюючої ноги повинен бути натягненим.*

**Вправа 2. *Demi-pliés* в I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 4/4.

Чотири *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. В plié стопи щільно притиснуті до підлоги, спина пряма, ноги виворотні. Перед підйомом вверх підтягнути спину. Підіймаючись з plié у вихідне положення, зберігати напруженість ніг.*

**Вправа 3. *Demi-pliés* в I позиції (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**)**. Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.6, урок 36.

**Вправа 4. *Relevés* на півпальці у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.9, урок 36.

*Рекомендації. Під час підйому на півпальці стопи зберігають правильне положення. Ахіллове сухожилля і коліно натягуються одночасно.*

**Вправа 5. *Battements tendus* з V позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення ніг – V позиція. На вступні акорди *préparation* (праву руку розкрити у II позицію). Чотири *battements tendus* – з V позиції у напрямку II, на 2 такти кожне; два *battements tendus* с закінченням в V позицію назад, два *battements tendus* у II позицію вперед. Чотири *battements tendus* – з V позиції вперед, на 2 такти кожне. Комбінацію виконати зворотному напрямку (у напрямку II позиції, потім назад).

**Вправа 6.Положення ноги *sur le cou-de-pied*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

Перший такт. На першу чверть («раз»)-з правої ноги *battement tendu*у напрямку II позиції; на другу чверть («два»)- зігнути ногу в *cou-de-pied* попереду («обхватне»).

Другий і третій такти – фіксувати положення *sur le cou-de-pied* попереду (фіксувати *sur le cou-de-pied* можно і декілька тактів).

Четвертий такт. На першу чверть («раз») – витягнути праву ногу носком на підлогу у II позицію; на другу чверть («два»)- закінчити вправу у V позицію. Вправу виконати *sur le cou-de-pied* - позаду.

**Вправа 7. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш закінчують у лініях на середині зали.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

На вступні акорди *préparation* (підняти руки у I позицію і розкрити їх у II позицію). Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2 такти кожне. Два рази виконати *I port de bras* , на 16 тактів по 3/4.

**Вправа 2. Вправи для рук.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Руки із підготовчого положення підняти у I позиціію, розкрити у II позиціюі знов опустити у вихідне положення. Повторити вправу два рази, на 16 тактів кожну.

## Урок 38

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Марш починають у лінії і закінчують біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шістнадцять *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

**Вправа В. *Doubles battements tendus* з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію**(виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *battements tendus* з I позиції, один раз опускаючи п'ятку у II позицію; ще чотири – двічі опускаючи п'ятку у II позицію, на 4 такти кожне. Виконати по черзі з обох ніг. На перший такт – витягнути ногу у напрямку II позиції; на другий – опустити п'ятку у II позицію (на підлогу); на третій – витягнути підйом, пальці і коліно; на четвертий – закінчити вправу у I позиції. Так само виконати *battements tendus* з подвійним опусканням п'ятки у II позицію. У цьому випадку п'ятка двічі опускається на другий і третій такти.

## Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції в усіх напрямках (**виконують, тримаючись однією рукою за палку**).** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. На вступні акорди – *préparation* (розкрити праву руку у II позицію). Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II, чотири вперед, чотири – у напрямку II позиції і чотири назад, на 2 такти кожне. На заключні акорди – права рука опускається у вихідне положення.

*Рекомендації. Пальці на руці злегка відсторонені один від одного і вільно згруповані, кисть у зап'ясті не зажата. На заключні акорди –кисть руки повертається долонею вниз, починаючи рух від пальців. Це положення фіксують, а потім руку опускають у підготовче положення.*

**Вправа 2. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans*** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди *préparation* (розкрити праву руку у II позицію). Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири - *en dedans,* на 4/4 кожний. На першу чверть – I позиція, на другу – працююча нога витягується вперед; на третю – *demi ronds de jambe par terre en dehors* у напрямку II позиції; на четверту - *demi ronds de jambe par terre en dehors* назад. На першу чверть наступного такту нога проходить *passé par terre* повз I позицію, і вправа повторюється. Так само виконати *ronds de jambe par terre en dedans,* починаючи назад. На заключні акорди опустити праву руку у вихідне положення.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II** (виконують, тримаючись за палку однією рукою ). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 4,урок 36. Вправу виконати два рази.

**Вправа 4. *Doubles battements tendus* і *Battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II (**виконують, тримаючись за палку однією рукою**)** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди *preparation* – (з підготовчого положення права рука підіймається у I позицію і розкривається у II). Чотири *doubles battements tendus* з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію, на 2 такти кожне. Чотири *battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне. На 4 такти – *I port de bras*.

**Вправа 5. *Battements tendus* з V позиції у всіх напрямках** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення V позиція. . На вступні акорди *preparation* (права рука підіймається у I позицію і розкривається у II). По чотири *Battements tendus* з V позиції у напрямку II: два – з закінченням у V вперед і два у V позицію назад, на 2/4 кожне**.**

**Вправа 6. *Sur le cou-de-pied*** підготовча вправа до *battements frappés* (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На перший такт – права нога зV позиції ковзним рухом витягується у напрямку II позиції носком на підлогу; на другий такт – праву ногу зігнути в коліні і поставити на *cou-de-pied* попереду («обхватне»); на третій такт – положення зберігається; на четвертий – права нога ковзає у напрямку II позиції носком на підлогу і закінчує рух у вихідному положенні (у V позиції). Вправу повторити чотири рази, потім виконати на *cou-de-pied* позаду.

*Рекомендації. Працююча нога гранично виворотна у кульшовому суглобі і вільно зігнута у колінному суглобі. На cou-de-pied стопа натягнута.*

**Вправа 7. *Demi-pliés* в I позиції** (виконують, тримаючись однією рукою за палку**)**. Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди *préparation* – (права рука підіймається у I позицію і розкривається у II). Три *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На четвертий такт права рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. Plié починається з витягнутих ніг на сильну долю такту. Виконуючи demi-pliés , стопи щільно притиснуті до підлоги, ноги виворотні у кульшовому суглобі, спина підтягнута. Пах і коліна не зажаті. Обов'язково слідкувати за тим, щоб у demi-pliés у момент граничного присідання вниз спина зберігала вертикальне положення. Це необхідно для зміцнення м'язів спини і для розвитку почуття рівноваги.*

**Вправа 8. *Demi-pliés* у I і II позиціях** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *preparation* (праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). Два *Demi-pliés* у I позиції на 4/4 кожне. На два акорди – праву ногу витягнути і поставити на підлогу у II позицію. Два *demi-pliés* у II позиції, на 4/4 кожне. На заключні акорди – права нога витягується і закінчує вправу у V позицію, права рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. У II позиції Demi-pliés виконується не дуже низько, в цій позиції, це не становитиме великих труднощів. Не додержання цього правила призводить до непотрібного послаблення м'язів. При виконанні grand plié у II позиції необхідно присідати якомога нижче, зберігаючи спину прямою. Це сприяє зміцненню м'язів спини.*

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в лінії на середині зали.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди руки підняти у I позицію і розкрити у II. Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне.

Виконати два рази *I port de bras*, на 16 тактів по 3/4 кожне.

*Рекомендації. Перед початком будь-якої з вправ, що вивчаються, перевірити положення стопи на підлозі, натягнутість колін, підтягнутість стегон, сідничних м'язів і спини. Закінчуючи Battements tendus у I позиції, не послаблювати працюючу ногу, щоб не вдарити п'яткою об п'ятку. Під час виконання port de brass контролювати положення ліктів і кисті в позиціях; корпус підтягнуто. Port de bras обов'язково виконують з поворотом голови і погляду.*

**Вправа 3. Вправи для рук**. Музичний розмір ¾

Вихідне положення V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З підготовчого положення підняти руки у I позицію (голова трохи схилена до лівого плеча, погляд спрямовано на кисті рук); розкрити руки у II позицію, голову повернути праворуч; опустити руки у підготовче положення. Вправу повторити два рази, на 16 тактів кожне.

*I port de bras*. З підготовчого положення підняти руки у I, потім – у III позицію. Голову повернути праворуч у напрямку точки 2 плану класу, погляд спрямовано на лікоть правої руки. Руки починають розкриватися у II позицію;

спочатку – кисті рук до проміжного положення над плечима, потім без паузи розкривається у II позицію уся рука, зберігаючи правильну , закруглену форму і ліктя. Продовжуючи рух, кисті повертаються долонями вниз, зберігаючи рівень рук у II позиції (пальці злегка відстають). Руки опускаються вниз до проміжного положення (під плечима), закінчуючи вправу у підготовчому положенні.

**Вправа 4. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчується біля палки.

Екзерсис біля палки.

**Вправа 9. *Relevés* на півпальці у I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *relevés* у I позиції, на 4 такти кожне. Вправу повторити два рази. На перший такт – підсилюючи виворотність ніг, піднятися на півпальці; на другий і третій – зберігати положення на півпальцях; на четвертий – повільно опуститися на обидві ступні у I позицію, зберігаючи виворотність ніг.

*Рекомендації. Перед початком relevés підтягнути сідничні м'язи, спиратися на підлогу всією стопою, п'ятки щільно притиснути до підлоги. Під час relevés на півпальці, коліна і ахіллові сухожилля натягнуті.*

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа 11. *Battements relevés lents* на 45 º з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *battements relevés lents* на 45 º з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. У вихідному положенні (у I позиції) коліна гранично натягнуті. Під час виконання battement relevé lent на 45 º натягнути носок працюючої ноги. Натягнутість і сила працюючої ноги зберігається до закінчення вправи.*

Екзерсис на середині зали (продовження)

**Вправа 5. Полька по колу.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.4, урок 36 (на середині зали).

## Урок 39

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір –2/4, 4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

По чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне.

*Рекомендації. У I позиції підтягнути сідничні м'язи, витягнути коліна. У battements tendus щільно натягнуті підйоми і пальці працюючої ноги. Стегна підтягнуті, під час руху працююча нога виворотна у кульшовому суглобі.*

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés* .** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* (з підготовчого положення праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). По два *demi-pliés* у I,II і V позиціях, на 4/4 кожне. На заключні акорди руку опустити у підготовче положення.

*Рекомендації. При зміні позицій ніг (з I у II) необхідно натягуючи носок стопи, сильно витягнути працюючу ногу, потім неначе «скорочуючи» її, поставити п'ятку на підлогу, на відстані довжини стопи (стегна залишаються спокійними). У demi-plié голову не опускати вниз.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції у всіх напрямках**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* (праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). Чотири *battements tendus* вперед, чотири у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. Так само виконати у зворотному напрямку, починаючи назад. При виконанні *battements tendus* у напрямку II позиції, два *battements tendus* закінчити у V позицію попереду, два у V позицію позаду. На заключні акорди – права рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. У V позиції центр ваги тіла рівномірно розподілено на дві ноги. У battement tendu центр ваги тіла переноситься з двох ніг на одну, і з однієї на дві., коли нога повертається у V позицію.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції у напрямку II**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція ніг. На вступні акорди – *préparation* (з підготовчого положення праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). Чотирнадцять *battements tendus jetés* у напрямку II позиції, на 2/4 такти кожне. На 2 такти – опустити руку у підготовче положення. Виконати *I port de bras*, на 16 тактів по 3/4.

_____

*Починаючи з цього уроку, більшість вправ виконують тримаючись за палку однією рукою, тому далі у тексті про це не буде згадуватись.

*Рекомендації. Перед початком вправи – легкий поворот голови праворуч. Разом з рухом руки у I позицію голова злегка нахиляється до лівого плеча. Одночасно з рухом руки у II позицію голова повертається у вихідне положення (повертається праворуч). Поперек підтягнутий.*

**Вправа 4. Підготовча вправа до *battements frappés*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення V позиція ніг. На перший такт – *préparation* (ковзним рухом витягнути ногу носком до підлоги у напрямку II позиції); на другий такт - *cou-de-pied* вперед; на третій такт - витягнути ногу у напрямку II позиції носком до підлоги; на четвертий такт – знову на *cou-de-pied* і т.д. Вправу повторюють чотири рази , потім чотири рази виконують *sur le cou-de-pied* позаду.

**Вправа 5. *Relevés* на півпальці у I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На перший такт – піднятися на півпальці; на другий такт – зберігати положення на півпальцях; на третій такт – закінчити вправу у I позицію; четвертий такт – I позиція зберігається. Вправу повторити чотири рази.

*Рекомендації. Під час підйому на півпальці одночасно підтягнути коліна і ахіллове сухожилля.*

**Вправа 6. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans***. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* (з підготовчого положення праву руку підняти у I позицію у розкрити її у II). Вісім *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний. На заключні акорди – руку опустити у підготовче положення. Так само виконати *ronds de jambe par terre en dedans.*

*Рекомендації. Коли працююча нога витягується вперед і креслить по підлозі дугу у напрямку II позиції, необхідно посили виворотність обох ніг. Працююча нога у русі активна. Темп вправи повільний. Сідничні м'язи і стегна підтягнуті.*

**Вправа 7. *Battements tendus з demi-pliés*** *з* I позиції у напрямку II (виконують обличчям до палки).Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *battements tendus з demi-pliés* у напрямку II позиції, чотири вперед, чотири – назад (виконати окремо), на 2 такти кожне. На перший такт – *battement tendu* , на другий - *demi-plié.*

**Вправа 8. *Battements tendus з demi-pliés*** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.7, урок 39. На вступні акорди – *préparation* (з підготовчого положення праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). На заключні акорди права рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 45 º** у напрямку II позиції (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По два *battements relevés lents* на 45 º у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Вправу виконати два рази.

Перший такт. На першу і другу чверті – ковзним рухом витягнути ногу у напрямку II позиці; на третю і четверту чверті – закінчити *battements relevés lents* у I позицію.

*Рекомендації. Стегна підтягнуті. Рух натягнутої ноги вверх на 45° іде від носка. Нога у кульшовому суглобі вільна, на 45° її тримають натягнуті м'язи ноги і підтягнуті м'язи спини.*

**Вправа 10. *Plié- soutenus*** зV позиції. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* (з підготовчого положення, праву руку підняти у I позицію і розкрити у II). Чотири *plié- soutenus* у напрямку II позиції, на 4/4 кожне. На першу чверть - *demi-pliés* у V позиції; на другу чверть – працююча нога ковзає у напрямку II позиції (спочатку п'ятка, а потім носок), водночас опорна нога виконує *demi-pliés*, на третю і четверту чверті – опорна нога витягується, одночасно працююча нога повертається у V позицію.

Екзерсис на середині зали *

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. Вправи для рук.** Музичний розмір – 3/4.

**Вправа 4. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа 5. Полька по колу.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 4, урок 36 (екзерсис на середині зали )

# Урок 40*

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Вісім *doubles battements tendus* (з опусканням п'ятки у II позицію), по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне**.**

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях, на 4/4 кожне**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По два *demi-pliés* у I,II і V позиціях, на 4/4 кожне.

Зміна позицій ніг виконується на 2 акорди.

*Рекомендації. На початку вправи підтягнути спину, плечі опустити. Стопи щільно притиснуті до підлоги, коліна натягнуті.*

**Вправа 2. *Battements tendus* у V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. Два *battements tendus* у V позиції, на 2/4 такти кожне. На 2 такти виконати *battement tendu* з *demi-plié*. Комбінацію виконати в усіх напрямках. Шість *doubles battements tendus* (з опусканням п'ятки у II позицію), на 2 такти кожне. На 2 такти – рука опускається у підготовче положення. 2 такти – зупинення. Виконати *I port de bras* на 16 тактів по 3/4.

---

*Впр. 1-4 виконати , як впр. 1-4, урок 38 (екзерсис на середині зали)

*З цього уроку всі вправи, за виключенням нових, будуть виконуватись, тримаючись за палку однією рукою. Перед кожною правою на вступні акорди – виконується *préparation*(рука розкривається у II позицію). Спочатку *préparation* виконують на 4 вступні акорди, потім на 2. У кінці вправи – на 2 заключні акорди – рука опускається у підготовче положення. У подальшому опис *préparation* опускається.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По чотири *battements tendus jetés* в усіх напрямках, на 2/4 кожне.

*Рекомендації. Під час руху працюючої ноги спина зберігає вертикальне положення, залишаючись спокійною; коліна , стегна і сідничні м'язи підтягнуті. У battements tendus jetés у момент кидка працююча нога рухається точно по прямій. Після кидка на 30° працююча нога опускається на підлогу натягнутим носком стопи.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *ronds de jambe par terre en dehors* і вісім *en dedans* , на 4/4 кожний. На першу чверть – *passé par terre* у I позиції, на другу, третю і четверту чверті - *ronds de jambe par terre.*

**Вправа 5. *Relevés* на півпальці у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *relevés* у I позиції, на 4 такти кожне. На 2 такти – підйом на півпальці; на 2 такти закінчити вправу у I позиції.

*Рекомендації. При підйомі вверх одночасно витягнути коліно і ахіллове сухожилля.*

**Вправа 6. *Plié- soutenus* зV позиції** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На першу і другу чверті - *demi-plié,* одночасно працюючу ногу витягнути у напрямку II позиції; на третю і четверту чверті – працююча нога повертається у вихідне положення (V позицію), одночасно опорна нога витягується. Вправу виконати чотири рази; два рази закінчити у V позицію попереду і два рази – у V позицію позаду, на 4/4 кожне.

**Вправа 7. Підготовча вправа до *battements frappés*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 4, урок 39.

## Урок 41

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шістнадцять *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Шістнадцять *doubles battements tendus* (з опусканням п'ятки у II позицію), на 2 такти кожне. По два *battements tendus* по черзі, з обох ніг. Вправу повторити.

*Рекомендації. Закінчуючи battement tendu у I позицію, зберігати натягнутість ноги, щоб не стукати п'яткою об п'ятку.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *battements tendus* вперед на 2/4 кожне; на 2 такти кожне; на 2 такти – права рука опускається у підготовче положення; на 2 такти рука розкривається у II позицію. Чотири *battements tendus* у напрямку II позиції; два *battements tendus* закінчити у V позицію і два – у V позицію позаду, на 2 такти кожне. Вправу повторити у зворотному напрямку, починаючи *battement tendu* назад.

**Вправа 2. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Три *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 – права рука опускається у підготовче положення і розкривається у II позицію (зміна ніг у II позицію). Три *demi-pliés* у II позицію, на 4/4 кожне. На 4/4 – витягнути носок працюючої ноги і закінчити вправу у I позицію. На заключні акорди праву руку опустити у підготовче положення.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre***. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Сім *ronds de jambe par terre en dehors* і сім *en dedans* , на 4/4 кожний. На першу чверть («раз») – нога залишається у I позиції, на другу («два»)- працююча нога витягується вперед; на третю («три»)- *demi ronds de jambe par terre en dehors* у II позицію; на четверту («чотири»)- *demi ronds de jambe par terre en dehors* назад. На першу чверть другого такту («раз»)- *passé par terre* вперед і т.д. Вправу виконати *en dedans* , починаючи рухатись працюючою ногою назад.

**Вправа 4. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити на середині зали у лініях.

## Екзерсис не середині зали

**Вправа 1. *Battements tendus* з I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Шість *battements tendus* у напрямку II позиції , на 2/4 кожне. На 2 такти рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* З правої ноги шість *battements tendus* вперед , на 2 такти кожне. На 4 такти – опустити руки у підготовче положення і розкрити у II позицію. З лівої ноги – шість *battements tendus* назад, на 2 такти кожне. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення. 2 такти – зупинення.

**Вправа 3. *Demi-pliés* у I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди - *préparation.* Два *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 2 такти – рки опускаються у підготовче положення і розкривається у II позицію. Два *demi-pliés*,на 4/4 кожне. На 4/4 – опустити руки у підготовче положення, 4/4 – зупинення.

**Вправа 4. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити біля палки.

Екзерсис біля палки (продовження)

**Вправа 5. *Battements tendus jetés* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Préparation* . Чотири *battements tendus jetés* вперед; чотири у напрямку II позиції, чотири – назад (у V позицію), на 2/4 кожне. На заключні акорди опустити руку у підготовче положення.

**Вправа 6. Підготовчі вправи до *battements frappés*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 2/4 – з правої ноги *battement tendu* у напрямку II позиції. На 2 такти – нога згинається на *cou-de-pied* попереду («обхватне»). На 2/4 – нога витягується у напрямку II позиції носком на підлогу; на 2/4 положення зберігається . На 2 такти – нога згинається на *cou-de-pied* позаду і т.д. Вправа повторюється чотири рази, по черзі змінюючи *cou-de-pied* попереду і позаду.

**Вправа 7. *Plié- soutenus y* V позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Три *plié- soutenus* вперед, на 4/4 кожне. На четвертий такт – рука опускається у підготовче положення і знову розкривається у II позицію. Вправу виконати в усіх напрямках.

**Вправа 8. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

## Урок 42

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Вихідне положення - ноги у III позиції.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити вправу Б, урок 41.

*Рекомендції. Працююча нога витягується у напрямку II позиції, точно по прямій лінії. Корпус, сідничні м'язи і стегна підтягнуті.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Три *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 витягнути працюючу ногу і прийомом *battement*

*tendu* поставити у V позицію попереду. На заключні акорди – опустити руку і підготовче положення.

*Рекомендації. Слідкувати, щоб початок demi-plié збігався з сильною долею музичного такту.*

**Вправа 2. *Demi-plié* у V позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.*Три *demi-pliés* у V позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 – права рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. У demi-pliés присідати рівномірно на обидві ноги, посилюючи їх виворотність. Пах не зажимати, а розкривати якомога більше, спину підтягнути. Спина у самій нижчій точці plié залишається у вертикальному положенні, поперек підтягнутий. Стопи міцно притиснуті до підлоги. Стегна і сідничні м'язи підтягнуті, плечі рівні і відкриті. Колінні суглоби не напружені, положення тіла підтримується за рахунок м'язів стегна і гомілки. Гомілкостопні суглоби гранично виворотні.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation* . Два *battements tendus* , на 2/4 кожне. На 2 такти - *battement tendu* з *demi-plié*. Комбінацію виконати в усіх напрямках. На заключні акорди права рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. Виконуючи battements tendus , голову тримати прямо. Перед тим, як опустити руку у підготовче положення, голову повернути праворуч, погляд спрямовано на кисть руки. Потім руку опустити у підготовче положення.*

**Вправа 4. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення –V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus* вперед, на 2/4 такти кожне. На 1/4 («раз»)- *battement tendu* (працююча нога витягується вперед); на 1/4 («два») – *passé par terre* назад; на 1/4 («раз») – закінчити у V позицію позаду; на 1/4 («два»)- зупинення. Так само виконати назад. Чотири *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На 4 такти – права рука опускається у підготовче положення і знову розкривається у II позицію. Комбінацію повторити спочатку. Чотири *doubles battements tendus* (з опусканням п'ятки у II позицію), на 2 такти кожне. За заключні акорди – права рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 5. *Battements tendus jetés* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По чотири *battements tendus jetés* в усіх напрямках, на 2/4 кожне. На заключні акорди права рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. У battements tendus jetés необхідно фіксувати кидок ноги на 30° у одній і тій самій точці.*

**Вправа 6. *Relevés* на півпальці у I позиції** (виконують обличчям до палки)**.**

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *relevés* на 4 такти кожне. На 2 такти – *relevé* на півпальці, на 2 такти – опуститися у I позицію.

**Вправа 7. *Battements relevés lents* на 45 º** з I позиції у напрямку II (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *battements relevés lents* на 45 º з I позиції у напрямку II, на 2 такти кожне. Вправа виконується по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Починаючи вправу, необхідно прослідкувати, щоб п'ятка працюючої ноги знаходилась навпроти п'ятки опорної. Плечі рівні. Голову тримати прямо.*

Екзерсис на серидині зали

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4. Марш закінчити у лінії на середині зали.

**Вправа 2. *Demi-pliés* у I позиції і *battements tendus* з I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés* у I позиції, на 2 такти кожне. На 2 такти – руки опустити у підготовче положення і знову розкрити у II позицію. Чотири *battements tendus* з I позиції у напрямку II , на 2/4 кожне. На заключні акорди – руки опустити у підготовче положення.

*Рекомендації. Під час виконання вправи - руки не напружені.*

**Вправа 3. *Demi-pliés* у II позиції і *battements tendus* з I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation,* одночасно праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію і поставити на підлогу. Повторити *plié ,* як у впр.2. Закінчити у I позицію. Виконати два *battements tendus* вперед і два назад, на 2/4 такти кожне.

Екзерсис біля палки (продовження)

**Вправа 8. *Sur le cou-de-pied*- підготовка до *battements frappes*** (виконують, тримаючись однією рукою за палку). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – I позиція ніг. *Préparation.* На 2/4 витягнути працюючу ногу ковзним рухом у напрямку II позиції і зігнути на *cou-de-pied*

попереду («обхватне»). На три такти – положення зберігається. На заключні акорди нога витягується у напрямку II позиції і закінчує вправу у I позицію, рука опускається у підготовче положення.

Екзерсиис на середині зали (продовження)

**Вправа 9. *I port de bras*.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé* . Руки у підготовчому положенні. На 4 такти – руки підіймаються у I позицію; на 4 такти – у III позицію; на 4 такти – розкриваються у II позицію; на 4 такти – опускаються у вихідне положення . Вправа повторюється чотири рази, на 16 тактів кожне.

**Вправа 10. Підготовчі вправи до *II port de bras***. Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé* . На 4 такти – руки з підготовчого положення підіймаються у I позицію, голова злегка схиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисті рук. Потім на 4 такти – обидві руки одночасно розкриваються – ліва у III позицію, права – у II, голова повертається праворуч. (Це – *préparation* - підготовка або вихідне положення для *II port de bras* *). Потім, на 4 такти – ліва рука розкривається у II позицію. На 4 такти – руки опускаються у вихідне положення. Вправа повторюється чотири рази, на 16 тактів кожне.

## Урок 43.

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *battements tendus* у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Шістнадцять *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. Вправу виконати по черзі з обох ніг.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положеннння – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *battements tendus* з V позиції – вперед, на 2/4 кожне. Чотири *battements tendus* вбік (у напрямку II позиції):перший *battement tendu* закінчити у V позицію попереду, другий у V позицію позаду і т. д. (це основний його закон). На заключні акорди - права рука опускається у підготовче положення.

_____

*Н.Базарова, В.Мей. Азбука классического танца. – Л.Искусство,1983.-С.58

**Вправа 2. *Battements tendus* з Vпозиції.** Музичній розмір 2/4.

Повторити впр. 1, змінивши музичний акцент. Затакт – працююча нога витягується вперед. На сильну долю такту, першу чверть («раз») – працююча нога закінчує *battement tendu* у V позиції; на другу чверть («два») – працююча нога знову витягується вперед.

**Вправа 3. *Battements tendus jetes* зV позиції**. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція,права нога попереду. *Préparation*. По чотири *battements tendus jetés* виконати у віх напрямках, на 2/4 кожне. Вправу виконати два рази. Музичний акцент, як у впр. 2.

*Рекомендації. При виконанні battement tendu jeté працююча нога робить кидок на 30º, таким же кидком вона закінчує вправу у V позицію. Коли права рука розкривається у II позицію, шия вільна, голова повертається до правого плеча.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation*. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири – *en dedans*, на 4/4 кожний. На заключні акорди – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 5. *Demi – plies* у I і II позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation*. Два *demi – pliés* у I позиції, на 2 такти кожне. На два акорди – зміна позиції ніг (прийомом *battement tendu* праву ногу поставити у II позицію). Два *demi – pliés* – у II позиції. На два акорди зміна позиції ніг, закінчити у V позицію права нога попереду.

*Рекомендації. В demi - plié у I позиції присідати треба якомога нижче і дуже виворотно. У II позиції не потрібно присідати низько. Demi - plie починати на першу чверть («раз»).*

**Вправа 6. *Demi- plies* у V позиції.** Музичний розмір 4/4.

Виконати два *demi - pliés* – права нога у V позиції попереду. На два акорди – зміна позиції ніг; права нога прийомом *battement tendu* витягується у напрямку II позиції; закінчити вправу у V позиції позаду. Виконати два *demi – pliés,* права нога у V позиції позаду.

*Рекомендації. У V позиції demi-plié виконують якомога нижче і виворотніше.*

**Вправа 7. *Plié – soutenus.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *plié – soutenu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Вправу виконати два рази.

*Рекомендації. Потрібно динамічніше витягувати працюючу ногу і не поспішати закінчувати demi-plié на опорній нозі. Коли працююча нога закінчує вправу у V позицію, одночасно з нею починає витягуватися і опорна нога.*

**Вправа 8. *Sur le cou - de - pied* – підготовка до *battements frappés*.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation*. На 2/4 - працюючу ногу витягнути у II позицію. На 2/4 - *sur le cou - de - pied* попереду («обхватне»); 4 такти – положення зберігається: на 2 такти – закінчити у вихідному положенні (у V позиції). Вправу повторити два рази *sur le cou - de - pied* попереду і два рази *sur le cou - de - pied* позаду і закінчити у V позицію назад. На заключні акорди опустити руку у підготовче положення.

**Вправа 9. *Battements releves lents* на 45º вбік** (виконується обличчям до палки). Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - I позиція ніг. На перший такт - *Battement tendu* у II позицію, підняти ногу на 45º. На 2/4 - другого такту - положення зберігається; на 2/4 – опустити ногу витягнутим носком до підлоги і закінчити у I позицію. Вправу виконати вісім разів по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Кожного разу працююча нога фіксується на 45º у одній і тій же точці. Спочатку вивчають Battement releve lent в бік у II позицію, потім назад і, в міру засвоєння вправи, - вперед, тримаючись за палку однією рукою.*

**Вправа 10. *Battements releves lents* на 45º назад** (виконують обличчям до палки). Мзичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 9, урок 43.

## Урок 44

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *battements tendus*, по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. Три *doubles battements tendus* , опускаючи п’ятку у II позицію, на 2 такти кожне.

В першому *battement tendu* п’ятка опускається в II позицію один раз.

Перший такт. На першу чверть («раз») – працююча нога ковзним рухом витягується у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – п’ятка працюючої ноги опускається на підлогу в II позицію.

Другий такт. На першу чверть («раз») – носок працюючої ноги витягується, п'ятка підіймається; на другу чверть («два») – вправа закінчується у вихідному положенні (I позиції).

В другому *battement tendu* п'ятка опускається в II позицію двічі.

Перший такт. На першу чверть («раз») – працююча нога ковзним рухом витягується у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – п'ятка працюючої ноги опускається на підлогу в II позицію і відразу ж підіймається.

Другий такт. На першу чверть («раз») – п'ятка працюючої ноги знову опускається на підлогу в II позицію і відразу ж підіймається; на другу чверть («два») – вправа закінчується в I позицію.

Третє *doubles battement tendu* виконується як перше, на 2 такти; 2 такти – зупинка в I позиції. Вправу виконати з іншої ноги і повторити ще раз.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. *Préparation.* По два *demi-pliés* в кожній позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 – рука опускається в підготовче положення і знову розкривається в II позицію; на 4/4 – зміна позицій ніг. З закінченням музичної фрази рука опускається в підготовче положення.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт - права нога витягується вперед. На першу чверть («раз») – закінчити вправув V позиції**,** на другу чверть («два») – права нога знову витягується вперед. Виконати по два *battements tendus* вперед, два – у напрямку II позиції і два – назад , на 2/4 кожне. На 2 такти – одне *doubles battement tendu* в бік (п'ятку опустити в II позицію). *Battements tendus* виконати в зворотному напрямку, починаючи назад. Вправу виконати два рази.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення -V позиція, права нога попереду. *Préparation.* За тактом («і») – кидок правої ноги вперед на 30°; на першу восьму першої чверті («раз»)- права нога кидком повертається в V позицію; на другу восьму першої чверті («і»)- кидок правої ноги на 30° і т.д.Третій *battements tendus jetés* виконують с зупинкою на 2/4 на 30°. Те ж виконують у всіх напрямках і на 1/8 закінчити вправу в вихідному положенні (V позиції).

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans*.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. На 4/4 - *préparation*. Виконати шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожен. На 4/4 з закінченням

музичної фрази, праву руку опустити в підготовче положення. Те ж виконати *en dedans* .

**Вправа 5.** ***Sur le cou-de-pied*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - Vпозиція, права нога попереду. Виконати по два *sur le cou-de-pied* попереду і позаду, на 4 такти кожне. На 1/4 - *battement tendu* у напрямку II позиції; на 1/4 *sur le cou-de-pied* попереду; 2 такти – положення зберігається; на 1/4 – витягнути ногу у напрямку II позиції; на 1/4 – закінчити вправу в V позиції.

**Вправа 6.** ***Sur le cou-de-pied*** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 5, урок 44.

**Вправа 7.** ***Plié- soutenus*****.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По два *plié-soutenus* у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Швидко витягувати підйом і пальці працюючої ноги в заданому напрямку і якомога довше зберігати натягнутість працюючої ноги при поверненні в V позицію. В demi-pliés спина зберігає підтягнутість.*

**Вправа 8.** ***Battements frappés*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди права нога витягується вбік. Чотири *battements frappés* у напрямку II позиції, на 4 такти кожне. Два *battements frappés sur le cou-de-pied* попереду і два *sur le cou-de-pied* позаду. На сильну долю такту , першу чверть («раз»)- приходиться удар працюючої ноги - *sur le cou-de-pied* ; на другу чверть («два»)- працююча нога витягується у напрямку II позиції носком до підлоги; 3 такти – положення зберігається. Потім вправа повторюється.

*Рекомендації. Перед ударом працююча нога дуже сильна, готова «вдарити» опорну ногу коротким дотиком; витягуючись у напрямку II позиції в кінці вправи, ковзає носком по полу.*

**Вправа 9.** ***Petits battements sur le cou-de-pied*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *petits battements* (витягнути працюючу ногу у напрямку II позиції і зняти її на *cou-de-pied* попереду). На першу чверть першого такту («раз») – зупинка *sur le cou-de-pied* попереду; на другу чверть («два») – працююча нога злегка розгинається до половини відстані II позиції; на першу чверть другого такту («раз») – працюючою ногою виконати *sur le cou-de-pied*

позаду; на другу чверть другого такту («два») – працююча нога злегка розгинається до половини відстані II позиції і т.д. Вправа повторюється до восьми разів. На заключні акорди витягнути працюючу ногу в II позицію і закінчити в V назад.

*Рекомендації. Стегно працюючої ноги гранично виворотно і нерухомо, колінний суглоб вільний, стопа сильно натягнута.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 45 º в I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. Чотири *battements relevés lents* на 45 º у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

**Вправа 11. *Battements relevés lents* на 45 º назад** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 10 урок 44.

## Урок 45

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір – 2/4.

Шістнадцять *battements tendus* з I позиції у напрямку II , по черзі з обох ніг , на 2 такти кожне. Так само виконати *doubles battements tendus* , опускаючи п’ятку в II позицію.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus ноги сильно натягнуті; руки не напружуються , а вільно лежать на палці; плечі опущено.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés* в I, II і V позицях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés* в I позиції, на 4/4 кожне. На два акорди змінити позицію ніг прийомом *battement tendu* в II позицію. Два *demi-pliés* в II позицію, на 4/4 кожне. На два акорди змінити позицію ніг прийомом *battement tendu* з закінченням в V позицію (права нога попереду) . Три *demi-pliés* в V позиції , на 4/4 кожне. На 4/4 опустити праву руку в підготовче положення.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення -V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт - права нога витягується вперед; на першу чверть («раз»)- права нога закінчує рух в V позицію; на другу чверть («два»)- права нога знову витягується в перед

і т.д. Два *battements tendus* вперед, два – в напрямку II позиції і два – назад, на 2/4 кожне. На 2 такти – одне *double battement tendu* вбік. Вправу виконати в зворотному напрямку, починаючи назад.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення -V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus jetés* вперед, на 2/4 кожне. Затакт – права нога коротким кидком витягується на 30° вперед. На першу чверть («раз») – таким же кидком *jetés* права нога закінчує рух у V позицію. На другу чверть («два») – права нога коротким кидком витягується на 30° вперед. Третє *battement tendu jeté* – нога на 2/4 «завмирає» на 30°. На першу чверть четвертого такту («раз») – права нога закінчує рух в V позиції; на другу чверть («два») – права нога коротким кидком витягується на 30° у напрямку II позиції. Те ж саме виконати в усіх напрямках. Вправу виконати ще раз. На 16 тактів по 3/4 виконати *I port de bras*.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans*.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.*

Перший такт. На першу чверть («раз») – I позиція ніг; на другу чверть («два») – нога витягується вперед; на третю чверть («три»)- *demi - ronds de jambe par terre en dehors* у II позицію; на четверту чверть («чотири»)- *demi - ronds de jambe par terre en dehors* назад.

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога повертається у II позицію і т.д.

Шість *ronds de jambe par terre en dehors* на 4/4 кожен *rond.* Затем на 4/4 – права рука опускається у підготовче положення ; на 4/4 – розкривається у II позицію і виконується *ronds de jambe par terre* в зворотному напрямку - *en dedans;* на 4/4 – права рука опускається у підготовче положення; 4/4 – зупинення.

*Рекомендації. Коли працююча нога витягується вперед, її п'ятка повинна знаходитись навпроти п'ятки опрної ноги. Коли працююча нога витягується назад, носок працюючої ноги повинен знаходитись навпроти п'ятки опорної ноги.*

**Вправа 5. *Plié- soutenus* в V позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По одному *plié-soutenus* у всіх напрямках, на 4/4 такти кожне.

*Рекомендації. Під час виконання вправи спина, особливо в demi-plié , залишається підтягнутою.*

**Вправа 6. *Battements frappés*** .Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *preparation* (працююча нога витягується у напрямку II позиції, рука розкивається в II позицію). Вісім *battements frappés* у напрямку II позиції з почерговими ударами працюючої ноги *sur le cou-de-pied* попереду і позаду, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») – удар *sur le cou-de-pied* попереду; на другу чверть («два») – положення *cou-de-pied* попереду зберігається.

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога витягується у напрямку II позиції; на другу чверть («два») – положення зберігається і т.д.

*Рекомендації. На початку вправи коліно згинається , носок працюючої ноги «знімається» з підлоги, на cou-de-pied попереду. Після удару sur le cou-de-pied натягнутий носок ковзає по підлозі в напрямку II позиції, сильно витягнувши при цьому коліно. В момент удару sur le cou-de-pied спина спокійна. Під час виконання battements frappes опорне стегно гранично виворотне і спокійне, коліно натягнуте.*

**Вправа 7. *Battements relevés lents* на 45 º** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. Темп руху – помірний. Чотири *battements relevés lents* на 45 º у напрямку II позиції, виконати по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Те ж повторити ще раз.

*Рекомендації. Під час виконання вправи корпус зберігає підтягнутість , опорна ноги витягнута.*

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити у лініях на середині зали.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. Вісім *battements tendus* з I позиції у напрямку II , на 2/4 кожне.

*Рекомендації. В battements tendus працююча нога витягується у напрямку II позиції і повертається в I позицію такою ж сильною.*

**Вправа 3. *I port de bras*.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Два рази виконати *I port de bras* , на 16 тактів кожне.

**Вправа 4. Підготовчі вправи до *II port de bras.*** Музичний розмір – 3/4.

а) Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Вправу виконують на 16 тактів. На 4 такти з підготовчого положення

руки підіймаються у I позицію, голова злегка схиляється до лівого плеча. На 4 такти права рука розкривається у II позицію, водночас ліва рука підіймається у III позицію, голова повертається праворуч. На 4 такти ліва рука розкривається уII позицію. На 4 такти – обидві руки опускаються у підготовче положення. Вправу можна повторити.

б) Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Вправу виконують на 16 тактів. На 4 такти з підготовчого положення руки підіймаються у I позицію, голова злегка схиляється до лівого плеча, погляд направлено на кисті рук, потім права рука розкривається в II позицію, водночас ліва рука підіймається в III позицію, голова повертається праворуч, погляд направлено на кисть правої руки. На 4 такти права рука підіймається у III позицію , водночас ліва рука розкривається у II позицію, голова повертається ліворуч , погляд слідує за кистю лівої руки. На 4 такти ліва рука розкривається у II позицію і обидві руки опускаються у підготовче положення. В цій вправі водночас відбувається зміна позицій обох рук.

**Вправа 5. *Demi-pliés* в I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

*Préparation.* Три *demi-pliés* в I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 6. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

Екзерсис біля палки (продовження)

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 9, урок 44 (екзерсис біля палки). Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* (права нога прийомом *battement tendu* , витягується у напрямку II позиції і згинається на *cou-de-pied* попереду). Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* , на 2 такти кожен.

*Рекомендації. З часом темп виконання petits battements sur le cou-de-pied слідує поступово прискорювати.*

## Урок 46

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. Б, урок 45.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 4. *Préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції.

Виконати чотири *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожен. На першу чверть («раз») - *demi-plié* в I позиції, права рука в підготовчому положенні, голова повернута праворуч ; на другу чверть («два»)- опорна нога – залишається в положенні *demi-plié* , працююча (права) нога витягується вперед носком на підлогу, водночас права рука підіймається у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча , погляд спрямовано на кисть правої руки; на третю чверть («три») - працююча нога ковзає по підлозі , описуючи носком дугу у напрямку II позиції, одночасно права рука розкривається в II позицію, коліно опорної ноги витягується, голова повертається праворуч; на четверту чверть («чотири»)- положення зберігається. Вправа повторюється чотири рази.

Виконати чотири *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans*, на 4/4 кожен. На першу чверть («раз») - *demi-plié* в I позиції, права рука в підготовчому положенні, голова повернута праворуч ; на другу чверть («два») опорна нога – залишається в положенні *demi-plié* , працююча нога витягується назад, носком до підлоги, одночасно праву руку підняти в I позицію, голову нахилити до лівого плеча (погляд спрямовано на кисть правої руки); на третю чверть («три») - працююча нога ковзає по підлозі , описуючи носком дугу у напрямку II позиції, одночасно права рука розкривається в II позицію, коліно опорної ноги витягується , голова повертається праворуч; на четверту чверть («чотири»)

- _____

*Впр. 1-3,7,8 виконати як впр. 1-3,6,7 в уроці 45 (екзерсис біля палки) положення зберігається.Затакт - працююча нога описує дугу назад (для *en dehors* ) або вперед (для *en dedans*) .

**Вправа 5. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 4, урок 45.

**Вправа 6. Підготовка до *ronds de jambe par l'air*** (зпочатку виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції.

Перший такт. На першу чверть («раз») – працююча права нога витягується у напрямку II позиції (прийомом *battement tendu*); на другу чверть («два»)- права нога підіймається на 45°; на третю чверть («три») – права нога згинається майже до середини литки, близько до опорної ноги; на четверту чверть («чотири») – права нога витягується вбік на 45 °, в напрямку II позиції.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два»)- положення зберігається ; на третю чверть («три») – працююча нога з витягнутим носком опускається на підлогу у II позицію; на четверту чверть («чотири») – закінчити у I позицію.

Повторити вправу чотири рази з обох ніг по черзі.

*Рекомендації. По мірі засвоєння вправи рекомендується виконати її, тримаючись однією рукою за палку таким чином:*

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На першу чверть («раз») – витягнути працюючу ногу у напрямку II позиції і підняти її на 45°; на другу чверть («два»)- не опускаючи працюючої ноги , зігнути її по прямій і приблизити її до середини литки опорної ноги ; на третю чверть («три») - витягнути у II позицію на 45°; на четверту чверть («чотири») – опустити носком до підлоги і закінчити в V позиції або зупинити витягнутою у II позицію, щоб виконати вправу зпочатку.

**Вправа 7. *Battements frappes.*** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 45 º** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 4/4.

Екзерсис на середині зали *

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції.**

Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. *I port de bras*.** Музичний розмір – 3/4.

**Вправа 4. Підготовчі вправи до *II port de bras***. Музичний розмір – 3/4.

**Вправа 5. *Demi-pliés* в I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 6. *Battements tendus* з V позиції з *demi-pliés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По два *battements tendus* з V позиції з *demi-plié* у всіх напрямках. На перший такт - *battement tendu,* на другий такт - *demi-plié.*

_____

*Впр.1-5 виконати, як впр. 1-5 , уроку 45 (екзерсис на середині зали).

Allegro

**Вправа 1.** ***Temps levé sauté*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *temps levé sauté,* на 2 такти кожен стрибок.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз», «два») - *demi-plié*; на четверту восьму («і») – стрибок вверх, ноги сильно натягнуті.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- стрибок закінчується в *demi-plié* ; на другу чверть («два»)- коліна витягуються і ноги вертаються у вихідне положення.

## Урок 47

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа Б.** ***Battements tendus*** з I позиції у напрямку II (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шістнадцять *battements tendus* з I позиції у напрямку II, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. У вихідному положенні працююча нога підтягнута і готова до руху.*

**Вправа В.** ***Doubles battements tendus*** **з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. Шістнадцять *doubles battements tendus*, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Витягуючи ногу з I позиції у напрямку II, посилити виворотність працюючої ноги. Це необхідно для правильного положення ніг у II позиції.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1.** ***Demi-pliés*** **у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 – права рука опускається у підготовче положення, підіймається у I позицію і розкривається у II позицію. На 4/4 – зміна позицій ніг (прийомом *battement tendu* у II позицію) . Так само виконати у II позиції, закінчити вправу у V позицію (права нога попереду). У V позиції виконати три *demi-pliés* , на 4/4 кожне. На 4/4 – опустити руку у підготовче положення.

*Рекомендації. У самій нижчій точці - demi-plié спина повинна бути гранично прямою, стегна підтягнуті.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з *demi-plié* у V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду**.** *Préparation.* Затакт – права нога витягується вперед. Два *battements tendus* вперед, на 2/4 такти кожне. На 2 такти - *demi-plié* у V позиції. Два *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На два такти *double battement tendu* (з опусканням п'ятки у II позицію). Так само виконати у зворотному напрямку, починаючи назад.

*Рекомендації. Після другого battement tendu вперед, на другу чверть («два») – зупинення у V позиції, а далі виконується demi-plié.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду**.** *Préparation.* По чотири *battements jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

Вправа починається за тактом. На першу чверть («раз») – працююча нога кидком закінчує рух у V позицію; на другу чверть («два») – повторюється кидок ноги на 30° у заданому напрямку.

*Рекомендації. Під час рухів працюючої ноги важливо слідкувати за правильним положенням руки у II позиції і за тим, щоб спина залишалась підтягнутою. Коли працююча нога у battements tendus jetés закінчує рух у V позицію, рука у II позиції не напружена. Перед закінченням у V позиції battements tendus вперед або назад, натягнутий носок працюючої ноги повинен торкнутися підлоги у IV позиції, а коли battements tendus jetés виконується в бік – у II позиції.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre* .** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два рази виконати *préparation* до *ronds de jambe en dehors* і *en dedans,* на 4/4 кожний. На першу чверть («раз») - *demi-plié* у I позиції; на другу («два») – права нога витягується вперед; на третю («три»)- *demi-ronds de jambe par terre en dehors* у II позицію; на четверту («чотири») – положення зберігається. Так само виконати *préparation en dedans,* у кінці на другу восьму четвертої чверті («і»)- праву ногу по дузі провести назад. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 5. *Plié- soutenus* у V позиції**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду**.** *Préparation.* По одному *plié-soutenu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

**Вправа 6. *Battements frappés* у напрямку II позиції** (носком на підлогу).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду**.** *Préparation* – права рука підіймається у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть руки. Потім права нога витягується у напрямку II

позиції, одночасно права рука розкривається у II позицію. Чотири *battements frappés* з ударом *sur le cou-de-pied* попереду, на 2 такти кожне. Чотири *battements frappés* з ударом *sur le cou-de-pied* позаду, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») - *battement frappé* з легким ударом *sur le cou-de-pied* попереду; на другу чверть («два») – положення зберігається.

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога витягується у напрямку II позиції і носком до підлоги; на другу чверть («два») – положення зберігається.

Так само виконується *battement frappé* з ударом *sur le cou-de-pied* позаду.

*Рекомендації. При виконанні battements frappes необхідно, витягуючи працюючу ногу у напрямку II позиції, ковзнути носком по підлозі. Згинаючи ногу для легкого удару sur le cou-de-pied , «зняти» з підлоги витягнутий носок.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied*** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду**.** На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied.* На перший акорд – права рука підіймається у I позицію; на другий – права нога витягується у напрямку II позиції, одночасно права рука розкривається у II позицію; на третій акорд – права нога знімається на *cou-de-pied* попереду ; на четвертий – права нога трохи відкривається у напрямку II позиції. Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно на 2/4 кожний. Темп вправи повільний, але чіткий, не розслаблений. На першу восьму («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму («і»)- працююча нога трохи відкривається у напрямку II позиції; на третю восьму («два») - *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту восьму («і»)- працююча нога трохи відкривається у напрямку II позиції і т.д.

*Рекомендації. У виконанні petit battement беруть участь м'язи працюючої ноги тільки від кінчика пальців до коліна. Стопа натягнута, коліно не зажато, стегно нерухомо.*

**Вправа 8. Підготовка до *ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.6, урок 46. Вихідне положення – ноги у I позиції. Вправа повторюється вісім разів, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Необхідно слідкувати , щоб під час виконання вправи стегна залишались рівними, підтягнутими. Працююча нога повинна витягуватись на 45° у напрямку II позиції. Ноги у кульшовому суглобі гранично виворотні, спина підтягнута. Корпус не повинен «завалюватися» в бік опорної ноги.*

**Вправа 9. *Relevés* на півпальці у I і II позиціях** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Три *relevés* у I позиції , на 2 такти кожне. (На 4/4 *relevé* на півпальці , на 4/4 – опуститися всією стопою на підлогу). На 4/4 – зміна позицій ніг (прийомом *battement tendu* у напрямку II позиції); 4/4 – положення зберігається. Три *relevés* у II позиції. На 4/4 закінчити у I позицію; 4/4- положення зберігається.

*Рекомендації. Піднімаючись у relevé на півпальці і повертаючись у вихідне положення , необхідно зберігати повну виворотність обох ніг.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90 °вбік** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вправа повторюється не більше чотирьох разів, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. На перший такт – з I позиції працююча нога ковзним рухом витягується у напрямку II позиції і підіймається на 90° ; на першу і другу чверті другого такту – положення зберігається; на третю і четверту – працююча нога, стримуючи інерцію, опускається у вихідне положення.

*Рекомендації. Необхідно, щоб рух працюючої ноги починався від паху і вона підіймалась точно по прямій у напрямку II позиції (не нижче 90°); сильно підтягнути сідничні м'язи і стегна. Нога підіймається і опускається сильною.*

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Екзерсис на середині зали.

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation* – рука розкривається у II позицію. Три *demi-pliés* ,на 4/4 кожне. На 4/4 – зміна позицій ніг. Так само виконати *demi-pliés* у II позиції. На 4/4 – закінчити у I позицію, руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – починається рух працюючої ноги. Виконують по два *battements tendus* у всіх напрямках , на 2/4 кожне. Так само виконати у зворотному напрямку. На заключні акорди – руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. *Préparation.* Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* і чотири *en dedans*, на 2 такти кожний.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – працююча нога з I позиції витягується вперед і фіксує це положення; на третю і четверту чверті

(«три», «чотири») - *demi-ronds de jambe par terre en dehors* у II позицію, фіксуючи II позицію ніг.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – *demi-ronds de jambe par terre en dehors* назад , фіксуючи положення витягнутої ноги; на третю і четверту чверті («три», «чотири») - закінчити у I позицію . Аналогічно виконати *ronds de jambe par terre en dedans.*

*Рекомендації. У ronds de jambe par terre , коли працююча нога витягнутим носком накреслює на підлозі дугу , стегна опорної і працюючої ноги гранично виворотні.*

**Вправа 4. Підготовчі вправи до *II port de bras***. Музичний розмір – 3/4.

Потворити впр. 4, а,б, урок 45 (екзерсис на середині зали).

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 1, урок 46 (*allegro*).

*Рекомендації. Під час стрибка потрібно встигнути витягнути ноги у колінах, підйомах і пальцях. В кінці стрибка, коли ноги торкаються підлоги, спину необхідно тримати прямо. Корпус спокійний.*

## Урок 48

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

*Рекомендації. На кожному кроці ногу витягувати вперед, не зачіпляючи підлоги , трохи підіймаючи стопу над підлогою.*

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

На 2 такти – виконати *battement tendu* у напрямку II позиції. Два *battements tendus* – у тому ж напрямку, на 2/4 кожне. Вправу виконати чотири рази, по черзі з обох ніг.

**Вправа В. *Doubles battements tendus* з опусканням п'ятки у II позицію (**виконують обличчям до палки**)** . Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *doubles battements tendus* , по черзі з обох ніг, на 4/4 кожне.

Екзерсис біля палки *

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

*Préparation.* Три *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 – зміна позицій ніг, працююча нога прийомом *battement tendu* витягується у II позицію. Три *demi-pliés* у II позиції, на 4/4 кожне . На 4/4 – працююча нога прийомом *battement tendu* повертається у вихідне положення (I позицію). В цій вправі *demi-plié* виконується з рухом руки. На першу і другу чверті («раз» і «два») – права рука опускається у підготовче положення, одночасно ноги повільно згинаються в колінах; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- права рука через I позицію підіймається у розкривається у II, одночасно ноги повільно витягуються у вихідне положення.

*Рекомендації. Затакт – кисть правої руки повертається долонею вниз, зберігаючи закругленість ліктя, пальці злегка подовжуються. Плечі не напружені, спина підтягнена і спокійна , рухається тільки рука. Необхідно , щоб рух руки і ніг виконувалися одночасно і плавно. У самій нижній точці demi-plié голову тримати прямо, а з рухом руки у I позицію – злегка нахилити до лівого плеча; погляд у напрямку кисті руки. Коли рука розкривається у II позицію, голова повертається праворуч.*

**Вправа 2. *Demi-pliés* у V позицію.** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 1 Три *demi-pliés* у V позиції попереду і три – у V позиції позаду, на 4/4 кожне. На четвертий такт – зміна позицій ніг.

**Вправа 3. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus* у всіх напрямках, на 2 такти кожне. Вправа починається за тактом.

Перший такт. На першу чверть («раз») – закінчити *battement tendu* у V позицію; на другу чверть («два»)- положення зберігається.

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога знову витягується у заданому напрямку; на другу чверть («два»)- положення зберігається.

Два *battements tendus* вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне. На 2 такти – виконати *double battement tendu* вбік. Вправу виконати у зворотному порядку, починаючи назад.

*Рекомендації. Коли працююча нога рухається у battements tendus назад, підтягнути стегна і сідничні м'язи. Ногу витягнути назад якомога далі. Корпус трохи посилається вперед.*

---

*Впр. 6-11 виконати , як впр.5-10 в уроці 47 (екзерсис біля палки)

**Вправа 4. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus jetés* вперед, на 2/4 кожне, третє *jeté* – у напрямку II позиції з зупинкою на 2/4 – на 30°. Затакт – кидок ноги вперед на 30°. На першу чверть

(«раз») – закінчити кидком ноги у V позицію; на другу («два»)- другий кидок ноги вперед ноги на 30° і т.д. На 1/8 – закінчити вправу у V позиції. Виконати *jetés* у всіх напрямках.

**Вправа 5. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги I позиції. З початком музичної фрази – два рази виконати *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2 такти кожний. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний.

Вправу повторити *en dedans* , починаючи з двох *préparation en dedans.*

*Рекомендації. При виконанні ronds de jambe par terre en dehors працююча нога відводиться якомога далі. На початку вивчення цієї вправи, щоб грамотно перейти після préparation до ronds de jambe par terre , концертмейстер повинен зіграти «за тактом» - 3/8,2/4 або 1/4.*

**Вправа 6. *Plié- soutenus* у V позиції.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 7. *Battements frappés* напрямку II позиції** (носком до підлоги). Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied*** (виконують тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 9. Підготовка до *ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 10. *Relevés* на півпальці у I і II позиціях** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 11. *Battements relevés lents* на 90 º вбік** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 4. Підготовчі вправи до *II port de bras***. Музичний розмір – 3/4. Повторити впр. 4,а,б, урок 45 (екзерсис на середині зали).

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 1, урок 46 (*allegro*).

---

*Пвр. 1-3 виконати, як впр. 1-3 уроку 47 (екзерсис на середині зали).

# Урок 49

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити біля своїх місць коло палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з І позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. Б, урок 48.

**Вправа В. *Doubles battements tendus* з опусканням п'ятки у ІІ позицію**.

Музичний розмір – 2/4.

На 2 такти – виконати *double battement tendu* вбік. Два *doubles battements tendus* вбік, на 2/4 кожне. Вправу виконати чотири рази, по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. В кожному double battement tendu гранично витягнути коліно працюючої ноги, підйом і пальці, вище підняти п' ятку і закріпити ахіллове сухожилля. Стегна під час виконання battements tendus нерухомі – спокійні і підтягнуті. Спина підтягнута, плечі опущені вниз і не напружені.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés* у І,ІІ і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у І позиції. *Préparation.* По три *demi-pliés* у І,ІІ і V позиціях , на 4/4 кожне. На 4/4 зміна позицій ніг.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. Затакт – права нога витягується вперед; на першу чверть («раз») – закінчити вправу у V позицію і т.д. Четвертий *battement tendu:* на першу чверть («раз») - закінчити у V позицію; на другу чверть («два»)- зупинення. На 2 такти – *passé par terre* .

Перший такт. На першу чверть («раз ») – права нога витягується вперед; на другу чверть («два»)- *passé par terre* назад.

Другий такт. На першу чверть («раз ») – закінчити у V позицію назад; на другу чверть («два»)- зупинення. *Passé par terre* виконати у зворотному напрямку ,починаючи назад. За тактом – витягнути праву ногу у напрямку ІІ позиції. Чотири *battements tendus* у ІІ позицію, на 2/4 кожне. Два *doubles battements tendus* з опусканням п' ятки у ІІ позицію, на 2 такти кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По чотири *battements tendus jetés* у всіх напрямках , на 2/4 кожне. Вправа починається за тактом. На першу чверть («раз»)- закінчити у V позицію; на другу чверть («два»)- кидок ноги на 30º і т.д.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus jetés права рука у II позиції у плечовому суглобі не напружена, лікоть вільно закруглений. На заключення рука опускається у підготовче положення – легка і вільна.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, поворот голови праворуч. На вступні акорди – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors*. На перший акорд - *demi-plié* у I позиції; на другий – працююча нога витягується вперед, носком на підлогу , одночасно права рука підіймається у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд – у напрямку кисті правої руки; на третій акорд - *demi ronds de jambe par terre en dehors* у II позицію, одночасно права рука розкривається у II позицію; *demi-plié* закінчується , опорне коліно витягується, голова повертається у напрямку правої руки, розкритої у II позицію; на четвертий акорд - *demi ronds de jambe par terre en dehors* назад. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* на 4/4 кожний. На вступні акорди *préparation en dedans* . Чотири *ronds de jambe par terre en dedans* , на 4/4 кожний.

**Вправа 5. *Plié- soutenus* у V позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *plié- soutenus*у всіх напрямках , на 4/4 кожне. На 16 тактів по 3/4 або 4 такти по 4/4- *I port de bras.*

**Вправа 6. *Battements frappés* носком до пілоги.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation,* одночасно з рухами руки права нога витягується носком до підлоги у II позицію. Вісім *battements frappés* у II позицію, змінюючи *sur le cou-de-pied* попереду і позаду по черзі, на 2 такти кожне. На 2/4 – працююча нога з легким ударом згинається *sur le cou-de-pied* попереду ; на 2/4 – працююча нога витягується у II позицію і т.д. Вправа закінчується у V позицію назад.

*Рекомендації. При виконанні battements frappés рука розкрита у II позицію, лікоть закруглений. Під час удару sur le cou-de-pied корпус повинен бути спокійним, прямим, підтягнутим. Стегно працюючої ноги розкрито, коліно не здригається.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation.*

На перший акорд («раз») – права рука підіймається у I позицію; на другий акорд («два»)- *battement tendu* у напрямку II позиції, одночасно права рука розкривається у II позицію; на третій акорд («три»)- права нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на четвертий («чотири») – працююча нога трохи

відкривається у напрямку ІІ позиції. Вісім *petits battements sur le cou-de-pied,* на 2 такти кожний.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу чверть («два»)- працююча нога трохи відкривається у напрямку ІІ позиції.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на другу чверть («два»)- працююча нога трохи відкривається у напрямку ІІ позиції т.д.

*Рекомендація. У напрямку ІІ позиції працююча нога відкривається на половину відстані ІІ позиції.*

**Вправа 8. Підготовка до *ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у І позиції. Вісім підготовчих вправ до *ronds de jambe en l'air,* по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз» ,«два») – ковзним рухом витягнути працюючу ногу у ІІ позицію і підняти на 45º; на третю і четверту («три», «чотири»)- працююча нога згинається по прямій лінії до середини м'язу литки , не торкаючись його, і витягується у напрямку ІІ позиції.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз»,«два») – працююча нога фіксується у ІІ позиції на 45º на третю і четверту («три», «чотири») - закінчити вправу у І позицію і т.д.

*Рекомендації. Стегна під час виконання вправи підтягнуті, плечі рівні.*

**Вправа 9. *Relevés* на півпальці у І і ІІ позиціях** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

По два *relevés* у І і ІІ позиціях, на 2 такти кожне. На перший такт - *relevé* на півпальці, на другий такт – закінчити у І позицію. На чотири акорди – зміна позицій ніг. Вправу закінчити у І позиції.

*Рекомендації. Виконуючи relevé на півпальцях, зберігати виворотність ніг.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90 º у ІІ позицію**(виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у І позиції. Вісім *battements relevés lents* на 90 º у напрямку ІІ позиції, по черзі з обох ніг , на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Під час виконання relevés lents на 90º коліна витягнуті. Сильна працююча нога підіймається на 90º (на рівень талії). Уся сила зосереджена в працюючій нозі і в спині. Сідничні м' язи підтягнуті.*

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. Марш о колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш закінчити в середині зали.

**Вправа 2. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції .*Préparation.* Три *demi-pliés* у I позиції, на 2 такти кожне. На 4/4 – зміна позицій ніг. На 4/4 – зупинення. Так само виконати три *demi-pliés* у II позиції.

Вправу закінчити у I позиції.

**Вправа 3. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція. *Préparation.* По чотири *battements tendus* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправа починається – за тактом. На першу чверть («раз»)- закінчити у V позицію; на другу чверть («два»)- працююча нога витягується у заданому напрямку.

*Рекомендації. Під час виконання вправи корпус спокійний, опорна нога натягнута.*

**Вправа 4. Вправи для рук.** Музичний розмір 3/4*

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*

а) На 16 тактів виконати підготовче положення рук, I і II позиції рук і знову підготовче положення.

_____

*П.Чайковський «Апрель - Подснежник»

б) На 16 тактів - *I port de bras*.

в) На 16 тактів – підготовка до *II port de bras*.

Повторити впр. 4,а,б, урок 45 (екзерсис на середині зали).

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім стрибків *temps levé sautés* у I позиції, на 4 такти кожний.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз», «два»)- *demi-plié.*

Другий такт. Затакт («і»)- стрибок вверх, який закінчується – на першу чверть («раз») – на *demi-plié;* на другу чверть («два»)- коліна витягуються, ноги повертаються у вихідне положення.

На наступні 2 такти – зупинення.

Так само вправа повторюється але виконується вже на середині зали.

*Рекомендації. Стрибку передує виворотне і сильне demi-plié з щільно притиснутими до підлоги стопами. Ноги у стрибку залишаються виворотними і натягнутими до моменту дотику до підлоги. Під час стрибка руки у підготовчому положенні, спокійні.*

# Урок 50

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4, 2/4.

Марш закінчити біля своїх місць коло палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. Б, урок 48.

**Вправа В. *Doubles battements tendus* з I позиції з опусканням п'ятки у II позицію**.

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.В, урок 48

Екзерсис біля палки *

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 5. Вивчення поняття *en dehors* (зовні) і *en dedans* (всередині)****

Коли учні практично засвоять *demi* і *ronds de jambe par terre* , можна перейти до вивчення теоретичних понять *en dehors* (зовні), і *en dedans* (всередині).

---

*Впр.1-4,8-11 виконати ,як впр. 1-4,6-9 урок 49(екзерсис біля палки).

**Н.Базарова ,В.Мей. Азбука классического танца.- Л; Искусство,1983,-С.30.

У *en dehors* працююча нога, витягуючись вперед, креслить носком по підлозі півколо, проходячи через II позицію назад, себто ковзає носком «зовні», у напрямку від опорної ноги. У *en dedans* працююча нога, витягуючись назад, креслить носком по підлозі півколо, проходячи через II позицію вперед, себто ковзає носком всередину, у напрямку опорної ноги.

Пояснення супроводжується показом.

**Вправа 6. Умовне *sur le cou-de-pied****

До цього уроку вивчалось положення працюючої ноги *sur le cou-de-pied* на щиколотці опорної ноги попереду і позаду. Це основні положення *cou-de-pied*. Проте у ряді вправ *cou-de-pied* попереду видозмінюється :стопа переводиться вперед так, щоб тільки сильно витягнуті пальці торкалися щиколотки опорної ноги попереду. Таке положення *cou-de-pied* попереду називається умовним *cou-de-pied* . *Cou-de-pied* позаду не змінюється.

Пояснення супроводжується показом

**Вправа 7. *Battements soutenus.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation. Battements soutenus*- по одному у всіх напрямках , на 4/4 кожне. На першу чверть («раз»)- умовне *sur le cou-de-pied* (положення зігнутої працюючої ноги над гомілко-стопним суглобом опорної: пальці і підйом працюючої ноги витягнуті; перший і другий пальці торкаються опорної ноги); на другу чверть («два»)- працююча нога витягується у заданому напрямку носком до підлоги, одночасно *demi-plié* на опорній; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- працююча нога повертається у V позицію, одночасно опорна нога закінчує *demi-plié.*

*Рекомендації. В умовному sur le cou-de-pied посилюється виворотність п'ятки працюючої ноги, п' ятка не торкається опорної ноги . В battement soutenu працююча нога першою починає рухатись, швидше витягується у заданому напрямку і швидше повертається у V позицію, ніж опорна. Працююча і опорна ноги виконують різні рухи одночасно: опорна нога починає demi-plié і витягується одночасно з працюючою ногою . Шия не напружена, голова – у положенні en face, погляд спрямовано вперед.*

**Вправа 8. *Battements frappés* носком до пілоги.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 9. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 10. Підготовка до *ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 11. *Relevés* на півпальці у I і II позиціях** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 12. *Battements relevés lents* на 90 º** (виконують ,тримаючись однією рукою за палку). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції .*Préparation.*По одному *battement relevés lent* на 90º у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

Екзерсис на середині зали**

**Вправа 1. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

**Вправа 2. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

---

* Н.Базарова ,В.Мей. Азбука классического танца.- Л; Искусство,1983,-С.29.

**Впр.1-4 виконати ,як впр. 1-4 урок 49(екзерсис на серелині зали).

**Вправа 3. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 4. Вправи для рук.** Музичний розмір 3/4.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.1, урок 49 (*allegro*)

# Урок 51

**Поклін – кніксен.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

Виконується на 8 тактів. На 2 такти – невеликий крок витягнутою лівою ногою у напрямку II позиції, вага тіла переноситься на ліву ногу, права нога витягується носком до підлоги, на 2 такти – права нога згинається позаду, спираючись на витягнутий носок коло п' ятки опорної ноги, ліва нога одночасно починає *demi-plié* , потім – невеликий нахил голови вперед; на 2 такти – опорна нога закінчує *demi-plié,* на 2 такти – праву ногу поставити у V позицію позаду. Поклін виконати з другої ноги.

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

*Рекомендації. При виконанні маршу не зачіпати ногою підлоги («не шаркати»), ноги опускаються на пілогу зверху, змінюючи одна одну.*

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Два *battements tendus* з I позиції у напрямку II, на 2/4 кожне. Одне *double battement tendu* з опусканням п' ятки на підлогу у II позицію, на 2 такти. Комбінацію повторити чотири рази.

*Рекомендації. Працююча нога у стегні гранично виворотна. Сила ноги йде від стопи до коліна і стегна. Сідничні м' язи підтягнуті. Руки вільно лежать на палці. При виконанні double battement tendu з опусканням п' ятки у II позицію - стегна залишаються спокійними.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* По три *demi-pliés* у I і II позиціях, на 4/4 кожне. Перше *demi-plié* виконується без рухів руки, друге і третє з рухами руки, яка опускається у підготовче положення, потім підіймається у I і розкривається у II позицію. На 4/4 – зміна позицій ніг. На 4/4 закінчити вправу у I позицію. Голову злегка повернути праворуч.

**Вправа 2. *Demi-pliés* у V позицію з лвої ноги.** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр. 1 – з лівої ноги у V позиції. Перший раз – працююча нога у V - попереду, другий – у V позаду.

*Рекомендації. У вихідній V позиції вага тіла рівномірно розподілена на дві підтягнуті ноги. У demi-plié підтягнути м' язи стегон і сідничні м' язи, п' ятки притиснуті до підлоги.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – права нога з V позиції ковзним рухом витягується вперед. Два *battements tendus* вперед, на 2/4 кожне; на 2/4 - *demi ronds de jambe par terre en dehors* у II позицію; на 2/4 – зупинення. Два *doubles battements tendus* з опусканням п'ятки у II позицію, на 2 такти кожне. Вправа виконується у зворотному напрямку починаючи назад.

**Вправа 4. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції. Затакт, на 3/8 – кидок правої ноги на 30º з V позиції вперед. Два *battements tendus jetés* вперед, на 2/4 кожне, третє – з зупинкою на 30º - на 2/4. На 1/4 - закінчити вправу у V позиції; на 1/4 - кидок правої ноги у II позицію на 30º. Вправу повторити у всіх напрямках.

**Вправа 5. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази виконати два рази *préparation en dehors*, на 4/4 кожний. Закінчуючи другий раз *préparation,* на четверту чверть - *demi ronds de jambe par terre en dehors* назад. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors*, на 4/4 кожний. Вправу виконати *en dedans* , починаючи *préparation en dedans.*

**Вправа 6. *Battements soutenus**.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *battement* soutenu у всіх напрямках на 4/4 кожне.

**Вправа 7. *Battements frappés* у II позицію** (носком до підлоги).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* у II позицію. Вісім *battements frappés* у II позицію носком до підлоги, на 2 такти кожне.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вправа виконується у двох темпах (темп музичного супроводу рівномірний). На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied* .

Перший такт. На першу чверть («раз»)- працююча права нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу чверть («два»)- права нога трохи розкривається у напрямку II позиції.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- права нога згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на другу чверть («два»)- права нога знову трохи розкривається у напрямку II позиції.

Виконати вісім *petits battements* , на 2 такти кожний. Потім шістнадцять разів, на 2/4 кожний.

На першу восьму («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму («і»)- працююча нога трохи розкривається у напрямку II позиції; на третю восьму («два»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту восьму («і»)- працююча нога знову трохи розкривається у напрямку II позиції і т.д. На заключні акорди – працююча нога витягується у напрямку II позиції і закінчує вправу у V позиції

_____

*Повторити умовне *sur le cou-de-pied* – положення зігнутої працюючої ноги над кісточкою гомілкостопного суглоба опорної.

*Рекомендації. Під час виконання petit battement sur le cou-de-pied стопа гранично витягнута. У паху ноги виворотні.*

**Вправа 9. *Ronds de jambe en l' air en dehors*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *ronds de jambe en l' air en dehors* , на 2 такти кожний.

*Рекомендації. Виконується аналогічно підготовці до ronds de jambe en l' air . Під час виконання ronds de jambe en l' air en dehors працюючу ногу згинати по дузі трохи назад, спрямовуючи витягнутим носком до середини м' язів литки опорної ноги, і витягувати по дузі трохи вперед, посилюючи виворотність п' яткою і витягнутим носком у кульшовому суглобі працююча нога вільна, у стегні зафіксована м' язами. Стопа сильно натягнута. Корпус підтягнутий і легкий. Рух працюючої ноги у II позицію на 45° іде від носка, верх ноги нерухомий . Колінний суглоб не повинен переміщуватись і бути послабленим. Руками не спиратися на палку.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90 °у напрямку II позиції** (виконують ,тримаючись однією рукою за палку). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *battements relevés lents* на 90 ° у II позицію, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. На початку вправи працююча нога на підлозі сильна, як у battement tendu. При підйомі на 90° вона сама себе тримає, за рахунок сили м' язів. При цьому стопа, нога, спина – дуже сильні. Рука у II позиції вільна. В кінці сильну працюючу ногу опустити вниз, долаючи інерцію, не послаблюючи і не торкаючись підлоги передчасно.*

**Вправа 11. *Relevés* на півпальці у I і II позиціях** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції.

а) На перший такт – піднятися на півпальці; на другий такт – зафіксувати положення; на третій такт – опуститися у I позицію; на четвертий такт – положення зберігається.

б) На перший такт – піднятись на півпальці; на другий такт – опуститися у I позицію.

Вправу повторити двічі.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* На два такти – виконати *demi-plié* у I позиції. Два *demi-pliés* у I позиції з рухами рук, на 2 такти кожне. На 2 такти – руки опустити у підготовче положення, підняти у I позицію і розкрити у II, одночасно ноги виконують *demi-plié* . На 4/4 – руки опускаються у підготовче положення, підіймаються у I позицію і розкриваються у II; на 4/4 – змінюються позиції ніг. Вправу виконати з рухами рук у II і V позиції. На 4/4 – закінчити вправу у V позиції назад; на 4/4 – опустити руки у підготовче положення

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – працююча нога витягується вперед. Чотири *battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. На першу чверть («раз») – закінчити у V позицію; на другу («два») – працююча нога знову витягується вперед і т.д. На 4 такти – опустити руку у підготовче положення, підняти їх у I і розкрити у II позицію. Вправу виконати у II позицію і назад. На 4 такти опустити руку у підготовче положення. На 4 такти - *épaulement croisé* , ліва нога попереду. На 16 тактів по 3/4 виконати *I port de bras* .

## Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім стрибків *temps levé sautés* у I позиції, на 4/4 такти кожний. На першу і другу чверті *demi-plié;* між другою і третьою чвертями (на «і») – стрибок; на третю чверть – закінчити стрибок у I позицію на *demi-plié*; на четверту чверть – повернутися у вихідне положення. Вправу виконати двічі.

*Рекомендації. Перед стрибком, п’ятки щільно притиснуті до підлоги і міцними ногами відштовхнутись вверх. У стрибку ноги натягнені, спина пряма, сідничні м’язи підтягнені. У повітрі ноги зберігають виворотність до моменту переходу у demi-plié, поперек підтягнутий. У demi-plié виворотність ніг підсилюється , корпус залишається спокійним.*

**Вправа 2. *Temps levé sautés* у I позиції** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.1, урок 52 (*allegro*)

## Урок 52

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.Б, урок 51.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grands plies* у I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. *Grand plié* на 2 такти. Комбінацію виконати двічі.

*Рекомендації. При виконанні grands pliés одночасно з рухами ніг, руки опускаються у підготовче положення, потім підіймаються вверх через I у II позицію. У самій нижчій точці grands plié спина сильно підтягнута, пряма; голова – у положенні en face , погляд спрямовано вперед; рука у підготовчому положенні.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

---

*Впр. 2-6,6-9 виконати, як впр. 3-5,7-10, урок 51 (екзерсис біля палки)

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 5. *Battements fondus*** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. Виконати чотири *battements fondus у* II позицію , з обох ніг, на 4/4 кожне. Затакт – працююча нога витягується в бік, носком до підлоги (прийомом *battement tendu* у II позицію).На першу і другу чверті («раз» і «два»)- працююча нога згинається у напрямку умовного *sur le cou-de-pied* , одночасно опорна нога виконує *demi-plié,* на третю і четверту чверті («три», «чотири») – працюючу ногу витягнути і закінчити вправу носком на підлогу, у тій же точці, з якої починалось *battement fondu* , одночасно випрямляючи опорну ногу і закінчуючи *demi-plié.*

*Рекомендації. Принцип вправи battement fondu працюють одночасно обидві ноги у різних положеннях. Виконуючи рух у напрямку умовного sur le cou-de-pied , стопа працюючої ноги гранично натягнута, пах виворотний. Повертаючи*

*працюючу ногу з умовного sur le cou-de-pied не потрібно зачепати підлогу витягнутим носком.*

**Вправа 6. *Battements frappés* .** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 8. *Ronds de jambe en l' air***. Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º**. Музичний розмір – 4/4.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. Велика поза *croisée* вперед.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На перший і другий такти – руки підіймаються у I позицію; на третім і четвертий такти – ліва рука продовжує підійматися у III позицію, права – розкривається у II позицію, одночасно права нога ковзним рухом витягується вперед. 4 такти – фіксується поза *croisée* вперед.

На 4 такти – обидві руки опускаються у підготовче положення, права нога закінчує вправу в V позицію.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції** (виконують на середині зали).

Музичний розмір – 2/4.

Вісім стрибків *temps levé sautés* у I позиції, на 2 такти кожний.

_____

*Впр. 1-2 виконати , як впр.1-2, урок 51 (екзерсис на середині зали).

## Урок 53

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір - 4/4, 2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.Б, урок 51.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grands plies* у I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.1, урок 52 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 5. *Battements fondus***. Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.5, урок 52 (екзерсис біля палки).

**Вправа 6. *Battements double frappés* .** Музичний розмір – 4/4 (темп вправи повільний).

На вступні акорди – *préparation* (права рука підіймається у I позицію і розкривається у II, одночасно права нога витягується у II позицію носком до підлоги прийомом *battement tendu*). По одному *double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне. На першу чверть («раз»)- права нога з легким ударом згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на другу чверть («два»)- права нога трохи відкривається до половини відстані II позиції і переноситься *sur le cou-de-pied* попереду; на третю чверть («три»)- працююча нога витягується вперед носком до підлоги , на четверту чверть («чотири»)- положення зберігається. Вправу виконати двічі.

*Рекомендації. Battements double frappés складається з елементів вправ petit battement і battement frappé, але виконується більш стримано, ніж battement frappé . Так само , як у ronds de jambe en l' air, працююча нога випрямляється в коліні при витягуванні носка. При цьому коліно не повинно здригатися. На першому етапі вивчення battements double frappes виконується рівномірно (після petit battement роблять зупинку), в спокійному темпі. На другому етапі вправа виконується на форшлазі, на 2 такти по 2/4; на перший такт – виконують battements double frappes , другий такт – зупинення. Акцент вправи припадає на момент виконання battement frappé. Корпус спокійний. Якщо battement double frappé виконується носком до підлоги,носок працюючої ноги ковзає по підлозі легко і спритно.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 8. *Ronds de jambe en l' air.*** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 9. Підготовча вправа до *battements développés.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Вправу виконати чотири рази, на 2 такти кожне. Підготовча вправа до *battements développés* виконують таким чином: працююча нога зігнута у коліні, підіймається до коліна опорної і опускається у V позицію попереду або позаду.

_____

*Впр. 2-4,7-8 виконати, як впр. 3-5,8-9, урок 51 (екзерсис біля палки).

а) Підготовча вправа до *battements développés* з V позиції попереду.

З V позиції попереду стопа працюючої ноги відривається від підлоги, підйом і пальці працюючої ноги витягуються в умовне *sur le cou-de-pied* . Коліно працюючої ноги звільнюється , м' язи стегна і гомілки міцні. Гранично виворотно розкривається пах і стегно. Носок працюючої ноги підіймається

попереду вверх по середині гомілки до коліна опорної ноги, у цьому ж положенні переводиться за коліно назад і закінчує вправу у V позиції позаду.

б) Підготовча вправа до *battements développés* з V позиції позаду.

З положення *sur le cou-de-pied* (п’ятка працюючої ноги притиснута до кісточки опорної позаду) працююча нога підіймається вверх до коліна. Пах гранично розкрито. Трохи підняти носок над коліном опорної ноги, перевести працюючу ногу попереду коліна і опустити на підлогу у V позицію попереду.

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90º вперед** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *Battements relevés lents* на 90º вперед , на 2 такти кожне. Перед кожним наступним *battement relevé lent* рука розкрита у II позицію, на 2 такти – опускається у підготовче положення, потім підіймається і розкривається у II позицію*.

Екзерсис на середині зали**

**Вправа 1. *Demi-pliés*.** Музичний розмір – 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. Велика поза *croisée* назад.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На перший і другий такти («раз», «два»)– руки підіймаються у I позицію; на третій і четвертий такти («три», «чотири») – ліва рука продовжує підійматися у III позицію, права – розкривається у II позицію, одночасно ліва нога витягується назад на носок, голова повертається праворуч. 4 такти – фіксується поза *croisée* назад. На 4 такти ліва рука розкривається з III у II позицію. На 4 такти обидві руки опускаються у підготовче положення, ліва нога закінчує вправу у V позиції.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.**

Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.1, урок 52 (allegro)

## Урок 54

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

---

* Н.Базарова, В.Мей . Азбука классического танца. –Л.Искусство, 1983. – С.43

** Впр. 1-2 виконати, як впр. 1-2, урок 51 (екзерсис на середині зали).

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Три *doubles battements tendus,* на 2 такти кожне. Два *battements tendus simples* , на 2/4 кожне. Вправу виконати по черзі з обох ніг і повторити двічі.

## Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grands plies* у I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés*, на 4/4 кожне. На 2 такти - g*rand plié* у I позиції. Вправу виконати двічі.

*Р екомендації. При виконанні grand plié необхідно як можна довше не відривати п' ятки від підлоги. У самій нижчій точці grand plié спина найпряміша. При русі вверх, коли п' ятки опускаються на підлогу, так само необхідно зберігати спину прямою. Виворотність ніг посилюється. При присіданні вниз, м' язи ніг напружені, при підйомі вверх – напруга збільшується. Grand plié виконують одночасно з рухому руки.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – працююча нога ковзним рухом витягується у заданому напрямку . По одному *battement tendu* у всіх напрямках , на 2/4 кожне. По два *battements tendus* вперед і у напрямку II позиції на 2/4 кожне.. Три *doubles battements tendus* у II позицію, на 2 такти кожне (на останню чверть – зупинка у V позиції, права нога попереду ). На 1/4 - працююча нога витягується вперед; на 1/4 *passé par terre* назад ; на 1/4 - вправа закінчується у V позиції; на 1/4 працююча нога починає вправу назад у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Вправа починається за тактом – кидком витягнутої працюючої ноги вперед на 30º. По одному *battement tendu jeté* у всіх напрямках , на 2/4 кожне. Два *battements tendus jetés* вперед на 2/4 кожне. Третє – з зупинкою на 30º протягом 2/4. На 1/4- закінчити у V позицію; на 1/4 – кидком витягнути працюючу ногу у II позицію на 30º. Так само виконати у II позицію і назад.

Два рази по сім *battements tendus jetés* з I позиції у II, на 1/4 кожне; на 1/4 – зупинення. Останнє, сьоме, *jeté* закінчити у V позицію назад. На 1/4 - зупинення.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази ,на 4/4 - *préparation en dehors* . Два *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний. На 4/4 виконати *préparation en dehors* з закінченням у I позиції. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. Вправу виконати двічі.

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги і *battements fondus* носком до підлоги.**

Музичний розмір – 4/4.

_____

*У вихідному положенні перед початком вправи у учнів одна рука лежить на палці, друга – у підготовчому положенні.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements soutenus* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне. По одному *battement fondu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

**Вправа 6. *Battements frappés* і *battements double frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

*Préparation:* працюючу ногу (прийомом *battement tendu*) витягнути у II позицію носком до підлоги, одночасно праву руку розкрити у II позицію. По два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне. Перший такт - *battement frappé* ; другий такт – зупинення. По одному *battements double frappé* у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на другу чверть («два»)- нога за правилами *petit battement* переноситься у положення *cou-de-pied* попереду.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- нога витягується за правилами *battement frappé* вперед носком до підлоги; на другу чверть («два»)- положення зберігається і т.д. Вправа виконується двічі.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied* . Вісім *petits battements sur le cou-de-pied,* на 2/4 кожний. На першу восьму («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму («і»)- працююча нога трохи розкривається у напрямку II позиції; на третю восьму («два») – працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту восьму («і») – працююча нога знову трохи розкривається у напрямку II позиції і т.д. На заключні акорди працююча нога витягується носком до підлоги у II позицію, і вправа закінчується у V позиції назад.

**Вправа 8. *Ronds de jambe en l' air en dehors*** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – працююча нога витягується у II позицію і підіймається на 45º . Вісім *Ronds de jambe en l’ air en dehors*, на 2 такти кожний.

*Рекомендації. З V позиції працююча нога ковзним рухом витягується у II позицію носком до підлоги і підіймається на 45º. Потім працююча нога креслить у повітрі витягнутим носком овал у напрямку до середини м’ язу литки опорної ноги і по дузі вперед витягується у II позицію, посилюючи виворотність п’ ятки і витягнутого носка. Стопа сильно натягнута. У кульшовому суглобі нога не затиснута. Корпус підтягнутий і легкий. Плечі вільні. Руки, злегка спираються на палку.*

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.*

а) Два *Battements relevés lents* на 90º з V позиції вперед, на 2 такти кожне. Перед кожним наступним *Battement relevé lent,* рука розкрита у II позицію, опускається у підготовче положення і знову повертається у II позицію.

б) Три *Battements relevés lents* на 90º з V позиції у II, на 2 такти кожне. На 2 такти – *I port de bras*.

**Вправа 10. Підготовча вправа до *Battements dévelohpés.*** Музичний розмір – 4/4. Повторити впр. 9, урок 53 (екзерсис біля палки).

**Вправа 11. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити на середині зали.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції.*Préparation* (руки розкрити у II позицію). По три *demi-pliés* у I,II і V позиціях , на 4/4 кожне. У першому *demi-plié* обидві руки – у II позиції. При виконанні другого і третього *demi-pliés* руки опускаються у підготовче положення, потім підіймаються у I позицію і розкриваються у II. На 4/4 – зміна позицій ніг. Вправа закінчується у V позиції, права нога попереду, повороти корпусу *épaulement croisé,* на 4/4. Руки опускаються у підготовче положення. На 4 такти - *I port de bras*.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. *Préparation* (руки розкрити у II позицію). Чотири *Battements tendus* – вперед; чотири – у II позицію, на 2/4 кожне. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé,* V позиція, ліва нога попереду. На 2 такти - *I port de bras* (на завершення вправи руки залишити у II позиції, корпус повернути *en face*). Вправу виконати у зворотному порядку, починаючи назад.

*Рекомендації. Battements tendus починається за тактом – працююча нога витягується у заданому напрямку. На першу чверть («раз»)- рух ноги закінчується у V позиції; на другу чверть («два»)- нога знову витягується вперед і т.д.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face* . *Préparation* (руки розкрити у II позицію). Три *Battements tendus jetés* , на 2/4 кожне. Четверте *jeté* с зупинкою на 30º, на 2/4. *Battements tendus jetés* починають за тактом – кидок працюючої ноги на 30º. На першу чверть («раз»)- *jeté* закінчити у V позицію; на другу чверть («два»)- кидок повторюється і т.д. Виконати в усіх напрямках.

**Вправа 4. *Demi-ronds de jambe par terre (*по чверті кола*)*і *ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation* (руки розкрити у II позицію). Два *demi-ronds de jambe par terre en dehors* (по чверті кола вперед і вбік), на 2/4 кожний. Два *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний. На 4/4 опустити руки у підготовче положення і знову розкрити їх у II позицію. Вправу виконати *en dedans.* На завершення – на 2/4 – руки опустити у підготовче положення, 2/4 – зупинення.

**Вправа 5. Положення ноги *sur le cou-de-pied* попереду і позаду*.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 6, урок 34 (екзерсис біля палки).

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири стрибка *temps levé sautés* , на 4/4 кожний.

---

* Н.Базарова, В.Мей . Азбука классического танца. –Л.Искусство, 1983. – С.28-30.

## Урок 55

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *battements tendus simples* у напрямку II позиції, на 2/4 такти кожне. Два *doubles battements tendus* , на 2 кожне. Виконати комбінацію по черзі з обох ніг.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés i relevés* на півпальці у I ,II і V позиціях.** Музичний розмір -4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés* і одне *grand plié* , на 4/4 кожне. На 4/4 –*relevé* на півпальці. Вправу виконати у I ,II і V позиціях.

*Рекомендації. У вихідному положення стопи ніг щільно притиснуті до підлоги, коліна сильно натягнуті*.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.*По чотири *battements tendus* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Чотири *doubles battements tendus* , на 2 кожне.

*Рекомендації. На даному етапі вивчення положення голови і погляду – en face*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.*По чотири *battements tendus jetés* вперед, у II позицію і назад, на 2/4 кожне. Вісім *battements tendus jetés* з I позиції у напрямку II , на 1/4 кожне.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors* . Три *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний. На 4/4 - *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans*. Вправу виконати *en dedans* . На завершення – на 4/4 – опустити руку у підготовче положення.

**Вправа 5. *Battements fondus* носком до підлоги.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (на вступні акорди права рука підіймається у I позицію, а потім розкривається у II позицію, одночасно права нога витягується у II позицію носком до підлоги). По одному *battement fondu* у всіх напрямках носком до підлоги, на 4/4 кожне.

---

* Докладніше про *grand plié* у посібнику Н.Базарова, В.Мей . Азбука классического танца. –Л.Искусство, 1983. – С.24-25,35-36,37-38.

*Рекомендації. Під час виконання battements fondus у всіх напрямках необхідно зберігати граничну виворотність обох ніг і рівновагу на опорній нозі.*

**Вправа 6. *Battements soutenus* у V позиції носком до підлоги (на всій стопі).** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одому *battement soutenu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. При виконанні battement soutenu вперед і у II позицію працююча нога проходить через умовне sur le cou-de-pied,не фіксуючи його. Підхват пальців на cou-de-pied проходить гранично близько до підлоги. Рука розкрита у II позиції, легка, але не в ′ яла. Плечі опущені вниз.*

**Вправа 7. *Battements frappés* носком на підлогу.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (права рука підіймається у I позицію і розкривається у II, одночасно права нога витягується у II позицію носком до підлоги). Три *Battements frappés* вперед носком до підлоги, на 2 такти кожне. На 2/4 - *Battement frappé;* 2/4 – зупинення у заданому напрямку. На 2/4 - *ronds en dehors* ; 2/4 – зупинення у II позиції. Вправу виконати у всіх напрямках з *demi-ronds en dehors* і *en dedans.* На заключні акорди права рука опускається у підготовче положення, права нога закінчує вправу у V позиції вперед.

*Рекомендації.Самостійні рухи руки і ноги одночасно являються основою елементарної координацією рухів.*

**Вправа 8. *Battements doubles frappes* носком до підлоги.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

**Вправа 9. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

а) вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (права рука з підготовчого положення підіймається у I позицію і розкривається у II, одночасно права нога ковзним рухом витягується у II позицію носком до підлоги і згинається у коліні, стопа охоплює кісточку на *cou-de-pied* попереду). Три *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний, 2/4 – зупинення.

Затакт – працююча нога (рухом від натягнутої стопи) розгинається у коліні до половини відстані у напрямку II позиції і сгинається *sur le cou-de-pied* позаду. Не затримуючись, знову розгинається у коліні і знов з акцентованим ударом повертається *sur le cou-de-pied* вперед.

У зворотному напрямку – на 2/4 кожний, виконати три акцентовані *petits battements.* Вихідне положення - *sur le cou-de-pied* позаду. На першу чверть («раз») - *petit battement*; друга чверть («два»)- зупинення. Затакт – працююча нога трохи розгинається (до половини відстані у напрямку II позиції), не

затримуючись сгинається на *cou-de-pied* попереду, зразу розгинається і з акцентованим ударом повертається на *cou-de-pied* позаду.

б) вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно , на 2/4 кожний. Затакт – працююча нога злегка розгинається у напрямку II позиції. На першу чверть («раз»)- *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму першої чверті («і»)- працююча нога знову розгинається у напрямку II позиції; на другу чверть («два»)- згинається *sur le cou-de-pied* позаду.

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90º**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.*По два *battements relevés lents* на 90º вперед і у II позицію, на 2 такти кожне. На 2 такти – права рука опускається у підготовче положення і знову розкривається у II позицію. Три *battements relevés lents* на 90º назад, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Коли при виконанні relevé lent назад на 45º градусів витягнутий носок працюючої ноги знаходиться на підлозі проти п' ятки опорної ноги по лінії хребта – корпус прямий, стегна підтягнуті. Обидві ноги натягнуті. Коли працююча нога підіймається на 90º, корпус злегка подається вперед.*

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.1, урок 54 (allegro).

## Урок 56

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр.Б, урок 55.

Екзерсис біля палки*****

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés і relevés* на півпальці у I ,II і V позиціях.** Музичний розмір -4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2 такти *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. Вправу виконати і *en dedans.*

**Вправа 5. *Battements fondus* носком до підлоги.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation:* розкрити руку у II позицію, одночасно витягнути ногу (прийомом *battement tendu*) у напрямку II позиції. По одному *battement fondu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

**Вправа 6**. ***Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одому *battement soutenu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

_____

*Впр. 1-3 виконати, як впр. 1-3, урок 55 (екзерсис біля палки)

*Рекомендації. З V позиції стопа працюючої ноги з витягнутим носком підіймається на cou-de-pied і, не затримуючись, витягується у заданому напрямку носком до підлоги, одночасно опорна нога починає demi-plié . Потім працююча нога закінчує вправу у V позиції, опорна – витягується у вихідне положення.*

**Вправа 7. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *battement frappé*. По одному *battement frappé* у всіх напрямках носком до підлоги, на 2 такти кожне. Так само виконати *battements doubles frappés* . Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* до *petits battements sur le cou-de-pied.* Вісім *petits battements sur le cou-de-pied,* на 2/4 такти кожний. Вправа починається – за тактом: працююча нога злегка розгинається у напрямку II позиції. На сильну долю такта («раз»)- нога згинається, повертаючись на *cou-de-pied* попереду, потім знову розгинається у напрямку II позиції; на слабку долю на («два»)- згинається *sur le cou-de-pied* позаду.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º у V позиції**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements relevés lents* на 90º вперед і у II позицію, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Перед battement relevé lent, у V поиції, ноги сильні. Коли працююча нога підіймається вверх на 90º, вона сильно натягнута у стегні, коліні і*

*стопі. Потім, не послаблюючи м' язів, працююча нога опускається і закінчує вправу у V поиції. Корпус підтягут.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90º назад** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога позаду. По два *battements relevés lents* на 90º назад, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне. Зміна ніг відбувається через *passé par terre* вперед і закінчується у V позиції.

*Рекомендації. Коли працююча нога підіймається на 45º корпус прямий, при подальшому русі ноги до 90º корпус посилається вперед. Поперек прямий, підлопаткові м' язи спини, сідничні м' язи і стегна (особливо стегно опорної ноги) підтягнуті. Плечі залишаються рівними, голова –en face.*

**Вправа 11. Перегинання корпусу назад** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, голова *en face* . Обидві руки лежать на палці. Два рази відхилити корпус назад з поворотом голови праворуч і два рази – з поворотом голови ліворуч, на 2 такти кожний.

*Рекомендації. Перед відхиленням корпусу назад, стегна ніг прямі, підтягнуті вверх. Корпус перегинається назад у ділянці лопаток (активні підлопаткові м' язи) і талії. Не закидати голову назад і не вип' ячувати діафрагму. Коліна сильно натягнуті. М' язи стегон, попереку і живота підтягнуті. Щоб повернути корпус у вихідне положення, треба повільно випрямити спину.*

**Вправа 12. Марш по колу**. Музичний розмір -4/4,2/4.

Марш закінчити у лініях на середині зали.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I,II позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції.*Préparation*. По три *demi-pliés* у I,II позиціях , на 4/4 кожне. На 4/4 – зміна позицій ніг. Закінчити вправу у V позиції, права нога попереду. При виконанні першого *demi-plié* руки опускаються у підготовче положення, з закінченням *demi-plié* підіймаються у I позицію і розкриваються у II. Друге *demi-plié* виконати з розкритими у II позицію руками. Третє *demi-plié* виконується аналогічно першому.

*Рекомендації. Під час виконання demi-plié спина підтягнута, погляд спрямовано вперед.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По чотири *battements tendus* у всіх напрямках на 2 такти кожне. Затакт – працююча нога ковзним рухом витягується у заданому напрямку. На перший такт – працююча нога закінчує рух у V позиції; ну другий такт- працююча нога знову витягується у заданому напрямку і т.д.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

*Рекомендації. У préparation руки з підготовчого положення підіймаються у I позицію і розкриваються у II. При цьому пальці більш активні, ніж лікоть. Закруглення ліктя зберігається.*

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції**. Музичний розмір – 4/4.

Повторити впр.1, урок 54 (*allegro*).

## Урок 57

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Повторити впр. Б, урок 55.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальці у I,II і V позиціях**. Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus.*** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 6. *Battements soutenus.*** Музичний розмір - 4/4.

---

*Впр.1-3 виконати як впр.1-3, урок 55; впр. 4-8 виконати, як впр. 4-8, урок 56 (екзерсис біля палки)

**Вправа 7. *Battements frappés* і *battements doubles frappés.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º у V позиції** (виконується, тримаючись за палку однією рукою)**.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements relevés lents* на 90º з V позиції у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

**Вправа 10. *Grands battements jetés*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Вихідне положення -V позиція, права нога попереду. По два *grands battements jetés* у II позицію і назад, на 2 такти кожний.

На першу чверть першого такту («раз»)- кидок працюючої ноги у заданому напрямку; на другу чверть першого такту («два»)- закінчити вправу у V позицію; на другий такт – зупинення.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés i grand pliés* у I позиції.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. На вступні акорди – розкрити руки у II позицію. Два *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. У першому *demi-plié* руки зберігають II позицію. Друге – виконують з рухами рук: перед *demi-plié* руки знаходяться у II позиції, з початком *demi-plié* вони опускаються у підготовче положення; підіймаючись з *demi-plié* , руки розкриваються у II позицію. На 2 такти – виконати *grand plié* з рухами рук. Вправу виконати двічі.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I позиції**. Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 1, урок 54 (*allegro*).

## Урок 58

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Повторити впр. Б, урок 55.

---

*Впр.2,3 виконати як впр.2,3 урок 56(екзерсис на середині зали)

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальці**.

Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 5. *Battements soutenus.*** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 6. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement fondu* носком до підлоги у всіх напрямках , на 4/4 кожне. По одному *battement fondu* на 45° всіх напрямках, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. У battement fondu на 45° працююча нога починає рух з тієї точки, де було закінчено попереднє battement fondu у II позицію носком до підлоги.*

**Вправа 7. *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Працююча нога ковзним рухом витягується у II позицію, одночасно права рука підіймається у I позицію і розкривається у II. По два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне. На перший такт - *battement frappé;* другий такт – зупинення. Так само виконати *battements frappes* на 30°.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр. 8,урок 56 (екзерсис біля палки).

**Вправа 9. *Battements développés* на 90° вбік** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір -4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Чотири *battements développés* на 90° у напрямку II позиції, по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога з натягнутим підйомом і пальцями підіймається на умовне *sur le cou-de-pied;* на другу чверть («два»)- вона ковзає вверх по середині гомілки до коліна опорної ноги; на третю і четверту («три», «чотири») – працююча нога витягується у напрямку II позиції на 90°.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога фіксується на 90°; на другу і третю чверті («два», «три») – повільно опускається на підлогу; на четверту чверть («чотири») – закінчує вправу у V позиції назад. Вправа повторюється з лівої ноги.

**Вправа 10. *Grands battements jetés***(виконують обличчям до палки). Музичний розмір -2/4.

Повторити впр. 10, урок 57 (екзерсис біля палки).

**Вправа 11.** ***Pas de bourée*** **зі зміною ніг** ***en dehors*** **і** ***en dedans*** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду.

_____

*Впр.1-5 виконати як впр.1-4,6, урок 55(екзерсис біля палки)

*En dehors.* Затакт - *demi-plié* на правій нозі, ліва згинається *sur le cou-de-pied* позаду. На перший такт – встати на ліву ногу на високі півпальці , одночасно підняти праву ногу на умовне *sur le cou-de-pied* ; на другий такт – маленький крок правою ногою на півпальці у напрямку II позиції, одночасно ліву ногу підняти на умовне *sur le cou-de-pied* ; на третій такт – ліва нога опускається у *demi-plié*, змінюючи праву, яка підіймається *sur le cou-de-pied* позаду; четвертий такт – положення зберігається. Вправа виконується по черзі з правої і лівої ноги – вісім разів, на 4 такти кожне; останнє закінчити у V позицію, права нога попереду.

*En dedans.* Затакт - *demi-plié* , одночасно права нога підіймається на умовне *cou-de-pied.* На перший такт – встати на праву ногу на високі півпальці, одночасно ліва нога підіймається *sur le cou-de-pied* позаду; на другий такт – невеличкий крок лівою ногою на високі півпальці у напрямку II позиції, одночасно права нога підіймається *cou-de-pied* позаду; на третій такт – права нога опускається у *demi-plié* , одночасно ліва нога підіймається на умовне *sur le cou-de-pied*; на четвертий такт – положення зберігається. *Pas de bourée* зі зміною ніг *en dedans* продовжується з другої ноги і т.д. Вправа виконується по черзі з обох ніг – вісім разів, на 4 такти кожне; останнє закінчити у V позицію, права нога попереду.

*Рекомендації. У подальшому pas de bourée на середині зали буде виконуватись з участю рук.*

## Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1.** ***Demi-pliés i grand pliés*** **у I позиції.** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 1, урок 57 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 2.** ***Battements tendus*** **з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3.** ***Battements tendus jetés*** **з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

## Allegro

**Вправа 1. Temps levés sautés з I позиції**. Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 1, урок 54 (*allegro*).

# Урок 59**

## Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції і *doubles battements tendus*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На 2 такти - *double battement tendu.* Вправу виконати чотири рази, по черзі з обох ніг.

---

*Впр.2-3 виконати як впр.2-3, урок 56(екзерсис на середині зали).

**У подальшому всі вправи виконують, тримаючись однією рукою за палку, друга (на початку) знаходиться у підготовчому положенні. Поворот голови у протилежний бік від палки.

## Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés***.Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 1, урок 55 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Три *battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. Четверте – з *demi-rond* у II позицію, на 2/4. Вправа починається за тактом. На першу чверть («раз»)- працююча нога закінчує вправу у V позицію; на другу чверть («два»)- повертається у заданому напрямку. Вправу виконати у всіх напрямках.

*Рекомендації. Під час виконання вправи вперед і назад голова повертається праворуч (вправа виконується з правої ноги) або ліворуч (вправа виконується з лівої ноги), у II позиції – en face. М´язи шиї не напружені.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *battements tendus jetés* вперед, на 2/4 кожне (четверте *jetés* закінчити у V позиції); 1/4 зупинка. Затакт – кидок працюючої ноги вперед на 30°; на першу чверть («раз»)- закінчити *jeté* у V позиції; на другу чверть («два»)- кидок повторюється і т.д. Три *passé par terre* – вперед, назад, вперед, на 2/4 кожне; на 2/4 закінчити вправу у V позицію вперед. Чотири *battements tendus jetés* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне (перше закінчити у V позиції назад). Два рази по три *battements tendus jetés* у I позиції, на 1/4 кожне; четверта чверть – зупинення. Другий раз *jetés* закінчити у V позиції, права нога позаду. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи назад.

*Рекомендації. При виконанні вправи з правої ноги голова повернена праворуч. Права рука розкрита у II позицію, лікоть злегка закруглений і «підхоплений». З закінченням музичної фрази – рука опускається у підготовче положення.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2 такти. Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний (в кінці рука у підготовчому положенні). Вправ у виконати *en dedans.*

**Вправа 5. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation:* розкрити праву руку у II позицію, одночасно праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu*) у напрямку II позиції. По одному *battement fondu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне. По одному *battement fondu* на 45° у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

**Вправа 6. *Battements soutenus* носком до підлоги *battements frappés* носком на підлогу і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation:* працюючу праву ногу витягнути у напрямку II позиції носком до підлоги, одночасно розкрити праву руку у II позицію. Характер музичного супроводу – *staccato.* Чотири *battements frappés* носком до підлоги у II позицію, на 2 такти кожне.

На перший такт - *battement frappé;* другий такт – положення зберігається. Так само виконати *battements frappés* на 30°. Закінчити вправу у V позицію вперед. Характер музичного супроводу – *legato.* По одному *battement soutenu* у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

**Вправа 7. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°, *petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation,* працююча права нога (прийомом *battement tendu*) витягується у II позицію, одночасно права рука розкривається у II позицію. По одному *battement double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

На перший такт - *double frappé,* на другий такт – зупинення. Так само виконати *battements doubles frappés* на 30°. Шістнадцять *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2/4 кожний.

**Вправа 8. *Ronds de jambe en l'air en dehors* і *en dedans*** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors* , на 2 такти кожний.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- працююча нога витягується у напрямку II позиції носком до підлоги (прийомом *battement tendu*); на другу чверть («два»)- працююча нога підіймається на 45°; на третю і четверту чверті («три», «чотири») – виконується *ronds de jambe en l'air en dehors.*

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – працююча нога фіксує висоту 45°; на третю і четверту («три», «чотири»)- вправа закінчується у V позицію назад і т.д. Чотири *ronds de jambe en l'air* виконати *en dedans.*

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement relevé lent* на 90º вперед, у II позицію і назад, на 2 такти кожне. На 2 такти – *relevé* на півпальці у V позиції. Вправу виконати у протилежному напрямку

*Рекомендації. Коли працююча нога підіймається назад на 90°, стегна рівні, м´язи стегна сильно підтягнуті. Корпус злегка спрямовано вперед, зберігається підтягнутість спини, плечі рівні.*

**Вправа 10. *Battements développés* на 90°**(виконують тримаючись за палку однією рукою)**.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements développés* (рука розкрита у II позицію) на 90° у напрямку II позиції, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- з V позиції зігнута у коліні працююча нога з витягнутим підйомом і пальцями, піднімається на умовне *coude-pied* ; на другу чверть («два»)- працююча нога продовжує підійматися по середині гомілки до коліна опорної ноги; на третю і четверту («три», «чотири») – працююча нога витягується у II позицію на 90°.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – положення працюючої ноги на 90° зберігається; на третю і четверту («три», «чотири») – натягненою ногою закінчити вправу у V позиції (перший раз – у V позиції вперед, другий - назад).

**Вправа 11. *Grands battements jetés***(виконують тримаючись за палку однією рукою)**.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *grand battement jeté* вперед , у II позицію і назад, на 4/4 кожне.

На 4/4 *relevé* на півпальці у V позиції.

На першу чверть («раз»)- працююча нога витягується у заданому напрямку носком до підлоги; на другу чверть («два»)- кидок ноги на 90°; на

третю чверть («три»)- нога опускається витягнутим носком на підлогу; на четверту чверть («чотири»)- закінчує вправу у V позиції.

На 4/4 *relevé* на півпальці у V позиції. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи назад.

*Рекомендації. У попередніх уроках grands battements jetés виконують у напрямку II позиції і назад обличчям до палки; вперед – тримаючись за палку однією рукою. У момент кидка ноги назад на 90° корпус злегка спрямовується вперед, закінчуючи grand battement jeté у V позиції назад, корпус енергійно випрямити.*

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés i grand pliés*.** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 1, урок 57 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sautés* у I позиції**. Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 1, урок 54 (*allegro*).

## Урок 60

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа 1. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа 2. *Battements tendus* з I позиції**. Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр. Б, урок 59.

*Рекомендації. Витягуючи працюючу ногу ковзним рухом з I позиції у II носком до підлоги, не згинати пальці стопи.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés, relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* Два *demi-pliés* на 4/4 кожне; на 4/4 *grand plié;* на 4/4- *relevé* на півпальці – виконати у I,II і V позиціях (у V позиції виконати комбінацію двічі, перший раз права нога у V позиції попереду, другий раз - позаду).

_____

*Впр.2-3 виконати як впр.2-3, урок 54(екзерсис на середині зали).

*Рекомендації. У II позицію рука розкривається без участі м'язів корпусу, плече опущено. У всіх позиціях ноги повинні бути гранично натягнутими перед початком і закінченням plié.*

**Вправа 2. Вправа для ніг – IV позиція** (виконують тримаючись за палку однією рукою)**.** Музичний розмір - 4/4,3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 4/4 – з V позиції витягнути праву ногу вперед, злегка підтягнувши носок, наблизити до опорної ноги на відстані стопи і поставити на підлогу, зберігаючи виворотне положення; на 2 такти – зберігають IV позицію. З закінченням вправи – на 4/4 – витягнути носок і закінчити вправу у V позицію. Вправу виконати чотири – вісім разів і повторити з другої ноги, на 4 такти по 4/4 або 16 тактів по 3/4 кожне.

*Рекомендації. При рухах ноги з V позиції у IV стегна залишаються рівними, спокійними і підтягнутими. Опускаючи працюючу ногу у IV позицію, носок відвести вбік, одночасно стопу виворотно поставити на підлогу. Обидві стопи розмістити на підлозі правильно, без натиску на великий палець, сідничні м'язи підтягнути, вагу тіла рівномірно розподілити на обидві ноги. Корпус не напружений, плечі і стегна рівні.*

**Вправа 3. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – працююча нога ковзним рухом витягується у заданому напрямку . По чотири *battements tendus* у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

**Вправа 4. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Виконати так само, як впр.3.

**Вправа 5. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2 такти – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. Так само виконати *ronds de jambe par terre en dedans.*

*Рекомендації. При виконанні ronds de jambe par terre en dehors, працююча нога виворотно витягується вперед, у II позиції виворотність ноги збільшується , позаду нога найбільш виворотна. За таким же принципом виконується ronds de jambe par terre en dedans.*

**Вправа 6. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По одному *battement fondu* носком на підлогу, на 4/4 кожне. По одному *battement fondu* на 45°, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. Після закінчення кожного demi-plié обидві ноги одночасно максимально випрямляються, вивороткість ніг посилюється. Обидва коліна натягнуті, ноги легкі, еластичні. Спина підтягнута.*

**Вправа 7. *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (працююча нога і права рука розкриваються у II позицію). По два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках , на 2/4 кожне. По два *battements frappés* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

*Рекомендації. Після закінчення кожного battement frappé необхідно витягувати коліна обох ніг, зберігаючи граничну вивороткість.*

**Вправа 8. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (працююча нога і права рука розкриваються у II позицію). По одному *battement double frappé* у всіх напрямках носком до підлоги, на 2 такти кожне. Так само виконати на 30°.

*Рекомендації. Battement double frappé - вправа з подвійним ударом (cou-de-pied по переду і позаду), складається з petit battement і battement frappé. Тому воно виконується за правилами цих вправ. На першу чверть першого такту («раз»)- працююча нога, згинаючись у коліні, ставиться на cou-de-pied позаду; на другу чверть («два»)- переноситься на cou-de-pied попереду. На першу чверть другого такту («раз»)- працююча нога витягується вперед; на другу чверть («два») – положення зберігається і т.д.*

**Вправа 9. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (з V позиції для *petits battements sur le cou-de-pied*). На перший вступний акорд права рука з підготовчого положення підіймається у I позицію, працююча нога зберігає V позицію. Затакт («і»)- працююча нога витягується у II позицію і одночасно рука розкривається у II позицію. На другий вступний акорд – працююча нога, «знімаючи» носок з підлоги і згинаючись у коліні, ставиться на *cou-de-pied* («обхватне») попереду, рука зберігає II позицію. Шістнадцять *petits battements sur le cou-de-pied,*на 2/4 кожний. Затакт («і»)- працююча нога злегка розгинається у напрямку II позиції; на першу чверть («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу чверть («два»)- згинається на *cou-de-pied* позаду і т.д.

*Рекомендації. Під час виконання petit battement sur le cou-de-pied підйом і пальці працюючої ноги сильно витягнуті.*

**Вправа 10. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр.8 , урок 59 (екзерсис біля палки).

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду.

**Вправа 11. *Battements relevés lents* на 90 º.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement relevé lent* на 90 º у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

**Вправа 12. *Battements développés* на 90°** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Два *battements développés* у II позицію , на 2 такти кожне. Вправу виконати по черзі з обох ніг .

*Рекомендації. Під час закінчення battement développé у V позицію, корпус залишається спокійним і підтягнутим. Працююча нога, опускаючись на підлогу, залишається натягнутою.*

**Вправа 13. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.*По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 4/4 кожний. На першу чверть («раз»)- працююча нога ковзним рухом витягується у заданому напрямку носком до підлоги; на другу чверть («два») – кидок ноги на 90°; на третю («три»)- нога опускається витягнутим носком на підлогу; на четверту чверть («чотири») – працююча нога повертається у вихідне положення (V позицію) і т.д.

*Рекомендації. При виконанні grands battements jetés корпус спокійний і підтягнутий.*

**Вправа 14. *Relevés* на півпальці, працююча нога *sur le cou-de-pied* попереду** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір - 4/4,3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, обидві руки лежать на палці. *Préparation* (працююча нога витягується у II позицію носком до підлоги (прийомом *battement tendu)* і згинається *sur le cou-de-pied* попереду («обхватне»). Чотири *relevés* на півпальці, на 4/4 кожне. На першу і другу чверті («раз», «два») – піднятися на півпальці; на третю і четверту («три», «чотири ) – закінчити вправу у вихідному положенні. На заключні акорди працююча нога витягується у II позицію і закінчує вправу у V позицію назад. *Relevés* виконується по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. У цій вправі працююча нога може згинатися як в умовне sur le cou-de-pied, так і у «обхватне».*

Екзерсис на середині зали.

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grand pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation* (розкрити руки у II позицію). Два *demi-pliés* , на 4/4 кожне. У першому *demi-plié* рука залишається розкритою у II позицію, у другому – руки опускаються у підготовче положення і підіймаються через I у II позицію. На 4/4 *grand plié* з рухами рук; на 4/4 – зміна позицій ніг. Так само вправу виконати у II і V позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції і *battements tendus jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Вправа починається за тактом. По два *battements tendus* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Так само виконується *battements tendus jetés* . Вправу виконати по черзі з обох ніг.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Повторити впр.5,урок 60 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. Виконуючи ronds de jambe par terre та інші вправи на середині зали, необхідно пам'ятати, що, коли ноги знаходяться у I або II позиціях, положення голови – en face , а якщо ноги у V позиції, положення голови – epaulement.*

**Вправа 4. *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, *en face. Préparation* (розкрити руки у II позицію ). По одному *battement soutenu* у всіх напрямках на 4/4 кожне.

*Рекомендації. Під час виконання battement soutenu спина під лопатками і поперек підтягнуті. Кожного разу втягувати працюючу ногу у V позицію – носком натягнутої ноги.*

**Вправа 5. *Battements frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,* праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu*) у II позицію носком до підлоги). Шість *battements frappés* у II позицію, на 2 такти кожне. На 2 такти – закінчити вправу у V позицію назад, повернути корпус *épaulement croisé* і опустити руки у підготовче положення . Виконати 2 рази *I port de bras,* на 8 тактів по 3/4 кожне.

**Вправа 6. Поза *croisée* вперед і назад носком до підлоги** (велика і мала). Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення - V позиція,права нога попереду, *épaulement croisé.* Затакт – руки трохи розкриваються до проміжного положення і знову закриваються у підготовче положення. На 2 такти руки підіймаються у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисті рук. На 2 такти – права нога витягується вперед у напрямку точки 8 плану класу, ліва рука підіймається у III позицію; одночасно права рука розкривається у II позицію, голова повертається праворуч. 8 тактів – зберігається велика поза *croisée* вперед. На 2 такти ліва рука розкривається у II позицію, поворот голови праворуч зберігається. На 2 такти – права нога закінчує вправу у V позицію, одночасно руки опускаються у підготовче положення.

Аналогічно виконується велика поза *croisée* назад (ліва нога витягується назад у напрямку точки 4 плану класу), а також маленька поза *croisée* вперед і назад. У маленькій позі *croisée* вперед і назад, на відміну від великої, ліва рука підіймається на піввисоту I позиції, права розкрита у II позицію, поворото голови праворуч.

**Вправа 7. *II port de bras.*** Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення - V позиція,права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди, руки трохи розкриваючись і закриваючись – за тактом, підіймаються з підготовчого положення у I позицію. Голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисті рук. Далі ліва рука підіймається у III позицію і одночасно права розкривається у II позицію, поворот голови праворуч. На 2 такти – ліва рука, починаючи рух від пальців, розкривається у II позицію. Голова повертається ліворуч, погляд слідує за кистю лівої руки. На 2 такти – права рука підіймається у III позицію одночасно ліва рука, повертаючись долонею вниз, опускається у підготовче положення. Голова повертається праворуч, погляд спрямовано вперед, повз ліктя правої руки. На 2 такти обидві руки з'єднуються у I позиції, голова нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисті рук. На 2 такти – ліва рука підіймається у III позицію, разом з нею права рука розкривається у II позицію, голова повертається праворуч. Вправа повторюється 2-4 рази по черзі з обох ніг.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I і II позиціях**. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По чотири стрибка *temps levés sauté* у I і II позиціях, на 2 такти кожний. Перший такт *demi-plié* на 1/8 – стрибок з закінченням у *demi-plié,* другий такт – вихідне положення.

*Рекомендації. Стрибок повинен бути легким. Ноги у повітрі гранично натягнуті аж до самого приземлення. Спина підтягнута. Плечі і руки спокійні.*

*Зміна позицій ніг (з I у II і знову у I) відбувається разом з стрибком temps levés sauté.*

## Урок 61

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Два *battements tendus doubles* у II позицію, на 2 такти кожне. Три *battements tendus simple* у II позицію з закінченням у V позицію, права нога позаду. Вправу виконати з лівої ноги і повторити два рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus корпус спокійний і підтягнутий, рухається тільки нога.*

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés, relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* На 4/4 - *demi-plié* –з рухами руки у підготовче положення, I і II позиції. На 4/4 – друге *demi-plié,* рука зберігається у II позиції. На 4/4 – *grand plié* з рухом руки.На 4/4 – *relevé* на півпальці, рука у II позиції. Вправу виконати у I,II і V позиціях (у V позиції виконують двічі – спочатку права нога розміщена попереду, потім позаду).

**Вправа 2. Вправи для ніг – IV позиція.** Музичний розмір - 4/4,3/4.

Повторити впр. 2, урок 60 (екзерсис біля палки).

**Вправа 3. *Battements tendus*** з **V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *battements tendus* з V позиції вперед, на 2/4 кожне. Початок вправи – за тактом; на сильну долю такту («раз»)- закінчити вправу у V позиції. На 2/4 – *demi-rond en dehors* у II позицію; на 2/4 - *demi-rond en dedans* вперед; на 2/4- *passé par terre* назад; на 2/4 – закінчити у V позиції, права нога позаду. Два *doubles battements tendus* у II позиції, на 2 такти кожне. Чотири *battements tendus (simple)*у II позицію, на 2/4 кожне. Виконати комбінацію у зворотному напрямку, починаючи назад.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus підтягнути стегна і сідничні м'язи. Коліна обох ніг гранично натягнуті. Підйом і пальці працюючої ноги – витягнуті.*

**Вправа 4. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus jetés* вперед, на 2/4 кожне. Вправа починається за тактом; на сильну долю такту («раз»)- V позиція. Третій *battement* – затримати працюючу ногу у повітрі на 30° - на 2/4, на 1/4 закінчити у V позицію. На останню чверть – кидок працюючої ноги на 30° у II позицію. Комбінацію так само виконати у II позицію і назад. Два рази по три *battements tendus jetés* з I позиції у II , на 1/4 кожне (четверта чверть - зупинення).

_____

* Доцільно через урок починати екзерсис біля палки по черзі з правої і лівої ноги.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus jetés рука у II позиції вільна, лікоть закруглений, плечі вільно опущені, шия не напружена.*

**Вправа 5. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 4/4 – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний, 4/4 – зупинення, руку опустити у підготовче положення. Вправу виконати *en dedans* , починаючи з *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans.*

**Вправа 6. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 6, урок 60 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. Під час виконання battements fondus необхідно ненадовго відпустити палку і перевірити стійкість спини. З закінченням plié натягнуті ноги одночасно енергійно, але м´яко закінчують fondu. Під час виконання battements fondus , особливо у II позицію і назад, коліна гранично виворотні.*

**Вправа 7. *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр. 7, урок 60 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. Після легкого удару працюючою ногою на cou-de-pied опорної коротким сильним рухом витягнути її у заданому напрямку при цьому коліно не здригається і натягується гранично . Закінчити вправу у V позиції, права нога позаду.*

**Вправа 8. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.8, урок 60 (екзерсис біля палки).

**Вправа 9. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.9, урок 60 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. В petit battement працююча нога охоплює опорну ногу sur le cou-de-pied попереду щільно, але без удару, потім трохи відкривається до половини відстані II позиції і знову згинається sur le cou-de-pied позаду. У цей момент стегно нерухомо, коліно не зажате , стопа виворотна і гранично натягнута.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90º**. Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр.11, урок 60 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. Піднімаючи ногу на 90°, не напружувати плечі, шию і руки.*

**Вправа 11. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements développés* у II позицію, на 2 такти кожне. Два рази виконати *I port de bras,* на 2 такти кожне.

**Вправа 12. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр.13, урок 60 (екзерсис біля палки).

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр.1, урок 60(екзерсис на середині зали).

*Рекомендації. В demi-plié у II позиції не варто присідати занадто низько. Виконуючи grand plié у II позиції, присідати потрібно якомога нижче. У підготовчому положенні рук лікті злегка закруглені, спина сильно підтягнута. При зміні позиції – стегна підтягнуті. В plié ноги у колінах і пах вільні.*

**Вправа 2. *Battements tendus* і *battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.2, урок 60(екзерсис на середині зали).

*Рекомендації. Під час виконання вправи корпус спокійний і підтягнутий. Стійкість у рухах зберігається тільки за рахунок м'язів ніг і спини.*

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Чотири *ronds de jambe par terre en dehors,* на 4/4 кожний. На вступні акорди - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dedans.* Чотири *ronds de jambe par terre en dedans,* на 4/4 кожний.

**Вправа 4. Поза *croisée* вперед і назад носком до підлоги** (велика і мала).Музичний розмір - 3/4.

Повторити впр.6, урок 60(екзерсис на середині зали).

*Рекомендації. При завершенні пози обидві руки, не змінюючи форми, опускаються у підготовче положення одночасно. Ноги закінчують вправу у V позиції.*

**Вправа 5. *I port de bras*.** Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Руки у підготовчому положенні. Два рази виконати *I port de bras,* на 8 тактів кожне. Потім вправу виконати з лівої ноги.

*Рекомендації. В épaulement головне зберігати осанку і підтягнуту спину, не напружуючи м'язів шиї. При повороті голови праворуч або ліворуч, погляд іде слідом у тому ж напрямку.*

**Вправа 6. *II port de bras.*** Музичний розмір - 3/4.

Повторити впр.7, урок 60(екзерсис на середині зали).

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях**. Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.1, урок 60 (*allegro*).

*Рекомендації. Перед стрибком у demi-plié п'ятки щільніше притиснути до підлоги. У demi-plié не потрібно присідати занадто низько, щоб не розслабилися м'язи ніг у момент стрибка та приземлення у I і II позиціях.*

## Урок 62

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.Б, урок 61.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation* (руку з підготовчого положення підняти у I позицію і розкрити у II позицію). На 4/4 *demi-plié* у I позиції. На 4/4 - *grand plié* у I позиції. На 4/4 – зміна позиції ніг, одночасно рука опускається у підготовче положення. На 4/4 – знову *préparation.* Вправу далі виконати у II і V позиціях. У V позиції виконати *plié* два рази: перший з V позиції, права нога попереду, другий – права нога позаду.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus,* на 2/4 кожне. На 2 такти - *battements tendus* з *demi-plié* (виконують у всіх напрямках).

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з *battements tendus jetés piqués* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.*
Два *battements tendus jetés* з V позиції, на 2/4 кожне. Вправа починається за тактом – кидок працюючої ноги на 30° в заданому напрямку, на сильну долю такту («раз») – закінчити в V позицію. За тактом - *battements tendus jetés* (кидок працюючої ноги на 30°) і два коротких *battements tendus jetés piqués,* на 1/4 кожне; на 1/4 – закінчити в V позицію. Вправу повторити ще раз. Виконати у всіх напрямках.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 4/4.

З початком музичної фрази на 4/4 - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* Шість *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors,* на 4/4 кожний, шостий *rond* закінчити в I позиції. На 4/4 – *relevé* на півпальці в I позиції. Вправу виконати *en dedans.* Два рази виконати *I port de bras,* на 8 тактів по 3/4 кожне.

**Вправа 5. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію). По два *battements fondus* у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Перший раз носком на підлогу, другий – на 45°.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. Два вступних акорди. На перший акорд («раз») права рука із підготовчого положення підіймається у I позицію. На («і») працююча нога витягується в II позицію носком на підлогу (прийомом *battement tendu*), одночасно права рука розкривається у II позицію, поворот голови – праворуч. На другий акорд («два») працююча нога підіймається на 45°, голова повертається *en face.* Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 1/4 кожний. Чотири *ronds de jambe en l'air en dedans,* на 4/4 кожний.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied.* Шістнадцять *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2/4 кожен.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* і *battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4,3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements relevés lents* на 90° вперед, в II позицію і назад, на 2 такти по 4/4 або 8 тактів по 3/4 кожне. Два *battements développés* в II позицію, на 2 такти по 4/4 або 8 тактів по 3/4 кожне.

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 4/4

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Три *grands battements jetés* , на 4/4 кожний. На 4/4 опустити руку в підготовче положення і знову розкрити в II позицію. Вправу виконати у всіх напрямках.

**Вправа 10. *Pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors* і *en dedans*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Вправу виконати *en dehors* вісім разів по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. Так само виконати *en dedans.*

**Вправа 11. Перегинання корпусу вбік** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. На 4 такти – корпус перехилити праворуч; на 4 такти – корпус перехилити ліворуч. Вправу виконати чотири рази.

**Вправа 12. Марш по колу.** Музичний розмір - 2/4.

Марш закінчити у лініях на середині зали.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grand pliés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, *en face. Préparation.* Два *demi-pliés* , на 4/4 кожне. На 4/4 - *grand plié;* на 4/4 зміна позицій ніг. Вправу виконати у I,II і V позиціях. При зміні позицій з II у V, повернути корпус *épaulement croisé.* Закінчити *plié* у V позиції, на 4/4 – опустити руки у підготовче положення. На заключні два рази – виконати *I port de bras,* на 2 такти кожне.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus,* на 2/4 кожне. На 2 такти - *battements tendus* з *demi-plié.* На першу чверть першого такту («раз») – працююча нога витягується вперед; на другу («два») – закінчує вправу у V позицію; на другий такт - *demi-plié* ; закінчити у вихідне положення. Вправу виконати у всіх напрямках. Закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *croisée* вперед. На 4 такти з правої ноги велика поза *croisée* назад.

**Вправа 3. *ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* Чотири *ronds de jambe par terre en dehors,*

чотири *ronds de jambe par terre en dedans* , на 4/4 кожний (четвертий *rond* закінчити у V позицію вперед). На 4/4 – повернути корпус *épaulement croisée* (V позиція, права нога попереду), руки опустити у підготовче положення. На 4/4 – руки підіймаються у I позицію, потім ліва рука продовжує рух у III позицію, одночасно права – розкривається у II позицію. На 2 такти – виконати *II port de bras.*

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I і II позиціях**. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По чотири *temps levé sautés* з обох ніг, на 2 такти кожне (на четвертий раз - зміна ніг прийомом *changement de pied*).

**Висновок**

Закінчено перше півріччя. Зроблено перший крок – закладено фундамент професійної освіти у засвоєнні постановки корпусу, ніг, рук і голови, стійкості, найпростіших навичок координації. Засвоєно екзерсис біля палки. Поряд з цим гармонійно розвивається опорно-руховий апарат учнів(м'язи ніг і спини, виворотність, крок на 90°) у повсякденній роботі на уроках виховується постава і підтягнутість статури майбутнього артиста балету.

## II півріччя

*У другому півріччі усі вправи екзерсису на середині зали рекомендується починати з V позиції, épaulement croisé. На вступні акорди руки з підготовчого положення підіймаються у I і розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається en face.*

*Закінчуються всі вправи також у V позиції, épaulement croisé.*

*Більш спрощений поклін на початку і в кінці уроку замінюється більш складним - reverance, на 4/4 кожний. Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, épaulement croisé. Руки у підготовчому положенні. На першу чверть («раз») - ліва нога робить невеликий крок вбік, руки підіймаються на піввисоту I позиції, одночасно носок правої ноги витягується у II позицію, корпус повертається en face. На другу чверть («два») - права нога через I позицію прийомом passé par terre проходить у IV позицію назад з одночасним поворотом корпусу épaulement croisé. Носок правої ноги у IV позиції позаду витягнутий. Руки трохи розкриваються попереду себе до проміжного положення. На третю чверть («три») – demi-plié у IV позиції з переходом*

*назад на праву ногу; голова схиляється, погляд опускається; руки з'єднуються у підготовчому положенні; ліва нога витягується вперед з витягнутим носком до підлоги, руки трохи розкриваються у боки до проміжного положення; голова підіймається, погляд спрямовано прямо. На четверту чверть («чотири») - закінчити reverance у V позицію, ліва нога попереду, épaulement croisé. Reverance повторюється починаючи з правої ноги.*

## Урок 63

Вправи перед екзерсисом біля палки.

**Вправа А. Марш по колу*.** Музичний розмір - 4/4, 2/4.

Марш закінчити на своїх місцях біля палки.

**Вправа Б.*Battements tendus* з I позиції (**виконують обличчям до палки).Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. Чотири *battements tendus* -у II позицію, починаючи з правої ноги, по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. На 4 такти *relevé* на півпальці у I позиції. Комбінацію повторити ще раз, починаючи з лівої ноги. Затакт - працююча права нога ковзним рухом витягується у II позицію. На першу чверть («раз») - вона закінчує рух у I позицію; на другу («два») - ліва нога витягується у II позицію і т. д. Четвертий *battement tendu* закінчити на першу чверть («раз») у першу позицію, на другу чверть («два») - зупинення у вихідному положенні. Потім виконати *relevé* на півпальці.

Екзерсис біля палки.

**Вправа 1. *Demi-pliés i grands pliés* у I, II, V і IV позиціях**. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. На вступні акорди розкрити руки у II позицію. На 4/4 - *demi-plié*. На 4/4 *grand plié* у I, II, V, і IV позиціях.

---

*Порівняно з I півріччям темп кроків прискорюється

*Рекомендації. У повсякденних заняттях дуже корисно, починаючи pliés, по черзі змінювати ноги: перший день - з правої, другий - лівої ноги.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Чотири *battements tendus* вперед, на 2/4 кожне.

Вправа починається – за тактом; на першу чверть («раз») - V позиція; четверте *battement tendu* (друга чверть «два») - закінчити у V позиції. *Passé par terre* вперед, назад, вперед, на 2/4 кожне. На першу чверть першого такту

(«раз») - працююча нога витягується вперед; на другу чверть («два») - зупинення; на першу чверть другого такту («раз») - *passé par terre* назад; на другу чверть («два») - зупинення; на першу чверть третього такту («раз») - *passé par terre* вперед; на другу чверть («два») - зупинення. На четвертий такт - закінчити у V позиції вперед. Чотири *battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. На першу чверть («раз») - V позиція; четверте *battement tendu* ( друга чверть «два») - закінчити у V назад. На 4 такти – *relevé* на півпальці у V позиції. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи назад.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправа починається затактом. На першу чверть («раз») - закінчити у Vпозиції; на другу чверть («два») - кидок працюючої ноги на 30º у заданому напрямку. По два *battements tendus jetés pigués*, на 1/4 кожне. На 1/4 - зупинення на 30º; на 1/4 закінчити у V позиції. Вправу виконати у всіх напрямках. Затакт - початок вправи; на сильну долю такту («раз») - закінчити у V позицію.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre***. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors*. Вісім *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. Закінчити у I позиції. На вступні акорди - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dedans*. Вісім *ronds de jambe par terre en dedans*, на 2/4 кожний. Закінчити у вихідному положенні.

**Вправа 5. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (розкрити праву руку у II позицію, працюючу праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu*) на підлогу у II позицію). По два *battements fondus* у всіх напрямках, на 4/4 кожне (одне - носком до підлоги, друге - на 45º).

**Вправа 6. *Battements frappés* носком до підлоги і на 30º**. Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр. 7, урок 60 (екзерсис біля палки).

**Вправа 7. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30º.** Музичний розмір - 2/4.

Виконати так само, як у впр. 7, урока 59 (екзерсис біля палки).

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation* для *battement double frappé*. По одному *battement double frappé* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Так само виконати *doubles frappés* на 30º.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º і *battements développés* на 90º.**

Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Виконати по одному *battement relevé lent* на 90º вперед і у II позицію; по одному *battement développé* на 90º вперед і у II позицію, на два такти кожне. Закінчити у V позицію, права нога позаду.

На 2 такти - виконати - *III port de bras*. На 2 такти - *relevé* на півпальці у V позиції.

*Рекомендації. У III port de bras перегнутися назад потрібно у лопатках і у талії, зберігаючи стегна підтягнутими, ноги натягнути у колінах. Під час максимального перегинання спини, зберігати V позицію ніг і не відкидати голову назад.*

**Вправа 9. *Grands battements jetés***. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation*. По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожний. На першу чверть («раз») - кидок працюючої ноги на 90º, на другу чверть («два») - торкнувшись натягнутим носком підлоги, працююча нога залишається сильною при поверненні вниз і закінчує вправу у V позиції.

**Вправа 10. Марш по колу**. Музичний розмір – 2/4.

Марш закінчити у лініях на середині зали.

Екзерсис на середині зали.

**Вправа 1**. ***Demi - pliés, grands pliés i relevés* на півпальці у I, II, і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. *Préparation*. На 4/4 - *demi - plié*; на 4/4 - *grand plié*; на 4/4 *relevé* на півпальці; на 4/4 - зміна позиції ніг. Вправу виконати у I, II і V позиціях. У V позиції вправа виконується двічі: перший раз працююча права нога попереду, другий раз – позаду. На заключні акорди - руки опускаються у підготовче положення, ноги - у V позиції, ліва нога попереду, *épaulement croisé*.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. *Préparation*, одночасно корпус повернути *en face*. Два *battements tendus*, на 2 такти кожне; три - на 2/4 кожне; на 2/4 - зупинення у V позиції. На першу чверть («раз») - нога витягується у заданому напрямку; на другу чверть («два») - повертається у вихідне положення. Вправу виконати вперед, у II позицію і назад. На останній такт – поворот корпусу *épaulement croisé,* ліва нога попереду, руки опускаються у підготовче положення. На 8 тактів - *I port de bras.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés***. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation*, одночасно корпус повернути *en face*. Вісім *battements tendus jetés* у II позицію, на 2/4 кожне. На першу чверть («раз») - кидок працюючої ноги на 30º у напрямку II позиції; на другу чверть («два») - працююча нога повертається у вихідне положення - V позицію, *en face.*

Музичний розмір - 3/4. На 4 такти - повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція (ліва нога попереду), руки опустити у підготовче положення. На 4 такти - *préparation* для *II port de bras*. На 8 тактів - *II port de bras*. На заключні акорди - опустити руки у підготовче положення.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé soutés* у I і II позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції.

По вісім стрибків *temps levé soutés* у I і II позиціях, на 2 такти кожний стрибок. Закінчити у вихідному положенні.

*Рекомендації. Під час стрибка ноги у повітрі напружені аж до точки дотику до підлоги, опускатися потрібно з витягнутого носка на всю стопу.*

**Вправа 2. *Pas échappés* у II позицію**. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face*, поворот голови праворуч. Чотири *pas échappés* у II позицію, на 2 такти кожне. Перше *pas échappé* - без зміни ніг у V позиції; друге зі зміною і т.д.

Перший такт. На першу восьму першої чверті («раз») - *demi - plié*, голова - *en face*; на другу восьму («і») - стрибок вверх, фіксуючи V позицію у повітрі. На першу восьму другої чверті («два») - *demi - plié* у II позиції; на другу восьму («і») - стрибок у V позицію, фіксуючи у повітрі II позицію.

Другий такт. На першу чверть («раз») - *demi - plié* у V позиції; на другу чверть («два») - вихідне положення, V позиція.

*Рекомендації. Якщо pas échappé виконується зі зміною ніг у V позиції, то в кінці ліва нога буде у V позиції попереду, поворот голови - ліворуч.*

## Урок 64

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 2/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.**

Музичний розмір - 2/4.

По вісім *battements tendus* з I позиції у II по черзі з обох ніг, на 2 такти кожне.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальці у I,II ,V і IV позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* На 4/4 - *demi-plié*; на 4/4 - *grand plié*; на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 – зміна позицій ніг. Виконати в I, II **,**V і IV позиціях. На заключні акорди – V позиція, права нога попереду. Руку опустити в підготовче положення.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4 (темп повільний).

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправа починається за тактом; на сильну долю такту («раз») – закінчується в V позицію. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 1/4 кожне (останнє закінчити в V позицію назад). Комбінацію виконати в зворотному напрямку , починаючи назад. Останнє *battement tendu* закінчити у II позиції; 1/8- зупинення. Два *doubles battements tendus* , на 2/4 кожне. Закінчити у V позиції, права нога попереду. За тактом витягнути праву ногу вперед і без зупинки виконати три *passé par terre* (назад, вперед і назад), на 1/4 кожне. На 1/4 – закінчити в V позицію назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* Два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожен. Третій *battement* – нога завмирає на 3/8 у повітрі на 30°; на 1/8 закінчити рух у V позицію. Комбінацію виконати у всіх напрямках. Потім, починаючи за тактом, виконати по три *battements tendus jetés piqués* у всіх напрямках , на 1/4 кожен. На останню (четверту) чверть закінчувати кожне четверте *jeté* в V позиції.

**Вправа 4.*Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* На перший і другий такти – виконати два *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожен. На третій і четвертий такти – *préparation en dehors.* На п’ятий і шостий такти – два *ronds de jambe par terre en dehors,* на 2/4 кожний. На сьомий і восьмий такти - *préparation en dehors.* На дев’ятий і десятий такти – два *ronds de jambe par terre en dehors,* на 2/4 кожний. На одинадцятий – чотирнадцятий такти виконати *III port de bras* (ноги у I позиції). На п’ятнадцятий і шістнадцятий такти - *préparation en dedans.* Вправу

виконати *en dedans.* В кінці другого такту – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 5**. ***Battements soutenus*** **з підйомом на півпальці в V позиції і** ***battements fondus*** **на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* За тактом - *relevé* на півпальці в V позиції. По одному *battement soutenu* носком на підлогу у всіх напрямках, на 4/4 кожне; останнє закінчити у II позиції. По одному *battements fondus* на 45° у всіх напрямках, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. Виконуючи за тактом relevé на півпальці в V позиції, підтягнути стегна і сідничні м'язи, зберігати граничну виворотність тазостегнового суглобу.*

**Вправа 6.** ***Battements frappés*** **і** ***battements doubles frappés*** **носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *battements frappés.* Три *battements frappés* носком на підлогу вперед, на 2/4 кожне. На 2/4 – *demi-ronds* в II позицію. Комбінацію виконати у всіх напрямках. В кінці на 2/4 – зупинка в II позиції. По одному *double battement frappé* носком на підлогу у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Так само виконати *battements doubles frappés* на 30°.

**Вправа 7.** ***Ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. Виконати чотири рази *ronds de jambe en l'air en dehors.*

Перший такт. З початком музичної фрази на першу і другу чверті – витягнути праву ногу в II позицію (прийомом *battement tendu* ) і підняти на 45°; на третю і четверту чверті - *ronds de jambe en l'air en dehors.*

Другий такт. На першу і другу чверті витягнути праву ногу у II позицію носком на підлогу і знову підняти на 45°; на тертю і четверту чверті - *ronds de jambe en l'air en dehors* і т.д. Також виконати чотири рази *ronds de jambe en l'air en dedans.*

**Вправа 8.** ***Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied (sur le cou-de-pied* попереду, «обхватне»*).* Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* з акцентованим ударом і зупинкою попереду; вісім – з зупинкою позаду, на 2/4 кожен. На 1/4 *petit battements sur le cou-de-pied;* 1/4 - зупинення. Шістнадцять *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно на 2/4 кожне. Затакт – працююча права нога трохи відкривається на половину відстані II позиції; на першу восьму

(«раз») - *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму («і»)- працююча нога знову трохи розкривається на половину відстані II позиції; на третю восьму («два»)- *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту восьму («і»)- нога трохи розкривається на половину відстані II позиції і т.д.

**Вправа 9. *Battement développés* на 90º*.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement développé* у всіх напрямках, на 2 такти.

**Вправа 10. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. *Préparation.* По два *grands battements jetés* у V позиції у всіх напрямках, на 2 такти кожний. На першу чверть першого такту («раз»)- кидок працюючої ноги на 90º; на другу чверть («два»)- закінчити у V позиції; на другий такт – зупинення у V позиції. Два рази виконати *III port de bras,* на 4 такти кожне, На 2 такти нахилитися вперед і повернутися у вихідне положення (рука у I позиції). На 2 такти – перегинання корпусу назад і повернення у вихідне положення.

*Рекомендації. Перегинаючи корпус назад, руку підняти у III позицію, а потім, повертаючи корпус у вихідне положення, розкрити руку у II позицію.*

**Вправа 11. *Pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors* і *en dedans*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Затакт - *demi-plié* на правій нозі, одночасно ліва нога підіймається на *cou-de-pied* позаду. Виконати чотири рази *pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors* , по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. Потім виконати вправу - *en dedans***.**

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grand pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, працююча права нога витягується у II позицію (прийомом *battement tendu*) одночасно корпус повертається *en face*). I позиція ніг *Demi-plié, relevé* на півпальці, *grand plié, relevé* на півпальці, на 4/4 кожне, - у I,II і V позиціях. Зміна позицій ніг відбувається – за тактом.

---

* Цього разу *battement développés* виконується без руху руки**.**

У V позиції вправа виконується *épaulement croisé;* далі, на 2 такти - з правої ноги велика поза *croisé* вперед; на 2 такти – з лівої ноги велика поза *croisée* назад.

**Вправа 2. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки підіймаються у I позицію і одночасно з поворотом корпусу *en face* розкриваються у II позицію). По одному *Battements relevés lents* на 90º вперед, у II позицію і назад, на 2 такти кожне. На 2 такти *III port de bras* у V позиції.*

*Рекомендації. У III port de bras під час нахилу корпусу вперед працюють підлопаткові м'язи а м'язи спини вище талії, коліна натягнуті, діафрагма підтягнута. Необхідно слідкувати за тим, щоб обидві ноги залишались у V позиції, до того ж нога, яка знаходиться позаду, залишалось щільно притиснутою до підлоги, так само, як і нога, яка знаходиться попереду. Особливо важливо однаково сильно спиратися на обидві ноги, коли корпус перегинається назад, щоб вага тіла була розподілена рівномірно.*

**Вправа 3. *Temps lié par terre* вперед і назад.** Музичний розмір – 4/4,3/4.**

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I і II позиціях**. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, руки у підготовчому положенні, голова і погляд - *en face*. По чотири стрибка *Temps levés sauté* у I і II позиціях, на 2 такти кожний.

Перший такт. Перша чверть - *Demi-plié* у I позиції, друга чверть – стрибок.

Другий такт. Перша чверть - *Demi-plié* у I позиції; друга чверть – вихідне положення і т.д.

**Вправа 2. *Temps levés sauté* у V позиції *changements de pieds***. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face,* поворот голови праворуч. Одне *Temp levé sauté* у V позиції і один *changement de pied* на 2 такти кожний стрибок. Комбінацію повторити чотири рази з обох ніг по черзі.

**Вправа 3. *Pas echappés* у II позицію зі зміною ніг у V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face,* поворот голови праворуч. Вісім ***echappés*** у II позицію зі зміною ніг у V позиції, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») - *Demi-plié* поворот голови – праворуч; між другою чвертю першого такту і першою чвертю другого такту («і») стрибок у II позицію зі зміною ніг; на другу чверть («два»)- *Demi-plié* у II

позицію, голова - *en face;* між другою чвертю першого такту і першою чвертю другого такту («і»)- стрибок у V позицію зі зміною ніг.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- закінчити стрибок у V позицію у *Demi-plié* ,поворот голови ліворуч; на другу чверть («два»)- закінчити вихідне положення у V позицію, ліва нога попереду; поворот голови зберігається і т.д.

*Рекомендації. На першому році навчання цей вид Pas echappé вивчається без фіксації в V позиції ніг у повітрі. Ногами відштовхнутися від підлоги і відразу розкрити їх у II позицію. Стрибок виконують якомога вище, виявляючи таким чином природні здібності учнів.*

**Вправа 4. *Pas assemblés* в бік.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, корпус - *en face,* поворот голови – ліворуч . *Pas assemblés* виконати чотири – вісім разів з двох ніг, на 2 такти кожне.

---

* Н.Базарова, В.Мей . Азбука классического танца. –Л.Искусство, 1983. – С.59,60

** Н.Базарова, В.Мей . Азбука классического танца. –Л.Искусство, 1983. – С.64-66

Перший такт. На першу чверть («раз»)- *Demi-plié* у V позиції, голова повертається *en face;* на першу восьму другої чверті («два»)- права нога, ковзаючи стопою по підлозі, кидком витягується у напрямку II позиції праворуч; на другу восьму («і»)- стрибок вверх, коліно, підйом і пальці опорної (лівої) ноги сильно витягується. У момент стрибка права нога з'єднується з лівою у повітрі у виворотній V позиції, права нога попереду.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- стримуючи інерцію, падіння, ***Pas assemblé*** закінчується у *Demi-plié* у V позиції, поворот голови праворуч, коліна витягуються, ноги повертаються у вихідне положення; на другу чверть («два»)- положення зберігається. Потім *assemblé* виконується з лівої ноги і т.д.

## Урок 65

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4. Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції.**Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр. Б, урок 64.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальці у I, II ,V і IV позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4 (темп повільний).

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 5**. ***Battements soutenus* з підйомом на півпальці в V позиції і *battements fondus* на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 9. *Battement développés* на 90º.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 10. *Grands battements jetés***. Музичний розмір - 2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* і *grand pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позиції, одночасно корпус повертається *en face,* права нога витягується (прийомом *battement tendu*) у II позицію і закінчує у I позиції; корпус і голова – у положенні *en face).* На 4/4 - *demi-plié,* на 4/4- *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати у I,II і V позиціях. У I і II позиціях – корпус *en face,* у V позиції - *épaulement croisé* (по черзі з правої і лівої ноги). Затакт – зміна позицій ніг.

_____

* Впр. 1-10 виконати, як впр. 1-10 урок 64 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4 (темп повільний).

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, повернути корпус *en face).* Затакт – працююча права нога витягується вперед. Два *battements tendus* вперед, на 2/4 кожний; три на 1/4 кожний; 1/4- зупинення. Так само виконати у II позицію і назад. На 2/4 – повернути корпус *épaulement croisé* (V позиція, ліва нога попереду), руки опустити у підготовче положення. На 2 такти – велика поза *croisée* вперед з лівої ноги. На 2/4 – руки опускаються у підготовче положення (V позицію).

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* .** Музичний розмір - 2/4 .

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, повернути корпус *en face).*З

правої ноги – по два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожне (затакт – працююча нога кидком витягується кидком вперед на 30 º). З лівої ноги по два *battements tendus jetés piqués* у всіх напрямках, на 1/4 кожне (затакт – працююча нога кидком витягується вперед на 30º).

Перший такт. На першу чверть («раз»)- *battements tendus jetés piques* у заданому напрямку; на другу чверть («два»)- друге *piqué.*

Другий такт. На першу чверть («раз») – працююча нога закінчує вправу у V позицію; на другу чверть («два»)- кидком витягується у заданому напрямку і т.д. Закінчити у V позицію, ліва нога попереду.

**Музичний розмір - 4/4 .**

На перший такт – руки опустити у підготовче положення, корпус повернути - *épaulement croisé* (V позиція, ліва нога попереду); на другий і третій такти – велика поза *croisée* назад з правої ноги; на четвертий такт – руки опустити у підготовче положення, працюючу ногу повернути у вихідне положення (V позицію).

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір - 4/4 .

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 4/4 з правої ноги - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Три *ronds de jambe par terre en dehors* , на 4/4 кожний; чотири *ronds* – на 2/4 кожний, четвертий закінчити у I позицію. На 4/4 – *relevé* на півпальці у I позиції, 4/4 – руки опустити у підготовче положення. З лівої ноги – повторити комбінацію *en dedans.* На 4/4 – ліву ногу поставити у V позицію вперед, повернути корпус - *épaulement croisé.* На 2 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед. На два такт з правої ноги – маленька поза *croisée* назад. На заключні акорди – опустити руки у підготовче положення, працююча нога закінчує вправу у V позиції.

**Вправа 5. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45º.** Музичний розмір - 2/4 .

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, повернути корпус *en face* , працюючу праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu*) у II позицію ). Два *battements fondus* вперед витягнутим носком до підлоги, на 4/4 кожне. Так само по два *battements fondus* виконати – у II позицію і назад. На 4/4 – права нога повертається у V позицію назад; на 4/4 – руки опускаються у підготовче положення і знову розкриваються у II позицію, ліва нога витягується у II позицію. З лівої ноги – повторити по одному *battement fondu* на 45 º у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Вправу закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На

2 такти – опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé* . На 2 такти - *I port de bras.*

*Рекомендації. Складність виконання battements fondus на першому році навчання полягає у тому, що ноги виконують одночасно різні рухи, і закінчують battements fondus одночасно; коли опорна нога витягується, працююча нога відкривається у заданому напрямку. Тому необхідно слідкувати, щоб demi-plié виконувалось без зупинки.*

**Вправа 6. *Battements frappés* і *doubles frappés* носком до підлоги в на 30º.** Музичний розмір - 2/4 .

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, повернути корпус *en face* , працюючу праву ногу витягнути носком до підлоги у II позицію). По два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 1/4- *frappé* ; 1/4 – зупинення у заданному напрямку. По одному *double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне. На 2/4 - *double frappé ;* 2/4 – зупинення у заданому напрямку. Чотири *battements frappés* на 30º у II позицію, на 2 кожне.

**Музичний розмір - 4/4 .**

На 4/4 – закінчити вправу у V позиції, права нога позаду, *épaulement croisé* , руки опустити у підготовче положення. На 4/4 – права рука підіймється у III позицію, ліва – розкривається у II. На 2 такти – виконати *II port de bras.* На заключні акорди опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір - 2/4 .

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement croisé. Préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied ,* одночасно корпус повернути *en face.* Три *petits battements* з акцентованим зупиненням *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний; 2/4 – зупинення. Так само виконати три - *petits battements* у зворотному напрямку. Шість *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На 2 такти – витягнути працюючу ногу у II позицію і закінчити у V позицію назад, корпус повернути *épaulement croisé* , руки відкриті у II позицію. На 8 тактів по 3/4 – виконати *III port de bras.*

**Вправа 8. Велика поза *effacée* вперед.** Музичний розмір - 4/4,3/4 .

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement effacée.*Виконують на 2 такти по 4/4 або 8 тактів по 3/4.

Перший такт. На першу чверть («раз, і») руки, трохи відкриваючись – за тактом, підіймаються через підготовче положення у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисті рук. На другу чверть («два, і»)- права нога витягується вперед у напрямку точки 2 плану класу, ліва рука підіймається у III позицію, права – розкривається у II, голова повертається

ліворуч, погляд слідкує за поворотом голови. Підсилюється підтягнутість корпусу (стегна рівні, рівні, розкриті і опущені плечі), і він злегка відхиляється назад. На третю і четверту чверті («три, і чотири») – поза *effacée* зберігається.

Другий такт. На першу чверть («раз, і»)- рука розкривається у II позицію. На другу чверть («два,і»)- обидві руки опускаються у підготовче положення, корпус вирівнюється, права нога закінчує рухатись у вихідне положення (V позицію). На третю і четверту чверті («три,і , чотири») – вихідне положення зберігається (мал.25)

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º** .Музичний розмір - 4/4 **.**

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face* ). По одному *battements relevés lents* на 90º вперед, у II позицію і назад, на 2 такти кожне. На 4/4 – *relevé* на півпальці у V позиції; на 4/4 – закінчити вправу у V позиції, руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 10. *Temps lié par terre* вперед і назад.** Музичний розмір –3/4.

Вправу виконати по черзі з обох ніг вперед і назад.

Екзерсис на пальцях *

Провести бесіду про значення уроку на пальцях у жіночому класичному танці. Нагадати ученицям, як підготувати балетні туфлі до уроку.

**Вправа 1. *Relevés* у I позиції (**виконують обличчям до палки**).** Музичний розмір –2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Виконати вісім *relevés* , на 4 такти кожне. На 2/4 - *demi-plié* ; на 2/4 –*relevé* на пальці (злегка відштовхнутися від підлоги п'ятками і коротким рухом вверх встати на пальці, не підстрибуючи).На пальцях зберігається I позиція і дотримується повна виворотність обох ніг; підйом, пальці і коліна сильно натягнені; на 2/4 – закінчити вправу у *demi-plié* ; на 2/4 повернутися у вихідне положення (I позицію).

*Рекомендації. У relevé на пацях стопа сильно натягнена, виворотність ніг посилюється, сідничні м' язи і тазостегновий (кульшовий) суглоб підтягнуті спина і ноги не здригаються. У demi-plié п' ятки щільно притиснуті до підлоги.*

## Урок 66

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції**(виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. Два *battements tendus* у II позицію на 2/4 кожне. На першу чверть («раз»)- ковзним рухом витягнути працюючу ногу у II позицію. На другу чверть («два»)- нога повертається у I позицію. Вправу виконати х другої ноги. Два *battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. Затакт – витягнути працюючу ногу у II позицію. На першу чверть («раз»)- нога повертається у I позицію; на другу чверть («два»)- працююча нога знову витягується у II позицію. Вправу виконати з другої ноги. Комбінацію повторити чотири рази.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 *demi-plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці, на 4/4 - *grands plié*; на 4/4 – *relevé* на півпальці у I,II,V і IV позиціях. Затакт – зміна позицій ніг . На заключні акорди працююча нога з IV позиції закінчує вправу у V позицію. Права рука опускається у підготовче положення.

_____

* Уроки належить побудувати таким чином, щоб стрибки (allegro)і вправи на пальцях чергувалися. Наприклад: у понеділок, середу і п’ятницю виконуються стрибки, у вівторок, четвер і суботу – вправи на півпальцях. Екзерсис на пальцях виконують обличчям до палки, руки вільно лежать на палці.

*Рекомендації. Кожного разу, опускаючись у plié, підтягувати сідничні м’язи спини.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement tendu* вперед і у II позицію, на 2/4 кожне. На першу чверть («раз»)- працююча нога витягується вперед; на другу чверть («два») – закінчує вправу у V позицію. Три *passé par terre* – назад, вперед, назад, на 1/4 кожне; на 1/4 – закінчити вправу у у V позицію назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку.

Зміна акцентів. *Battements tendus* починається – за тактом. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По два *battements tendus* у всіх напрямках, на 1/4 кожне.

Два півповорту у V позиції на півпальцях у напрямку до палки по черзі з правої і лівої ноги, починаючи *demi-plié* , на 4 такти кожний.

Перший такт. *Demi-plié* у V позиції. Права рука розкрита у II позицію, ліва – лежить на палці.

Другий такт. Одночасно *relevé* на високі півпальці (коліна натягнуті, п'ятки гранично виворотні), руки з'єднуються на піввисоту I позиції і плавно підіймаються у I позицію.

Третій такт. Поворот на 180° на двох ногах у V позиції, голова і погляд прямо – *en face*.Положення ніг у V позиції змінюється таким чином , що у кінці повороту ліва нога опиняється попереду. В останній момент голова і погляд швидко переводяться прямо. Ноги, стегна і плечі повертаються одночасно; зберігається виворотна V позиція.

Четвертий такт. На першу чверть («раз»)- *demi-plié* у V позиції, ліва рука розкривається у II позицію, права – опускається на палку, поворот голови ліворуч; на другу чверть («два») – закінчити поворот у V позицію. Так само виконати другий поворот з лівої ноги.

*Рекомендації. Спочатку поворот виконуються як окрему вправу. В міру засвоєння, його вводять в екзерсис біля палки і на середині зали.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції і *battements tendus jetés piques.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation*.Два *battements tendus jetés* – вперед, у II позицію і назад, на 2/4 кожне. Затакт – кидок працюючої ноги на 30° у заданому напрямку; на сильну долю такту («раз»)- працююча нога закінчує *jeté* у V позиції. Три *battements tendus jetés* вбік (закінчує у I позиції), на 1/4 кожне; 1/4 – зупинення. Комбінацію виконати у зворотному напрямку, починаючи *jetés* назад. По три *battements tendus jetés piqués* – у всіх напрямках, на 1/4 кожне. Вправа починається за тактом; на четверту чверть – працююча нога повертається у V позицію. Комбінацію закінчити у V позиції, права нога позаду.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази на 2 такти – *préparation en dehors.* Три *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2 такти кожний. Чотири *ronds* , на 2/4 кожний. На 4 такти - *relevé* на півпальці у I позиції. Вправу виконати *en dedans.*

**Вправа 5. Поворот у V позиції на півпальцях у напрямку від палки.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога позаду; права рука розкрита у II позицію, ліва – вільно лежить на палці, поворот голови праворуч. Півповорот виконати - на 2 такти, починаючи з витягнутих ніг.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – *relevé* на півпальці, руки одночасно з'єднуються на піввисоту I позиції і плавно

підіймаються у I позицію; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- поворот на 180 ° у напрямку від палки, руки залишаються у I позиції. Голова і погляд на початку повороту - *en face,* по закінченню – повертаються ліворуч. П'ятки гранично виворотні. Положення ніг в кінці повороту змінюється таким чином, що ліва нога опиняється у V позиції позаду.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – положення зберігається; на третю і четверту чверті («три», «чотири») – опуститися з півпальців у V позицію, ліва рука розкривається у II позицію, права – вільно лежить на палці.

*Рекомендації. Поворот корпусу повинен виконуватись одночасно з поворотом ніг. Точна координація руху рук, голови і погляду сприяє правильному виконанню повороту.*

**Вправа 6. *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – *relevé* на півпальці. По одному *battement soutenu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Затакт - *relevé* на півпальці у V позиції. На першу чверть («раз»)- зігнута у коліні працююча нога з натягнутою стопою підіймається на умовне *cou-de-pied* ; на другу чверть («два») – не затримуючись , витягується носком до підлоги у заданому напрямку, одночасно опорна нога опускається на *demi-plié* ; на третю чверть («три») – обидві ноги витягуються у V позицію; на четверту чверть («чотири»)- *battement soutenu* закінчується *relevé* на півпальці у V позиції. Останнє b*attement soutenu* закінчити у V позиції вперед. На 2 такти – *battements relevés lents* на 90 º у II позицію. На 2 такти – півповорот у V позиції на півпальцях у напрямку від палки. На заключні акорди рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 7. *Battements fondus* на 45 º і *Battements frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4,4/2.

Характер музичного супроводу – *legato*. Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation* (працююча нога і права рука відкриваються у II позицію). По одному *battement fondu* на 45° у всіх напрямках, на 4/4 кожне. На 2/4 - *demi-plié* на опорній нозі, одночасно працююча нога згинається на умовне *cou-de-pied;* на 2/4 - *demi-plié* закінчується , одночасно працююча нога активно витягується на 45° у заданому напрямку.

**Музичний розмір – 2/4 (*staccato*).**

По два *Battements frappés* у всіх напрямках, на 2 такти кожне. На 2/4 - *battement frappé* ; 2/4 – працююча нога фіксується у заданому напрямку . На 2 такти – закінчити вправу у V позицію, права нога позаду. На 4 такти –*Battement relevé lents* на 90 ºназад . На 2 такти – рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 8.** ***Battements doubles frappés*** **носком до підлоги і** ***petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *preparation* для *battements doubles frappés.* По одному *battements doubles frappés* носком до підлоги у всіх напрямках , на 2 такти кожне. На 2/4 - *battements doubles frappés* ; на 2/4 – зупинення. Два *petits battements* з акцентованим зупиненням *sur le cou-de-pied* попереду, на 2 такти кожний. Перший такт - *petits battements* ; другий такт – зупинення. Два *petits battements* з акцентованим зупиненням *sur le cou-de-pied* позаду, на 2 такти кожен. Шість *petits battements* виконати рівномірно , на 2/4 кожний. На першу восьму («раз»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму («і»)- вона трохи розкривається на половину відстані II позиці; на третю восьму («два»)- згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту восьму («і»)- знову трохи розкрита у II позицію і т.д. На два такти працюючу ногу витягнути у II позицію носком до підлоги і закінчити вправу у V позицію назад, руку опустити у підготовче положення.

**Вправа 9.** ***Grands battements jetés.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 4/4 кожний. На першу чверть («раз»)- кидок працюючої ноги на 90° у заданому напрямку; на другу чверть («два»)- нога опускається витягнутим носком до підлоги; на третю чверть («три»)- вона повертається ковзним рухом у V позицію; на четверту чверть («чотири»)- вихідне положення зберігається.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. Вправа 1.** ***Demi-pliés, grands pliés*** **і** ***relevés*** **на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2.** ***Battements tendus*** **з V позиції.** Музичний розмір 2/4 (темп повільний).

**Вправа 3.** ***Battements tendus jetés*** **з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4.** ***Ronds de jambe par terre en dehors*** **і** ***en dedans.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5.** ***Battements fondus*** **носком до підлоги на 45 º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6.** ***Battements frappés i doubles frappés*** **носком до підлоги на 45 º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7.** ***Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. Велика поза** ***effacée*** **вперед**. Музичний розмір 4/4, 3/4.

**Вправа 9.** ***Battements relevés lents*** **на 90 º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 10. *Temps lié par terre* вперед і назад.** Музичний розмір 3/4.

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *relevés* у I позиції, на 4 такти кожне. На перший такт - *demi-plié* у I позиції; на другий, відштовхнутися від підлоги, встати на пальці; на тертій такт – фіксується перша позиція на пальцях; на четвертий такт – опуститися у *demi-plié* у I позицію і повернутися у вихідне положення. Повторити вісім *relevés* . на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié* у I позиції; на другу чверть («два»)- відштовхнутись від підлоги, встати на пальці.

Другий такт. На першу чверть («раз») – опуститися у *demi-plié* у I позицію; на другу чверть («два»)- повернутися у вихідне положення.

_____

*Впр. 1-10 виконати, як впр. 1-10, урок 65 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 2. *Relevés* у I,II і V позиціях** (виконують на середині зали). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *relevés* у I позиції, вісім у II і вісім у V позиції,на 2 такти кожне.

*Рекомендації. У V позиції ноги гранично виворотні. Під час підйому на пальці виворотність посилюється, ноги активно підтягуються одна до одної – носок у носок, сильно підтягуються м'язи спини. Стоячи на пальцях, розподілити вагу тіла на обидві ноги. Опуститися з пальців у demi-plié стримано, не послаблюючи м'язів ніг.*

## Урок 67

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції**. Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 66.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I, II, V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 66 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По чотири *battements tendus* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправа починається – за тактом. На першу чверть («раз»- сильну долю такту) – працююча нога повертається у V позицію; на другу чверть
(«два»)- працююча нога витягується у заданому напрямку. Так само виконати *battement tendu jeté.*

**Вправа 3. *ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Вісім *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. На вступні акорди*préparation* для *ronds de jambe par terre en dedans.* Вісім *ronds de jambe par terre en dedans,* на 2/4 кожне.

*Рекомендації. Витягнутий носок працюючої ноги описує дугу по можливості якомога далі від опорної ноги. При рухах працюючої ноги кульшовий (тазостегновий) суглоб – нерухомий.*

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45 º і *Battements frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *battement fondu* на 45 º у всіх напрямках , на 4/4 кожне (характер музичного супроводження - *legato*). По два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках , на 2/4 кожне (характер музичного супроводження - *staccato*). На першу чверть раз («раз»)- *battement frappé;* на другу чверть («два»)- зупинення у заданому напрямку. Вправу закінчити у V позиції, права нога позаду.

**Вправа 5. *Ronds de jambe en l'air*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 4/4 кожний. На першу чверть («раз»)- працююча права нога витягується (прийомом *battement tendu*) у II позицію носком до підлоги ; на другу чверть («два»)- нога підіймається на 45°; на третю («три»)- *ronds de jambe en l'air en dehors* , на четверту («чотири»)- витягнута у II позицію працююча нога фіксується на 45°. На першу чверть наступного такту нога опускається витягнутим носком на підлогу і вправа повторюється. Вправу виконати *en dedans;* закінчити в V позиції, права нога попереду.

*Рекомендації. При виконанні ronds de jambe en l'air en dehors , згинаючи коліно, посилити виворотність працюючої ноги у кульшовому (тазостегновому) суглобі і стопі. Витягнутий носок працюючої ноги на рівні середини литконожного м'язу опорної ноги описує невелику дугу назад; при закінченні rond у II позицію на 45° дуга описується більш чітко. У ronds de jambe en l'air en dedans – навпаки:*

*згинаючись у коліні, носок працюючої ноги описує дугу більш чітку вперед; витягуючись у II позиції на 45 ° - носок працюючої ноги описує невелику дугу назад.*

**Вправа 6. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied* . Рівномірно виконати шістнадцять *petits battements sur le cou-de-pied,* на 2/4 кожний.

**Вправа 7. *Battements développés.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По одному *battements développés* (з рухами руки) у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- права рука фіксується у підготовчому положенні, права нога підіймається на умовне *sur le cou-de-pied* ; на другу чверть («два»)- права нога ковзає вверх до коліна, одночасно права рука підіймається у I позицію. Обидва рухи виконуються одночасно: на третю і четверту чверті («три», «чотири») – права нога витягується у заданому напрямку, права рука розкривається у II позицію.

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два»)- права нога фіксує висоту 90°; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- права рука починає повільно опускатися , трохи пізніше опускається права нога (за правилами виконання *battement relevé lent*) і закінчує вправу у V позиції. Рука опускається у підготовче положення . Вправу виконати двічі.

*Рекомендації. Для укріплення м'язів корисно працюючу ногу відкривати раніше, довше тримати на 90° і пізніше опускати у V позицію. Ногу опускати на підлогу у темпі, не розслабляючи м'язів.*

**Вправа 8. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *grands battements jetés* , на 2 такти кожний. На 4 такти - *relevé* на півпальці у V позиції. Вправу виконати у всіх напрямках.

*Рекомендації. Під час виконання grands battements jetés слідкувати, щоб права рука у II позиції підтримувалася у передпліччі, а не у плечі, закруглений лікоть був би повернутий назад. У relevé опускатися з півпальців на усю стопу, не послаблюючи м'язів ніг.*

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I, II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4 (темп повільний).

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4.** ***Ronds de jambe par terre en dehors*** **і** ***en dedans.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5.** ***Battements fondus*** **носком до підлоги на 45 º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6.** ***Battements frappés i doubles frappés*** **носком до підлоги на 30º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7.** ***Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. Велика поза** ***effacée*** **вперед**. Музичний розмір 4/4, 3/4.

**Вправа 9.** ***Battements relevés lents*** **на 90º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 10.** ***Temps lié par terre*** **вперед і назад.** Музичний розмір 3/4.

Allegro

**Вправа 1.** ***Temps levés sauté*** **у I,II і V позиціях**. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По чотири стрибка *temps levés sauté* у I,II і V позиціях, на 2 такти кожний. *Temps levés sauté* у V позиції виконати з лівої ноги. Виконати вправу два рази.

**Вправа 2.*Changements de pieds*.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face*. Спочатку виконати *Temps levés sauté* у V позиції, потім *changement de pied* . Комбінацію повторити 8 разів, на 2 такти кожний стрибок.

*Рекомендації. Виконуючи changement de pied, необхідно перед demi-plié сильно натягнути коліна і притиснути до підлоги п'ятки. Demi-plié для стрибка виконується швидко, як би стримуючи стрибок. Під час стрибка сильно натягнути ноги у колінах, підйом і пальцях. Завершуючи стрибок, голову повернути ліворуч, якщо попереду у V позиції ліва нога, і праворуч, якщо попереду – права нога.*

**Вправа 3.** ***Pas échappés*****.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face*. Чотири *pas échappés* у II позицію, на 2 такти кожне. Перше *pas échappés* у II позицію у II позицію без зміни ніг у V позиції, друге – зі зміною ніг і поворотом голови ліворуч у кінці вправи.

*Рекомендації. У момент стрибка посилюється виворотність стопи.*

**Вправа 4.** ***Pas assemblés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Вісім *pas assemblés* (у напрямку II позиції) зі зміною ніг у V позицію назад, на 2 такти кожне.

Перший такт. На першу восьму першої чверті («раз»)- *demi-plié* у Vпозиції, на другу восьму («і»)права нога ковзає у напрямку II позиції і кидком

відкривається вбік; на другу чверть («два»)- поштовх вверх, стрибок у V позицію. Під час стрибка ноги з'єднуются у V позиції, права нога позаду.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- стрибок закінчується у *demi-plié* у V на обидві ноги; на другу чверть («два»)- вихідне положення наступного *pas assemblés* (V позиція, ліва нога попереду).

Вправу виконати у зворотному напрямку.

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *relevés* у I,II і V позиціях, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Relevés на пальці виконується рівномірно, центр ваги тіла розподіляється на обидві ноги. Зміна позицій відбувається у момент relevés на пальці. У V позиції ноги щільно притиснуті одна до одної, «носок у носок».*

**Вправа 2. *Pas de bourré* зі зміною ніг *en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення V позиція, права нога попереду. Вправа починається затактом. Виконати три *pas de bourré* зі зміню ніг *en dehors* , по черзі з лівої та правої ноги, на 2/4 кожне. Третє закінчити у V позицію, ліва нога попереду. На 2/4 – *elevés* у V позиції. Так само виконати три *pas de bourré en dedans.* Вправу повторити два рази.

## Урок 68.

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш закінчити біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції**. Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 66.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 66 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції і *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (розкрити руки у II позицію). Два *battements tendus* впере , на 2/4 кожне. На 2

такти *battement tendu* з *demi-plié* у V позиції. На сильну долю такту («раз») – нога витягується у заданому напрямку; на «два»- закінчує вправу у V позицію. Комбінацію виконати так само у II позицію і назад. Два *doubles battements tendus* у II позицію, на 2 такти кожне. По два *battements tendus simles* у всіх напрямках на 2/4 кожне. Чотири *doubles battements tendus* у II позицію, на 2 такти кожне.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Усі *battements tendus jetés* у цій комбінації починаються – за тактом. Два *battements tendus jetés* , на 1/4 кожне; третє – зупинкою на 30º - на 3/8. Комбінацію виконати в усіх напрямках. Два *battements tendus jetés piqués*; третє – з закінченням у V позицію, на 1/4 кожне; на 1/4 – зупинення. Вправу виконати усіх напрямках.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – p*réparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* Вісім *ronds de jambe par terre en dehors ,* на 2/4 татки кожний. Останній закінчити у I позиції, поворот голови – праворуч. На 4 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.*

Перший такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié* у I позиції; на другу чверть («два»)- працююча нога витягується вперед.

Другий такт. На першу чверть («раз») - працююча нога ковзає вбік II позиції, описуючи витягнутим носком півкола; на другу чверть («два»)- положення зберігається.

Третій такт. На першу і другу чверті («раз», «два»)- працююча нога ковзає назад, продовжуючи описувати півкола. Опорна нога зберігає *demi-plié* .

Четвертий такт. Вправа закінчується у вихідному положенні.

На 4 такти - *I port de bras* . Комбінацію виконати *en dedans* ; закінчити у V позицію вперед. В кінці замість *I port de bras* – на 4 такти виконати півповорот на півпальцях у V позиції у напрямку до палки.

*Рекомендації. Під час виконання ronds de jambe par terre en dehors і en dedans необхідно, щоб спина була спокійна і підтягнута. Описуючи носком півкола назад у ronds de jambe par terre en dehors на demi-plié , потрібно трохи сповільнити рух, щоб нога встигла прийняти гранично виворотне положення.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45°і *Battements frappés* на 30°.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements fondus* на 45° - у всіх напрямках, на 4/4 кожне. По три *battements frappés* на 30° виконати в усіх напрямках, на 2/4 кожне; на 2/4 – зберігається положення працюючої ноги на 30° у заданому напрямку.

**Вправа 6. *Doubles battements frappés* носком до підлоги і *petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* для *battements frappés.* По одному *double battement frappe* носком до підлоги вперед і назад; два *double battement frappe* у II позицію, на 2 такти кожне. Сім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. Восьмий *petit battement– з зупиненням sur le cou-de-pied* попереду. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи *doubles battements frappés назад.*

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air en dehors* і *en dedans*** (виконують, тримаючись за палку однією рукою). Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation* (на вступні акорди розкрити руки у II позицію). Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors* , на 4/4 такти кожний.

Так само виконати *ronds de jambe en l'air en dedans.*

*Рекомендації. Коли зігнута у коліні працююча нога наближається до середини литко ножного м'яза опорної ноги, а потім витягується у II позицію на 45°, відчуття повинно біти таким, наче носок витягує коліно. Стегно працюючої ноги спокійно і гранично виворотне.*

**Вправа 8. *Battement développés.*** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.7, урок 67 (екзерсис біля палки).

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Два *grands battements jetés* вперед, на 2/4 кожний. На 2 такти – *relevé* на півпальці у V позиції. Так само виконати у II позицію і назад. Два *grands battements jetés* , на 2/4 кожний. На 2 такти – півповорот на півпальцях у V позиції у напрямку від палки.

*Рекомендації. Перед початком grands battements jetés працююча нога у V позиції вже готова рухатись.*

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4.

Марш закінчити на середині зали.

Екзерсис на середині зали.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Потворити впр. 1, урок 65 (екзерсис на середині зали)

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки II позицію, одночасно повернути корпус *en face*).

З правої ноги. Затакт – працююча нога ковзним рухом витягується на носок вперед. Чотири *battements tendus* вперед; два – у II позиції (перший *battement tendu* у V позиції назад, другий у V позиції вперед), на 2/4 кожне. Затакт – витягнути працюючу ногу на носок вперед. На 2/4 – *passé par terre* назад; на 2/4 – закінчити вправу у V позиції. Комбінацію виконати у зворотному напрямку.

З лівої ноги. Вісім *battements tendus jetés* у II позиції, на 2/4 кожне.

Вправу виконати по два рази з правої і лівої ноги.

### Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I,II позиціях**. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім стрибків *Temps levés sauté* у I, II і V позиціях, на 2 такти кожний.

**Вправа 2. *Pas echappés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face,* поворот голови праворуч.

Вісім *pas echappés* у II позиції, на 2 такти кожне. Перше *pas echappé* без зміни ніг у V позиції, друге – зі зміною.

**Вправа 3. *Changements de pieds.*** Музичний розмір - 2/4**.**

Повторити впр.2, урок 67 (allegro). Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face,* поворот голови праворуч.

**Вправа 4. *Pas assembles.*** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.2, урок 67 (allegro).

## Урок 69

### Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції**. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *battements tendus* з I у II позицію, по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. На першу чверть («раз»)- працююча нога фіксує I позицію; на другу чверть («два»)- ковзним рухом витягується у II позицію і т.д.

### Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 –*relevé* на півпальці; на 4/4 – *grand plié*; на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I,II,V і IV позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation* (рух руки від пальців * починається за тактом, на 3/8 (тем спокійний)). Чотири *battements tendus* , на 1/4 кожне. На 2/4 *double battement tendu* вбік. Два *battements tendus simles* у II позицію, на 1/4 кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи назад.

Поворот у V позиції на півпальцях у напрямку до палки.

Вихідне положення – ноги у V позиції, права нога попереду. На перший такт («раз») з V позиції піднятися на високі півпальці; права рука зберігає II позицію; голова повертається *en face* , погляд спрямовано прямо. З початком повороту руки з□єднуються у I позиції, гоолова повертається праворуч. На другий такт – поворот на 180º у напрямку до палки . Положення ніг змінюється, ліва нога опиняється попереду. На третій такт – у кінці повороту опутитися з пів пальців у V позицію, ліва нога попереду. Права рука – на палці, ліва нога попереду. Права рука – на палці, ліва розкривається у II позицію. Поворот голови ліворуч. На четвертий такт – з лівої ноги *battement tendu* у II позицію, закінчити у V позицію назад (зміна позицій). На три такти – виконати півповорот у напрямку від палки. На четвертий такт опустити руки у підготовче положення.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus , на цьому етапі навчання, голова у положенні en face , погляд спрямовано прямо поперед себе.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне. Вправу виконати в зворотному напрямку.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – p*réparation en dehors.* Вісім *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. Темп вправи повільний. На 4 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié;* закінчити у I позицію. Вправу виконати *en dedans.*

---

*Цей прийом описується так:рука трохи розкривається, потім знову закривається у підготовче положення. У подальшому цей рух буде виконуватись перед кожною вправою.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* На перший такт - *battement fondu* на 45º вперед; на другий такт – *demi - ronds de jambe* на 45º *en dehors* у II позицію. Вправу виконати у всіх напрямках.

**Вправа 6. *Battements frappés* носком до підлоги і на 30º, *Battements double frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation* для *battements frappés* . Три *battements frappés* у II позицію носком до підлоги, на 2 такти кожне. Перший такт - *battement frappé* ; другий зупинення у заданому напрямку. На 2/4 закінчити у V позицію назад; на 2/4 – знову витягнути праву ногу у II позицію. Два *battements frappés* вперед на 30º, два – вбік, у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. Перший такт - *battement frappé* ; другий -зупинення у заданому напрямку. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. *Battements double frappés* носком до підлоги (по одному у всіх напрямках), на 2 такти кожний. На перший такт - *battement double frappé;* на другий – зупинення у заданому напрямку . На заключні акорди – нога закінчує вправу у V позицію назад, одночасно рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 8. *Battement développés* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.7, урок 67 (екзерсис біля палки).

**Вправа 9. *Grands battements jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation* (руки розкриваються у II позицію). На 4/4 - *demi-plié* , на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 – *grand plié* ; на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I і II позиціях. Закінчити у V позиції. Повернути корпус *épaulement croisé* , V позиція, права нога попереду. Вправу виконати у V і IV позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus*.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied.* Три *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* вперед , на 2/4 кожний; 2/4 – зупинення. Три *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* назад; 2/4 –

зупинення (на першу чверть виконати *petits battements* , на другу – нога фіксується по пропозиції педагога *sur le cou-de-pied* попереду або позаду).

Три *petits battements* виконати рівномірно, на 1/4 кожний (третій закінчити *sur le cou-de-pied* вперед). На 1/4 – витягнути праву ногу у II позицію, закінчити у V позицію назад. У кінці музичної фрази – *préparation sur le cou-de-pied* з лівої ноги. Вправу виконати у зворотному напрямку з лівої ноги.

_____

* Впр.7,8,9 виконати, як впр. 7,8,9 , урок 68 (екзерсис біля палки).

**Вправа 6. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*).По одному *battement relevé lent* на 90º у всіх напрямках, на 2 такти кожне. У кінці музичної фрази, одночасно з закінченням останнього *battement relevé lent* на 90º, рука повертається у підготовче положення.

**Вправа 7. *Battement développés* на 90º з рухами рук.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – поворот корпусу *en face.* По одному *battement développé* на 90º вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. Руки супроводжують рух працюючої ноги: трохи розкриваючись – за тактом, вони підіймаються у I позицію (нога V ковзає до коліна), потім розкриваються у II позицію (нога витягується у заданому напрямку). В кінці вправи руки і працююча нога повільно і разом повертаються у вихідне положення. На 4/4 – поворот корпусу *épaulement croisé.* Два рази виконати *III port de bras,* на 2 такти кожне.

**Вправа 8. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір – 2/4, 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*). По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2 такти кожний.

**Музичний розмір – 3/4.**

Вихідне положення – V позиція, ліва нога попереду, поворот корпуса *épaulement croisé.* Два *battement développés* на 90º у II позицію, з лівої ноги , на 8 тактів кожне. На 8 тактів – *préparation* до *II port de bras;* на 8 тактів - *II port de bras.*

**Вправа 9. *Temps lié par terre* вперед і назад.** Музичний розмір – 4/4, 3/4 або 6/8.

З правої і лівої ноги – вперед і назад, на 2 такти по 4/4 або 8 тактів по 3/4 кожне.

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* на палці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *Relevé* на палці I,II і V позиціях (у V позиції виконати *relevé* на палці по черзі з обох ніг). На першу чверть - *demi-plié;* на другу – *relevé* на палці; на третю - *demi-plié;* на четверту чверть закінчити вправу у вихідному положенні.

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Шістнадцять *pas echappés* у II позицію, на 4/4 кожне. На першу чверть - *demi-plié;* на другу *Relevé* напалці у II позиці.; на третю закінчити *demi-plié* у V позиції; на четверту чверть – вихідне положення.

*Рекомендації. Перше pas echappé у II позицію виконати без зміни ніг, друге – зі зміною ніг у V позиції. Поворот голови відбувається разом зі зміною ніг у V позиції. У Relevé на пальцях ноги рівномірно розкрити у II позицію.*

**Вправа 3. *Pas de bourré suivi* у V позиції без просування** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *relevé* на палці у V позиції. Затакт – ліва нога, яка знаходиться позаду, згинається у коліні, носок трохи відділяється від підлоги. Вправа виконується на кожну чверть по черзі з обох ніг. На першу чверть («раз»)- витягуючись у коліні, ліва нога повертається у V позицію, одночасно права нога згинається у коліні, носок злегка відділяється від підлоги; на другу чверть – права нога, витягується у коліні і повертається у V позицію, ліва нога згинається у коліні, носок злегка відокремлюється від підлоги. Вправа повторюється кілька разів.

*Рекомендації. При виконанні бігу на пальцях на місці необхідно, щоб нога кожного разу потрапляла у те саме місце, з якого вона піднялась. Для цього необхідно, щоб ноги під час relevé на пальці зберігати V позицію і були гранично виворотні, стегна підтягнуті. Не акцентувати крок носкому підлогу. Коли носок однієї ноги опускається у V позицію, одночасно підіймається з підлоги носок другої ноги.*

## Урок 70

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шість *Battements tendus* у II позицію з правої ноги, на 1/4 кожне; 2/4 – зупинення. Три *Relevé* на півпальці у

I позиції, на 2/4 кожне; 2/4 – зупинення. По два *doubles battements tendus* , по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. Виконати так само з лівої ноги.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 8. *Battement développés* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.7, урок 67 (екзерсис біля палки).

**Вправа 9. *Grands battements jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face,* праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu* ) у II позицію і повернути у I позицію). На 4/4 - *demi-plié* , на 4/4 – *relevé* на півпальці, на 4/4 – *grand plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I,II,V позиціях.

---

*Впр. 1-6 виконати, як впр.1-6, урок 69; впр.7,9 виконати , як впр.7,9,урок 68 (екзерсис біля палки)

Рекомендації. Як вже згадувалось, рекомендується присідати на *demi-plié* у II позиції не так низько, як у інших позиціях, а у *grand plié* – сильніше. Стійкість корпусу забезпечеться підтягнутою спиною і ногами. Якщо перед початком вправи сильно підтягнуті спина і ноги, тоді виробляється стійкість у *relevé* на півпальцях.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face)*. По два *battements tendus* у всіх напрямках, на 1/4 кожне. З лівої ноги – чотири *doubles battements tendus* , на 2/4 кожне. Закінчити у V позицію, ліва нога попереду. На 2 такти – поворот корпусу *épaulement croisé,* руки опускаються у підготовче положення. На 4 такти – з лівої ноги велика поза

*croisée* вперед. На 2 такти – руки опустити у підготовче положення, ноги закінчують вправу у V позицію.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4, 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face).*3 правої ноги – два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне, третій *battement* виконати з зупиненням ноги на 30º - на 3/8; на 1/8 закінчити вправу у V позиції. Вправу виконати у всіх напрямках. З лівої ноги по три *Battements tendus jetés piqués* у всіх напрямках, на 1/4 кожне; на четверту чверть – закінчити у V позицію назад.

**Музичний розмір 3/4.**

На 4 такти – опустити руки у підготовче положення, одночасно повернути корпус *épaulement croisé* , права нога попереду. На 16 тактів – з лівої ноги – велика поза *croisé* назад, закінчити у V позиції; ліва рука у III позиції, права – у II. На 8 тактів – виконати *II port de bras.* На 4 такти – руки опускаються у підготовче положення.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation en dehors.* Три *Ronds de jambe par terre en dehors,* на 2 такти кожний. На 2 такти – виконати *préparation en dehors.* Чотири *Ronds de jambe par terre* на 2/4 такти кожний; закінчити у I позицію. На 2/4 – *Relevé* на півпальці у I позиції; на 2/4 повернутися у вихідне положення, одночасно руки опустити у підготовче положення,. На 2 такти - *préparation en dedans* з лівої ноги . Вправу виконати у зворотному напрямку з лівої ноги.

**Вправа 5. *Battements soutenus* з підйомом на півпальці у V позиції.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face).* Затакт – *relevé* напівкальці у V позиції. По одному *Battements soutenus* у всіх напрямках носком до підлоги, на 4/4 кожне. На 4/4 – поворот корпусу , *épaulement croisé* ,V позиція, права нога попереду. На 2 такти - *III port de bras.* На заключення руки опустити у підготовче положення. На 4/4 – з лівої ноги – маленька поза *croisée* назад.

*Рекомендації. Виконуючи Battements soutenus , корпус підтягнути. Працююча нога підіймається на cou-de-pied. Обидві ноги починають рухатися одночасно : опорна починає demi-plié , працююча нога натягнутим носком з cou-de-pied ковзає у заданому напрямку. Потім одночасно обидві ноги активно з'єднується у V позиції на півпальцях. У III port de bras – на 4/4 корпус нахиляється вперед і вниз (від талії) і випрямляється, руки у I позиції. На 4/4 – руки підіймаються у III позицію, одночасно корпус перегинається у талії назад; плечі опустити вниз, повертаючи голову (при*

*виконанні з правої ноги – праворуч, з лівої - ліворуч), не відкидаючи її назад, точно зберегти II позицію рук. Коли корпус поступово випрямляється, руки розкриваються у II позицію.*

**Вправа 6. *Battements frappés* ноком до підлоги і на 30º і *Battements double frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки підіймаються у I позицію і одночасно з поворотом корпусу *en face* розкривається у II позицію, працююча нога витягується (прийомом *battement tendu* ) у II позицію). Чотири *Battements frappés* носком до підлоги у II позицію, на 2/4 кожне. На 1/4 *battements frappés* ; на 1/4 – працююча нога фіксується у заданому напрямку. По два *battements frappés* на 30º у всіх напрямках., на 2/4 кожне. По одному *battement double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне. На 2/4 *battement double frappé* ; на 2/4 – працююча нога фіксується у заданому напрямку. Закінчити у V позицію назад. На 2/4 – поворот корпусу *épaulement croisé*, руки опустити у підготовче положення. На 2 такти з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед; на 2/4 – закінчити вправу у V позиції.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air en dehors.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face).*Три *ronds de jambe en l'air en dehors* , на 4/4 кожний.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз» ,«два»)- працююча нога витягується у II позицію і підіймається на 45º ; на третю чверть («три») *ronds de jambe en l'air* ; на четверту чверть («чотири») – положення працюючої ноги на 45º зберігається.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- опустити працюючу ногу на витягнутий носок до підлоги; на другу чверть («два»)- підняти її на 45º; на третю чверть («три»)- *ronds de jambe en l'air* ; на четверту чверть («чотири») – зберігається положення працюючої ноги на 45º і т.д.

Третій такт виконати, як другий. На четвертий такт – закінчити вправу у V позиції, працююча нога позаду, руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied* (поворот корпусу *en face,* руки повз I позицію розкриваються у II позицію, одночасно працююча нога витягується у II позицію і згинається *sur le cou-de-pied* вперед). Два *petits battements sur le cou-de-pied* з акцентованим ударом вперед; два *petits battements sur le cou-de-pied* з акцентованим ударом назад, на 2/4 кожний. На 1/4 - *petits battements sur le cou-de-pied* ; 1/4 – зупинення. Чотири *petits battements sur le*

*cou-de-pied* виконати рівномірно , на 2/4 такти кожний. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 2 такти – закінчити у V позицію, права нога попереду, і повернути корпус *épaulement croisé*; руки опустити у підготовче положення. На 4 такти – з лівої ноги велика поза *effacée* назад (характер музичного супроводження *adajio*). На заключення - на 2 такти – руки опускаються у підготовче положення, одночасно ліва нога закінчує вправу у V позиції.

*Рекомендації. У позі effacée назад (ліва нога позаду) опорну праву ногу поставити виворотно по діагоналі у напрямку точки 2 плана класу. Працюючу ліву ногу у гранично виворотному положенні витягнути назад точно по прямій, фіксуючи положення витягнутого носка навпрти п'ятки опорної ноги.*

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face).*З правої ноги *relevé lent* на 90º вперед, на 4/4; з лівої ноги - *relevé lent* на 90º назад, на 4/4; з правої ноги - *Relevé lents* на 90º вбік; на 4/4; на 4/4 *Relevé* на півпальці у V позиції ліва нога попереду. З закінченням *relevé* руки опускаються у підготовче положення.

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* на палці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, руки у підготовчому положенні. Вісім *relevé* у I позиції; вісім у II на 4/4 кожне. Зміна позицій ніг: безпосередньо з I позиції піднятися на пальці у Ii позицію; потім *relevé* у II позиції; закінчити у V позиції. По вісім *relevés* у V позиції, по черзі з обох ніг, на 4/4 кожне (зміна ніг відбувається прийомом *pas echappés*).

*Рекомендації. На першу чверть - у demi-plié п'ятки знаходяться у положенні, яке дозволяє зберігати граничну виворотність ніг при підйомі на пальці. На другу чверть, щоб зберегти стійкість при підйомі на пальці, необхідно підтягнути спину. У V позиції ноги з' єднуються так щільно (носок у носок), щоб складалось враження однієї ноги.*

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, руки у підготовчому положенні, поворот голови праворуч. Вісім *pas echappés* у II позиції, на 4/4 кожне. Перше *pas echappé* виконати без зміни ніг у V позиції, друге – зі зміною.

*Рекомендації. У pas echappé без зміни ніг – голова залишається у вихідному положенні. У pas echappé зі зміною ніг поворот голови змінюється з підйомом на*

*пальці у II позиції. Закінчуючи pas echappé , необхідно зберігати напруження м' язів ніг при переході з relevé у demi-plié.*

**Вправа 3. *Pas de bourré suivi* на місці** (виконують на середині зали)**.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*На вступні акорди - *demi-plié* і *relevé* на пальці у V позиції, *en face.* Починає вправу нога, яка стоїть у V позиції позаду (ліва нога). Затакт – вона злегка відділяється від підлоги у гранично виворотному положенні. На першу чверть («раз»)- ліва нога повертається на своє місце, у V позицію. На другу чверть («два»)- вправа повторюється правою ногою і т.д. На початку кроки на пальцях виконуються – на 1/4 кожний, потім – на 1/8 кожний, з поступовим прискоренням темпу.

## Урок 71

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б,урок 68.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 8. *Battement développés* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.7, урок 67 (екзерсис біля палки).

**Вправа 9. *Grands battements jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.1, урок 65 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції і *Battements tendus jetés* з V позиції**. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, одночасно корпус повертається *en face).*Вправа починається за тактом – з правої ноги. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку , починаючи назад. По два *Battements tendus* – вперед у II позицію і назад, на 2/4 кожний. Закінчити у V позиції, права нога позаду. На 2 такти – *relevé* на півпальці у V позиції. З лівої ноги – по два *battements tendus jetés* (вперед, у II позицію і назад), на 1/4 кожне. На 2/4 – *relevé* на півпальці у V позиції. Комбінацію виконати у зворотному порядку.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, руки у підготовчому положенні.

На вступні акорди – з правої ноги – *préparation en dehors.* Три *ronds de jambe par terre en dehors,* на 2 такти кожний. На 2 такти - *préparation en dehors,* на 2/4 кожний. На 2 такти - *relevé* на півпальці у I позиції. На 2 такти (кінець попередньої музичної фрази) - з лівої ноги *préparation en dedans.* Вправу виконати з лівої ноги у зворотному напрямку. У кінці, на 2 такти, опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45 º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, працююча нога витягується у II позицію, корпус повертається *en face).* По одному *battement fondu* на 45 º у всіх напрямках, на 4/4 кожне; закінчити у V позиції, права нога попереду. На 4/4 – опустити руки у підготовче положення і повернути корпус *épaulement croisé.* На 4/4 - *I port de bras*. На 2 такти – з правої ноги – маленька поза *croisée* назад. На 2 такти - *I port de bras.* Закінчити у вихідному положенні.

---

*Впр. 1-6 виконати, як впр. 1-6, урок 69; впр. 7,910 виконати, як впр. 7,9,10 урок 68 (екзерсис біля палки).

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги і *battements frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, корпус повертається *en face).* По одному *battement soutenu* вперед, вбік і назад, на 2 такти кожне. На 2/4 – опустити руки у підготовче положення. На 2/4 – з лівої ноги – *préparation* для *battement frappé* (руки розкрити у II позицію, ліву ногу витягнути (прийомом *Battement tendu*) у II позицію). По два *battements frappés* носком до підлоги у

всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення, одночасно закінчити вправу у V позицію назад, повернути корпус *épaulement croisé.* На 4 такти – з правої ноги – велика поза *croisée* вперед. На 2 такти – закінчити у V позиції, руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, корпус повертається *en face).*

З початком музичної фрази, на 2/4 праву ногу витягнути у II позицію і підняти на 45°. На 2/4 виконати *ronds de jambe en l'air en dehors* . Починаючи за тактом, на 1/4 – *rond;* 1/4 – положення зберігається у II позиції на 45°. На 1/4 – опустити ногу у II позицію витягнутим носком до підлоги; на 1/4 – знову підняти на 45°. Вправу виконати три рази; на 2 такти закінчити у V позицію назад. Вправу виконати так само *en dedans.* У кінці руки опустити у підготовче положення, V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*

**Вправа 7**. ***Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation sur le cou-de-pied* (руки розкрити у II позицію, одночасно працююча нога виконує *préparation,* корпус повертається *en face*). Вісім *petits battements* виконати рівномірно на 2/4 кожний. Затакт («і»)- працююча нога трохи відкривається у напрямку II позиції. На першу восьму («раз») – працююча нога повертається *sur le cou-de-pied* вперед; на другу восьму («і»)- працююча нога знову трохи розкривається у напрямку II позиції; на третю восьму («два»)- працююча нога згинається *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту восьму («і») – працююча нога трохи розкривається у напрямку II позиції т.д.

**Вправа 8. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation,* корпус повернути *en face.* По одному *battement développé* на 90° у всіх напрямках, на 2 такти кожне; одночасно руки розкриваються у II позицію. З закінченням вправи – ноги у V позиції, руки опускаються у підготовче положення.

*Рекомендації. При виконанні battement développé вбік, у напрямку II позиції, необхідно підтягнути стегна, особливо опорне. Опорна нога гранично виворотна. Опускаючись, працююча нога витягнутим носком торкається підлоги і без зупинки закінчує вправу у V позиції.*

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкриваються у II позицію, корпус повертається *en face).* По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 4/4 кожний. На першу чверть («раз»)- кидок працюючої ноги на 90°; на другу («два»)- нога опускається

носком до підлоги; на третю чверть («три»)- працююча нога ковзним рухом повертається у V позицію; на четверту («чотири»)- положення зберігається.

*Рекомендації. Опускати працюючу ногу, не послаблюючи м'язи у не уповільнюючи руху. Опускаючи руки у підготовче положення, підтримувати лікті. Повернути кисть долонею вниз і опустити плечі, зберігаючи закруглення ліктя.*

**Вправа 10. *Temps lié par terre* вперед і назад**. Музичний розмір - 4/4, 3/4.

Виконати *temps lié par terre* по чотири рази вперед і назад, на 2 такти по 4/4 кожне, або 8 тактів по 3/4 кожне.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I позиції**. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, руки у підготовчому положенні. Вісім *temps levés sautés* , на 4/4 кожне. На першу чверть («раз») - *demi-plié,* між першою і другою чвертю (на «і») – стрибок вверх, який закінчується на другу чверть («два»)- на *demi-plié;* на третю і четверту чверті («три», «чотири») – вихідне положення.

*Рекомендації. Demi-plié перед стрибком повинно бути коротким, воно, як би мовити,готує рух вверх. Спина підтягнута. У момент стрибка ретельно зберігати I позицію ніг. Опускаючись на підлогу після стрибка, не стукати п´ятками по підлозі.*

**Вправа 2. Temps *levé sautés* у II позиції.** Музичний розмір - 4/4.

Виконати так само, як впр. 1, урок 71 (allegro)

**Вправа 3. Temps *levé sautés* у V позиції.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Руки у підготовчому положенні. Три стрибки *temps levé sautés* у V позиції, на 4/4 кожний. На 4/4 – *changement de pied.*Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 4. *Pas echappés.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Вісім *pas echappés* у II позицію, на 4/4 кожне. Одне *pas echappé* – без зміни ніш у V позиції, друге зі зміною.

*Рекомендації. У II позиції ноги розкривати, додержуючись правил цієї позиції: п'ятки виворотних ніг знаходяться одна від одної приблизно на довжину стопи.*

**Вправа 5. *Pas assemblés* вбік**. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face,* руки у підготовчому положенні, поворот голови праворуч. Вісім *assemblés* вбік , у напрямку II позиції, зі зміною ніг у V позиції назад, на 4/4 кожне. На першу чверть («раз») - *demi-plié* ; між першою і другою чвертю (на «і») – стрибок ,

який закінчується на другу чверть («два») – на *demi-plié* ; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- закінчити вправу у вихідному положенні. Вправу виконати у зворотному напрямку.

## Урок 72

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у напрямку II позиції** (виконують обличчям до палки).Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Три *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На 2/4 – вихідне положення зберігається. Вправу виконати чотири рази з обох ніг по черзі.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 69 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

*Préparation.* Вправа починається – за тактом. П'ять *battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. На 2/4 - *passé par terre* назад; на 2/4 - *passé par terre* вперед; на 2/4 – закрити ногу у V позицію. Вбік – три *doubles battements tendus* , на 2 такти кожне. Два *battements tendus simples*, на 2/4 кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку , починаючи назад.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

*Préparation.* Вправа починається – за тактом. Три *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне (третє з зупинкою на 30°); на 3/8 – положення зберігається. Два *jetés piqués,*на 1/4 кожне; на 1/4 – закінчити вправу у V позиції; на 1/4 – положення зберігається. Комбінацію виконати вбік, у напрямку II позиції і назад. Два рази виконати по три *battements tendus jetés* , з закінченням у I позиції, на 1/4 кожне; 1/4 – вихідне положення зберігається; вправу закінчити у V позицію назад.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази на 2/4 – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors;* закінчити у I позиції. На 2 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié* ; закінчити у I позиції (на 2/4 опорна нога витягується, працююча нога повертається у вихідне

положення). На 2/4 - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* Три *ronds de jambe par terre en dehors,* на 2/4 кожний. Вправу виконати *en dedans.*

*Рекомендації. Під час виконання ronds de jambe par terre en dehors і en dedans на demi-plié посилити виворотність ніг у II позиції, стегна залишаються рівними.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Préparation,* одночасно праву ногу витягнути вбік (у напрямку II позиції) і підняти на 45°. По одному *battement fondu* на 45° у всіх напрямках, так само виконати *battements soutenus* з підйомом на півпальці у V позиції і закінченням носком до підлоги, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. У battement fondu назад п'ятка працюючої ноги у demi-plié на cou-de-pied позаду притулена до опорної ноги, витягнутий підйом і пальці стопи – у повітрі. У battement soutenu працююча нога з II позиції у V підтягується дуже сильною. Battements soutenus виконується таким чином : затакт – relevé на півпальці у V позиції, відразу стопа працюючої ноги приймає положення sur le cou-de-pied . На сильну долю такту («раз»)- працююча нога витягується натягнутим носком у заданому напрямку, одночасно опорна нога починає demi-plié . В міру засвоєння вправи можлива зміна музичної акцентовки. У цьому випадку relevé на півпальці у V позиції виконується на сильну долю такту (цей принцип зберігається при вивченні soutenus en tounant на третій рік навчання).*

**Вправа 6. *Battements frappés*** і ***battements doubles frappés*** **на 30°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Préparation* (права рука розкривається у II позицію, права нога витягується у II позицію). Чотири *battements frappés* на 30° у II позицію, на 2/4 кожне. На першу чверть («раз»)- удар *sur le cou-de-pied* , працююча нога розкривається у заданому напрямку на 30°; на другу чверть («два») – положення зберігається. По одному *battement double frappé* на 30° у всіх напрямках, починаючи вперед, на 2 такти кожне. На першу восьму першого такту («раз»)- удар *sur le cou-de-pied* позаду; на другу восьму («і») – трохи розкрити працюючу ногу у напрямку II позиції; на третю восьму («два») – удар, нога переноситься *sur le cou-de-pied* вперед; на четверту восьму («і»)- працююча нога витягується у заданому напрямку. На другий такт – положення зберігається. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Préparation sur le cou-de-pied.* Сім *petits battements sur le cou-de-pied,* на 2/4 кожний; восьмий з

зупинкою на *cou-de-pied* попереду. Вправу виконати ще раз, починаючи *sur le cou-de-pied* позаду

*Рекомендації. При виконанні petits battements sur le cou-de-pied потрібно пам'ятати, що працююча нога акцентує sur le cou-de-pied без удару, але кожного разу щільно охоплює опорну ногу натягнутою стопою.*

**Вправа 8. Напівповорот у V позиції на півпальцях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції. *Préparation* (рука розкрита у II позицію). На першу чверть («раз») - *relevé* на півпальці, одночасно руки з'єднуються у I позиції; на третю чверть («три»)- на півповорот на 180° у напрямку палки на півпальцях у V позиції зі зміною ніг; на четверту чверть («чотири») – опуститися з пів пальців на усю стопу і закінчити вправу у V позиції, одночасно праву руку покласти на палку, ліву розкрити у II позицію; голову повернути ліворуч, до руки розкритою у другу позицію. На 4/4 – зупинення, потім на півповорот виконується з другої ноги.

*Рекомендації. Напівповорот виконується ногами у корпусом одночасно (у результаті того, що ноги сильно натягнуті у колінах). Напівповорот слідує на relevé у V позиції і виконується енергійно. Закруглені у ліктях руки з'єднані у I позиції, лікті підібрані; спина сильно підтягнена; голова у положенні en face; погляд спрямовано вперед.*

**Вправа 9. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 4/4 кожний (четвертий *Rond* закінчити у V позицію назад).

Перший такт. На першу і другу чверті («раз»,«два»)- працююча нога витягується у II позицію і підіймається на 45°; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- *ronds de jambe en l'air*.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- опустити працюючу ногу до підлоги на витягнутий носок; на другу чверть («два») – підняти у II позицію на 45°; на третю і четверту чверті («три», «чотири»)- *ronds de jambe en l'air* і т.д.
Вправу виконати *en dedans.*

*Рекомендації. Коли працююча нога з II позиції підіймається на 45° і згинається у коліні, виконуючи Ronds de jambe en l'air en dehors , носок перед початком руху до середини литконожного м'язу описує у повітрі невеликий овал. Коли нога випрямляється у коліні, носок описує у повітрі чіткий овал. У Ronds de jambe en l'air en dedans (працююча нога у II позиції на 45°)- навпаки. Коли працююча нога згинається у коліні, носок перед початком руху до середини литконожного м'язу описує у повітрі чітко окреслений овал. Коли нога випрямляється у коліні, носок описує невеликий овал.*

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *Battement relevé lent* на 90º вперед, вбік і назад, на 2 такти кожний. На 2 такти кожний. На 2 такти - *III port de bras*.

**Вправа 11. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *Grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2 такти кожний. На перший такт - *Grands battements jetés* з закінченням у V позиції, на другий такт – положення зберігається.

## Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.1, урок 65 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги *battements frappés* носком на підлогу.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 8. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 10. *Temps lié par terre* вперед і назад**. Музичний розмір - 4/4,3/4.

_____

*Впр.2-10 виконати, як впр. 2-10, урок 71 (екзерсис на середині зали)

## Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I позиції**. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шістнацять стрибків *Temps levés sauté* у I позиції, на 2 такти кожний.

*Рекомендації. У першій позиції ноги повинні бути готовими до стрибка і сильно натягнуті у колінах. Корпус підтягнутий. Demi-plié у allegro носять поштовховий характер. У самій нижчій точці demi-plié зупинки не роблять, а враз відштовхуються від підлоги вверх. При цьому коліно потрібно звільнити і відштовхнутися стопою, яка спрацює, як пружна.*

**Вправа 2. *Changements de pieds***. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *changements de pieds* , на 4/4 кожний. Перший раз вправу виконати без зміни ніг (*sauté* у V позиції) за другим разом – зі зміною.

*Рекомендації. У demi-plié спиратися на усю стопу, яка щільно притиснута п'яткою до підлоги.*

**Вправа 3. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір - 4/4.

Повторити впр. 5, урок 71 (*allegro*).

## Урок 73

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шість *Battements tendus* у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. Два *Relevés* на півпальці, на 2 такти кожне. Вправу виконати ще раз, змінивши музичний акцент (вправа починається за тактом; на першу і другу чверть першого такту («раз», «два») – закінчується у I позиції і т.д.)

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 69 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés*** і ***Battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

---

*Впр.2-10 виконати, як впр. 2-10, урок 72

**Вправа 8. Напівповорот у V позиції на півпальцях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 9. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90 °.** Музичний розмір - 4/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.1, урок 65 (екзерсис на середині зали).

*Рекомендації. Виконуючи relevé на півпальці передзміною позицій ніг виконати швидше , не на 4/4, а на 2/4.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*). Вправа починається за тактом. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне (акцент на сильну долю такту («раз») у V позиції). По два *battements tendus* у всіх напрямках, на 1/4 кожне. Три *doubles battements tendus* вбік, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції вперед. На 2/4 – опустити руки у підготовче положення, поворот корпусу - *épaulement croisé* . На 4 такти – виконати *I port de bras*. В кінці руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*). По два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне. Чотири *battements tendus jetés* вбік (у напрямку II позиції), на 1/4 кожне; закінчити у V позиції, права нога позаду. На 2/4 – опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé.* На 2/4 – *préparation* для *II port de bras.* Виконати два рази *II port de bras* , на 4 такти кожне. На заключні акорди опустити руки у підготовче положення.

*Рекомендації. Розкриваючи руку з III позиції у II, необхідно опустити плечі.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положенні – ноги у I позиції. З початком музичної фрази на 2 такти *préparation en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. На 4 такти - *ronds de jambe par terre en dehors,* на *demi-plié* . На 4 такти - *relevé* на півпальці у I позиції. У кінці музичної фрази – опустити руки у підготовче положення. Вправу виконати *en dedans.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*). По одному *battement fondu* на 45° вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – закінчити вправу у V позиції, права нога позаду, опустити руки у підготовче положення, корпус повертається *épaulement croisé,* ліва нога попереду. На 3

такти з лівої ноги – велика поза *croisée* вперед. На 4/4 закінчити вправу у V позиції, розкрити руки у II позицію, корпус повернути *en face*. Виконати комбінацію з *battements fondus* на 45° у зворотному напрямку.

*Рекомендації. Battement fondu у II півріччі виконують безпосередньо з V позиції: працююча нога згинається на умовне cou-de-pied вперед (або на cou-de-pied назад), опорна починає demi-plié.*

**Вправа 6. *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*, праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu* ) у II позицію). П о два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. *battements frappés* на 30° вперед, вбік (у напрямку II позиції) і назад, на 2/4 кожне. На 2/4 – опустити праву ногу носком до підлоги і закінчити у V позицію позаду; опустити руки у підготовче положення, корпус повертається *épaulement effacé,* ліва нога попереду. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* вперед. Закінчити у V позицію, ліва нога попереду, *épaulement croisé,* руки опустити у підготовче положення. Вправу виконати у зворотному напрямку з правої ноги. На вступні акорди розкрити руки у II позицію, корпус повернути *en face*, праву ногу витягнути у II позицію.

*Рекомендації. При виконанні пози effacée назад корпус злегка спрямувати вперед , зберігаючи підтягненість спини і опорної ноги. Опорна (права) нога гранично виворотна. Працююча (ліва) нога – виворотна, витягнута назад у точку 6 плану класу (нсосок працюючої ноги – навпроти п'ятки опорної).*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied,* розкрити руки у II позицію, корпус повернути *en face.* Три *petits battements* з зупиненням і акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний. На 2/4 опустити руки у підготовче положення. На 4 такти виконати *I port de bras,* стоячи на опорній нозі, працююча у положенні *sur le cou-de-pied* попереду. Після закінчення *port de bras* руки розкрити у II позицію. Комбінацію виконати у зворотному напрямку з зупинкою і з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* позаду і *I port de bras.* На 2/4 працюючу ногу витягнути у II позицію носком до підлогиі закінчити вправу у V позиції, права нога позаду, руки опустити у підготовче положення. На 2/4 з лівої ноги - *préparation sur le cou-de-pied.* П'ять *petits battements* виконати рівномірно , на 2/4 кожне. На 2/4 – витягнути ліву ногу у II

позицію носком до підлоги , і закінчити вправу у V позиції назад; опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé.*

**Вправа 8. Напівповорот у V позиції на півпальцях зі зміною ніг** (виконують на середині зали). Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На першу і другу чверті першого такту («раз», «два»)- *relevé* у V позиції на високі півпальці, руки підіймаються у I позицію, голова у положенні *en face,* погляд спрямовано прямо; на третю і четверту чверті («три», «чотири») – півповорот ніг і корпусу на 180° у точку 4 плану класу. З початком на півповороту голову повернути праворуч, а після повороту - *en face,* руки у I позиції. Під час повороту у V позиції відбувається зміна ніг, ліва нога у кінці повороту опиняється попереду. На другий такт – поворот голови ліворуч, опуститися з півпальців у V позицію, розкрити руки у II позицію і закінчити у підготовче положення (спиною до глядача) Вправу виконати у зворотному напрямку. Під час повороту відбувається зміна ніг у V позиції вихідне положення (права нога попереду) поворот голови праворуч.

**Вправа 9. *Temps lié par terre* вперед і назад**. Музичний розмір - 4/4,3/4.

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90 º.** Музичний розмір - 4/4,3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повертається *en face*). По одному *relevé lent* вперед, вбік (у напрямку II позиції) і назад, на 2 такти по 4/4 кожне, або 8 тактів по 3/4 кожне. На 2 такти по 4/4, або 8 тактів по 3/4 - *III port de bras.*

*Рекомендації. У III port de bras разом з нахилом корпусу вперед руки опускаються у підготовче положення. Після нахилу корпус повертається у вихідне положення, руки підіймаються у I позицію і далі проходять у III позицію. Корпус перегинається назад. Руки повертаються у II позицію раніше. Корпус випрямляється повільніше.*

## Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* на пальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 4/4.

Вправа повторюється у кожній позиції по вісім разів, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. У relevés упор роблять на перший і другий пальці стопи.*

**Вправа 2. *Pas de bourrée suivi* у V позиції *en face*** (виконують на місці). Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *relevé* на пальці у V позиції. Вправа починається за тактом – лівою ногою, яка ледь відриваючись від підлоги, згинає носок у низьке *sur le*

*cou-de-pied* позаду. На першу чверть («раз»)- ліва нога, витягуючи носок , повертається на місце. Потім вправа виконується правою ногою – на другу чверть («два»); правий носок ноги згинається у низьке *sur le cou-de-pied* попереду. Вправа повторюється шістнадцять разів, на 1/4 кожне.

## Урок 74*

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 73.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 69 (екзерсис біля палки).

---

*Темп, у якому рука розкривається у II позицію (p*réparation*) і повертається у підготовче положення (на чотири вступних акорди) був достатньо повільним. З цього моменту і далі рекомендується користатися двома вступними і заключними акордами, не прискорюючи в середині тактового темпу. Музичне супроводження повинно бути легатованим.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

*Préparation.* Три *Battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. Вправа починається за тактом. На першу чверть («раз») – закінчити у V позицію; на другу чверть («два»)- працююча нога ковзним рухом витягуються у заданому напрямку. На 2/4 – *demi-ronds de jambe par terre en dehors* . Так само виконати три *battements tendus* і *demi-ronds de jambe par terre en dehors* - у II позицію. Потім так само виконати три *battements tendus* назад і *demi-ronds de jambe par terre en dedans.* Два *doubles battements tendus,* на 2 такти кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку. На заключні акорди – руку опустити у підготовче положення.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Préparation.* По два *battements tendus jetés* вперед, вбік (у напрямку II позиції) і назад, на 1/4 кожне. Три *battements tendus jetés* вбік з закінченням у I позиції, на 1/8 кожне. Останнє закінчити у V позиції назад. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 4.** ***Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2/4 – *Préparation en dehors.* Сім *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. Комбінацію виконати *en dedans.* На два такти *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié ,* закінчити у I позиції. На 2 такти – *relevé* на півпальці. Комбінацію виконати *en dedans.* На заключні акорди опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 5.** ***Battements fondus*** **на 45 º і** ***Battements soutenus*** **носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Préparation.* По одному *battement fondu* на 45 º вперед, вбік (у напрямку II позиції)і назад, на 4/4 кожне. На 4/4- *passé par terre* вперед , закінчити у V позиції попереду. Затакт – (на четверту чверть)- *relevé* на півпальці у V позиції. По одному *battement soutenu* вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне; 4/4 – зупинення. Вправу виконати у зворотному напрямку. На заключні акорди – опустити руки у підготовче положення*.

**Вправа 6.** ***Battements frappés*** **на 30 º і** ***battements doubles frappés*** **на 30 º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation* для *battement frappe* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Так само виконати *battements doubles frappés.* Закінчити у V позиції вперед. На 4 такти – напівповорот на півпальцях у V позиції у напрямку до палки. На 4 такти – виконати напівповорот з лівої ноги (до палки).

**Вправа 7.** ***Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.*

Перший такт. З початком музичної фрази на першу чверть («раз»)- права нога витягується (прийомом *battement tendu* ) у II позицію; на другу чверть («два»)- права нога підіймається на 45°; на третю і четверту чверті («три», «чотири») - *ronds de jambe en l'air en dehors.*

---

*По закінченню кожної вправи рука опускається у підготовче положення. У подальшому тексті ця фраза буде випущена.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- опустити праву ногу витягнутим носком до підлоги; на другу чверть («два») – підняти її на 45°; на третю і четверту чверті («три»,«чотири») – виконати другий *ronds de jambe en l'air* . Так само виконати третій *rond* . На 2/4 – опустити праву ногу витягнутим носком до підлоги і закінчити вправу у V позиції назад. На 2/4 – опустити праву руку у підготовче положення. На вступні акорди – *préparation.* Вправу виконати *en dedans.* Закінчити у V позиції вперед.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* . Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно , на 2/4 кожний. На 2/4 витягнути праву ногу у II позицію носком до підлоги і закінчити у V позиції вперед. На 3 такти – *relevé* у V позиції на півпальці і напівповорот у напрямку до палки. На 2/4 – з лівої ноги - *battement tendu* у II позицію, закінчити у V позиції назад. На 3 такти – *relevé* на півпальці і напівповорот у V позиції у напрямку від палки.

**Вправа 9. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4 (темп спокійний - *adajio*).

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *battement développé* у всіх напрямках , на 2 такти кожне. Одночасно рука із підготовчого положення підіймається у I позицію і розкривається у II, а потім повертається у вихідне положення разом з ногою.

*Рекомендації. Під час виконання battement développé працююча нога повинна зафіксувати висоту 90° у кожному напрямку. Не осідати корпусом на опорній нозі. Спина підтягнена, опорна нога натягнута.*

**Вправа 10. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4 (темп рухливий).

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2 такти кожний. Вправа починається – за тактом («і») – кидок ноги на 90°; на 2/4 - *grand battement jeté;* 2/4 – зупинення.

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш закінчити на середині зали.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Temps lié par terre* вперед і назад**. Музичний розмір - 4/4,3/4.

*Temps lié* виконується на два такти по 4/4 або 8 тактів по 3/4 кожне (вальс). Чотири рази – вперед і чотири назад.

**Вправа 2. *Pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors i en dedans.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé,* руки у підготовчому положенні. Чотири *pas de bourée en dehors* і чотири *en dedans*, на 2/4 кожне. Затакт – одночасно з *demi-plié* на правій нозі ліва згинається *sur le cou-de-pied* позаду, руки трохи розкриваються у напрямку II позиції. На першу восьму першої чверті («раз») – повернутися *en face* , стати на півпальці на ліву ногу, зігнувши праву на умовне *sur le cou-de-pied* попереду,

одночасно руки зібрати у підготовче положення, потім підняти на піввисоту I позиції; на другу восьму («і») – невеликий крок вбік на півпальці на праву ногу, ліва – на умовне - *sur le cou-de-pied* попереду, руки зберігають піввисоту I позиції. На першу восьму другої чверті («два»)- повернути корпус *épaulement croisé* , *demi-plié* на лівій нозі, права *sur le cou-de-pied* позаду , руки трохи розкрити до проміжного положення; на другу восьму («і»)- положення зберігається*. Так само виконати *en dedans.* Вправа може виконуватись на музичні розміри – 4/4,2/4,3/4.

Allegro

**Вправа 1**. ***Temps levé sautés* у I ,II і V позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Виконати вісім стрибків у I позиції. На першу і другу чверті першого такту («раз», «два») - *demi-plié* ; на («і»)- стрибок вверх. На першу чверть другого такту («раз»)- *demi-plié* ;на другу чверть («два»)- закінчити у вихідне положення. Вісім стрибків – у II позиції, вісім у V позиції.

*Рекомендації. В allegro не потрібно присідати у demi-plié надто низько, тому що в противному разі послаблюються м'язи. Перед стрибком стопи щільно притиснуті п'ятками до підлоги. Стрибок виконати якомога вище. У повітрі чітко зберігати положення ніг у позиціях, особливо у V. Необхідно слідкувати, щоб нога, яка стоїть позаду, зберігала у повітрі виворотне положення.*

**Вправа 2. *Pas echappés* У II позицію.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas echappés* у II позиції, на 2 такти кожне.

**Вправа 3. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas assemblés* вбік (у напрямку II позиції) зі зміною ніг назад; вісім *assemblés* вбік зі зміною ніг вперед, на 2 такти кожне.

## Урок 75

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 73.

Екзерсис біля палки**

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 69 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* у V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés*** і ***Battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір 2/4.

_____

*У подальшому *pas de bourée* буде ускладнюватись у кінці навчального року набере закінченої форми. Див Н.Базарова, В.Мей. Азбука классического танца. – М.Искусство,1983.- С.66-67.

**Впр.1-2 виконати, як впр. 2-11, урок 74 (екзерсис біля палки)

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 9. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4 (темп спокійний - *adajio*).

**Вправа 10. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4 (темп рухливий).

**Вправа 11. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 73 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції** і ***Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation,* корпус повернути *en face*. До два *battements tendus* з правої ноги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 4 такти з лівої ноги – велика поза *croisée* назад. У кінці – руки розкрити у II позицію, корпус повернути *en face.* По два *battements tendus jetés* з правої ноги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *croisée* вперед.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2/4 – *préparation en dehors.*З правої ноги сім *ronds de jambe par terre en dehors* , на

2/4 кожний. На 4 такти – з лівої ноги *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié* ; закінчити у V позиції назад.

На 4 такти – маленька поза *croisée* вперед на *demi-plié,* носком до підлоги. Вправу виконати *en dedans* з лівої ноги, починаючи *préparation en dedans* з V позиції, поворот корпусу *en face.* У кінці комбінації – на 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* назад на *demi-plié,* носком до підлоги.

**Вправа 4. *Battements soutenus* носком до підлоги і *Battements fondus* на 45°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). Затакт – *relevé* на півпальці у V позиції. З правої ноги – по одному *battement soutenu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Закінчити у V позицію, права нога позаду. З лівої ноги – по одному *battement fondu* на 45° вперед, вбік і назад. На 4/4 – закінчити у V позиції позаду і повернути корпус *épaulement croisé.* На 2 такти – з правої ноги – маленька поза *croisée* вперед. На 2 такти - *I port de bras*.

*Рекомендації. У Battement soutenu при підйомі працюючої ноги на умовне sur le cou-de-pied необхідно утримати корпус на півпальцях, не фіксуючи sur le cou-de-pied . Потім двома ногами одночасно опуститися у demi-plié, розкриваючи працюючу ногу у заданому напрямку.*

**Вправа 5. *Battements frappés* на 30 º і *battements doubles frappés* на 30 º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди - *préparation* для *Battement frappe* у II позицію. З правої ноги по одному *battement frappé* на 30º вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне; на 2/4 – закінчити вправу у V позицію назад. З лівої ноги – на 2/4 – *préparation* у II позицію. По одному *battements doubles frappés* на 30 º вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне; на 2/4 – закінчити вправу у V позицію назад. На 2 такти – корпус повернути *épaulement effacé;* руки опустити у підготовче положення. На 4 такти – з правої ноги велика поза – *effacée* вперед. На 2 такти – руки опустити у підготовче положення, закінчити у V позиції, одночасно корпус повернути *épaulement croisé.*

*Рекоендації. Під час виконання battement frappe працююча нога повинна бiти сильною (по характеру вправи «чітко гострою»), тоді буде почутий удар, який характерний для цього pas. У позі effacée вперед, спина повинна бути підтягненою, корпус злегка відхилений назад.*

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). На 2/4 – працююча права нога витягується у II позицію і підіймається на 45°; на 2/4 - *ronds de jambe en l'air en dehors.* На 2/4 – носок працюючої ноги опустити до підлоги і знову підняти на 45°; на 2/4 – другий *Ronds de jambe en l'air en dehors.* На 2/4 – опустити носок до підлоги і знову підняти на 45°; на 2/4 – третій *rond.* На 2 такти – закінчити вправу у V позиції вперед. Комбінацію виконати з лівої ноги *en dedans.* Закінчити у V позиції назад. На 2 такти – повернути корпус *épaulement effacé* . На 4 такти – з лівої ноги велика поза *effacée* назад. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення через II позицію. Одночасно ліва нога закінчує вправу у V позиції назад з поворотом корпусу у *épaulement croisé.*

*Рекомендації. У позі effacée опорна нога повинна бути виворотною, спрямована точно по діагоналі, носок працюючої ноги знаходиться навпроти п'ятки опорної.*

**Вправа 7. *Pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors і en dedans*** (виконується обличчям до палки)**.** Музичний розмір - 4/4.

Чотири *pas de bourée en dehors;* чотири - *en dedans,* на 4/4 кожне.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied* (руки розкрити у II позицію, корпус повернути *en face* ). Вправа виконується рівномірно. Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* , на 2/4 кожний. На першу восьму першої чверті («раз»)- *sur le cou-de-pied* попереду; на другу восьму першої чверті («і»)- трохи розкрити працюючу ногу в бік II позиції; на першу восьму другої чверті («два») - *sur le cou-de-pied* позаду; на другу восьму другої чверті («і») – трохи розкрити працюючу ногу вбік і т.д. Не закінчуючи восьмий *petit battement* , на 1/4 – зробити зупинення *sur le cou-de-pied* попереду. На 8 тактів – виконати *I port de bras* (корпус спирається на опорну ногу, працююча нога на *cou-de-pied* попереду ). В кінці музичної фрази закінчити вправу у V позиції, ліва нога попереду. Корпус повернути *épaulement croisé.* На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *effacée* вперед; на 4 такти – з правої ноги – маленька поза *effacée* назад.

**Вправа 9. Початок вивчення III і I *arabesques*.** Музичний розмір - 4/4.

III *arabesque.* Повторити велику і маленьку пози *croisée* назад. Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Виконати маленьку позу *croisée* назад; ліва нога витягнута назад. Ліва рука у I позиції, права у II; повернути кисті долонями вниз. Голова прямо, погляд – у напрямку

руки, розкритої у I позицію. 2 такти – фіксується III *arabesque.*Так само виконати III *arabesque* з другої ноги.

I *arabesque.* Повторити з учнями розміщення точок 7 і 3 зали. Вихідне положення – V позиція, ліва нога попереду, обличчям до точки 7 плану класу. На 4/4 – з підготовчого положення підняти руки у I позицію; праву руку розкрити у II позицію (ліва – залишається у I позиції). Обидві руки одночасно повернути долонями вниз. Голова – прямо, погляд спрямовано вперед. Праву ногу витягнути назад до точки 3 плану класу. Розгинаючи візуально позу , руки злегка закруглити у ліктях. 2 такти – фіксується I *arabesque.* На 4/4 – опустити руки у підготовче положення; права нога закінчує вправу у V позиції. Так само виконати I *arabesque* з другої ноги.

*Рекомендації. Слідкувати, щоб лікті у arabesque не провисали і були закруглені, стегна підтягнуті. Arabesque виконують як з правої, так і з лівої ноги. І arabesque може виконуватися у всіх точках плану класу.*

## Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* на пальці у I і II позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *relevés* у I і II позиціях, на 2 такти кожне.

**Вправа 2. *Relevés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* По вісім *relevés* у V позиції з правої і лівої ноги, на 2 такти кожне. На 2 такти – виконати *pas echappé* у II позицію для зміни ніг.

**Вправа 3. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Pas echappés* у II позиції (перше без змін ніг у V позиції, друге – зі зміною ніг), на 2 такти кожне. Вправу виконати чотири рази з обох ніг.

**Вправа 4. *Pas de bourée suivi* у V позиції по прямій лінії.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди - *demi-plié* і *relevé* на пальці у V позиції. Спочатку вправа виконується у повільному темпі. Затакт – ліва нога, яка стоїть позаду, згинається у коліні, злегка відділяючи носок від підлоги. На першу чверть («раз»)- ліва нога витягується у коліні і наближається до правої, заступаючи її; одночасно права нога ледь відділяється від підлоги і згинається у коліні. На другу чверть («два») – права нога витягуючись у коліні, повертається на місце. Права повторюється завдану вчителем кількість разів.

*Рекомендації. Щоб виконати pas suivi правильно, потрібно кожного разу спрямовувати опорну п'ятку вперед. Якщо працюючу ногу точно ставити на місце опорної, п'ятка опорної ноги не буде повертатися назад. При виконанні вправи ноги повинні відчуватися «гострими, як голочки». Вони змінюють одна одну, не акцентуючи сильну долю музичного такту при русі вниз (у V позицію). У suivi провідна роль у просуванні в завданому напрямку належить нозі, яка стоїть у V позиції позаду. Спочатку pas de bourée suivi виконують біля палки, потім на середині зали.*

## Урок 76

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Шість *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. На 4 такти – перегинання корпусу назад. Шість *battements tendus*, на 2 такти кожне. На 4 такти – нахил корпусу вбік. Вправу виконати з другої ноги.

Рекомендації. Прогинатися вбік потрібно в талії, голову повернути у той бік, куди згинається корпус. Голову нахилити настільки, на скільки це можливо.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4 такти - *demi-plié;* на 4 такти – *relevé* на півпальці; на 4 такти - *grand plié;* на 4 такти *relevé* на півпальці. Вправу виконати у I,II,V і IV позиціях. Зміна позиції ніг відбувається таким чином: після *grand plié* – на перший такт – *relevé* на півпальці; на другий такт – положення зберігається; на третій такт – опуститися у вихідну позицію; на четвертий такт – відбувається зміна позицій (наприклад з I позиції у II).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По одному *Battement tendu* в усіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправа починається – за тактом; на сильну долю музичного такту («раз») –V позиція. По одному *battement tendu* у *demi-plié* вперед і у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. На 2/4 - *battement tendu* з *demi-plié* (акцент вправи на сильну долю такту («раз») опустити п'ятку у II позицію). Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи назад.

**Вправа 3. *ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Два *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. На 2 такти – ще раз виконати *préparation.* Чотири *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. На 4 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* На 2 такти – *relevé* на півпальці у I позиції. На 2 такти - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dedans.* Вправу виконати *en dedans.*

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45 º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* На 2/4 - *Battements fondus* на 45 º вперед. На 2/4 - *demi- ronds de jambe* на 45 º у напрямку II позиції. Вправу виконати у всіх напрямках з *demi- ronds de jambe* на 45 º *en dehors i en dedans.*

**Вправа 5. *Battements frappés i battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *Battements frappés.* По одному *battement frappé* на 30° у всіх напрямках, на 2 такти кожне. На перший такт – виконується *battement frappé* на 30°, на другий такт – нога фіксується у заданому напрямку. По одному *double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2 такти кожне (виконується так само, як і *battement frappé*). По одному *battement frappé* носком до підлоги в усіх напрмяках, на 2 такти кожне. По одному *doubles frappés* на 30° у всіх напрямках, на 2 такти кожне.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* З початком музичної фрази на 2/4 – витягнути праву ногу у II позицію і підняти на 45°. Три *ronds de jambe en l'air en dehors* , на 2/4 кожний. На 2/4 опустити витягнуту ногу носком до підлоги у II позицію; закінчити вправу у V позиції, права нога позаду. На 3 такти – *relevé* у V позиції на півпальці (на другу чверть третього такту опуститися з півпальців у V позицію). Виконати *ronds de jambe en l'air en dedans.* На 2/4 – опустити витягнуту ногу носком до підлоги у II позицію; закінчити вправу у V позиції, права нога попереду. На 3 такти – виконати *relevé lent* на 90 ° вперед, закінчити у V позиції вперед.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied.* Чотири *petits battements sur le cou-de-pied* з музичним акцентуванням *sur le cou-de-pied* вперед, на 2 такти кожний. На перший такт - *petits battements sur le cou-de-pied* , на другий такт нога фіксується *sur le cou-de-pied* попереду або позаду. Чотири *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2 такти кожний. На 2 такти – витягнути ногу у II позицію носком до підлоги; закінчити вправу у V позицію вперед. На

4 такти – напівповорот на двох ногах на півпальцях у V позиції у напрямку до палки. На 4 такти – з лівої ноги – *battement relevé lent* на 90° вбік. З лівої ноги – виконати *petits battements sur le cou-de-pied* у зворотному напрямку. Півповорот на двох ногах на півпальціх у V позиції у напрямку від палки. На 4 такти – з правої ноги - *battement relevé lent* на 90° назад.

**Вправа 8. *Battements développés.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *battement développé* у всіх напрямках, на 2 такти кожне, рука рухається із підготовчого положення у I, а потім у II позицію. На перший такт – носок працюючої ноги ковзає до коліна опорної ноги (попереду або позаду); на другий такт – працююча нога витягується у заданому напрямку на 90°, а потім опускається у V позицію; рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. При виконанні battement développé назад, потрібно активно стопою підняти вверх коліно працюючої ноги і відвести його назад у гранично виворотному положенні, плечі і стегна по можливості залишаються рівними. Працююча нога витягується назад по прямій не нижче 90°. Бік опорної ноги – підтягнуті.*

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожний. Виконати вправу ще раз. *Grands battements jetés* (кидок ноги на 90°) починається – за тактом. На сильну долю такту (першу чверть «раз»)- працююча нога повертається у V позицію; на другу чверть («два») – зупинення у V позиції і т.д.

*Рекомендації. У момент кидка працюючої ноги на 90° опорна нога натягнута. Спина у рука у II позиції спокійні.*

Allegro

**Вправа 1. *Temps levés sauté* у I,II і V позиціях**. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *temp levé sauté* у I,II і V позиціях, на 2 такти кожне. У V позиції виконати *temp levé sauté* таким чином: три стрибки з правої ноги, четвертий раз – виконати *changement de pied.*Так само повторити з лівої ноги, на 2 такти кожний стрибок.

*Рекомендації. Перед стрибком demi-plié коротше, після стрибка довше і м´якше.*

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas echappés* у II позиції, на 4/4 такти кожне. Перший раз виконати *pas echappé* без зміни ніг у V позиції, другий раз – зі зміною ніг.

Рекомендації. Перед стрибком у *demi-plié* присідати не занадто низько, щільно притискаючи п'ятки до підлоги. У кінці вправи *demi-plié* довше і м'якше.

**Вправа 3. *Changements de pieds***. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вправа повторюється вісім разів, на 4/4 кожне. Перший стрибок виконати без зміни ніг у V позиції (*sauté*) , другий зі зміною.

*Рекомендації. Нога, яка знаходиться у V позиції позаду, повинна бути гранично виворотною. Вправа виконується у V позиції у стрибку «носок у носок».*

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* на пальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вісім *relevés* на пальці у I і II позиціях, на 2 такти кожне. У V позиції *relevés* на пальці виконати наступним чином: сім *relevés* , на 2 такти кожне; восьме *relevés* на 2 такти зі зміною ніг – прийомом *pas echappés* у II позицію. Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 2. *Relevés* на пальці у V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Relevés* на пальці у V позиції: на першу чверть першого такту - *demi-plié* ; на другу чверть – стати на пальці; другий такт – фіксується V позиція на пальцях; третій такт *demi-plié,* четвертий такт – вихідне положення . Вправу виконати два рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Під час виконання Relevé на пальці плечі і шия не напружені. У demi-plié спина підтягнена. При додержуванні цих умов розвивається стійкість на пальцях.*

**Вправа 3. *Pas de bourée suivi* у V позиції з просуванням вбік.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Затакт – *relevé* на пальці у V позиції. Шістнадцять *pas de bourée suivi* , просуваючись вбік по прямій лінії, на 1/4 кожен крок.

*Рекомендації. Pas de bourée suivi – коліна активні, дійові.*

## Урок 77

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З правої ноги: чотири *battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. На 4 такти – нахил корпусу вбік. Вісім *battements tendus* у II позицію, на 1/4 кожне. На 4 такти – перегинання корпусу назад. Вправу виконати з лівої ноги.

*Рекомендації. Нахилу корпуса передує поворот голови праворуч або ліворуч. Корпус перегинається у талії за допомогою підлопаткових м'язів. При цьому підтягнуті м'язи корпусу, живота, ніг і сідничні м'язи.*

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 3/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45 º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Battements frappés i battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 8. *Battements développés.*** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш закінчити на середині зали.

*Рекомендації. Під час маршу не зачіпати ступнями підлоги (на «човгати» ногами).*

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*, праву ногу витягнути (прийомом *battement tendu*) вбік і закінчити у I позиції). На 4/4 - *grand plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I,II і V позиціях. У V позиції *plié* виконується два рази, по черзі у V позиції попереду і позаду.

_____

*Впр.1-9 виконати, як впр.1-9, урок 76 (екзерсис біля палки)

*Рекомендації. Підіймаючи руки у I позицію, голову нахили ліворуч, погляд спрямувати на кисть правої руки. Розкриваючи руки у II позицію, голову повернути вбік, погляд спрямувати за рухом голови; рухи рук легкі і вільні. Починаючи demi-plié у I позиції, голову повернути en face.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).* Вправа починається – за тактом. На 1/4 - *battement tendu* вперед у V позиції; на 1/4- *demi-plié* у V позиції. Вправу виконати так само у II позиції і назад. Два *battements tendus simples* у II позиції, на 1/4 кожне. Два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. Починаючи – за тактом, на 2/4 – *passé par terre* вперед – назад; закінчити у V позиції назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На завершення права нога – у V позиції попереду. Три *doubles battements tendus* вбік, на 2/4 кожне (перший раз права нога закінчує вправу у V позиції назад). На 2/4 поворот корпусу *épaulement croisé,* одночасно руки опускаються у підготовче положення. На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед, носком до підлоги.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).* Вправа починається – за тактом. По два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне, закінчити у V позиції, права нога позаду. На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед, носком до підлоги на *demi-plié* ; на 4 такти – з правої ноги – маленька поза *croisée* назад, носком до підлоги на *demi-plié.* На 4 такти - *II port de bras.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази на 4/4 – з правої ноги - p*réparation en dehors* . Два *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. На 4/4 - p*réparation en dedans,* на 2/4 кожний. Комбінацію виконати ще раз *en dehors* . На 2 такти – виконати *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* З лівої ноги виконати другу частину комбінації – на 4 такти – повторити *ronds* у зворотному напрямку. Вправу виконати спочатку з другої ноги.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *Battements frappés* на 30°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).* З правої ноги – по одному *battement fondu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне. П’ять *Battements frappés* вбік на 30°, на 2/4 кожне; на 2/4 – зупинення. На 4/4 – опустити ногу на витягнутий носок до підлоги і закінчити у V позицію назад, одночасно руки опустити у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé.* На 4 такти – з лівої ноги велика поза *croisée* вперед, носком

до підлоги. На 4 такти – з правої ноги – велика поза *croisée* назад, носком до підлоги. Закінчити у V позиції, ліва нога попереду, *épaulement croisé.*

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *préparation* у II позицію витягнутим носком до підлоги. З правої ноги – по одному *battement double frappe* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По одному *battement double frappe* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 2 такти – опустити ногу у II позицію витягнутим носком до підлоги і закінчити у V позицію назад; опустити руки у підготовче положення і повернути корпус *épaulement effacé.* На 8 тактів – з лівої ноги – велика поза *effacée* назад носком до підлоги.

*Рекомендації. У великій позі effacée вперед (з лівої або правої ноги) корпус необхідно злегка відхилити назад, голова повертається до правого (або лівого) плеча, напрям погляду відповідає повороту голови.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied.* Два *petits battements sur le cou-de-pied* з зупинкою і акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* попереду, і два з зупинкою і акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* позаду, на 2/4 кожний. Дванадцять *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На 2 такти – закінчити у V позицію назад, опустити руки у підготовче положення і повернути корпус *épaulement effacé.* На 6 тактів – з лвої ноги – маленька поза *effacée* назад. На 2 такти – закінчити вправу у V позиції, руки опустити у підготовче положення, корпус – у вихідне положення.

**Вправа 8**. ***Battements relevés lents* на 90 º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).*На 2 такти з поворотом ноги *battements relevés lents* на 90 º вперед. На 2 такти з лівої ноги *battements relevés lents* на 90 º назад. На 2 такти – з правої ноги - *battements relevés lents* на 90 ºу II позиції; закінчити у V позиції, ліва нога попереду, руки опустити у підготовче положення. На 2 такти з лівої ноги поворот корпусу *épaulement effacé* і маленька поза *effacée* вперед на *demi-plié* носком до підлоги. Корпус повернути *en face.* Комбінацію виконати починаючи з правої ноги, у зворотному напрямку.

**Вправа 9. *Temps lié par terre* – вперед і назад**. Музичний розмір 3/4 (характер музичного супроводження плавний, повільний, легатированний).

Чотири *temps lié par terre* – вперед, чотири назад, на 8 тактів кожне.

**Вправа 10. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).* По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2 такти кожний. На першу чверть першого такту («раз»)- кидок працюючої ноги на 90°; на другу чверть («два») - працююча нога опускається на витягнутий носок; на першу чверть другого такту («два»)- працююча нога закінчує вправу у V позиції; на другу чверть («два»)- вихідне положення (V позиція). Три *pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors* , починаючи з лівої ноги, на 2/4 кожне (третє закінчити у V позиції на *demi-plié*).На 2/4 – вихідне положення (V позиція). Повторити три *pas de bourée* зі зміною ніг *en dedans,* починаючи з лівої ноги. На 2/4 повернути корпус *épaulement croisé.* На 8 тактів по 3/4 виконати *III port de bras*.

Allegro

**Вправа 1. *Pas assemblés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *assemblés* вбік, починаючи ногою, яка стоїть у V позиції попереду; вісім – починаючи ногою, яка стоїть у V позиції позаду, на 2 такти кожне.

**Вправа 2. *Pas glissades* вбік.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, корпус - *en face.* Чотири *glissades* вбік з правої ноги; чотири – з лівої, на 4/4 кожний. На першу чверть («раз») - *demi-plié* , одночасно правою ногою ковзнути по підлозі у напрямку II позиції, на другу чверть («два»)- обидві натягнуті ноги з просуванням вбік на мінімальному стрибку фіксуються у повітрі на II позиції. На третю чверть («три») – ліва нога підтягується ковзним рухом у V позицію позаду на *demi-plié* . На четверту чверть – *glissades* закінчити у вихідному положенні.

*Рекомендації. Pas glissades відноситься до розділу партерних стрибків. Спочатку його виконують обличчям до палки, потім на середині зали - en face. У подальшому вихідне положення перед glissades - épaulement croisé. Glissades вбік, виконують без зміни і зі зміною ніг. Головне – зберігати характер ковзного над підлогою стрибка; з правої ноги – просування праворуч, з лівої – ліворуч; потім – glissades виконується вперед і назад. При виконані glissades вбік зі зміною ніг, поворот голови змінюється зі зміною ніг у V позиції.*

## Урок 78*

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 2/4.

З правої ноги – чотири *Battements tendus* у напрямку II позиції, на 2 такти кожне. На 4 такти – перегинання корпусу назад. На 4 такти – нахил корпусу вбік. Вправу виконати чотири рази, по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Перед нахилом вбік і перегинанням корпусу назад, голову повернути праворуч або ліворуч. Підборіддя тримати прямо, погляд – у напрямку повороту голови. М'язи стегон і сідничні м'язи підтягнуті.*

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation.* На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grands plié,* на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати у I,II,V і IV позиціях.

_____

*Темп музичного супроводження уроку у порівнянні з попередніми уроками дещо прискорюється.

*Рекомендації. У grands plié рука опускається у підготовче положення плавно. Це необхідно для того, щоб спина була пряма і зберігала підтягненість.*

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. З правої ноги – чотири *Battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. На 2 такти - *double battement tendu* і два *battements tendus simples* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 2 такти - *double battement tendu* у напрямку II позиції, закінчити у V позиції назад. На 1/4 - витягнути ногу назад, на 1/4 - *passé par terre* вперед, на1/4 - *passé par terre* назад, на 1/4 – закінчити у V позиції назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 2 такти – *relevé* на півпальці і півповорот у V позиції на двох ногах у напрямку до палки. З лівої ноги – по чотири *battements tendus jetés* вперед, у II позицію і назад, на 1/4 кожне.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На два вступні акорди – *préparation en dehors.* Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. На 2/4 - *demi-ronds de jambe par terre en dehors* (впереді у II позицію). На 2/4 - *passé par terre* назад; на 2/4 - *passé par terre* вперед. Комбінацію виконати - *en dedans* і закінчити у I позиції. На 2 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* На перший такт - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié;* другий такт –

вправа закінчується в I або V позиції. На 2 такти - *ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié.* Вправа закінчується в I або V позиції.

*Рекомендації. У цій вправі необхідно правильно виконувати повороти голови. Працююча і опорна ноги повинні бути виворотними, корпус – не напружено.*

**Вправа 4. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°, *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2 вступні акорди – *préparation,* рука розкривається у II позицію. По одному *battement fondu* носком до підлоги у всіх напрямках і по одному *battement fondu* на 45° вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 2/4 закінчити у V позицію назад. На 2/4 – *préparation* для *battements frappés* у II позицію.

**Музичний розмір – 2/4.**

Три *battements frappés* на 30° вбік, на 2/4 кожне; на 2/4 – зупинення. На першу чверть («раз»)- удар *sur le cou-de-pied*; на другу («два»)- працююча нога витягується у заданому напрямку. Вправа виконується ще раз. По два *battements frappés* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На заключні акорди закінчити вправу у V позиції назад.

**Вправа 5. *Battements doubles frappés* на 30° і *petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation,* праву ногу витягнути у II позицію носком до підлоги. По одному *battement double frappé* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Вправу виконати у зворотному порядку. Три *petits battements sur le cou-de-pied* з музичним акцентуванням і зупинкою *sur le cou-de-pied* позаду, на 2/4 кожне; на 2/4 – витягнути ногу вбік носком до підлоги. П'ятнадцять *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний; на 2/4 – витягнути ногу вбік у II позицію. На заключні акорди рука опускається у підготовче положення, одночасно нога закінчує вправу у V позицію назад.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation,*одночасно ногу витягнути у II позицію і підняти на 45°. Виконати три *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 2/4 кожний *rond*. На першу восьму першої чверті («раз»)- зупинення; на другу восьму («і»)- із закінченням на другу чверть («два»)- *Ronds de jambe en l'air.* На 2/4 – опустити ногу на витягнутий носок і знову підняти на 45°. Виконати *ronds de jambe en l'air en dedans.* Закінчити у V позиції вперед.

**Вправа 7. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *battement développé* на 90° вперед і вбік (у II позицію), на 2 такти кожне. Рух ноги супроводжується рухами руки. На 4 такти *III port de bras*. Вправу виконати у зворотному напрямку.

*Рекомендації. У III port de bras під час нахилу корпусу вперед і перегинанням назад вага тіла розподіляється рівномірно на обидві ноги у V позиції.*

**Вправа 8. *Grands battements jetés* на 90°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 1/4 - *grand battement jeté* вперед (вправа починається - за тактом); два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне; на 1/4 - *grand battement jeté* вперед. Комбінацію виконати вперед три рази (у кінці замість другого *grand battement jeté* вперед, на 1/4 - зупинення). На 2/4 – *relevé* на півпальці; на 1/4 – зупинення; на 1/4 - *grand battement jeté* у II позицію. Комбінацію виконати вбік і назад.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім стрибків *Temps levé sautés*, на 2 такти кожне, у I і II позиціях. По сім *temps levé sautés* у V позиції з обох ніг, на 2 такти кожне. На 2 такти *changement de pied.*

*Рекомендації. Необхідно, щоб demi-plié виконувалося м'язами ніг, а не шляхом згинання колінного суглоба.*

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas echappés* у II позицію зі зміною ніг, на 2 такти кожне.

**Вправа 3. *Pas assemblés*** вбік. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *assemblés* вбік (у II позицію), зі зміною ніг вперед, на 2 такти кожне. Чотири *assemblés* вбік (у II позицію), зі зміною ніг назад, на 2 такти кожне.

## Урок 79

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (з поворотом праворуч). Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Чотири *battements tendus* з I у II позицію, на 2/4 кожне. На 4 такти – корпус перегнути назад. Комбінацію виконати з другої ноги. Чотири *battements tendus* з I у II позицію, на 2/4 кожне. На 4 такти – *relevé* на півпальці. Комбінацію виконати з другої ноги. Чотири *battements tendus* з I у II позицію, на 2/4 кожне. На 4 такти – корпус нахилити вбік. Комбінацію виконати з II ноги.

*Рекомендації. Корпус перегнути назад під лопатками і у талії. Перед нахилом корпусу вбік, голова повертається у напрямку нахилу.*

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés* у V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°, *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 5. *Battements doubles frappés* на 30° і *petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 7. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Grands battements jetés* на 90°.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 9. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш починати з лівої ноги, закінчувати у лініях на середині зали.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II ,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,* праву ногу витягнути (прийомом *Battement tendu)* вбік і закінчити у I позиції). Далі вправу виконати, як впр. 1, урок 78 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Чотири *Battements tendus* вперед, на 2/4 кожне. Три рази виконати комбінацію з *double battement tendu,* на 2 такти і двох *battements tendus simples* у II позицію, на 2/4 кожне; закінчити у V позицію, права нога попереду. На 4 такти – з правої ноги – велика поза *croisée* вперед. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *croisée*

назад. Два рази виконати - *I port de bras*, на 4 такти кожне. Комбінацію виконати з лівої ноги у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*

---

*Впр.1-8 виконати, як впр. 1-8, урок 78 (екзерсис біля палки)

Два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне; третє – з зупиненням на 30° - на 3/8; на 1/4 – закінчити у V позиції. Так само виконати вбік (у II позицію) і назад. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення, одночасно корпус повернути *épaulement croisé.* На 8 тактів – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед. Повторити комбінацію *battements tendus jetés* у зворотному напрямку – назад, вбік (у II позицію) і вперед. На 2 такти руки опустити у підготовче положення, одночасно корпус повернути *épaulement croisé.* На 8 тактів виконати *II port de bras*.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors* з правої ноги. Вісім *ronds en dehors,* на 2/4 кожний; закінчити у I позиції. На 4 такти – з лівої ноги - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié* ; закінчити у V позиції назад. На 4 такти – *relevé* на півпальці у V позиції. На вступні акорди – з лівої ноги – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans.* Вісім *ronds de jambe par terre en dedans*, на 2/4 кожний. На 4 такти – з правої ноги - *ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié,* закінчити у V позиції вперед, *épaulement croisé.* На 4 такти - *III port de bras.* Вправу виконати з другої ноги.

*Рекомендації. У класичному танці нахил корпусу вперед виконується у талії, сідничні м'язи підтягнуті. У III port de bras, коли корпус нахиляється вперед, треба зберігати рівновагу у V позиції, спираючись на ногу, яка знаходится позаду. Корпус перехилити назад від плечей; м'язи ноги, яка знаходиться у V позиції попереду, підтягнуті.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* По одному *Battement fondu* на 45° вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – закінчити у V позиції назад, опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement effacé.* На 2 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* вперед. На вступні акорди –руки розкрити у II позицію, одночасно корпус повернути *en face.* З правої ноги виконати *Battements fondus* на 45° - назад, вбік і вперед, на 4/4 кожне. На 2 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* назад. На закінчення корпус повертаєтьсяу вихідне положення - *épaulement croisé.*

*Рекомендації. Поворот корпусу épaulement croisé виконують на плюсновій частині стопи, не спираючись на п'ятки.*

**Вправа 6. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *preparation* для *battements frappés.* По одному *battement frappé* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По одному *battement double frappe* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 2 такти закінчити у V позиції назад, опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé.* На 6 тактів –з правої ноги маленька поза *croisée* назад на *demi-plié* носком до підлоги. У кінці музичної фрази – закінчити *demi-plié* у V позиції, руки опустити у підготовче положення. Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи *battement frappe* назад.

*Рекомендації. У battement frappé характер удару короткий і сильний, у battement double frappe – біль делікатний, менш сильний , так як сама вправа складається з petit battements sur le cou-de-pied і battement frappé.*

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Три *ronds de jambe en l'air en dehors* , на 4/4 кожний.

Перший такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – працюючу праву ногу ковзним рухом витягнути вбік (у II позицію) і підняти на 45°; на третю і четверту («три», «чотири»)- *ronds de jambe en l'air.*

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – опустити витягнуту працюючу ногу вниз носком до підлоги і знову підняти на 45°; на третю і четверту («три», «чотири») – виконати другий *ronds de jambe en l'air.* На третій такт – виконати третій *rond* , як другий. На четвертий такт – вправу закінчити у V позиції назад і на 4 такти – повторити з другої ноги. Потім вправу виконати *en dedans,* по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. При виконанні вправи корпус залишається прямим і підтягнутим , тоді працююча нога легко підіймається на 45° і виконує ronds.*

**Вправа 8. *Temps lié par terre.*** Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Виконати *temps lié par terre* вперед і назад по черзі з обох ніг, на 16 тактів кожне.

Allegro

**Вправа 1. *Pas assemblés*** (другий етап вивчення). Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *assemblés* у II позицію зі зміною ніг назад і чотири *assemblés* у II позицію ніг в перед, на 2 такти кожне. На першу восьму першої чверті («раз») - *demi-plié* ; на другу восьму першої чверті («і»)- працююча нога ковзає у напрямку II позиції; на першу восьму другої чверті («два»)- стрибок вверх з двох ніг, приземлення у *demi-plié* на дві ноги; на другу восьму другої чверті («і») – закінчити *demi-plié* у V позиції, права нога позаду і т.д. Вправа виконується по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Стрибок вверх виконується швидко, щоб між першою і другою чвертями не було ніякої затримки у русі, ніякої фіксації руху працюючої ноги по підлозі.*

**Вправа 2**. ***Pas glissades* з просуванням вперед і вбік.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *glissades* вперед і чотири вбік (у II позицію), на 2 такти кожний.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- *demi-plié,* одночасно ковзнути вперед правою ногою; на другу чверть («два») – мінімальний стрибок з просуванням вперед, обидві натягнені ноги фіксуються у повітрі у IV позиції.

Другий такт. На першу чверть («раз»)- ліва нога ковзним рухом підтягується у V позицію позаду на *demi-plié;* на другу чверть («два»)- закінчити *glissade* у вихідному положенні. Вбік (у напрямку II позиції) *glissades* виконати без зміни ніг.

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *Relevés* у I,II і V позиціях, на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту («раз») – опуститися *demi-plié* ; на другу чверть («два»)- *Relevé* на пальці; на першу чверть другого такту («раз») - *demi-plié,* на другу чверть («два»)- *demi-plié* закінчується у I позиції. У V позиції виконати по сім *Relevés* з обох ніг по черзі. Восьме *Relevé* виконати прийомом *Pas echappé* у II позиції зі зміною ніг у V позиції. Так само повторити з другої ноги.

**Вправа 2. *Pas de bourée suivi*** (з просуванням вбік). Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення – *Relevé* у V позиції на пальці, права нога попереду. Перший крок – на сильну долю такту («раз») – виконується ногою, яка стоїть позаду у V позиції, одночасно друга нога трохи відділяється від підлоги і згинається у коліні. Потім рух продовжується.

*Рекомендації. Pas de bourée suivi виконується у щільній, виворотній V позиції.*

**Вправа 3. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas echappés* у II позиції, на 2 такти кожне. Перше *pas echappés* без зміни ніг у V позиції, друге – зі зміною. *Demi-plié* виконується на першу чверть музичного такту («раз»).

## Урок 80

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два *Battements tendus* у напрямку II позиції, 2/4 кожне. На першу чверть («раз») – ковзним рухом витягнути праву ногу у II позицію; на другу чверть («два») – нога повертається у I позицію. На 2 такти – *relevé* на півпальці. Чотири *battements tendus* у напрямку II позиції, на 2/4 кожне. На 4 такти – корпус перегнути назад; на 4 такти – корпус перегнути вбік – праворуч. Вправу виконати два рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. Перегинання назад відбувається під лопатками і починається від плечей; при нахиленні корпусу вбік (праворуч або ліворуч) необхідно згинатися в талії (стегна підтягнуті).*

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre*.** Музичний розмір 2/4.

---

*Впр.1-8 виконати, як впр. 1-8, урок 78 (екзерсис біля палки)

**Вправа 4. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°, *Battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 5. *Battements doubles frappés* на 30° і *petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 7. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Grands battements jetés* на 90°.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 9. Марш по колу.** Музичний розмір - 4/4,2/4.

Марш починати з правої ноги, закінчувати у лініях на середині зали.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II ,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр.1, урок 79 (екзерсис на середині зали).

Затакт – зміна позицій ніг.

*Рекомендації. У IV суворо дотримуватись виворотності ноги, яка стоїть позаду. grands plié у IV позиції виконується з двома різними положеннями рук. Перше положення:руки розкриті у II позицію, як при виконанні grands plié з інших позиції ніг. Друге положення: руки зберігають маленьку позу croisée на протязі grands plié. Якщо demi-plié і grand plié виконуються у IV позиції, épaulement effacé, руки знаходяться відповідно у маленькій позі effacée.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції**.Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Вправа починається за тактом. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По два *battements tendus* вперед і вбік (у II позицію), на 2/4 кожне . Два *doubles battements tendus*, на 2 такти кожне. На 4 такти *relevé* на півпальці у V позиції, права нога позаду. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 8 тактів - велика поза *croisée* вперед з правої ноги (перед позою руки опустити у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé*, права нога попереду). На 8 тактів – велика поза *croisée* назад з лівої ноги; закінчити позу *croisée* назад у V позиції, одночасно руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Вісім *battements tendus jetés* вбік, у II позицію (перше *jeté* закінчити у V позиції назад), на 1/4 кожне. Два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Три *battements tendus jetés piqués* , на 1/8 кожне (третє – з закінченням у V позиції вперед). Два *battements tendus jetés* вбік (у II позиції), на 1/4 кожне. Три *battements tendus jetés piqués* , на 1/8 кожне (третє – з закінченням у V позиції назад). Всю комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 2 такти – плавно опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé*. На 2 такти виконати *I port de bras*.На 4 такти – з правої ноги – маленька поза *croisée* вперед.

*Рекомендація. У маленькій позі croisé евперед повинно зберігатися закруглення ліктя і кисті.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* – з правої ноги. Два *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. Два *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors* , на

2/4 кожний. На 4 такти – з лівої ноги - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié* . Комбінацію виконати *en dedans* з правої ноги, починаючи з за тактових акордів, і *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans;* закінчити у V позиції , права нога позаду. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* вперед. На 4 такти – з правої ноги – велика поза *effacée* назад. Комбінацію закінчити у V позиції , ліва нога попереду, *épaulement croisé* . Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45 ºі *battements frappés* на 30°.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* По одному *battement fondu* на 45 º вперед, вбік і назад , на 4/4 кожний. На 4/4 - *préparation* для *battements frappés* (руки плавно опустити у підготовче положення і розкрити у II позицію, одночасно ліву ногу ковзним рухом витягнути у напрямку II позиції).

**Музичний розмір – 2/4.**

По одному *battement frappé* з лівої ноги вперед, вбік, назад на 30º, на 2/4 кожний. На 2/4 – закінчити вправу у V позиції назад, опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé*. На 4 такти - *préparation* для *II port de bras*. (розкрити праву руку у II , ліву у III позицію) і виконати *II port de bras*.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і *petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *préparation* для *battements doubles frappés* (розкрити руки у II позицію, одночасно повернути корпус, ковзним рухом витягнути працюючу ногу у II позицію). По одному *battement double frappé* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Три *petits battements sur le cou-de-pied* з акцентованим ударом вперед, , на 1/4 кожний; 1/4 – зупинення. Три *petits battements sur le cou-de-pied* з акцентованим ударом назад, на 1/4 кожний; 1/4 – зупинення. На 2/4 – витягнути праву ногу вбік і закінчити у V позиції назад. З лівої ноги, на 2/4 - *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied* (виконати рівномірно), починаючи на сильну долю музичного такту («раз»), на 1/4 кожний. На 4 такти – виконати *I port de bras* (корпус – на опорній нозі, працююча нога *sur le cou-de-pied* позаду), корпус *en face*. Чотири *petits battements sur le cou-de-pied* (виконати рівномірно, починаючи на сильну долю музичного такту («раз»), на 1/4 кожний. На 4 такти *I port de bras* (корпус – на опорній нозі, працююча нога *sur le cou-de-pied* попереду). У кінці, на 2 такти , працюючу ногу витягнути вбік (у II позицію) і закінчити у V позицію; на 2 такти – руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation.* Три *ronds de jambe en l'air en dehors.* На 2/4 – працююча нога ковзним рухом витягується вбік (у II позицію)і підіймається на 45º; на 2/4 - *ronds de jambe en l'air en dehors;* на 2/4 – опустити ногу витягнутим носком до підлоги і знову підняти на 45º; на 2/4 – виконати другий *rond;* на 2/4 – опустити ногу витягнутим носком до підлоги і знову підняти на 45º; на 2/4- виконати третій *rond* . На 2 татки – закінчити у V позицію назад. Вправу виконати з другої ноги. Комбінацію виконати у зворотному напрямку - *en dedans,* по черзі з обох ніг. Закінчити у V позицію вперед, *épaulement croisé.*

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90 º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*На 2 такти - з правої ноги - *battement relevé lent* на 90 º вперед. На 2 татки – з лівої ноги - *battement relevé lent* на 90 º назад. На 2 такти – з правої ноги *battement relevé lent* на 90 º вбік. Затакт – повернути корпус *épaulement croisé,* ліва нога попереду. На 2 такти – виконати *III port de bras*.

*Рекомендації. Опускаючи працюючу ногу, не затримувати натягнутий носок на підлозі, і відразу закривати ногу у V позицію. Коли працююча нога піднята на 90º, стегна підтягуються.*

**Вправа 9. *Temps lié par terre* вперед і назад*.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, руки у підготовчому положенні, голова повернута праворуч, *épaulement croisé.*

Перший такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié* у V позиції, голова повернута праворуч. руки у підготовчому положенні; на другу чверть («два»), не відриваючи носка від підлоги, праву ногу ковзним рухом витягнути вперед на *croisée* , ліва опорна нога залишається на *demi-plié,* центр ваги тіла – на лівій нозі. Одночасно руки підіймаються у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча. На третю чверть («три») ковзним рухом вперед перейти у позу *croisée* назад на праву ногу, переносячи на неї вагу тіла. Потім обидві ноги витягуються (ліва нога позаду на витягнутому носку). Перехід з лівої ноги на праву виконується злито через прохідну IV позицію, одночасно ліва рука підіймається у III позицію, права – у II, голова повертається праворуч, погляд слідом за кистю правої руки; на четверту чверть («чотири»)- ліва нога ставиться у V позицію позаду (*épaulement croisé*), руки залишаються у тому же положенні.

Другий такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié* у V позиції, одночасно корпус повертається *en face*, погляд спрямовано на кисть лівої руки, яка опускається у I позицію, права – згинається у II ; на другу чверть («два»)- права

нога ковзним рухом по підлозі витягується у II позицію на витягнутий носок, ліва рука розкривається у II позицію, голова – у положенні *en face;* на третю чверть («три»)- перенести центр ваги тіла на витягнуту праву ногу, ліва нога витягується носком до підлоги, руки залишаються у II позиції, голова повертається ліворуч; на четверту чверть («чотири») – ліва нога повертається у V позицію вперед у *épaulement croisé,* руки опускаються у підготовче положення, поворот голови ліворуч. Так само повторити вправу з лівої ноги вперед, а потім з обох ніг назад (у зворотному напрямку). На 3/4 (вальсова форма) – кожне положення виконується на один такт, вся вправа - *temps lié par terre* з однієї ноги вперед або назад, на 8 тактів.

*Рекомендації. Вправа temps lié повинна виконуватись злито (legato). При виконанні temps lié назад корпус спочатку необхідно злегка нахилити вперед (спина підтягнута), одночасно з переходом на другу ногу, злегка одкинути корпус назад у позі croisée вперед, що надає самій позі виразність.*

_____

*Див. В.Костровицька, А.Писарев- « Школа классического танца»(розділ V *Temps lié*). – Л.Искусство, 1976. С.75

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положенні – ноги у I позиції. Вісім *temps levé sautés* у I і вісім – у II позиціях, на 2 такти кожне.

**Вправа 2. *Pas assemblés*.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Вісім *pas assemblés* вбік, зі зміною ніг вперед; вісім *pas assemblés* вбік зі зміною ніг назад, на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту («раз»)- *demi-plié;* на другу чверть («два») – стрибок вверх і приземлення; на першу чверть другого такту («раз»)- *demi-plié;* на другу чверть («два»)- закінчити вправу у V позиції.

*Рекомендації. Перед pas assemblé виконати demi-plié необхідно швидше, ніж у екзерсисі біля палки (але не різко). Перед ковзанням працюючої стопи вбік (у напрямку II позиції)на неї необхідно сильно натиснути. Pas assemblés зі зміною ніг вперед виконується з поворотом голови праворуч, якщо у V позиції попереду стоїть права нога, і ліворуч, якщо попереду ліва нога. Голова повертається у самому кінці, завершуючи вправу. У pas assemblés зі зміною ніг назад голова повертається, коли працююча нога ковзає у II позицію. У стрибку стопи працюють енергійно, плечі не напружені.*

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I,II і V позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По вісім *relevés* у I,II і V позиціях.

*Рекомендації. У demi-plié перед relevé коліна гранично виворотні. У момент підйому - relevé на пальці необхідно зберігати сильну спину. При виконанні relevé у V позиції ноги щільно притиснуті одна до одної, «носок у носок».*

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas echappés* у II позиції, на 2 такти кожне. Перше *pas echappé* виконати без зміни ніг, друге зі зміною.

*Рекомендації. У pas echappés зі зміною ніг у момент relevé у II позиції голова зберігає поворот праворуч, з закінченням echappé у V позиції голова повертається ліворуч. Щоб pas echappé виконувати на одному місці, не потрібно розслаблювати спину.*

**Вправа 3**. ***Pas de bourée suivi* на місці.** Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

*Рекомендації. Опускаючись з пальців у V позицію, у кінці вправи, ноги залишаються натягнутими. Pas de bourée suivi (біг на пальцях) може виконуватися з V позиції ногою, яка стіть попереду. Тоді вправа починається за тактом, щоб на сильну долю музичного такту припав рух ногою, яка стоіть у V позиції.*

## Урок 81

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (починають з правої ноги). Музичний розмір 2/4, 4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції.**Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 78.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* носком до підлоги і на 45°, *battements frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 5. *Battements doubles frappés* на 30° і *petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 7. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *Battement développé* на 90° вперед, вбік і назад, на 2 такти кожне. Одночасно рука із підготовчого положення підіймається у I позицію і розкриваються у II . Закінчити вправу у V позиції, права нога позаду. На 2 такти – півповорот на півпальцях у V позиції на двох ногах у напрямку від палки. Вправу виконати з другої ноги у зворотному напрямку, починаючи *Battement développé* назад. У кінці, на 2 такти – півповорот на півпальцях на двох ногах у V позиції у напрямку до палки.

**Вправа 8. *Grands battements jetés* .** Музичний розмір - 2/4,3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Три рази виконати *grand battement jeté* і *battement tendu* вперед по черзі , на 24 кожне. Вправа починається – за тактом, на 1/4- *Grand battement jeté,* 1/4 – зупинення. Так само виконується *battement tendu* . На 1/4 – ковзним рухом витягнути праву ногу вперед; на 1/4 - *passé par terre* назад, на ¼ - закінчити у V позицію назад; на 1/4 – зупинення у V позиції. Комбінацію виконати у зворотному напрямку, починаючи *grand battement jeté* і *battement tendu* назад. Два рази виконати *grands battements jetés* і *battements tendus* вбік, на 2/4 кожне. На 4 такти по 2/4 або 8 тактів по 3/4 - *III port de bras*.

**Вправа 9. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити у лініях на середині зали.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. I *arabesques***. Музичний розмір – 3/4.

---

*Впр.1-6 виконати, як впр. 1-6, урок 78 (екзерсис біля палки)

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Затакт – повернути корпус у напрямку точки 7 плану класу; руки у підготовчому положенні. Голову повернути у напрямку точки 7 плану класу. На 2 такти – підняти руки у I позицію. На 2 татки – витягнути праву ногу назад, одночасно праву руку розкрити у II позицію, ліву у I позицію, кисті повернути долонями вниз, 4 такти – фіксується I *arabesques.* На 2 такти – закінчити у V позиції. Повторити I *arabesques* два – чотири рази по черзі з обох ніг.

*Рекомендації. У вихідному положенні – V позиції, попереду може стояти права нога. У цьому випадку I arabesques виконується з лівої ноги у точку 3 плану класу.*

**Вправа 2. III *arabesques.*** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *croisée* назад. На 4 такти – опустити ліву руку у I позицію (права – залишається у II) і повернути кисті долонями вниз, 4

такти – фіксується III *arabesques*. На 4 такти – закінчити у V позиції. Повторити III *arabesques* два – чотири рази з обох ніг.

Allegro

**Вправа 1. *Pas assemblés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Вісім *pas assemblés* вбік, зі зміною ніг вперед; вісім *pas assemblés* вбік, зі зміною ніг у V позиції назад, на 2 такти кожне. Вісім *pas assemblés* вбік, зі зміною ніг у V позиції вперед, на 2 такти кожне, з правої і лівої ноги по черзі.

**Вправа 2. *Pas glissades*** вбік. Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *glissades* з просуванням вбік (три без зміни ніг у V позиції, четвертий – зі зміною), на 2 такти кожний. Вправу виконати з другої ноги. Два *glissades* з просуванням вбік (перше – без зміни ніг у V позиції, друге зі зміною), на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié* , на другу («два»)- *glissade* з просуванням вбік; на першу і другу чверті другого такту («раз»,«два») – закінчити *glissade.* Вправу виконати з точки 7 у точку 3 і з точки 3 у точку 7 плану класу. Голова повертається праворуч, якщо в V позиції попереду стоїть права нога, і ліворуч, якщо попереду ліва.

**Вправа 3. *Pas glissades* вперед.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face.* Вісім *glissades* з просуванням вперед, на 2 такти кожний. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié* ; на другу чверть («два») – *glissade* з просуванням вперед; на першу і другу чверті другого такту («раз», «два»)- закінчити *glissade* у V позицію.

*Рекомендації. Виконуючи pas glissade, з V позиції витягнути праву ногу вперед і , не відриваючи носок від підлоги, стрибнути за носком вперед, сильно витягуючи носок лівої (штовхаючої) ноги, так само не відриваючи його від підлоги . У момент поштовху стегна підтягнути і зробити широкий ковзний крок вперед.*

**Вправа 4. *Changements de pieds.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face.* Вісім стрибків , на 2 такти кожний. Перший раз виконати *sauté* у V позиції, не змінюючи ніг, другий раз *changement de pied* - ноги змінюються. Голова повертається зі зміною ніг у V позиції праворуч, якщо попереду стоїть права нога, і ліворуч, якщо ліва.

# Урок 82

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (починають з правої ноги). Музичний розмір 2/4, 4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 81.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I, II, V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 - *demi-plié,* на 4/4 – *relevé* на півпальці, на 4/4 – *grands plié,* на 4/4 - *relevé* на півпальці.

Виконати у I, II,V і IV позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3**. ***Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* і *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30 º і *Battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 9. *Grands battements jetés* .** Музичний розмір - 2/4,3/4.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4. Марш закінчити у лініях на середині зали.

Екзерсис на середині зали**

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I, II, V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3**. ***Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

---

* Впр. 2-8 виконати, як впр. 2-8, урок 74; впр. 9-10, як впр. 8-9, урок 81 (екзерсис біля палки).

**Впр1, виконати як впр. 1, урок 82 (екзерсис біля палки); впр. 2-3, урок 80 (екзерсис на середині зали)

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2/4 – з правої ноги - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Три *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. На 4 такти – з лвої ноги - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* З лвої ноги – виконати *préparation* і три - *ronds de jambe par terre en dedans,* на 2/4 татки кожний. На 4 татки – з правої ноги - *ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié;* закінчити у V позиції, права нога попереду. На 8 тактів – повернути корпус *épaulement croisé* і виконати *III port de bras*. На перший і другий такт – нахилити корпус вперед; на третій і четвертий такти – корпус повертається у вихідне положення, руки у I позиції; на п'ятий і шостий такти руки підіймаються у III позицію, корпус перегинається назад; на сьомий і восьмий татки – корпус повертається у вихідне положення, руки розкриваються у II позицію і опускаються у підготовче положення.

**Вправа 5**. ***Battements soutenus*** **і** ***Battements fondus*** **носком до підлоги і на 45º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* і поворот корпусу *en face.* Затакт – *relevé* на півпальці. *Battements soutenus* носком до підлоги – вперед, вбік (у напрямку II позиції) і назад, на 4/4 кожне.

На 4/4 – закінчити у V позиції назад. На 4/4 – руки опустити у підготовче положення і знову розкрити у II позицію. З лівої ноги – по одному *Battement fondu* на 45º вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – закінчити у V позиції назад, руки опустити у підготовче положення. Корпус повернути *épaulement croisé.* На 2 такти – з правої ноги – велика поза *croisée* вперед*;* на 2 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* назад.

*Рекомендації. При виконанні кожного battement soutenu працююча нога підтягується у V позицію на півпальці. У цей момент вага тіла розподіляється на дві ноги. Цей навик буде необхідним при виконанні Battement soutenu en tournant.*

**Вправа 6.** ***Battements frappés*** **на 30º.** Музичний розмір 2/4 (*staccato*).

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди - *préparation* для *battements frappés.* Чотири *battements frappes* на 30º вбік, на 2/4 коже. На 1/4 - *battement frappe;* 1/4 – нога фіксується на 30º. По одному *battement frappe* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

**Музичний розмір – 3/4 (legato).**

На 4 такти – закінчити вправу у V позицію вперед, руки опустити у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé.* На 8 тактів - з лівої ноги – велика поза *croisée* назад, у кінці – на 4 такти – руки опустити у підготовче положення і закінчити вправу у V позиції.

**Вправа 7. *Battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – з правої ноги - *préparation* для *Battements doubles frappés.* По одному *doubles frappés* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Три *doubles frappés* вбік на 30º, на 2/4 кожне. На 2/4 – закінчити у V позиції назад, опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé.* На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед. На 4 такти – з правої ноги - I *arabesques* у точку 7 плану класу.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 2 такти – виконати одне *sauté.* На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу – стрибок (*sauté*); на першу і другу чверті другого такту – закінчити у вихідне положення. Два стрибка *sautés* , на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу – перший стрибок (*sauté*); на першу чверть другого такту – другий стрибок вверх V(*sauté*); на другу – закінчити у вихідне положення. На 4 такти – три стрибки *sautés.* На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу перше *sauté;* на першу і другу чверті другого такту – друге і третє *sautés,* на 1/4 кожне; на першу і другу чверті третього такту – закінчити у I позиції; на першу і другу чверті третього такту – закінчити у I позиції; на першу і другу чверті четвертого такту – зупинення. На 4 такти – чотири стрибка *sautés.* На першу чверть першого такту - *demi-plié;* далі чотири *Temps levé sautés* , на 1/4 кожне; на 1/4 – закінчити у I позиції; 2/4 – зупинення. Так само виконати вправу у II позиції.

*Рекомендації. У момент стрибка якомога міцніше натягнути ноги.*

**Вправа 2. *Temps levé sautés* у V позиції і *changements de pieds.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Виконати два *sautés* і два *changements de pieds* , на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу – стрибок (*sauté*); на першу і другу чверті другого такту – закінчити у вихідне положення. Так само виконати *changements de pieds* . Виконати *sautés* і *changements de pieds,* на 2/4 кожне. На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу – перший стрибок *sauté;* на першу чверть другого такту – другий стрибок *sauté;* на другу – закінчити у вихідному положенні. Так само виконати *changements de pieds* .

*Рекомендації. Виконуючи changements de pieds ноги у повітрі якомога довше затримати у вихідному положенні і у останній момент змінити ноги у V позиції. Ця вимога скоріше відноситься до стрибка grand changement de pied, але вже на цьому*

*етапі корисно виробляти відповідний навик. Голова повертається зі зміною ніг праворуч. Якщо у V позиції попереду стїть права нога, і ліворуч – якщо ліва.*

**Вправа 3. *Pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas echappés* у II позиції, на 2 такти кожне. Перше *pas echappés* виконати без зміни ніг у V позиції; друге – зі зміною.

*Рекомендації. Перед стрибком виконується коротке, по характеру поштовхове demi-plié.*

**Вправа 4. *Pas assemblés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Вісім *pas assemblés* вбік зі зміною ніг у V позиції назад, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Перед початком стрибка, у demi-plié сильно притиснути п'ятку працюючої ноги до пілоги, , потім ногу ковзним рухом витягнути (по принципу battement tendu) вбік носком до підлоги і, не фіксуючи II позиції, у стрибку швидко з' єднати з опорною ногою у V позиції. Носок відривається від підлоги тільки під час стрибка.*

## Урок 83

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (починають з правої ноги). Музичний розмір 2/4, 4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 78.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 - *demi-plié,* на 4/4 – *relevé* на півпальці, на 4/4 – *grands plié,* на 4/4 - *relevé* на півпальці.

Виконати у I,II,V і IV позиціях. Затакт – зміна позицій ніг.

*Рекомендації. У I позиції голова – у положенні en face. Під час виконання demi-plié і одночасно з початком grands plié голова повертається в бік руки, розкритої у II позицію.*

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Шість *battement tendu* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 - *demi- ronds de jambe par terre en dehors.* Не закриваючи ноги у V позицію, два *doubles battements tendus* , на 2/4 такти

кожне. На першу чверть – опустити п'ятку до підлоги у II позицію; на другу чверть – підняти п'ятку , витягнувши коліно, підйом і пальці стопи. Чотири *battements tendus* вбік, на 1/4 кожне. На 2/4 - *demi- ronds de jambe par terre en dedans;* закінчити у V позицію вперед. На 4 такти – півповорот у V позиції на двох ногах на півпальцях у напрямку до палки.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *Battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Два *battements tendus jetés piqués* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 - *passé par terre* назад; закінчити у V позиції. Вісім *battements tendus jetés* у II позиції, на 1/4 кожне. Комбінацію виконати назад. Два *battements tendus jetés* у II позиції, на 1/4 кожне. Два *battements tendus jetés piqués* , на 1/4 кожне; закінчити у II позиції на 30º і виконати ще раз. На заключні акорди – закінчити вправу у V позиції назад, руку опустити у підготовче положення.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положенні – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2/4 – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Шість *ronds de jambe par terre en dehors,* на 1/4 кожний. На 2/4 - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dedans.* Шість *ronds de jambe par terre en dedans* , на 1/4 кожний. На 2 такти - *ronds de jambe par terre* на *demi-plié en dehors* і *en dedans,* закінчити у V позиції, права нога попереду. На 2 такти – виконати поворот корпусу *épaulement effacé* і велику позу *effacée* вперед з правої ноги, *passé par terre* назад у велику позу *effacée* назад. На заключні акорди закінчити у V позицію, руки опустити у підготовче положення.

*Рекомендації. При повороті корпусу з положення en face у épaulement effacé або croisé ноги ковзають на подушечках стопи вперед, на спираючись на п'ятки.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45 º і *Battements frappés* на 30º.** Музичний розмір 4/4,2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *Battements fondus* на 45º у всіх напрямках, на 4/4 кожне. На 2/4 - *battement fondu* на 45º вперед. На 2/4 - *passé par terre* назад. На 2/4 - *battement fondu* на 45º назад. На 2/4 – закінчити вправу у V позиції назад. На 4/4 – з правої ноги – півповорот (починаючи з витягнутих ніг) у V позиції на півпальцях зі зміною ніг, у напрямку від палки. На 4/4 – з лівої ноги виконати півповорот у напрямку від палки .

**Музичний розмір - 2/4.**

На 2/4 - *préparation* до *battements frappés* вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне. На 1/4 - *Battement frappe*, 1/4 – зупинення. На 2/4 – закінчити вправу у V позицію; руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation* , працюючу ногу витягнути у II позицію і підняти вбік на 45º. Три *ronds de jambe en l'air en dehors* , на 2/4 кожний. Два *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 1/4 кожний. Вправу виконати два рази *en dehors,* і два рази - *en dedans.*

**Вправа 7. *Battements doubles frappés* на 30º і *petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *preparation* у II позицію. По одному *battement double frappé* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Так само виконати у зворотному напрямку. Два *petits battements* з музично акцентованим зупиненням *sur le cou-de-pied* вперед і два – назад, на 2/4 кожний. Сім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 1/4 кожний. На 1/4 – закінчити вправу у V позиції назад і повернути корпус *épaulement effacé.* На 4 такти – велика поза *effacée* назад. На 4 такти - *passé par terre* у велику позу *croisée* вперед. Закінчити у V позиції вперед, руку опустити у підготовче положення, корпус повернути у вихідне положення.

**Вправа 8. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4 (темп повільний).

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, поворот голови праворуч. По одному *battement développé* на 90° у всіх напрямках разом з рухом руки у II позицію, на 2 такти кожне. Так само виконати у зворотному напрямку. Затакт , на 3/8 або на два не яскраво виражних акорди, рука, починаючи від пальців, робить легкий рух вбік до поміжного положення внизу і повертається у вихідне положення. На першу чверть («раз») – зігнута у коліні, сильна у стопі і стегні працююча права нога по середині гомілки опорної ноги підіймається вверх до рівня коліна. Одночасно права рука з підготовчого положення підіймається у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча. На другу чверть («два»)- працююча нога з сильно натягнутим носком, підіймаючись, витягується у заданому напрямку , рука розкривається у II позицію, голова повертається праворуч. На третю чверть («три») – фіксується працююча нога на 90º , права рука – у II позиції, поворот голови праворуч. На четверту чверть («чотири»)- права рука опускається у підготовче положення, права нога закінчує вправу у V позицію, голова - у вихідному положенні.

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. Три *grands battements jetés* , на 2/4 кожний. Затакт – кидок працюючої ноги на 90º; на першу чверть – працююча нога повертається у V позицію; на другу чверть – положення зберігається. Комбінацію виконати вперед, вбік і назад. На 4 такти – виконати *III port de bras*. На перший такт – нахили корпус вперед; на другий такт – вирівнятися, рука з I позиції, голова злегка нахиляється до лівого плеча; на третій такт – перегинати корпус назад, рука у III позиції, поворот голови праворуч; на четвертий такт – випрямитися, одночасно рука (трохи випереджаючи рух корпусу) розкривається у II позицію, поворот голови праворуч.

## Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3**. ***Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30 º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Temps lié par terre.*** Музичний розмір 3/4.

## Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вісім стрибків *Temps levé sautés* у I позиції, на 2 такти кожний. На першу чверть першого такту - *demi-plié* , на другу – стрибок; на першу чверть другого такту -*demi-plié;* на другу – вихідне положення.

**Вправа 2. *Temps levé sautés* у V позиції і *changements de pieds*.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.2, урок 82 (*allegro*).

**Вправа 3. *Pas assemblés.*** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.4, урок 82 (*allegro*).

*Рекомендації. Вправа виконується по черзі з обох ніг. Працююча нога ковзає вбік (у II позицію) і потім викидається на 45º одночасно з поштовхом опорною ногою. У повітрі обидві ноги з' єднуються і повертаються у V позицію у demi-plié. Вправа виконується на місці, строго вверх, без просування вбік. Стрибок виконується двома ногами. Працююча нога під час ковзання вбік – сильна. Ковзання при виході з V позиції робиться п'яткою.*

**Вправа 4. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.3, урок 82 (*allegro*).

_____

*Впр.1-8 виконати, як впр. 1-8, урок 79 (екзерсис на середині зали)

## Урок 84

### Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш починають праворуч, закінчують поруч своїх місць біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З правої ноги – два *battements tendus* вбік (у напрямку II позиції), на 2/4 кожне. На 2 такти – *relevé* на півпальці. Чотири *battements tendus* , на 1/4 кожне. На 2 такти – корпус перегнути назад. Комбінацію виконати з лівої ноги, потім ще раз – з правої; у кінці, на 2 такти , корпус нахилити вбік. Так само виконати з лівої ноги.

### Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 69 (екзерсис біля палки)

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3**. ***Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* і *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30 º і *Battements doubles frappés* на 30 º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*** .Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 9. *Grands battements jetés* .** Музичний розмір - 2/4, 3/4.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4, 2/4.

Марш закінчити у лініях на середині зали.

### Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (руки розкрити у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,*

праву ноги витягнути (прийомом *battement tendu*) у напрямку II позиції і закінчити у I позиції). На 4/4 - *demi-plié* , на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати у I і II позиціях. У V позиції, на 4/4 - *demi-plié* , на 4/4 – *relevé* на півпальці. На 2 такти - *I port de bras*. Так само виконати з другої ноги. Зміна позицій ніг – за тактом.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

_____

*Впр.2-8 виконати, як впр.2-8, урок 74; впр.9,10, як впр.8,9 урок 81 (екзерсис біля палки)

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Чотири *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 1/4 – витягнути праву ногу вперед, на 1/4 - *passé par terre* вперед; на 1/4 – закінчити у V позиції вперед. Чотири *battements tendus* вбік (у II позицію), на 1/4 кожне. На 2/4 - *double battement tendu* ; вправу закінчити у V позиції вперед. Затакт (на «і») - *battement tendu* вперед; на першу чверть («раз»)- *passé par terre* назад; на другу чверть («два»)- закінчити у V позиції назад. Комбінацію виконати у зворотному порядку. Затакт - *épaulement croisé* . На 8 тактів – виконати *II port de bras*.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне; третє *jeté* з зупиненням працюючої ноги на 30º - на 3/8; на 1/8 – закінчити у V позицію вперед. Комбінацію виконати у всіх напрямках . Виконуючи *battements tendus jetés* вбік (у II позицію), перше *jeté* закінчити у V позицію назад, друге –у V вперед, третє – знову у V позицію назад. Виконати - *battement tendu* назад. Три *battements tendus jetés* вбік, у II позицію (перше – закінчити у V позиції вперед, друге – у V позиції назад, третє – у V позиції вперед). На 2 такти – руки опустити у підготовче положення, одночасно корпус повернути *épaulement croisé.* На 6 тактів – з лівої ноги – велика поза *croisée* назад, закінчити у V позиції назад, руки опустити у підготовче положення. На 6 тактів – з правої ноги – маленька поза *croisée* вперед на *demi-plié* . На 2 такти – закінчити вправу у V позицію вперед, руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre* і *temps lié par terre* вперед і назад.**Музичний розмір - 3/4,4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.*З правої ноги - *temps lié par terre* вперед і назад, на 8 тактів по 3/4 або на 2 такти по 4/4 кожне. Закінчити у вихідному положенні. З початком музичної фрази – на 4/4 – поворот корпусу *en face* і *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* з V позиції. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* , на 1/4 кожний. На

2 такти по 4/4 - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* Вправу виконати *en dedans.*

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги і *battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З правої ноги з поворотом корпусу *en face* – по одному *battement fondu* на 45º вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – закінчити вправу у V позиції назад і піднятися *relevé* на півпальці. З лівої ноги – по одному *battement soutenu* носком до підлоги вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне; на 4/4 – закінчити у V позиції назад. Повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція, права нога попереду. На 4 такти - *III port de bras*. На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* назад на *demi-plié.*

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30 º *Battements doubles frappés* на 30 º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *préparation* до *battements frappés* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face* , праву ногу витягнути у II позицію). З правої ноги – по два *battements frappés* вперед, і вбік, на 2/4 кожне. На 1/4 - *battement frappé;* 1/4 – зупинення, працююча нога фіксується в заданому напрямку на 30º. По одному *battement double frappé* вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне; на 1/4 - *préparation* до *battements frappés* (ліву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію). Виконати комбінацію у зворотному напрямку з лівої ноги. На 2/4 – закінчити у V вперед, опустити руки у підготовче положення. Одночасно повернути корпус *épaulement effacé* у V позиції, ліва нога попереду. На 4 такти – з правої ноги – велика поза *effacée* назад носком до підлоги, закінчити у V позиції назад. На 4 такти –повернути корпус у точку 7 і з правої ноги виконати I *arabesques* ; закінчити у V позиції назад. Повернути корпус *épaulement croisé* , V позиція, ліва нога попереду.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З початком музичної фрази – на 4/4 – *préparation* (праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію і підняти на 45º). Три *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 4/4 кожний; закінчити у V позицію вперед. Комбінацію виконати з лівої ноги *en dedans;* закінчити у V позиції вперед. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* вперед. Закінчити у V позиції, опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement croisé.*

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – з правої ноги - *préparation sur le cou-de-pied.* Чотири *petits*

*battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На першу восьму («раз»)- *cou-de-pied* попереду; на другу восьму («і»)- нога трохи розкривається вбік; на третю восьму («два») - *cou-de-pied* позаду, на четверту восьму («і»)- нога знову трохи розкриваються вбік. У кінці четвертого *petit battement* , на останню восьму, нога фіксує *cou-de-pied* позаду. На 4 такти - *I port de bras* (працююча нога зберігає *cou-de-pied* позаду). Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 2 такти – витягнути ногу носком до підлоги у II позицію і закінчити вправу у V позиції вперед, руки опустити у підготовче положення. На 2 татки – корпус повернути *épaulement croisé.* На 4 такти – III *arabesques* з лівої ноги. Закінчити у V позиції *épaulement croisé,* руки опустити у підготовче положення.

*Рекомендації. У arabesques руки повернути долонями вниз; лікті вільно закруглені, плечі вільні, розвернуті і опущені вниз.*

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На 2 такти – з правої ноги - *battement relevé lent* на 90º вперед. Так само виконати з лівої ноги назад і з правої ноги у II позицію. Закінчити у V позицію назад. Повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція, ліва нога попереду. На 2 такти – *relevé* напівкальці у V позиції у маленьку позу *croisée* (права рука у I позиції, ліва – розкрита у II позицію).

**Вправа 10. *Grands battements jetés* на 90º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З правої ноги – по два *grands battements jetés* вперед і вбік, у II позицію, на 2/4 кожний. На першу чверть кидок працюючої ноги на 90º; на другу чверть – закінчити вправу у V позиції. Так само виконати з лівої ноги , починаючи *grands battements jetés* лівою ногою назад. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення, корпус повернути *épaulement effacé* **,** V позиція, права нога попереду. На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *effacée* назад на *demi-plié* , працююча нога вертається у V позицію, корпус повертається *épaulement croisé,* V позиція, права нога попереду.

Allegro*

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 2. *Temps levé sautés* у V позиції і *changements de pieds*.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Pas assemblés*.** Музичний розмір - 2/4.

*Рекомендації. Yassemblés зі зміною ніг назад сильніше притиснути до підлоги п'ятки обох ніг у demi-plié . Коли сильна працююча нога ковзає у II позицію, голова*

*повертається у протилежному напрямку – ліворуч або праворуч, в залежності від того, з якої ноги виконується pas assemblés.*

**Вправа 4. *Pas assemblés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вісім *assemblés* у II позицію зі зміною ніг вперед, на 2 такти кожне.

*Рекомендації. Голова повертається одночасно зі стрибком у V позиції праворуч, якщо у V позиції попереду стоїть права нога і ліворуч – якщо ліва.*

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1**. ***Relevés* на пальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 1, урок 80 (екзерсис на пальцях)

**Вправа 2**. ***Pas de bourée suivi* на місці.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – *relevé* у V позиції на пальці. Потім виконати *pas de bourée suivi* на місці.

*Рекомендації. Вправ починається з ноги, яка стоїть у V позиції позаду, на неї приходиться relevé на пальці на сильну долю такту. Коліна обох ніг трохи згинаються. Ліву ногу у V позиції потрібно ставити виворотніше і подалі за праву («носок у носок»), щоб між ногами не було проміжку.*

## Урок 85

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш починають праворуч, закінчують поруч своїх місць біля палки.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки)**.**

Повторити впр. Б, урок 78

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 83 (екзерсис біля палки).

_____

* Впр.1-3 виконати, як впр. 1-3 урок 83 (allegro)

**Вправа 2. *Battements tendus.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. Затакт – праву ногу ковзним рухом витягнути вперед на носок; на 1/4 - *passé par terre* назад; на 1/4 закінчити у V позицію назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. Два рази виконати комбінацію: *double battement tendu* вбік, на 2/4 (закінчити у V позицію назад)і

два *battements tendus simples*, на 1/4 кожне. Закінчити у V позиції, права нога попереду. По чотири *battements tendus* вперед і вбік (у II позицію), на 1/4 кожне. На 4 такти - *demi-plié* у V позиції *relevé* на півпальці і півповорот у V позиції у напрямку від палки. Закінчити у *demi-plié* в V позиції, ліва нога позаду.

Вправу виконати з лівої ноги у зворотному напрямку, починаючи назад.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Три *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Затакт - *battement tendu jeté* вперед з зупиненням на 30º; на 1/4 – фіксувати ногу у повітрі і, не закінчуючи вправу у V позицію, виконати три *battements tendus jetés piqués*, на 1/4 кожне. На 1/4 – закінчити у V позицію вперед. Вправу так само виконати в усіх напрямках і у зворотному порядку.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre*.*** Музичний розмір - 2/4 (темп прискорений).

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation en dedans.* Три *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний; на 2/4 – зупинення, носок працюючої ноги витягнуто вперед. На 4 такти – *relevé lents* на 90 º вперед. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 4 такти - *ronds de jambe par terre* на *demi-plié en dehors,* потім - *en dedans,* закінчити у V позиції вперед. На 4 такти - *battements relevés lents* на 90 º вбік (у II позицію).

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45º і *Battements soutenus* носком до підлоги, *Battements frappés* на 30º **.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *Battement fondu* на 45º у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Не закінчуючи у V позиції, виконати по два *Battements frappés* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 1/4 - *Battement frappé;* 1/4 – зупинення. На 1/4 – закінчити комбінацію у V позиції вперед. По одному *battement soutenu* носком до підлоги вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – закінчити вправу у V позиції назад, повернути корпус *épaulement effacé* . На 2 такти – з правої ноги велика поза *effacée* назад (голова повертається праворуч, до руки у III позиції); 2 такти – поза зберігається; закінчити у V позиції назад. Руку опустити у підготовче положення , корпус повернути *en face*.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до пілоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation - battements frappés.* По одному *battements doubles frappés* носком до підлоги вперед, вбік (у II позицію) і назад, на 2/4 кожне. На 2/4 - *passé par terre* вперед; закінчити у V позиції. На 2/4 – ковзним рухом витягнути праву ногу вбік (у II позицію) і і підняти на 45°. Три *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 2/4 кожне.

Затакт – на 1/8 – опустити праву ногу до підлоги на витягнутий носок у II позицію.

_____

*Вправа виконується факультативно

**При виконанні *Battements frappés* – ритмічний малюнок всередині такту змінюється.

Виконати *battements frappés* носком до підлоги у зворотному напрямку назад, у II позицію і вперед, на 2/4 кожне. На 2/4 *passé par terre* назад; закінчити у V позиції. Три *ronds de jambe en l'air en dedans,* на 2/4 кожний. На перший такт – підняти витягнуту працюючу ногу на 45° у II позицію; на другий такт виконати перший *Rond;* на третій такт – другий *rond,* на четвертий такт – третій *rond.* У кінці четвертого такту, на 1/8 опустити працюючу ногу до підлоги на витягнутий носок. На заключні акорди закінчити вправу у V позиції вперед.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied,* праву руку розкрити у II позицію. Вісім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. Вправу виконати ще раз у біль швидкому темпі.

*Рекомендації. Під час виконання Вісім petits battements стопа сильно натягнута, стегна підтягнуті. Пальці руки у II позиції вільні, але не в'ялі .*

**Вправа 8. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному - *battements développés* на 90° вперед, у II позицію і назад, на 2 такти кожне. На 2 такти - *III port de bras*.

*Рекомендації. На цьому етапі вивчення battements développés рука супроводжує рух працюючої ноги: з підготовчого положення підіймається у I позицію, розкривається у II, у кінці опускається у вихідне положення.*

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. З правої ноги – два *battements tendus* у V позиції, на 2/4 кожне. Три *grands battements jetés* на 90°, на 2 такти кожний. Комбінацію виконати вперед, вбік (у II позицію)і назад. На 8 тактів – велика поза *effacée* вперед з лівої ноги.

**Вправа 10. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

Марш починати праворуч, закінчити у лініях на середині зали.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – розкрити руки у II позицію, праву ногу ковзним рухом витягнути вбік (у напрямку II позиції)одночасно корпус повернути *en face* і поставити праву ногу у I позицію. На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grands plié*; на 4/4 - *relevé* на півпальці.Виконати у I,II і V позиціях. При зміні позицій ніг з II у V праву ногу витягнути на носок і закрити у V позицію назад, *épaulement croisé*. На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед.

**Вправа 4.** ***Ronds de jambe en l'air*** **і** ***petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З початком музичної фрази на 2/4 – *préparation* до *ronds de jambe en l'air* (носок правої ноги ковзним рухом витягнути у II позицію, потім підняти ногу на 45°). П'ять *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 2/4 кожний; на 2/4 – опустити праву ногу носком до підлоги і закінчити у V позицію назад. На 2/4 – з лівої ноги *petits battements sur le cou-de-pied* (ліву ногу ковзним рухом витягнути вбік, у напрямку II позиції, зігнути на *cou-de-pied* попереду). З лівої ноги – вісім *petits battements sur le cou-de-pied* , виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На 2 такти – з на *cou-de-pied* витягнути ліву ногу у II позицію, поставити носком до підлоги і закінчити у V позиції назад. На 2 такти – опустити руки у підготовче положення і повернути корпус *épaulement croisé.* На 4 такти –з правої ноги – маленька поза *croisée* вперед на *demi-plié* . Вправу виконати у зворотному напрямку, починаючи *Ronds de jambe en l'air en dedans* з лівої ноги. З правої ноги – виконати *petits battements sur le cou-de-pied.* У кінці комбінації – на 4 такти. З лівої ноги – маленька поза *croisée* назад на *demi-plié.*

## Allegro

**Вправа 1.** ***Temps levé sautés*** **у I і II позиціях.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 2 такти - *temps levé sautés* у I позиції. На першу чверть першого такту - *demi-plié,* на другу - *temps levé sautés* ; на першу чверть другого такту - *demi-plié,* на другу – закінчити у I позицію. Два - *temps sautés,* на 2 такти. На першу чверть першого такту - *demi-plié,* на другу чверть першого такту і першу чверть другого такту – два *sautés* підряд з закінченням у I позиції. Три *Temps sautés* , на 4 такти. На першу чверть першого такту - *demi-plié ;* на друг чверть першого такту і дві чверті другого такту – три *sautés* підряд; га третій такт *demi-plié;* на четвертий такт – закінчити у I позиції. На 4 такти – виконати чотири *temps sautés.* На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу чверть першого такту, другий такт і першу чверть третього такту – виконати підряд чотири *sautés;* на другу чверть третього такту - *demi-*

*plié* і на четвертий такт – закінчити у I позиції. Виконати щу чотири *sautés* , на 4 такти. Так само виконати *sautés* у II позиції.

**Вправа 2. *Pas assemblés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Вісім *pas assemblés* вбік (у II позицію) зі зміною ніг назад, на 2 такти кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку.

*Рекомендації. Якщо права нога у вихідному положенні у V позиції попереду, голова на початку стрибка повертається до лівого плеча; якщо позаду, поворот голови праворуч відбувається в останній момент, завершуючи assemblés у V позиції.*

**Вправа 3. *Pas glissades* вбік.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Шість *pas glissades* з просуванням вбік, на 4/4 кожний. П'ять *pas glissades* вбік, без зміни ніг у V позиції, шостий *glissade* закінчити зі зміною ніг у V позиції. Поворот голови змінюється одночасно зі зміною ніг. На першу чверть - *demi-plié* у V позиції; на другу чверть, не відриваючи натягнутих ніг від підлоги, виконати *glissade* з просуванням вбік; на третю і четверту чверті закінчити *glissade* у вихідному положенні.

**Вправа 4. *Pas glissades* перед і назад, *changements de pieds* і *pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*.Три *pas glissades* з просуванням вперед, на 4/4 кожний. На 4/4 - *changements de pieds.* Три *pas glissades* з просуванням назад, на 4/4 кожний. На 4/4 - *pas echappés* у II позиції без зміни ніг у V позиції.

*Рекомендації. Під час виконання pas glissade з просуванням вперед і назад необхідно встигнути витягнути під час стрибка обидві ноги.*

**Вправа 5. C*hangements de pieds.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Комбінація виконується так само, як *temps levé sautés* (див. *allegro*, впр. 1)

*Рекомендації. Поворот голови відбувається під час зміни ніг у V позиції.*

## Урок 86

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу**. Музичний розмір 2/4,4/4.

Марш починають з правої ноги, з поворотом праворуч.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у II.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр. Б, урок 78

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *Battements frappés* на 30°.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 7. *Battements doubles frappés* на 30° і *petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4 (темп повільний).

**Вправа 9. *Grands battements jetés* .** Музичний розмір - 2/4,3/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути en face, праву ногу витягнути у II позицію і закінчити у I позицію).

---

*Впр. 1- 9 виконати, як впр. 1-9, урок 83 (екзерсис біля палки)

На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 – *grand plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I,II і V (з правої ноги попереду і позаду) позиціях.

*Рекомендації. У нижній точці demi і grand plié пряма спина, найбільш виворотне положення ніг; у grand plié п'ятки мінімально відокремлюються від підлоги. У demi-plié у всіх позиціях, крім II, потрібно присідати якомога глибше. На початку вправи – затакт, на 3/8, необхідно швидким рухом повернути кисті рук; кінці пальців, злегка витягуючись, роблять «зітхання», при цьому зберігаючи закруглення ліктя. Долоні злегка повернути вниз. При зміні ніг у V позиції права нога, ковзаючи по підлозі, витягується у II позицію і повертається у V позицію назад.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути en face).

Три *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне, і на 1/4 - *passé par terre* назад. Так само комбінацію виконати назад. Два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. Три *doubles battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. Комбінацію виконати спочатку у зворотному напрямку; закінчити у V позиції, права нога попереду. На 2 такти – повернути корпус *épaulement croisé,* руки опустити у підготовче положення. На 4 такти - *I port de bras*. На 8 тактів – з лівої ноги – велика поза *croisée* назад. На 2 такти – закінчити у V позиції, опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 3.** ***Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути en face). З правої ноги – по два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне; закінчити у V позицію назад. З лівої ноги – по три *battements tendus jetés piqués* у всіх напрямках, на 1/8 кожне (третє закінчити у V позиції). Закінчити у V позицію назад. На 4 такти – з правої ноги – велика поза *croisée* вперед. У кінці музичної фрази завершити вправу у V позиції, опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 4.** ***Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази , на 2/4, з правої ноги – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* Сім *ronds de jambe par terre en dehors,* на 2/4 кожний. На 2 такти – з лівої ноги - *ronds de jambe par terre* на *demi-plié* , закінчити у V позиції. На 2 такти – з правої ноги – маленька поза *croisée* вперед на *demi-plié.* Комбінацію виконати з лівої ноги *en dedans.* На 2 такти – з правої ноги - *ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié.* На 2 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* назад на *demi-plié.*

*Рекомендації. У маленький позі croisée на demi-plié, одночасно з рухами рук у I і II позиції голова повертається до правого плеча, шия не напружена. Préparation до ronds de jambe par terre en dedans у цій комбінації починається з V позиції.*

**Вправа 5.** ***Battements soutenus*** **носком до підлоги і** ***Battements fondus*** **на 45°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* По одному *battement fondu* на 45° у всіх напрямках, на 4/4 кожне. По два *battements frappés* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції, права нога позаду. На 4/4 – опустити руки у підготовче положення і повергнути корпус *épaulement effacé.* На 2 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* вперед. На 4/4 – закінчити у V позицію вперед, повернути корпус *en face,* одночасно руки розкрити у II позицію. З лівої ноги – по два *battements soutenus* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне; закінчити у V позиції, ліва нога

попереду. На 4/4 – опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement effacé.* На 2 такти – з правої ноги – велика поза *effacée* назад. На 4/4 – закінчити у V позиції, опустити руки у підготовче положення, корпус повернути у вихідне положення.

*Рекомендації. Виконуючи в V позиції relevé на півпальці перед battement soutenu, необхідно рівномірно спиратися на обидві ноги. Під час виконання battement fondu вперед з правої ноги, голова повертається праворуч.*

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,* праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію). По одному *battement double frappé* носком до підлоги вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне. На 2/4 - *passé par terre* вперед; закінчити у V позиції. На 2/4 – витягнути праву ногу ковзним рухом у II позицію і підняти на 45°. Три *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 2/4 кожний. Затакт – на 1/8 – опустити ногу до підлоги на витягнутий носок, у II позицію. Виконати *Battement double frappé* у зворотному порядку і *ronds de jambe en l'air en dedans.* Закінчити у V позиції, права нога попереду, корпус *épaulement croisé.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation sur le cou-de-pied* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,* праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію і зігнути на *cou-de-pied* попереду). Чотири *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На 4 такти – виконати *I port de bras* (на опорній нозі – центр ваги тіла, працююча нога на *cou-de-pied* ). Комбінацію виконати у зворотному напрямку; закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 8 тактів – виконати - *III port de bras*.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º, *Battements développés* на 90° і *Temps lié par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Temps lié par terre* вперед з правої і лівої ноги, на 2 такти кожне. *Battements relevés lents* на 90º вперед (з правої ноги ), у II позицію (з лівої ноги), назад з правої ноги, на 4/4 кожне. Закінчити у V позиції , ліва нога попереду, поворот корпусу , *épaulement croisé.* На 4/4 – *relevé* на півпальці у V позиції, руки у маленькій позі *croisée.* Вправу виконати з лівої ноги, потім у зворотному напрямку (виконавши замість *relevés lents* на 90° - *Battement développés* на 90°, на 4/4 кожне).

Allegro

**Вправа 1. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.2, урок 85 (*allegro*). Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*.

*Рекомендації. Не потрібно затримуватись у plié перед стрибком. Перед поштовхом – сильно підтягнути спину. Сила поштовху залежить від зусиль обох ніг. Стопи у повітрі гранично натягнуті.*

**Вправа 2. *Changements de pieds.*** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.5, урок 85 (*allegro*).

**Вправа 3. *Pas glissades* вбік, вперед і назад**. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. З правої ноги – два *glissades* з просуванням вбік, без зміни ніг, на 2 такти кожний. Так само виконати з лівої ноги. З правої ноги – два *glissades* з просуванням вбік, зі зміною ніг, на 2 такти кожний, На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу чверть – першого такту і першу чверть другого такту – виконати два *glissades* ; на другу чверть другого такту – закінчити *glissades* у V позиції. Комбінацію виконати з лівої ноги зі зміною ніг. З правої ноги – два *glissades* з просуванням вперед; з лівої ноги – два *glissades* з просуванням назад, на 2 такти кожне.

## Урок 87

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (ліворуч, з лівої ноги). Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у II позицію** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два *battements tendus* вбік (у II позицію), на 2 такти кожне. Два *relevé* на півпальці, на 2 такти кожне. На 4 такти – перегинання корпусу назад; на 4 такти – корпус нахилити вбік праворуч. Вправу виконати з другої ноги.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. *Préparation.* На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grands plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I, II, IV і V позиціях.

*Рекомендації. У demi-plié, у всіх позиціях ніг, навантаження на стопи розподіляється рівномірно. Не можна спиратися на великий палець ступні. У момент relevé на півпальці посилюється виворотність п' яток, спина пряма.*

**Вправа 2. *Battements tendus* і *battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По чотири *battements tendus* і по чотири *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне.

*Рекомендації. Перед початком вправи голова злегка повертається праворуч, якщо у V позиції попереду стоїть права нога, і ліворуч, якщо ліва. У кінці комбінації, коли руки опускаються до проміжного положення, пальці злегка відстають у русі, а потім закругляються ; рука у зап' ясті не напружена. Опускаючи руку у підготовче положення, потрібно злегка розпрямити пальці. Пальці завершують рух руки.*

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази, на 4 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* На 2 такти – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors.* Два *ronds de jambe par terre en dehors* , на 2/4 кожний. Комбінацію виконати *en dedans.* Чотири *ronds de jambe par terre en dehors,* на 1/4 кожний. На 2 такти - *battements relevés lents* на 90º вперед. Комбінацію виконати *en dedans.* На 4 такти - *battements relevés lents* на 90º у II позицію, закінчити у I позиції. На 4 такти - *III port de bras*.

*Рекомендації. У III port de bras нахил корпусу вперед виконується не різко, але швидко – у темпі, а перегинання корпусу назад – повільніше, неквапливо.*

**Вправа 4**. ***Battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *Battements fondus* на 45º, на 2/4 кожне. На 4/4 – *demi-ronds de jambe* на 45º *en dehors;* опустити ногу на витягнутий носок у II позицію і закінчити у V позиції, права нога попереду. На 2 такти - *demi-plié* і півповорот у V позиції у напрямку до палки.

**Вправа 5. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *battements frappés.* По два *battements frappés* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Затакт – легкий удар *sur le cou-de-pied;* на першу чверть – нога витягується у завданому напрямку; ну другу чверть – фіксується на 30º. По одному *battement double frappé* на 30º у всіх напрямках , на 2/4 кожне.

Закінчити у V позиції; права нога позаду. На 4 такти – півповорот у V позиції з *demi-plié* у напрямку від палки.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2/4 – з початком музичної фрази, праву ногу витягнути ковзним рухом у II позицію і підняти на 45°. Три *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 2/4 кожний. Три *ronds de jambe en l'air en dedans,* на 2/4 кожний. На 2/4 – закінчити у V позицію вперед. На 4 такти – півповорот у V позиції з *demi-plié* у напрямку до палки.

*Рекомендації. При виконанні ronds de jambe en l'air необхідно слідкувати, щоб після rond на 45° нога розкривалась точно у II позицію була гранично виворотною. Стегно опорної ноги – виворотне і підтягнуте. Під час півповорота у V позиції обидві ноги повинні бути натягнутими. Після півповороту у V позиції на півпальцях рівномірно спиратися на обидві ноги.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* . Чотири *petits battements sur le cou-de-pied* , на 2/4 кожний. Починаючи на сильну долю музичного такту («раз»)- *cou-de-pied* попереду; закінчити на *cou-de-pied* позаду. На 4 такти - *I port de bras,* положення ноги *sur le cou-de-pied* зберігається. Комбінацію виконати у зворотному порядку. На 2/4 – закінчити у V позицію назад; на 2/4 – опустити руку у підготовче положення. і повернутися у V позиції *épaulement effacé.* На 6 тактів – з правої ноги – велика поза *effacée* назад. Закінчити у V позиції, *en face*; рука опускається у підготовче положення.

*Рекомендації. У великій позі effacée назад слідкувати, щоб носок працюючої ноги знаходився точно проти п'ятки опорної ноги.*

**Вправа 8*. *Battements retirés* і *battements développés.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *battements retirés* , на 4/4 кожне. Перший *battement retiré* закінчити у V позиції позаду, другий – у V позиції, права нога попереду. Виконати *battements développés* вперед, вбік і назад, на 2 такти кожне, одночасно рука розкривається у II позицію.

**Вправа 9. *Grands battements jetés* на 90°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Виконати по одному *Grand battement jeté* і по одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 1/4 кожний *battement,* на 1/4 – зупинення.

Екзерсис на середині зали**

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3**. ***Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги і *battements fondus* на 45°.** Музичний розмір - 4/4.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º, *Battements développés* на 90° і *Temps lié par terre.***Музичний розмір - 4/4.

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім *relevés* у I позиції, на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту - *demi-plié* , на другу *relevé* на пальці; на першу чверть другого такту – закінчити у *demi-plié,* на другу - вихідне положення.

**Вправа 2. *Relevés* на пальці у II позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Виконати, як впр.1.

**Вправа 3. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Вісім *pas echappés* у II позицію, на 2 такти кожне.

---

*Рух вверх (до коліна) і вниз зігнутої у коліні працюючої ноги по гомілці опорної ноги слугує підготовкою до *battements développés.*(Ця вправа вже виконувалась на попередніх уроках).

**Впр.1-8 виконати, як впр. 1-8, урок 86 (екзерсис на середині зали). Деякі вправи, на розсуд педагога, можуть бути пропущені.

**Вправа 4.*Relevés* у V позиції і *pas echappés* у II позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. *Relevés* у V позиції і *pas echappés* у II позицію; на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту - *demi-plié* ; на другу - *relevé* на пальці у V позиції; на першу чверть другого такту - *demi-plié* у V позиції; на другу – *echappé* у II позицію на пальці і т.д.

**Вправа 5. *Pas de bourée suivi* з просуванням по діагоналі.** Музичний розмір - 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Затакт - *demi-plié* і *relevé* у V позиції на пальці; права рука у III позиці, ліва – у II. На 16 тактів – по діагоналі з точки 6 у точку 2 плану класу - *pas de bourée suivi* ; на останній такт - *demi-plié* у V позиції, руки опустити у підготовче положення; закінчити у вихідному положенні.

## Урок 88

### Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (ліворуч). Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у II позицію** (виконують обличчям до палки)**.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З правої ноги – два *battements tendus* з I у II позицію, на 1/4 кожне. На 2/4 – *relevé* на півпальці. Чотири *battements tendus* з I у II позицію, на 1/4 кожне. На 2 такти – поворот голови праворуч, корпус повернути назад; на 2 такти – корпус нахилити вбік. Вправу виконати з другої ноги.

### Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два *demi-pliés* , на 4/4 кожне; на 4/4 - *grand plié* ; на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I,II,IV і V позиціях.

*Рекомендації. У всіх позиціях ніг навантаження на стопи розподіляється рівномірно. У demi-plié ноги гранично виворотні, спина пряма і підтягнута, п'ятки щільно притиснуті до підлоги. Рух руки починається і закінчується синхронно з grand plié.*

**Вправа 2. *Battements tendus.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2 такти – з правої ноги – півповорот у V позиції у напрямку до палки. На 2 такти – з лівої ноги – півповорот у V позиції у напрямку до палки. На першу чверть першого такту - *demi-plié ;* на другу- *relevé* на півпальці; на першу чверть другого такту – півповорот з закінченням у V позиції на *demi-plié,* на другу – закінчити у V позиції, руку розкрити у II позицію. По два *battements tendus* у всіх напрямках, на 1/4 кожний. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Три *battements tendus jetés piqués* , на 1/8

кожне (третє *jeté* закінчити у V позицію вперед). Комбінацію виконати вбік. Вісім *battements tendus jetés* вбік (у II позицію), з закінченням у V позиції, на 1/4 кожне. Два *battements tendus jetés* назад, на 1/4 кожне. Три *battements tendus jetés piqués* , на 1/8 кожне (третє *jeté* закінчити у V позицію назад). Комбінацію виконати у II позиції вбік. Чотири *battements tendus jetés piqués* вбік (у II позицію), з закінченням у V позиції, на 1/4 кожне. Два рази виконати по три *battements tendus jetés* вбік (у II позицію) з закінченням у I позиції, на 1/8 кожне.

*Рекомендації. При виконанні battements tendus jetés piqués (колюща вправа) пальці і підйом стопи гранично натягнуті.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції, поворот голови праворуч. З початком музичної фрази, на 4/4 – *préparation en dehors.* На 4/4 - *préparation en dedans.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 1/4 кожний (шостий закінчити у I позиції). На 2/4 - *relevé* на півпальці у I позиції. Вправу виконати *en dedans.*

*Рекомендації. У préparation фіксуються три положення голови: перше (вихідне)- голова злегка повернута до правого плеча; друге – на demi-plié рука підіймається у I позицію, голова злегка схиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть правої руки; третє – голова повертається у вихідне положення. Коли рука підіймається у I позицію, плече залишається вільним і розкритим. Під час виконання ronds de jambe par terre корпус повинен бути підтягнутим і спокійним, ноги гранично виворотні.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *Battements frappés* на 30°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2/4 - *Battement fondu* на 45° вперед. На 2/4 – *demi ronds de jambe en dehors* на 45°. Комбінацію виконати у всіх напрямках. По три *Battements frappés* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне; на 2/4 – зупинення.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation,* одночасно ковзним рухом витягнути праву ногу у II позицію і підняти на 45°. Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors*, на 2/4 кожний. Не опускаючи працюючої ноги до підлоги , виконати чотири *ronds de jambe en l'air en dedans.* На 1/4 – *rond* ; на 1/4 – працююча нога фіксується на 45°. У кінці – на 1/4 – закінчити вправу у V позицію.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* . Чотири *petits battements sur le cou-de-pied* з акцентованою зупинкою вперед, на 2/4 кожний. На 4 такти - *I port de bras* (вага

тіла – на опорній нозі, працююча нога – на *sur le cou-de-pied* попереду). Сім *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 2/4 кожний; на 2/4 – зупинення. Вправу виконати у зворотному напрямку. У кінці – на 2/4 відкрити працюючу ногу у II позицію витягнути носком до підлоги і закінчити вправу у V позиції.

*Рекомендації. На вступні акорди, на 3/8 , трохи відкрити кисть руки до проміжного положення, а потім розкрити руку у II позицію. (Цей підхват рук також дуже важливий для правильного виконання обертів і стрибків).*

**Вправа 10. Велика поза *écartée* назад і вперед.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, поворот голови праворуч. Спочатку біля палки вивчається і виконується велика поза *effacée* вперед і назад.

**Поза *écartée* назад.**

Затакт – поворот корпусу *épaulement effacé,*опорна нога гранично виворотна. На перший такт – права рука, трохи розкриваючись – на 3/8, підіймається у I позицію, голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть руки. На другий такт – права рука підіймається у III позицію, одночасно права нога витягується вбік у позу *écartée* назад носком до підлоги (у напрямку II позиції). П'ятка працюючої ноги знаходиться проти п'ятки опорної. Зберігається гранична виворотність позастегнового і колінного суглобів. Уся опорна нога дуже підтягнута. Голова повертається ліворуч, корпус злегка нахиляється до палки. Чотири такти зберігається поза *écartée* назад. На сьомий такт – права рука розкривається у II позицію. На восьмий такт – права рука опускається у підготовче положення, права нога закінчує вправу у V позиції назад.

*Рекомендації. Коли нога витягується у позу écartée назад, стопи повинні стояти на підлозі правильно, опорна нога гранично виворотна. Спина підтягнута, праве плече (руки, піднятої у III позицію) опущено вниз. У самому кінці – голова повертається у вихідне положення.*

**Поза *écartée* вперед.**

Вихідне положення – V позиція, права нога позаду, поворот голови праворуч. Затакт – поворот корпусу *épaulement effacé* , п'ятка опорної ноги гранично виворотна. На перший такт – права рука, трохи розкриваючись – за тактом на 3/8, підіймається у I позицію. Голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть руки. На другий такт – права рука підіймається у III позицію, одночасно права нога витягується вбік у напрямку II позиції, у позу *écartée* вперед; п'ятка працюючої ноги знаходится проти п'ятки опорної. Голова повертається праворуч, погляд спрямовано на кисть руки у III

позиції. Корпус злегка відхилено назада і ліворуч, спина підтягнута під лівою лопаткою, праве плече опущено вниз. Чотири такти – зберігається поза *écartée* вперед. На сьомий такт – права рука розкривається у II позицію, корпус випрямлюється , голова зберігає поворот праворуч. На восьмий такт – права нога закінчує вправу у V позиції вперед, права рука опускається у підготовче положення.

**Вправа 11. *Battements développés passé* на 90°.** Музичний розмір 4/4 (темп вправи повільний).

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2/4 – виконати *battement développé* на 90° вперед, одночасно з рухами руки; на 1/4 – нога фіксується на 90°. На 1/4 – виконується *passé* з положення працюючої ноги на 90°. На 2/4 - *Battement développé* на 90° у II позицію; на 1/4 – нога фіксується на 90°; на 1/4 закінчити вправу у V позиції. Так само виконати у всіх напрямках.

*Рекомендації. При виконанні battement développé passé працююча нога активна. Закінчуючи battement développé у V позиції, витягнутий носок працюючої ноги не потрібно довго затримувати на підлозі – нога повинна бути піднята на 90° або знаходитися у V позиції. Працююча нога з витягнутим носком закінчує вправу у V позиції, одночасно рука опускається у підготовче положення. В passé працююча нога згинається вбік над коліном збоку, рука повертається у I позицію. В Battements retirés (підготовка до Battements développés) працююча нога зігнута у коліні, підіймається до коліна опорної ноги попереду або позаду, на відміну від passé, у якому працююча нога завжди згинається над коліном опорної ноги збоку.*

**Вправа 12. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги в V позиції, права нога попереду. *Préparation.* По два *grand battement jeté* у всіх напрямках, на 2/4 кожний.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés***. Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги *battements fondus* на 45°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º, *battements développés* на 90° і *temps lié par terre*.** Музичний розмір 4/4.

Allegro**

**Вправа 1. *Pas assemblés* вбік зі зміною ніг назад і вперед.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 2. *Changements de pieds.*** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Pas glissades* вбік, вперед і назад.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.3, урок 86 (*allegro*).

## Урок 89

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу** (праворуч). Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Повторити впр.Б, урок 88.

Екзерсис біля палки ***

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,IV і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 3/8 – трохи розкрити кисть правої руки до проміжного положення і знову закрити у підготовче положення. *Préparation.* На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4- *relevé* на півпальці. Виконати у I,II,IV і V позиціях.

*Рекомендації. Під час виконання plié не напружувати м'язи шиї.*

_____

*Впр.1-8 виконати, як впр. 1-8, урок 86 (екзерсис на середині зали)

** Впр.1-2 виконати, як впр. 1-2, урок 85 (*allegro*).

** *Починаючи з цього уроку всі вправи починаються на 3/8 – трохи розкриваючи і закриваючи пальці руки.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *battements tendus jetés* V позиції.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги в V позиції, права нога попереду. З правої ноги – два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 - *passé par terre* назад, закінчити у V позиції. Два *battements tendus* назад і два у II позицію, на 1/4 кожне. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. Чотири *doubles battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. На 4 такти - *demi-plié* і півповорот на двох ногах у V позиції у напрямку до палки. З лівої ноги – два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Три *battements tendus jetés piqués* , на 1/8 кожне (третє *jetés* закінчити у V позиції ). Комбінацію виконати у всіх напрямках. На 4 такти

– з лівої ноги - *demi-plié* і півповорот на двох ногах у V позиції у напрямку від палки. На 4 такти – з правої ноги – півповорот від палки.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus і battements tendus jetés підтягнути стегна. Перед півповоротом – на першу чверть – повернути кисті долонями вниз. У кожному relevé на півпальці п'ятки повернути вперед.*

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2/4 – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Чотири *ronds de jambe par terre en dehors* , на 1/4 кожний, закінчити у I позиції. На 2/4 - *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors.* На 2 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié,* закінчити у I позиції. На 2 такти *battement relevé lent* на 90° у II позиції. Вправу виконати *en dedans. Ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié,* закінчити у V позиції, права нога попереду. На 2 такти - *I port de bras*.

*Рекомендації. У ronds de jambe par terre en dehors працююча нога рухається по дузі точно у положення назад (носок працюючої ноги проти п'ятки опорної). У ronds de jambe par terre en dedans працююча нога рухається по дузі точно у положення вперед (п'ятка працюючої ноги – проти п'ятки опорної).*

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги в V позиції, права нога попереду. По одному *Battement fondu* на 45° у всіх напрямках, на 4/4 кожне. На 2 такти *Battement fondu* на 45° і *ronds de jambe* на 45° *en dehors.* На 2 такти - *Battement fondu* на 45° назад і *ronds de jambe* на 45° *en dedans.* На 2 такти – закінчити вправу у V позиції вперед; опустити руку у підготовче положення, повернути корпус *épaulement effacé.* На 2 такти – велика поза *effacée* вперед носком до підлоги; закінчити у V позиції, опустити руку у підготовче положення, корпус повернути *en face.*

**Вправа 5. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – ноги в V позиції, права нога попереду. *Préparation.* По одному *Battement frappé* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По два *battements frappés* на 30° вперед і вбік, на 2/4 кожне. По одному *Battement double frappé* на 30° у всіх напрямках, починаючи назад, на 2/4 кожне. Виконати два рази по одному *battement double frappé* на 30° назад і вбік, на 2/4 кожне.

**Музичний розмір – 3/4.**

На 4 такти – закінчити вправу у V позиції назад, опустити руку у підготовче положення. На 4 такти - повернути корпус *épaulement effacé* . На 8 тактів – з правої ноги – велика поза *effacée* назад. Закінчити у V позиції, опустити руку у підготовче положення, корпус повернути *en face*.

*Рекомендації. При виконанні battement frappé повинен бути почутий глухий удар. Для цього потрібно, щоб перед ударом працююча нога, відкрита у будь-якому напрямку, була сильною.*

**Вправа 6. *Battements soutenus* носком до підлоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги в V позиції, права нога попереду. *Préparation.* Затакт – *relevé* на півпальці. По одному *battement soutenu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Закінчити у V позиції, права нога попереду і опустити руку у підготовче положення.

**Музичний розмір – 2/4.**

З початком музичної фрази – на 2 такти – *préparation* для *ronds de jambe en l'air en dehors.* Чотири *ronds de jambe en l'air en dehors* на 2/4 кожний. На 2 такти – закінчити у V позицію, права нога позаду. На 2 такти - *préparation* для *ronds de jambe en l'air en dedans.* Чотири *ronds de jambe en l'air en dedans* , на 2/4 кожний. На 2 такти – закінчити у V позиції, права нога попереду, руку опустити у підготовче положення. На 8 тактів – повернути корпус *épaulement effacé* і з правої ноги виконати позу *écartée* назад. Закінчити комбінацію у V позиції, права нога позаду.

*Рекомендації. Préparation для ronds de jambe en l'air виконати активно, гранично натягнутою працюючою ногою. В позі écartée назад п'ятка опорної ноги спрямована вперед, майже до положення en face при повній виворотності опорної ноги.*

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* . Два *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* попереду; два *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* позаду, на 2/4 кожний. На 4 такти – виконати *I port de bras* (вага тіла – на опорній нозі, працююча нога - *sur le cou-de-pied* позаду); в кінці права рука залишається на II позиції, ліва – на пальці. Вісім *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. Два *petits battements* з акцентованим ударом на *cou-de-pied* позаду, два *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний. На 2/4 – витягнути працюючу ногу у II позицію і закінчити вправу у V позиції назад, праву руку опустити у підготовче положення . На 3 такти – повернути корпус , *épaulement effacé* і виконати позу *écartée* вперед. Закінчити у вихідному положенні.

*Рекомендації. В позі écartée вперед сильно спрямувати вперед опорну п'ятку, працююча нога гранично виворотна.*

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º і *battements développés* на 90°.** Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2 такти - *battement relevé lent* на 90º вперед і вбік (у II позицію). Закінчити у V позицію, права нога позаду. На 2 такти - *demi-plié* і півповорот на двох ногах у V позиції у напрямку від палки. З закінченням півповороту ліву руку опустити у підготовче положення. На 4/4 – з лівої ноги *battement développé* назад на 90°, одночасно рука розкривається у II позицію. На 4/4 – *passé* (на «раз») і *battement développé* назад на 90°; закінчити у V позицію, руку опустити у підготовче положення. *Battement développé passé* виконати вбік і вперед. Закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 2 такти - *III port de bras.*

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожний. Вправу виконати у зворотному напрямку.

*Рекомендації. Починаючи і закінчуючи grand battement jeté у будь-якому напрямку, необхідно ковзнути стопою по підлозі. Корпус не напружено, спина підтягнута.*

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés***. Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги *battements fondus* на 45°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º, *battements développés* на 90° і *temps lié par terre*.** Музичний розмір 4/4.

Allegro

**Вправа 1. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 2. *Changements de pieds.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Pas glissades* з просуванням вбік, вперед і назад.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 3, урок 86 (*allegro*).

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* на пальці у I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. По чотири *relevés* на пальці у I і II позиціях, на 2 такти кожне.

а) На першу чверть першого такту - *demi-plié* , на другу - *relevé* на пальці; на першу сверть другого такту - *demi-plié;* на другу закінчити у вихідному положенні.

б) На першу і другу чверті першого такту - *demi-plié* і *relevé* на пальці; на другий такт – фіксувати *relevé;* залишаючись на пальцях.

**Вправа 2. *Relevés* у V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Виконати, як впр.1.

_____

* Впр.1-2 виконати, як впр. 1-2, урок 85 (*allegro*).

*Рекомендації. При виконанні demi-plié спина пряма, п'ятки щільно притиснуті до підлоги. Relevé на пальці виконати коротким поштовхом.*

**Вправа 3. *Relevés* у V позиції і *pas echappé* у II позицію.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*, поворот голови праворуч. На першу чверть першого такту - *demi-plié;* на другу - *relevé* на пальці у V позиції; на першу чверть другого такту - *demi-plié;* на другу - *pas echappé* у II позиції; на першу чверть третього такту – закінчити *demi-plié* у V позиції; на другу - *relevé* на пальці у V позиції і т.д. Вправу виконати чотири рази; закінчити у V позиції у вихідному положенні.

**Вправа 4. *Pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors* і *en dedans.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Три *pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors* , на 2/4 кожне (третє закінчити у V позиції); на 2/4 – зупинення. Вправу виконати *en dedans* (V позиція, ліва нога попереду).

*Рекомендації. Згинаючи коліна у pas de bourée, зберігати граничну виворотність обох ніг.*

**Вправа 5. *Assemblés soutenus* вбік.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*, поворот голови праворуч. Вісім *assemblés soutenus* вбік (у II позицію) по черзі з обох ніг, на 4/4 кожне.

*Рекомендації. Опорна нога виконує demi-plié , одночасно працююча (ліва) нога ковзним рухом витягується у напрямку II позиції, руки трохи розкриваються у II*

*позицію. Одночасно з relevé на пальці у V позиції , руки з'єднуються на піввисоті I позиції, поворот голови ліворуч.*

## Урок 90

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір - 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45 º і *Battements frappés* на 30º.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 7. *Battements doubles frappés* на 30º і *petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4 (темп повільний).

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 4/4.

---

* Впр.1-9 виконати, як впр. 1-9, урок 83 (екзерсис біля палки)

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Battements soutenus* носком до підлоги і *Battements fondus* на 45°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º, *Battements développés* на 90° і *Temps lié par terre.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 9. II *arabesques*** (початок вивчення)**.** Музичний розмір 3/4 (вальс).

Встати обличчям у точку 7 плану класу в V позицію, ліва нога попереду; руки в підготовчому положенні, голова повернута праворуч. На перший і другий такти – руки підіймаються в I позицію, голова злегка нахиляється ліворуч, погляд направлено на кисть рук. На третій і четвертий такти – права нога витягується назад, ліва рука розкривається у II позицію, ліве плече трохи відводиться назад, права рука – в I позиції. Кисті рук, розкриваючись, повертаються долонями вниз, голова повертається праворуч. Вісім тактів положення зберігається. На чотири такти руки опускаються у підготовче положення, права нога повертається у V позицію. *Arabesques* закінчити у вихідному положенні.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* в I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.1, урок 85 (*allegro*).

**Вправа 2. *Temps levé sautés* в V позиції і *pas echappés* в II позицію.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. На першу чверть першого такту - *demi-plié* ; на другу - *temps levé sauté* в V позиції;на першу чверть другого такту - *pas echappé* в II позиції з закінченням в *demi-plié;* на другу – стрибок, який закінчується у V позиції на *demi-plié.* На 2 такти – закінчити у вихідному положенні (V позиції). *Pas echappés* виконують без зміни ніг в V позиції. Вправу виконати чотири рази.

**Вправа 3. *Pas echappés* в II позицію і *changements de pieds.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. На першу чверть першого такту - *demi-plié* ; на другу - *pas echappé* в II позиції з закінченням в *demi-plié;* на першу чверть другого такту - стрибок в V позиції без зміни ніг з закінченням в *demi-plié;* на другу - *changement de pied.* На 2 такти закінчити у вихідному положенні. Вправу виконати чотири рази.

_____

* Впр.1-8 виконати, як впр. 1-8, урок 86 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 4. *Pas glissades* в сторону, вперед і назад.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Чотири *pas glissades* , на 2 такти кожний. З правої ноги *pas glissade* вперед; з лівої ноги - *pas glissade* назад; з правої ноги два *pas glissades* вбік: один раз без зміни ніг, другий раз – зі зміною. Вправу виконати з іншої ноги.

**Вправа 5. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Чотири *pas assemblés* вбік зі зміною ніг назад в V позиції, на 2 такти кожне. Вправу виконати в зворотному напрямку.

**Вправа 6. *Pas sissonne fermée* в сторону.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Стрибок виконується з двох ніг на дві. На першу восьму першої чверті першого такту («раз»)- *demi-plié* ; на другу восьму («і»)- стрибок вверх в просуванням праворуч у напрямку точки 3 плану класу, ноги водночас розкриваються вбік на 45º. На другу чверть («два» ,«і») ноги водночас закриваються в V позиції в *demi-plié.* На третю і четверту чверті закінчити вправу в вихідному положенні. Чотири *sissonnes fermées* вбік с правої ноги, на 4/4 кожний. Вправи виконати з іншої ноги.

*Рекомендації. Перед стрибком, в demi-plié сильніше спиратися на ту ногу (праву чи ліву), у напрямку якої виконується стрибок. При виконанні sissonnes fermées вбік з правої ноги – енергійно направити корпус праворуч. Під час стрибка переміщується («перелітає») за носком правої ноги. Щоб стрибок водночас було виконано вверх і в довжину, праву ногу необхідно розкрити вбік активніше ніж ліву. Під час стрибка голову повернути праворуч. Після стрибка, закриваючи ноги у V позицію, ковзнути носком лівої ноги по підлозі, як в battement tendu. Аналогічно вправу виконати з лівої ноги.*

## Урок 91

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**права Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.Б, урок 88.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II, IV і Vпозиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Battements soutenus* носком до підлоги і *ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4,2/4.

_____

* Впр.1-9 виконати, як впр. 1-9, урок 89 (екзерсис біля палки)

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º і *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 9. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа1.*Demi-pliés,grands pliés* і *relevés* на півпальці і *I port de bras.***Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,* праву ногу витягнути вбік (у II позицію) і закінчити у I позиції). На 4/4 - *demi-plié* ; на 4/4 - *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати в I,II і V позиціях. По закінченню виконати два рази *I port de bras* в V позиції, на 2 такти кожне; *épaulement croisé* з лівої ноги (попередньо змінивши ноги в V позиції).

**Вправа 2.*Battements tendus* і *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди розкрити руки в велику позу *croisée.* З правої ноги – чотири *battements tendus* вперед на 1/4 кожне. На 2 такти опустити руку в маленьку позу *croisée.* Виконати ще чотири *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 2 такти підняти руки в велику позу *croisée.* З лівої ноги – чотири *battements tendus* назад, на 1/4 кожне. На 2 такти – опустити руки в маленьку позу *croisée.* Виконати чотири *battements tendus* назад, на 1/4 кожне. На 2 такти – розкрити руки у II позицію, водночас повернути корпус *en face.* З правої ноги – чотири *battements tendus* вбік (в II позицію), на 1/4 кожне. З лівої ноги – по два *battements tendus jetés* в усіх напрямках, на 1/4 кожен. По закінченню на 2 такти повернути корпус *épaulement croisé,* опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На 2 такти з правої ноги - *Temps lié* вперед, закінчити в I позиції. На 2/4 – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 1/4 кожен. На 4/4 з лівої ноги - *ronds de jambe par terre* на *demi-plié en dehors;* закінчити в V позиції, права нога попереду, корпус повернути *épaulement croisé.* На 4/4- *relevé* на півпальці; закінчити у вихідному

положенні. На 2 такти – з лівої ноги - *Temps lié* назад; закінчити в I позиції. На 2/4 - *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans.* Шість *ronds de jambe par terre en dedans* , на 1/4 кожен. На 4/4 з правої ноги *ronds de jambe par terre* на *demi-plié en dedans;* закінчити в V позиції, права нога попереду, корпус повернути *épaulement croisé.* На 4/4 – поворот на двох ногах в V позиції на півпальці, закінчити у V позиції, *épaulement croisé,* ліва нога попереду.

*Рекомендації. Перед поворотом на двох ногах в V позиції голова повернута до дзеркала, погляд направлено вперед. З закінченням повороту голова повертається ліворуч (V позиція, ліва нога попереду, épaulement croisé).*

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45º і *Battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).* По одному *battement fondu* вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 в V позиції назад, повернути корпус *épaulement croisé* (ліва нога попереду). На 2 такти - *demi-plié* і поворот у V позиції, на двох ногах. Закінчити поворот в *demi-plié* **,** V позиція, права нога попереду, *en face.* За тактом *-relevé* на півпальці. По одному *Battement soutenu* вперед, вбік і назад, на 4/4 кожний. На 4/4 – закінчити в V позиції назад, повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція, ліва нога попереду. Розкрити праву руку в III позицію, ліву – у II. Два рази виконати *II port de bras,* на 4/4 кожне. По закінченню руки плавно опустити в підготовче положення.

**Вправа 5. *Battements frappés* на 30º і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* для *Battements frappés.* По два *Battements frappés* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По одному *battement double frappé* на 30º у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 2 такти – закінчити в V позиції назад, повернути корпус *épaulement effacé.* На 4 такти з лівої ноги –велика поза *effacée* вперед. На 4 такти з правої ноги – маленька поза *effacée* назад. Закінчуючи вправу, на 2 такти повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція, ліва нога попереду.

*Рекомендації. В музичному супроводженні після дводольного музичного розміру, коли закінчується battements doubles frappés і слідує поза effacée або port de bras , можливий перехід на тридольний розмір. Ширше в звучанні буде і музичний розмір 6/8.*

**Вправа 6. II *arabesques.*** Музичний розмір 3/4.

Повторити впр.9, урок 90 (екзерсис на середині зали).

Allegro*

**Вправа 1. *Temps levé sautés* в I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.1, урок 85 (*allegro*).

**Вправа 2. *Temps levé sautés* в V позиції і *pas echappés* в II позицію.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Pas echappés* в II позицію і *changements de pieds.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Pas glissades* вбік, вперед і назад.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Sissonne fermée* в сторону.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*, голова повернута праворуч. Виконати вісім *sissonnes fermées* вбік, на 4/4 кожний.

*Рекомендації. В demi-plié і наступному за ним стрибку спина дуже підтягнута. Поворот голови у напрямку – праворуч. В demi-plié п' ятки щільніше притиснуті до підлоги.*

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Pas suivi* в V позиції з невеликим просуванням по діагоналі.** Музичний розмір 2/4.

---

*Впр.2-5 виконати, як впр. 2-5; урок 90 (allegro).

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди - *demi-plié* і *relevé* на пальці. Праву руку підняти у III позицію, ліву – розкрити у II. Вправа виконується з іншої ноги з точки 4 в точку 8 плану класу. В кінці музичної фрази опуститися з пальців у V позицію, руки – в підготовчому положенні.

*Рекомендації. Рух ніг в pas suivi дрібні та чіткі. Рухи з боку в бік з обох ніг повинні бути швидкими. Спина та стегна підтягнуті. Руки допомагають рухам ніг, а ноги – рухам рук.*

## Урок 92

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір 2/4,4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у II позицію**(виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 2/4.

Див. впр Б, урок 87.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II,V і IV позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати в I,II, IV і V позиціях.

*Рекомендації. Grand plié виконати наступним чином: перша частина: demi-plié. Важливо правильно виконати другу частину demi-plié : п' ятки мінімально і як можна пізніше відриваються від полу, спина пряма, виворотність ніг посилюється. В третій частині, на початку руху вверх, п' ятки торкаються підлоги як можна раніше. Четверта частина – активне, але не швидке повернення у вихідне положення. Після relevé , опускаючи п' ятки на підлогу, підтягнути стегна.*

**Вправа 2.*Battements tendus* і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

*Рекомендації. Перед півповоротом на обох ногах в V позиції в demi-plié як можна сильніше розвернути коліна, після цього піднятися relevé на пі вальці, посилити виворотність п' яток і водночас виконати півповорот.*

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Рекомендації. У кінці *préparation* до *ronds de jambe par terre* голова повертається до правого плеча, погляд направлено прямо. В *I port de bras* правильно виконати повороти голови, звернути увагу на положення пальців рук.

**Вправа 4. *Battements soutenus* носком до підлоги і *Ronds de jambe en l'air*.** Музичний розмір 4/4,2/4.

---

*Впр. 2-3 виконати як впр 2-3, впр. 4-7, як впр. 6- 9 , урок 89 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. У великій позі écartée назад корпус підтягнути вверх.*

**Вправа 5. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

*Рекомендації. В великій позі écartée вперед обидві ноги гранично натягнуті і виворотні.*

**Вправа 6. *Battements relevés lents* на 90º і *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 7. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці і *I port de bras*.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2.** ***Battements tendus*** **і** ***Battements tendus jetés*****.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3.** ***Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 4.** ***Battements fondus*** **на 45º і** ***Battements soutenus*** **носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5.** ***Battements frappés*** **на 30º і** ***battements doubles frappés*** **на 30º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6.** ***Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З правої ноги з початком музичної фрази – поворот корпусу *épaulement effacé.* На 4 такти – велика поза *écartée* назад. На другу чверть четвертого такту - *demi-plié* но опорній нозі, працююча зігнута на *cou-de-pied* позаду. Три *pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors* , на 2/4 кожне (третє закінчити у V позиції на *demi-plié*). На 2/4 – вихідне положення (V позиція), права нога попереду.

З початком нової музичної фрази – поворот корпусу *épaulement effacé.* На 4 такти з лівої ноги – велика поза *écartée* вперед. На другу чверть четвертого такту - *demi-plié* на опорній нозі , працююча зігнута на *cou-de-pied* попереду. Три *pas de bourée* зі зміною ніг *en dedans*, на 2/4 кожне (третє закінчити у V позиції на *demi-plié, en face,* права нога попереду). На 2/4 – *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied*. З правої ноги, починаючи *sur le cou-de-pied* попереду, рівномірно виконати вісім *petits battements* , на 1/4 кожний. На 4 такти - *I port de bras* (працююча нога – на *cou-de-pied* позаду). З правої ноги, починаючи *sur le cou-de-pied* позаду , - вісім *petits battements* рівномірно, на 1/4 кожний. На 4 такти - *I port de bras* (працююча нога на *cou-de-pied* попереду). На заключні акорди працююча нога витягується у напрямку II позиції і закінчує вправу в V позиції назад. Руки плавно опускаються в підготовче положення.

**Вправа 7.** ***Battements relevés lents*** **на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face).* По одному *Battements relevés lents* на 90º вперед і вбік, на 4/4 кожне; закінчити у V позиції назад. На 2 такти з лівої ноги - *III port de bras*. На 2 такти – маленька поза *croisée* вперед на *demi-plié.* Вправу виконати у зворотному напрямку. Замість пози *croisée* назад, на 2 такти – *III arabesques* носком до підлоги.

---

*Впр.1-5 виконати як впр. 1-5 , урок 91 (екзерсис на чередині зали).

**Вправа 8.** ***Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З початком музичної фрази повернути корпус у точку 3. На 4 такти – *I arabesques* носком до підлоги. На 3 такти змінити положення рук через I позицію у *II arabesques;* закінчити у V позиції назад. Руки плавно опустити у підготовче

положення. У кінці музичної фрази, на 2/4, повернути корпус *en face*, розкрити руки у II позицію. На 1/4 - *battement tendu* вперед; на 1/4 – зупинення; на 2/4 - *grand battement jeté* вперед. Комбінацію виконати вбік і назад. На 2 такти – повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція, ліва нога попереду; *relevé* на півпальці в V позиції, підняти руки у III позицію. На заключні акорди – V позиція, руки опустити у підготовче положення.

Allegro*

**Вправа 1. *Temps levé sautés* в I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.1, урок 85 (*allegro*).

**Вправа 2. *Temps levé sautés* в V позиції і *pas echappés* в II позицію.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Pas echappés* в II позицію і *changements de pieds.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Pas glissades* вбік, вперед і назад.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Sissonne fermée* в сторону.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 6, урок 91 (*allegro*).

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Pas suivi* в V позиції з просуванням по діагоналі.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 1, урок 91 (екзерсис на пальцях).

## Урок 93

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір 2/4,4/4.

Для розвитку елементарної координації рухів одночасно з кроками по колу (кожен крок – на один такт), виконати вправи для рук - *I port de bras,* на 8 тактів кожне.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у II позицію**(виконують обличчям до палки).

Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З правої ноги – два *battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. На 2 такти – *relevé* на півпальці. Два *battements tendus* у II позицію, на 2/4 кожне. На 2 такти – корпус перегнути назад. Комбінацію виконати з лівої ноги. Нахиляння корпусу вбік, праворуч і

ліворуч, на 2 такти кожне. По два *battements tendus* у II позицію з обох ніг, на 2/4 кожне.

*Впр. 2-5 виконати, як впр. 2-5, урок 90.

Екзерсис біля палки*

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I, II, IV і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45º.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation* до *ronds de jambe en l'air* (розкрити руку у II позицію, праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію носком на підлогу і підняти на 45º). Два рази виконати по три *ronds de jambe en l'air en dehors*, на 1/4 кожний; 1/4 – зупинення, нога фіксується на 45º у II позиції. Закінчити на четверту чверть – у V позиції назад. На 2 такти - *demi-plié, relevé* на півпальці і півповорот на двох ногах у V позиції у напрямку від палки. З лівої ноги - *ronds de jambe en l'air en dedans, demi-plié, relevé* на півпальці і півповорот на двох ногах у V позиції у напрямку до палки.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* . Вісім *petit battement* , на 2/4 кожний і вісім, на 1/4 кожний (темп рівний, неквапливий). На 2/4 – витягнути праву ногу вбік носком до підлоги і закінчити у V позиції вперед. На 2 такти - *demi-plié, relevé* на півпальці і півповорот на двох ногах у V позиції у напрямку до палки. На 2/4 – закінчити у V позиції.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90º і *Battements développés passés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* На перший такт - *Battement relevé lent* на 90º вперед; на першу чверть другого такту («раз») – *passé* на 90º; на другу, третю і четверту чверті («два», «три», «чотири») - *Battement développé* на 90º вперед; закінчити у V позиції. Комбінацію виконати так само у II позицію і назад. На 2 такти виконати *III port de bras*.

*Рекомендації. Витягуючи ноги вперед у Battement développé на 90º, необхідно посилити виворотність п´ятки працюючої ноги. На початку вивчення passé на 90º акцентувати увагу на тому, щоб зігнута у коліні працююча нога фіксувалась збоку, біля коліна виворотної опорної ноги. Звичайно passé на 90º виконують на сильну долю такту (на «раз»).*

**Вправа 9. *Grands battements jetés* на 90º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Затакт – кидок (*jeté*) працюючої ноги на 90º у заданому напрямку; на першу чверть – нога закінчує рух у V позиції; на другу чверть – положення зберігається; на другий такт - *battement tendu* у тому ж напрямку . Вправу виконати два рази у всіх напрямках.

*Рекомендації. Grands battements jetés виконують гранично виворотними ногами, опускаючись до підлоги, працююча нога торкаючись носком підлоги, не затримуючись закінчує Grands battements jetés у V позиції.*

_____

* Впр. 1-5 виконати, як впр. 1-5, урок 89 (екзерсис біля палки).

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди – розкрити рук у маленьку позу *croisée*. З правої ноги в маленькій позі *croisée* вперед – чотири *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне; на 2 такти – підняти руки у велику позу *croisée.* Шість *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 – розкрити ліву руку з III позиції у II позицію, одночасно повернути корпус *en face.* Два рази виконати комбінацію: *double battement tendu* з правої ноги вбік, на 2/4 (закінчити в V позиції назад) і два *battements tendus simples* , на 1/4 кожне. Закінчити у V позиції вперед. З правої ноги – по два *grands battements jetés* вперед і вбік, на 1/4 кожне. Закінчити у V позиції назад. На 2 такти опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé.* Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 2. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На вступні акорди – *préparation en dehors.* З правої ноги – чотири *ronds de jambe par terre en dehors* , на 1/4 кожний. На 4/4 - з лівої ноги - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié;* закінчити у V позиції назад. На 2 такти – з правої ноги – велика поза *effacée* вперед, у кінці музичної фрази закінчити вправу у V позиції, повернути корпус *en face* . З лівої ноги – з V позиції *préparation* до *ronds de jambe par terre en dedans.* Чотири *ronds de jambe par terre en dedans* , на 1/4 кожний. На 4/4 – з правої ноги - *ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié;* закінчити у V позиції вперед. З лівої

ноги - *épaulement effacé* . На 2 такти – велика поза *effacée.* Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 3**. ***Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation,* одночасно повернути корпус *en face,* витягнути праву ногу у II позицію носком до підлоги і підняти на 45º. З правої ноги – чотири *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 4/4 кожний; закінчити у V позиції назад. На 3 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* вперед носком до підлоги на *demi-plié.* На 4/4 – з правої ноги - *préparation* до *ronds de jambe en l'air en dedans.* Вправу виконати *en dedans* з правої ноги , а потім всю комбінацію повторити з лівої ноги.

**Вправа 4. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *épaulement croisé.* На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied.* З правої ноги – вісім *petits battements sur le cou-de-pied,* на 2/4 кожний, вісім – на 1/4 кожний. На 4 такти – витягнути праву ногу у II позицію носком до підлоги, закінчити у V позицію назад і повернути корпус *épaulement effacé.* На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *écartée* назад. Так само виконати з лівої ноги.

*Рекомендації. Під час виконання petits battements працює витягнута нога від коліна і до натягнутих підйому і пальців; стегно гранично виворотне і нерухомо.*

**Вправа 5. *Battements relevés lents* на 90º.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation.* З правої ноги - *relevé lent* на 90º вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. Затакт – повернути корпус *épaulement croisé,* V позиція, ліва нога попереду. На 4/4 – виконати *II port de bras.* Вправу виконати х другої ноги.

## Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у V позиції і *changements de pieds.*** Музичний розмір 2/4.

На 2 такти - *Temp levé sauté* у V позиції. На 2 такти - *changement de pied.* Вправу виконати вісім разів.

**Вправа 2. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

Вісім *assemblés* вбік зі зміною ніг у V позиції назад, на 2 такти кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Sissonnes simples*** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié;* на другу («два») – стрибок вверх у V позиції,

ноги у повітрі натягнуті. Приземлитися у *demi-plié* на ліву ногу, праву зігнути на *cou-de-pied* попереду або позаду. На першу чверть другого такту («раз»)- праву ногу опустити у V позицію у *demi-plié;* на другу («два») – вихідне положення, коліна натягнені. Вправу виконати чотири рази *sur le cou-de-pied* попереду і чотири рази *sur le cou-de-pied* позаду з обох ніг.

*Рекомендації. Під час стрибка ноги повинні бути гранично виворотні і витягнуті. Не потрібно передчасно згинати ногу на cou-de-pied.*

Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Затакт - *demi-plié;* на першу чверть («раз») – *relevé* на пальці; на другу («два»)- *demi-plié.* Вправу виконати вісім разів у I і вісім разів у II позиції.

**Вправа 2. *Pas couru* вперед і назад.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *relevé* на пальці у невиворотне положення, ноги разом. Біг вперед і назад по прямій, кожен крок, на 1/8.

*Рекомендації. Під час бігу відривати ступні від підлоги і спрямувати їх вперед, злегка згинаючи коліна.*

## Урок 94

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу праворуч.** Музичний розмір 2/4, 4/4.

Для розвитку елементарної координації, кроки по колу виконуються одночасно з *I port de bras,* на 1/4 кожний крок. *I port de bras* виконують на 8 тактів кожне. Позиції рук змінюються на 2 такти (на кожні чотири кроки).

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.Б, урок 93.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Повторити впр. 1, урок 89 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *battement tendu* у всіх напрямках,на 1/4 кожне. По два *battements tendus* вперед і вбік (у II позицію), на 1/4 кожне. Два *doubles battements tendus,* на 2/4 кожне; на 1/8 – зупинення. На 1/4 – витягнути ногу назад, на 1/4 - *passé par terre* вперед, на 1/4 - *passé par terre* назад, на 1/4 – закінчити у V позицію назад. Комбінацію виконати у зворотному порядку. Вісім *battements tendus jetés* у II позицію, на 1/4 кожний. На 4 такти – півповорот у V позиції з *demi-plié* у напрямку від палки. Виконати *battements tendus jetés* з другої ноги.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés* і *battements tendus jetés piques.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Три *battements tendus jetés piques* вперед, на 1/8 кожне (третє закінчити у V позиції). Два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Вправу виконати у всіх напрямках.

*Рекомендації. Кожного разу працюючу ногу ставити точно у V позицію.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Затакт, на 3/8 трохи розкрити руку до проміжного положення, потім повернути у підготовче, поворот голови праворуч. На 4/4 – виконати *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié,* одночасно рука рухається через I позицію у II. Затакт, на1/8 - *passé par terre* вперед. На 4/4 - *ronds de jambe par terre en dehors* на 45º, у кінці вправи опустити працюючу ногу до підлоги, на витягнутий носок. На 2/4 – *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors* , на 1/4 кожний. Комбінацію виконати *en dedans* і закінчити у вихідному положенні (I позиції ніг). На 4/4 – витягнути ліву ногу у II позицію і нахилити корпус праворуч (від палки), ліву руку підняти у III позицію, голову повернути праворуч. На 4/4 нахилити корпус ліворуч (до палки), витягнувши праву ногу у II позицію, права рука – у III позиції, поворот голови ліворуч. На 2 такти - *III port de bras.*

*Рекомендації. При виконанні нахилів корпусу з боку на бік потрібно трохи затримати руку у II позиції і підняти її у III позиці одночасно з нахилом корпусу. Випрямляючи корпус, руку одночасно розкривають у II позицію.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45º з підйомом на півпальці** (виконують факультативно). Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2/4 – *Battement fondu* на 45º вперед; на 1/4 – *relevé* на півпальці; на 1/4 – опустити опорну п’ятку до підлоги. Вправу виконати у всіх напрямках.

*Рекомендації. Підіймаючись relevé на півпальці, працюючу ногу не опускати і не розслабляти; спина і стегна підтягнуті.*

**Вправа 6.** ***Battements frappés*** **на 30º і** ***battements doubles frappés*** **на 30º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation* - працююча нога ковзним рухом витягується у II позицію і підіймається на 30º.Чотири *battements frappés* вперед; чотири – вбік (у II позицію), на 1/4 кожне. По одному *battement double frappé* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Затакт – працююча нога б' є опорну ногу *sur le cou-de-pied* позаду і переноситься *sur le cou-de-pied* вперед; на першу чверть («раз») – працююча нога витягується вперед на 30º; на другу («два») – зупинення у заданому напрямку. На 2/4 – опустити працюючу ногу носком до підлоги; закінчити вправу у V позиції назад. На 2 такти - *relevé* на півпальці і півповорот у V позиції, у напрямку від палки. На 2/4 – з лівої ноги – *préparation* для *battements frappés.* Вправа виконується у зворотному напрямку, потім з другої ноги.

**Вправа 7.** ***Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe en l'air*. На перший акорд – права рука підіймається у I позицію, голова злегка схиляється до лівого плеча, погляд спрямовано на кисть руки, другий акорд – розкрити руку у II позицію, одночасно працююча права нога ковзним рухом витягується у II позицію і підіймається на 45º. На 2 такти – три *ronds de jambe en l'air en dehors*: на 2/4 один *rond;* 2/4 нога залишається на II позиції на 45º, ще два *ronds* виконати на 2/4 кожний, без зупинення. Комбінацію виконати ще раз. На 4/4 – опустити ногу витягнутим носком до підлоги; закінчити вправу у V позицію назад і повернути корпус *épaulement effacé* . На 2 такти – з правої ноги – велика поза *effacée* назад носком до підлоги, закінчити у V позиції назад. На 4/4 – повернути корпус *en face* і виконати *préparation* для *ronds de jambe en l'air en dedans.* Виконати *ronds de jambe en l'air en dedans* у кінці на 2 такти – велика поза *effacée* вперед носком до підлоги. Закінчити у V позиції вперед, *épaulement effacé.*

**Вправа 8.** ***Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* для *petits battements sur le cou-de-pied.* Три *petits battements sur le cou-de-pied* з музично акцентованою зупинкою *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний; 2/4 – зупинення. На 4 такти - *I port de bras* (працююча нога знаходиться на *cou-de-pied* попереду). Сім *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На 2/4 – закінчити вправу у V позиції вперед,

повернути корпус *épaulement effacé.* На 4 такти – велика поза *écarté* назад. На 2/4 – закінчити у V позиції назад, праву руку розкрити у II позицію і опустити у підготовче положення (спочатку рука розкривається у II позицію, потім іде одночасний рух руки у підготовче положення і ноги у V позицію, поворот голови ліворуч). Затакт – поворот корпуса і голови *en face.* На 2 такти – *relevé* на півпальці і півповорот у V позиції у напрямку від палки. На 2/4 - *préparation sur le cou-de-pied* з лівої ноги. Вправу виконати у зворотному напрямку з лівої ноги.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º і *battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 4/4 – *battement relevé lent* вперед на 90º, *passé par terre* назад, закінчити у V позиції назад. Два *relevés* на півпальці у V позиції, на 2/4 кожне. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 4/4 - *battement relevé lent* на 90º у II позиції. На 4/4 – *passé* і *battement développé* назад; закінчити у V позиції назад. На 4/4 - *battement relevé lent* на 90º у II позиції. На 4/4 - *passé* і *battement développé* вперед; закінчити у V позиції вперед.

**Вправа 10. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожний.

*Рекомендації. Кидок працюючої ноги на 90º -короткий. Корпус, спина і опорна нога підтягнуті.*

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 2 такти – один стрибок *temp levé sauté*. На 2 такти – два стрибки *temps levé sautés.* На першу чверть першого такту («раз»)- *demi-plié;* між першою і другою чвертю першого такту («і»)- перший стрибок *temp levé sauté;* на друг чверть («два») – закінчити у *demi-plié,* між другою чвертю першого такту і першою чвертю другого такту («і»)- другий стрибок *temp levé sauté;* на першу чверть другого такту («раз»)- закінчити у *demi-plié;* на другу чверть («два»)- вихідне положення. Так само на 4 такти – виконати три стрибки *temps levé sautés* (2 такти *temp levé sauté,* 2 такти - зупинення); чотири стрибки *temps levé sautés* (3 такти *temp levé sauté,*2/4 – зупинення); на 4 такти - п’ ять *temps levé sautés* і велике багатотактове зупинення. Вправу виконати у II позиції; закінчити у V позиції.

**Вправа 2. *Pas assemblés* вбік*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На першу чверть першого такту («раз»)- *demi-plié;* на другу («два»)- *pas assemblé* з правої ноги

вбік (у II позицію) зі зміною ніг у V позиції назад; на першу чверть другого такту («раз»)- *pas assemblé* з лівої ноги вбік зі зміною ніг у V позиції назад; на другу («два»)- вихідне положення. Вправу виконати у зворотному напрямку. На 4 такти – починаючи з правої ноги – три *pas assemblés* вбік (у II позицію) зі зміною ніг уV позиції назад, по черзі з правої і лівої ноги, на 1/4 кожне. На першу чверть першого такту і другий такт – три *assemblés;* на третій і четвертий такти – зупинення у V позиції.

**Вправа 3. *Pas glissades* вперед, назад і вбік.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2 такти – з правої ноги – два *glissades* вперед. На першу чверть першого такту («раз»)- *demi-plié;* на другу («два») - *glissade* вперед; на першу чверть другого такту («раз») другий *glissade;* на другу («два»)- закінчити вправу. Комбінацію виконати з лівої ноги назад. З правої ноги – на першу чверть першого такту («раз»)- *demi-plié;* на другу («два») – *glissade* вбік (у II позицію) зі зміною ніг у V позиції; на першу чверть другого такту («раз») – другий *glissade* вбік (у II позицію) зі зміною ніг у V позиції; на другу («два»)- *changement de pied*. На 2 такти – закінчити у вихідному положенні.

**Вправа 4. *Sissonnes fermées* вбік.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *sissonnes fermées* вбік (у II позицію) на 4/4 кожний. Перший стрибок *sissonne fermée* без зміни ніг у V позиції, другий – зі зміною. Вправу виконати з другої ноги.

*Рекомендації. Sissonne fermée закінчується у V позиції з одночасним ковзним рухом працюючої ноги витягнутим носком по підлозі (аналогічно battements tendu jeté).*

_____

*Вправа виконується факультативно.

**Вправа 5. *Sissonnes fermées* вперед і назад.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Два *sissonnes fermées* вперед, на 4/4 кожний. Вправу так само виконати назад з другої ноги.

*Рекомендації. Голову повернути праворуч, якщо у V позиції попереду стоїть права нога і ліворуч , якщо ліва. При виконанні sissonne fermée назад, корпус наскільки можливо, відхилити назад (у напрямку руху).*

**Вправа 6. *Pas balancés.*** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Шістнадцять *pas balancés* з боку у бік, на 3/4 кожне. Затакт – («і») - *demi-plié;*на першу чверть («раз») – разом з мінімальним стрибком вбік і закінченням у *demi-plié,* корпус нахиляється праворуч, голова повертається до правого плеча, ліва нога згинається на *cou-de-pied* позаду опорної ноги; на другу чверть («два») – витягуючи ліву ногу, поставити її, на підлогу на півпальці, зараз же корпус

випрямляється, права нога згинається *sur le cou-de-pied* попереду (умовне), голова повертається прямо; на третю чверть («три») - *demi-plié* на правій нозі. Вправу виконати з другої ноги.

*Рекомендації. Pas balancé складається з demi-plié, мінімального стрибка і руху корпусу вбік, Вправа виконується м'яко по принципу glissade, у партерному стрибку (носок не відривається від підлоги), стопа під час поштовху сильно натягнута. Стрибок практично не помітно але він виконується. Важливо у мінімальному стрибку встигнути гранично натягнути ноги. Одночасно з стрибком корпус розгойдується (balancé) з боку у бік, голова повертається у той бік, куди нахиляється корпус.*

## Урок 95

Вправи перед екзерсисом біля палки.

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір – 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З правої ноги – два *battements tendus* з I позиції вбік (у II позицію), на 2/4 кожне. На 2 такти – *relevé* на півпальці. Комбінацію виконати з лівої ноги. Чотири *battements tendus* з правої ноги у II позицію, на 2/4 кожне. На 2 такти – нахилення корпусу праворуч; на 2 такти – нахилення корпусу ліворуч. Вправу виконати спочатку з лівої ноги.

*Рекомендації. Під час виконання battements tendus голова – en face, погляд спрямовано вперед, спина сильно підтягнута. Працююча нога натягнута у трьох точках: у коліні, підйомі і пальцях.*

Екзерсис біля палки.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II, IV і Vпозиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4- *demi-plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці у I, II, IV і V позиціях.

*Рекомендації. У demi-plié коліні суглоби вільні, м'язи ніг міцні, спина підтягнута.*

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 2 такти - *passé par terre* назад; закінчити у V позицію назад. На першу чверть першого такту («раз») – витягнути працюючу ногу вперед; на другу («два»)- *passé par terre* назад; на першу чверть другого такту («раз») – закінчити у V позиції назад; на другу («два») – положення зберігається. Так само виконати *battements tendus* назад. По одному *battement*

*tendu* у всіх напрямках, на 1/4 кожне. Не закінчуючи четверте вбік у V позиції, виконати *double battement tendu* у II позиції, тричі опускаючи п´ятку до підлоги, на 1/4 кожне. Так само виконати у зворотному напрямку. По одному *battement tendu* у всіх напрямках (починаючи назад), на 1/4 кожне. *Double battement tendu* у II позиції, тричі опускаючи п'ятку до підлоги, на 1/4 кожне. На 1/4 – закінчити у V позиції вперед.

*Рекомендації. Опускаючи п'ятку до підлоги у battements tendus, стопу не напружувати. Коли п'ятка підіймається з підлоги і працююча нога закінчує вправу у V позиції, стопа сильно натягнута.*

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 2/4 - *battement tendu jeté* вперед. На першу чверть («раз») – кидок ноги вперед на 30°; на другу («два») – закінчити у V позиції. На 2/4 - *battement tendu jeté piqué* вперед. На першу чверть («раз») – кидок ноги вперед на 30°; на другу *jeté piqué* ; закінчити кидком ноги вперед на 30º. На 2/4 («раз», «два») – *demi-rond* у II позицію на 30º. На 2/4 – закінчити у V позиції вперед, на1/4; 1/4 – зупинення. Комбінацію виконати в усіх напрямках. По два *battements tendus jetés,* в усіх напрямках, на 1/4 кожне. Так само виконати ще раз у зворотному напрямку.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення –I позиція. На вступні акорди – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors* . Вісім *ronds de jambe par terre en dehors,* на 1/4 кожне. На 4/4 - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié;* на 4/4 - *ronds de jambe* на 45º *en dehors.* Вправу виконати *en dedans.*

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45º і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. По одному *battement fondu* на 45º у всіх напрямках, на 4/4 кожне. Два півповороти з *demi-plié* у V позиції у напрямку до палки, з правої і лівої ноги, на 4/4 кожний. Другий півповорот закінчити у *demi-plié* і затакт – піднятися *relevé* на півпальці. По одному *battement soutenu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 4/4 кожне. На 2 такти – з правої ноги – велика поза *écartée* назад носком до підлоги.

*Рекомендації. У позу écartée назад працююча нога витягується, які вбік (у II позицію), по лінії п'ятки опорної ноги.*

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30º і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation.* Три *battements frappés* на 30º у II позицію, на 1/4 кожне; 1/4 – зупинення. По одному *doubles frappés* на 30º вперед, вбік і назад, на 1/4 кожне; 1/4 - зупинення.

Комбінацію виконати у зворотному порядку. На останню чверть - *passé par terre* назад; закінчити у V позицію назад. Два півповороти з *demi-plié* у V позиції у напрямку від палки, з правої і лівої ноги, на 2 такти кожний. На 4 такти – з правої ноги – велика поза *écartée* вперед носком до підлоги.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. *Préparation,* ковзним рухом витягнути праву ногу у II позицію і підняти на 45º. Шість *ronds de jambe en l'air en dehors:* один *rond* на 4/4; два *ronds,* на 2/4 кожний; три *ronds* на 1/4 кожний; на1/4 – закінчити у V позицію назад. На 4/4 – півповорот у V позиції з *relevé* на півпальцях у напрямку від палки. Опустити руку у підготовче положення і повернути корпус *épaulement effacé.* На 2 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* назад, поворот голови ліворуч (до руки у III позиції). На 4/4 *passé par terre* вперед у велику позу *écartée* вперед (голову повернути праворуч). Закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 4/4 – *préparation* для *ronds de jambe en l'air en dehors* . З лівої ноги так само виконати *ronds de jambe en l'air en dehors.* Потім по черзі з обох ніг виконати комбінацію *ronds de jambe en l'air en dedans.*

*Рекомендації. Ronds de jambe en l'air виконують натягнутою стопою, не торкаючись литконожного м' яза опорної ноги.*

**Вправа8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied* з рухами руки у II позицію. Чотири *petits battements* з акцентованим ударом *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний. На 4 такти - *I port de bras,* працююча нога *sur le cou-de-pied* попереду. Комбінацію виконати так само у зворотному напрямку. Сім *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний. На 2/4 – закінчити вправу у V позиції назад. На 8тактів – велика поза *effacée* назад носком до підлоги.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º і *battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На перший такт - *battement développé* на 90° вперед, рука розкривається у II позицію; на першу чверть другого такту («раз»)- *passé;* на другу, третю і четверту чверті («два», «три», «чотири»)- *développé* вбік, закінчити у V позиції назад. Комбінацію виконати у зворотному порядку; закінчити у V позиції вперед. *Battements relevés lents* на 90º вперед і вбік (рука розкривається у II позицію), на 4/4 кожне. Рука залишається у II позиції, нога закінчує вправу у V позиції назад. На 2 такти - *III port de bras.* На 4/4 - *battement relevé lent* на 90º назад. На 4/4 –

півповорот з *demi-plié* у V позиції у напрямку від палки. На 2 такти - *III port de bras.*

**Вправа 10. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Три рази виконати *grands battements jetés* вперед і *battement tendu* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 - *relevé* на півпальці у V позиції. Так само виконати вбік і назад. На 2 такти – півповорот у V позиції з *relevé* на півпальці у напрямку від палки. На 2 такти – *II arabesques* носком до підлоги.

Екзерсис на середині зали*

**Вправа 1**. ***Temps lié par terre* з нахиленням корпусу**.** Музичний розмір 4/4,3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* ***Temps lié* вперед з нахиленням корпусу**. Виконують на 4 такти по 4/4 (або 16 тактів по 3/4). Затакт – з підготовчого положення трохи розкрити руки у напрямку II позиції, поворот голови праворуч, руки повернути у підготовче положення.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- *demi-plié* у V позиції, на другу чверть («два»)- права нога ковзає вперед на *croisée,* руки у I позиції, голова злегка схиляється ліворуч, погляд на кисті рук; на третю чверть («три»)- через *demi-plié* (або без нього ковзним рухом) перейти на праву ногу у позу *croisée* назад; на четверту чверть («чотири»)- зберігати позу *croisée.*

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два»)- перехилитися назад, вагу тіла перенести на праву ногу, не спираючись на ліву, витягнути позаду носком на підлогу; на третю і четверту чверті («три», «чотири») – корпус повільно випрямляється. Закінчити у V позиції.

Третій такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié* у V позиції, *en face*. Ліва рука опускається у I позицію, права – залишається у II, голова прямо; на другу чверть («два») – права нога ковзає вбік II позиції, ліва рука розкривається у II позицію; на третю чверть («три»)- ковзним рухом перейти на праву ногу, перенести на неї вагу тіла і витягнути коліно і пальці лівої ноги, обидві руки розкриті у II позицію; на четверту чверть («чотири»)- положення зберігається.

Четвертий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – корпус нахиляється ліворуч (не спиратися на ліву ногу), права рука підіймається у III позицію, ліва – у II (спина міцна, плечі рівні); на третю і четверту чверті («три», «чотири») корпус випрямляється, права рука розкривається у II позицію і разом з лівою рукою опускається у підготовче положення, ліва нога підтягується у V позицію вперед, голова повертається ліворуч. Вправа виконується з другої ноги.

*Рекомендації. Корпус нахиляється і розгинається плавно, стримано, без різких поштовхів. Необхідно слідкувати, щоб під час перегинання корпусу зберігалася правильна поза: голову не потрібно закидати назад, вона – у профільному положенні, права рука – у II позиції, ліва – у III, лікті підтримуються закруглено.*

***Temps lié* з перегинанням корпусу, виконуємо назад.**

Виконують на 4 такти по 4/4 (або 16 тактів по 3/4).

Затакт – із підготовчого положення трохи розкрити руки у II позицію і, повернувши голову праворуч, повернути їх у підготовче положення.

Перший такт. На першу чверть («раз»)- *demi-plié*; на другу («два»)- ліва нога ковзає назад на *croisée,* руки у I позиції; голова злегка нахилена ліворуч, погляд на кисті рук; на третю чверть («три») - через *demi-plié* (або без нього ковзним рухом) перейти на ліву ногу, у позу *croisée* вперед; на четверту чверть («чотири») – зберігати позу *croisée.*

_____

*Впр.2-5 виконати, як впр. 2-5, урок 91 (екзерсис на середині зали).

** Н.Базарова, В.Мей. Азбука классического танца. (Первые три года обучения). – Л.Искусство, 1983. – С.119-120; В.С. Костровицкая. Классический танец (слитные движения). – М. Советская Россия, 1961.- С.11-13

Другий такт. На першу і другу чверті («раз», «два»)- перехилитися назад, зберігаючи правильну позу (як у *temps lié* вперед ), ліва рука – у III, права у II позиції; на третю і четверту чверті («три», «чотири») – повільно випрямляється корпус. Закінчити у V позиції.

Третій такт. На першу чверть - *demi-plié* у V позиції, *en face*, ліва рука опускається у I позицію, права залишається у II позиції, голова – прямо; на другу чверть («два») – ліва нога ковзає вбік II позиції, ліва рука розкривається у II позицію; на третю чверть («три») - ковзним рухом перейти на ліву ногу, перенести на неї вагу тіла і витягнути коліно і пальці правої ноги, обидві руки розкрити у II позицію; на четверту чверть («чотири») – положення зберігається.

Четвертий такт. На першу і другу чверті («раз», «два») – корпус нахиляється ліворуч, права рука підіймається у III, ліва - у II позицію, спина міцна, плечі рівні; на третю і четверту чверті («три», «чотири») – корпус випрямляється, права рука розкривається у II позиці і разом з лівою рукою опускається у підготовче положення, права нога підтягується у V позицію назад, голова повертається ліворуч. Вправа виконується з другої ноги.

*Рекомендації. Під час перегинання назад вага тіла залишається на опорній нозі. Перегинання назад до тих пір, поки корпус зберігає стійкість на опорній нозі.*

**Вправа 2. *Battements tendus* і *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45º і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Battements frappés* на 30º і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. 1, урок 94 (allegro).

*Рекомендації. Під час стрибка руки і корпус не напружуються (стрибок виконується за рахунок сили ніг).*

**Вправа 2. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *assemblés* вбік (у II позицію) зі зміною ніг у V позиції назад, на 2 такти кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Pas glissades* вперед, назад і вбік.** Музичний розмір 2/4.

Повторити впр.3, урок 94 (allegro). Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.

*Рекомендації. Під час партерного стрибка pas glissade ноги, особливо стопа, повинні бути натягнутими. Потрібно намагатися натягнути їх якомога скоріше і ковзним рухом повернути у V позицію.*

**Вправа 4. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié;* на другу («два»)- *sauté* у V позиції з закінченням у *demi-plié.* На другий такт – зупинення у V позиції. На першу чверть третього такту («раз») - *demi-plié* у V позиції; на другу («два») – *echappé* у II позицію. На першу чверть четвертого такту («раз») – закінчити у V позиції на *demi-plié,* права нога позаду; на другу («два») – закінчити у вихідному положенні. Комбінацію виконати чотири рази. Так само повторити ще раз., замінивши *temps sauté - changement de pied* (*pas echappé* у цьому разі виконується без зміни ніг у V позиції).

**Вправа 5. *Sissonnes simples*.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду.*Sissonne simple* з правої ноги, з закінченням в умовне *sur le cou-de-pied* попереду; *sissonne simple* з лівої ноги, з закінченням *sur le cou-de-pied* позаду; *sissonne simple* з правої ноги, з закінченням *sur le cou-de-pied* попереду, на 2 такти кожний. На 2 такти - *changement de pied.* Комбінацію виконати з другої ноги. *Sissonne simple,* на 2 такти кожний: на першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié,* на другу («два») – стрибок вверх у V позиції, сильно витягнувши у повітрі обидві ноги,

при приземлені одна нога згинається на *cou-de-pied* попереду або позаду, друга у *demi-plié;* на другий такт – зігнута нога з *cou-de-pied* опускається і закінчує вправу у V позиції.

**Вправ 6. *Pas balancés.*** Музичний розмір 3/4.

Повторити впр. 6, урок 94 (allegro).

*Рекомендації. При виконанні pas balancés з одного боку в другий руки знаходяться у підготовчому положенні. Одночасно з партерним стрибком корпус схиляється з одного боку в другий, голова повертається у той бік, куди схиляється корпус.*

## Урок 96

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу.** Музичний розмір 4/4,2/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції у II позицію**(виконують обличчям до палки). Музичний розмір 2/4.

Повторити впр. Б, урок 93.

Екзерсис біля палки**.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I, II, IV і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 2. *Battements tendus* з V позиції.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45º і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

---

*На початку учні виконують *sissonne simple* обличчям до палки, потім на середині зали *en face*.

**Впр.1-10 виконати, як впр.1-10, урок 95 (екзерсис біля палки).

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30º і *battements doubles frappés* на 30º.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

**Вправа8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º і *battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

**Вправа 10. *Grands battements jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці у I,II, IV і V позиціях.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face,* праву ногу ковзним рухом витягнути у II позицію і закінчити у I позиції). На 4/4 - *demi-plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié;* на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати у I,II, IV і V позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* З початком музичної фрази – на 2 такти – розкрити руки у велику позу *croisée.* Чотири *battements tendus* вперед у велику позу *croisée* вперед, на 1/4 кожне. На 2 такти – розкрити руки у II позицію, опустити у підготовче положення і знову розкрити у велику позу *croisée* (ліву – у III, праву у II позицію); виконати так само *battements tendus* назад з лівої ноги. На 2 такти – ліву руку розкрити у II позицію, одночасно корпус повернути *en face.* Три *battements tendus* у II позицію, на 1/4 кожне; закінчити у V позиції назад. На 1/4 – поворот корпусу *épaulement croisé.* Два рази виконати *I port de bras,* на 2 такти кожне.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). З правої ноги – три *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне (третє – з зупинкою на 30° вперед, на 3/8); на 1/8 – закінчити у V позиції. Комбінацію виконати у всіх напрямках, закінчивши у V позиції назад. З лівої ноги – три *battements tendus jetés piqués* з V позиції, на 1/4 кожний. Затакт - *battement tendu jeté* вперед на 30°; на першу чверть («раз») - *jeté piqué*; на 1/8 («і») - зупинка на 30°; на другу чверть («два») – *piqué* повторюється; на третю чверть («три») – третє *piqué*; на четверту чверть («чотири»)- закінчити у V позиції. Комбінацію виконати у всіх напрямках; закінчивши у V позицію назад. На 4 такти – повернути корпус *épaulement croisé* і виконати маленьку позу *croisée* вперед на *demi-plié.* На перший такт – опустити руки у підготовче положення; на 3 такти – маленька поза *croisée* вперед витягнутим носком до підлоги на *demi-plié;* закінчити у V позиції, права нога попереду. На 4 такти – з лівої ноги – маленька поза *croisée* назад витягнутим носком до підлоги на *demi-plié,* закінчити у V позиції, права нога попереду.

*Рекомендації. Battements tendus jetés виконується у більш швидкому темпі, ніж battement tendu, тому і більш сильною ногою.*

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги в I позиції. З правої ноги, з початком музичної фрази на 2/4 - *préparation en dehors.* Шість *ronds de jambe par terre en dehors,* на 1/4 кожний. На 2/4 – з лівої ноги - *préparation en dedans.* Шість *ronds de jambe par terre en dedans,* на 1/4 кожний. На 2 такти – з правої ноги - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié.* Так само виконати *en dedans.* Закінчити у V позицію, ліва нога попереду, корпус повернути *épaulement croisé.* Два рази виконати *II port de bras,* на 4 такти кожне. Повернути корпус *épaulement effacé.* На 4 такти – з правої ноги – велика поза *effacée* назад.

**Вправа 5. *Battements fondus* на 45° і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). З правої ноги по одному *battement fondu* на 45° вперед, у II позицію і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – закінчити у V позиції назад, ліва нога попереду, опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement effacé.* На 2 такти – з лівої ноги маленька поза *effacée* вперед носком до підлоги на *demi-plié.* На 2 такти – з правої ноги велика поза *effacée* назад; закінчити у V позиції, корпус повернути *en face*. З лівої ноги – по одному *battement soutenu* вперед, у II позицію і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 - *relevé* на півпальці і повний поворот на двох ногах у V позиції. У кінці – ліва нога попереду, корпус - *épaulement croisé.*

**Вправа 6. *Battements frappés* на 30° і *battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). З правої ноги по два *battements frappés* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По одному *battement double frappé* на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції вперед. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *effacée* назад.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air.*** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Затакт – поворот корпусу у точку 3 плану класу. На 2 такти – *I arabesque* носком до підлоги з лівої ноги; закінчити у V позиції, повернути корпус *en face*. З початком музичної фрази, на 2/4, з правої ноги – *préparation* для *ronds de jambe en l'air en dehors.* Три *ronds de jambe en l'air en dehors,* на 2/4 кожний; закінчити у V позиції, права нога позаду. Затакт – повернути корпус у точку 7 плану класу. На 2 такти - *II arabesque* з правої ноги носком до підлоги; закінчити у V позиції, права нога попереду. На 2/4 – з лівої ноги - *préparation* для *ronds de jambe en l'air en dedans.* Три *ronds de jambe en l'air en dedans,* на 2/4 кожний; закінчити у V позиції, ліва нога попереду. Затакт – поворот

корпусу *épaulement croisé.* На 2 такти - *III arabesque* носком до підлоги; закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 2 такти - *III port de bras.*

*Рекомендації. При виконанні нахилу корпусу у III port de bras спина пряма від плечей до талії; руки самостійно опускаючись, допомагають корпусу накланятися вперед і перегинатися назад. Це розвиває гнучкість спини у танці.*

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied.*** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* На вступні акорди з правої ноги – *préparation sur le cou-de-pied.* Два *petits battements* з акцентованим ударом працюючої ноги *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний. Так само виконати з акцентованим ударом працюючої ноги *sur le cou-de-pied* позаду, на 2/4 кожний. Чотири *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний (четвертий закінчити *sur le cou-de-pied* попереду); на 1/4 – зупинення. На 2 такти – розкрити працюючу ногу у II позицію носком до підлоги і закінчити у V позицію назад. Руки опустити у підготовче положення. Повернути корпус *épaulement effacé.* На 4 такти – з лівої ноги велика поза *écartée* назад, носком до підлоги; закінчити *sur le cou-de-pied* позаду на *demi-plié;* руки опустити у підготовче положення. Два рази виконати *pas de bourée* зі зміною ніг *en dehors* по черзі з двох ніг, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції, права нога попереду. Виконати *petits battements* так само у зворотному напрямку. На заключення: з правої ноги виконати велику позу *écartée* вперед; закінчити в V позиції вперед. На 2 такти – *relevé* на півпальці і повний поворот у V позиції. Вправу виконати другої ноги.

**Вправа 9. *Battements relevés lents* на 90º*.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). З правої ноги по одному *battement relevé lent* на 90º вперед і вбік, на 8 тактів кожне. На 16 тактів з лівої ноги - *temps lié par terre* вперед з перегинанням корпусу. Комбінацію виконати з лівої ноги у зворотному напрямку. На 16 тактів – з правої ноги *temps lié par terre* назад з перегинанням корпусу.

**Вправа 10. *Battements développés* на 90°.** Музичний розмір 4/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*). З правої ноги – по одному *battement développé* вперед і у другу позицію з рухами рук у II позицію, на 2 такти кожне; закінчити у V позицію назад. На 4/4 - *demi-plié, relevé* на півпальці і повний поворот у V позицію з закінченням у *demi-plié* (права нога попереду, *épaulement croisé* ). На 4/4 - *I port de bras.* На 2 такти - *III arabesque* на *demi-plié* носком до підлоги, закінчити у V позиції, права нога

попереду. Окремо виконати *battement développé* вперед і у II позицію з лівої ноги. Вправу повторити з правої і лівої ноги у зворотному напрямку

**Вправа 11. *Grands battements jetés* на 90°.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* По два *grands battements jetés* на 90° у всіх напрямках, на 1/4 кожний; закінчити у V позицію назад. На 4 такти - *III port de bras.* Вправу виконати з лівої ноги.

Allegro**

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 2. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 3. *Pas glissades* вперед, назад і вбік.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 4. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір 2/4.

**Вправа 5. *Sissonnes simples.*** Музичний розмір 2/4.

**Вправ 6. *Pas balancés.*** Музичний розмір 3/4.

---

*Вправа виконується факультативно.

**Впр. 1,3,6 виконати, як впр. 1,3,6, урок 94; впр. 2,4,5, як впр. 2,4,5, урок 95 (allegro).

## Урок 97

Екзаменаційний урок*

Екзерсис біля палки.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 - *demi-plié*; на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié*; на 4/4– *relevé* на півпальці. Виконати у I, II, IV і V позиціях.

*Рекомендації. При виконанні plié слідкувати, щоб стопа на підлозі була розміщена правильно, коліна щоб були виворотними. Координувати рухи рук з рухами ніг.*

**Вправа 2. *Battements tendus і battements tendus jetés*.** Музичний розмір 2/4. Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. Чотири *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. Два *relevé* у V позиції на півпальці, на 2/4 кожне. *Battements tendus passé par terre* – вперед, назад, вперед, на 1/4 кожне; на 1/4 закінчити у V позицію вперед. Чотири *battements tendus* у II позицію, на 1/4 кожне. На два такти *demi-plié* у V позиції, *relevé* на півпальці і півповорот у V позиції від палки. На два такти – *I port de bras*. Комбінацію виконати у зворотному напрямку з другої ноги. З правої ноги з V позиції - по чотири *battements tendus jetés*, в усіх напрямках, на 1/4 кожне, два *battements tendus jetés*

*piqués* на 1/4 кожне, три - на 1/8 кожне, з закінченням у V позиції, виконати у всіх напрямках. Два рази по три *jetés* з I у II позицію, на 1/8 кожне; закінчити у V позиції назад. На два такти – півповорот у V позиції у напрямку від палки. На 4 такти – з лівої ноги – велика поза *effassée* назад, носком до підлоги.

**Вправа 3. *Ronds dejambe par terre*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази - на 2/4 – *préparation* для *ronds dejambe parterre en dehors*. Шість *ronds dejambe parterre en dehors* на 1/4 кожний. Так само виконати *en dedans*. На чотири такти - *III port de bras*. На чотири такти виконати *II arabesque* носком до підлоги.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45°**, *battements sotenus* носком до підлоги і *battements frappes* на 30°**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 4/4 *battement fondu* вперед. На 4/4 – *demi-rond* на 45° вбік. Так само виконати у всіх напрямках, закінчити у V позиції вперед. По одному *battement soutenu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По два *battements frappés* на 30º – вперед, вбік і назад, на 2/4 кожне. (На 1/4 *battement frappé*; на 1/4 зупинення). На 4/4 *passé par terre* вперед, закінчити у V позиції, права нога попереду. На два такти – з правої ноги – велика поза *effassée* вперед носком до підлоги.

**Вправа 5. *Ronds de jambe en l'air і battements doubles frappés* на 30°.**

Музичний розмір 2/4.

---

*У екзаменаційному уроці, через насиченість програмового матеріалу, як виняток, допускається виконання вправ з однієї ноги (наприклад з правої ноги – *plié,* з лівої *battements tendus* і т.д.)

** У кінці учбового року *battement fondu* починається безпосередньо з V позиції без *préparation*. Рука розкривається у II позицію на вступні акорди.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. З початком музичної фрази – на 2/4 – ковзаним рухом витягнути працюючу ногу у II позицю і підняти н 45°. Три *ronds de jambe en l'air en dehors*, на 2/4 кожний; три *ronds* на 1/4 кожний; 1/4- зупинення. Два *battements doubles frappés* на 30° у II позицію, на 2/4 кожний; закінчити у V позиції назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку; закінчити у V позиції вперед. На 4 такти – велика поза *écarté* назад. На 4 такти – велика поза *croisée* назад.

**Вправа 6. *Petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied*. Три *petits battements* з музичним акцентуванням *cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний; 2/4 – зупинення. Сім *petits battements* виконати рівномірно, на 1/4 кожний; 1/4 - зупинення. На 4 такти – *I port de bras*

(працююча нога *sur le cou-de-pied* позаду). Вправу виконати у зворотному напрямку; на заключні акорди – закінчити у V позиції назад.

**Вправа 7. *Battements développés і battements relevés lents* на 90°.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 4 такти з правої ноги – *battements développés* вперед (разом з рухами руки через I у II позицію). На 3/4 - *passé* на 90°; на 3 такти – *développés* у II позицію. На 3/4 - *passé* на 90°; на 3 такти – *développés* назад. На чотири такти *passé par terre* вперед; закінчити у V поиції, права нога попереду. На 4 такти *relevé lent* на 90° вперед. На 4 такти *relevés lent* на 90° у II позицію. Закінчити у V позиції, права нога позаду. На 4 такти – *relevé* на півпальці і півповорот у V позиції від палки, закінчити у V позиції, ліва нога позаду. На 4 такти *relevé* на півпальці і *I port de bras*. Вправу виконати в зворотному напрямку з лівої ноги, починаючи *battement développé* назад. У кінці замість напівповороту і *I port de bras*, на 8 тактів, виконати *III port de bras.*

**Вправа 8. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду. На 1/4 - *grand battement jeté* вперед. На 1/4 *battement tendu* вперед. Комбінацію повторити ще раз. Два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 - *passé par terre* назад; закінчити у V позицію. Комбінацію виконати назад. На 1/4 *grand battement jeté* у II позицію. На 1/4 *battement tendu* у II позицію. Так само повторити ще раз. Два *battements tendus* у II позицію, на 1/4 кожне; закінчити у V позиції назад. На 2/4 повернути корпус *épaulement croisé*. На 4 такти – велика поза *croisée* назад.

Екзерсіс на середині зали.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grands pliés* і *relevés* на півпальці.** Музичний розмір 4/4.

Виконати як впр. 1, урок 97 (екзерсис біля палки).

*Рекомендації. У I і II позиціях - голова прямо, en face. У grand plié руки опускаються у підготовче положення, підіймаються у I і розкриваються у II позицію одночасно з рухами ніг. У рухах рук м'язи плеча участі не приймають (плече нерухоме), спина пряма (працюють підлопаткові м'язи, поперек підтягнений). У IV позиції з правої ноги на demi-plié ліва рука підіймається у I позицію, права – розкрита у II позицію. У grand plié в V позиції обидві руки розкриті у II позицію.*

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. З початком музичної фрази – на 2 такти – розкрити руки у маленьку позу *croisée*. Чотири *battements tendus* у маленькій позі *croisée* вперед, на 1/4 кожне. На два

такти опустити руки у підготовче положення, знову підняти їх і розкрити у велику позу *croisée*. Чотири *battements tendus* у великій позі *croisée* вперед на 1/4 кожне. На 2/4 – розкрити ліву руку у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*. На 2/4 – *double battement tendu*; закінчити у V позицію назад. Два *battements tendus simples* у II позицію, на 1/4 кожне; закінчити у V позиції назад. На 2/4 – опустити руки у підготовче положення, повернути корпус *épaulement croisé*. Вправу виконати у зворотному напрямку, у кінці два рази виконати *I port de bras*, на 4 такти кожне.

*Рекомендації. Port de bras у кінці вправи можна виконати і на тридольний музичний розмір.*

**Вправа 3. *Battements tendu jetés*.** Музичний розмір - 2/4.

Вихідне положення – V позиція, ліва нога попереду, *épaulement croisé*. З лівої ноги, *en face* два *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Третє *jeté* вперед з зупиненням працюючої ноги у повітрі на 30° протягом - 3/8; на 1/8 закінчити у V позиції. Так само виконати у II позицію і назад. Три *battements tendus jetés* у II позицію із закінченням у I позицію, на 1/8 кожне (третє закінчити у V позицію назад); на 1/8 – зупинення. На 2/4 руки опустити у підготовче положення і знову розкрити у II позицію. З правої ноги: по три *battements tendus jetés piqués* вперед, у II позицію і назад, на 1/8 кожне; закінчити у V позиції. Три *battements tendus jetés* вбік (у II позицію) з закінченням у I позиції, на 1/8 кожне (третє *jeté* закінчити у V позиції вперед). У кінці на 4 такти – маленька поза *croisée* вперед носком до підлоги на *demi-pliés* (закінчити у V позиції) і з лівої ноги – на 4 такти – маленька поза *croisée* назад носком до підлоги на *demi-plié.*

**Вправа 3. *Ronds de jambe parterre***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази, на 2/4, з правої ноги – *préparation* для *ronds de jambe par terre en dehors*. Сім *ronds*, на 2/4 кожний. Так само виконати *en dedans* з лівої ноги. На два такти – з правої ноги *rond de jambe par terre en dehors* на *demi-pliés*. На два такти – з лівої ноги *rond de jambe par terre en dedans* на *demi-pliés*. Закінчити у V позиції, ліва нога попереду, корпус повернути *épaulement croisé*. На 2 такти – *II port de bras*. На 2 такти – з лівої ноги – велика поза *effassée* вперед.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45° і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позиція, ліва нога попереду. По одному *battement fondu* на 45° вперед і вбік і назад, на 4/4 кожне; на 4/4 закінчити у V позиції назад. На 2 такти з лівої ноги - маленька поза *effassée* назад носком до підлоги на *demi-plié*; закінчити у V позиції назад. На 2 такти з правої ноги – велика поза

*effassée* вперед. Повернути корпус *en face*. Затакт – *relevé* на півпальці у V позицію. З правої ноги по одному *battement soutenu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 4/4 – повний поворот у V позиції на півпальцях; у кінці повороту – права нога у V позиції попереду, *épaulement croisé*; на 4/4 – розкрити ліву руку у III позицію, праву – у II позицію. На заключні акорди – руки опустити у підготовче положення.

**Вправа 5. *Battements frappés* на 30°* і *battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 6, урок 96 (екзерсис на середині зали).

**Вправа 6. *Ronds de jambe l'air*.** Музичний розмір – 2/4.

*Далі всі вправи записані для правої ноги, а виконуються за вимогою педагога.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. З початком музичної фрази на 2/4 з правої ноги *préparation* для *ronds de jambe en l'air*. Три *ronds de jambe en l'air en dehors*, на 2/4 кожний; на 2/4 закінчити у V позиції назад. На 2/4 повернути корпус у напрямку точки 7 плану класу. На 4 такти – з правої ноги *I arabesque* носком до підлоги. На 2 такти закінчити у V позиції назад, повернути корпус *en face*. З початком музичної фрази на 2/4 з правої ноги – *préparation* до *ronds de jambe l'air en dedans*. Три *ronds de jambe l'air en dedans*, на 2/4 кожний; на 2/4 закінчити у V позиції вперед. На 2/4 повернути корпус у напрямку точки 3 плану класу. На 4 такти з лівої ноги – *II arabesque* носком до підлоги. На 2 такти – закінчити у V позиції , ліва нога попереду, повернути корпус *épaulement croisé*, з початком музичної фрази розкрити руки у II позицію. На 4 такти виконати *III port de bras*. З початком наступної музичної фрази, на 4 такти, обидві руки опустити у підготовче положення і виконати *III arabesque* носком до підлоги з правої ноги. Закінчити у V позиції, ліва нога попереду, опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду *épaulement croisé*. На вступні акорди – *préparation sur le cou-de-pied*. З правої ноги чотири *petits battements* з музичним акцентуванням *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний. Чотири *petits battements* виконати рівномірно, на 1/4 кожний. На 2 такти витягнути ногу у II позицію; закінчити в V позиції назад повернути корпус *épaulement effacé*. На 4 такти з лівої ноги – велика поза *écartée* назад; закінчити у V позиції назад. Два *pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors* , на 2/4 кожне; закінчити у V позиції на *demi-plié,* права нога попереду, руки трохи розкриті у I позиції. На 2/4 *relevé* на півпальці у V позиції. Закінчити у

вихідному положенні, руки опустити у підготовче положення. На 2/4 - *préparation sur le cou-de-pied* з лівої ноги. Комбінацію виконати з лівої ноги у зворотному напрямку. З правої ноги велика поза *écartée* вперед, два *pas de bourés* зі зміною ніг *en dedans;* закінчити у V позиції на *demi-plié. Relevé* на півпальці у Vпозиції.

**Вправа 8. *Battements relevés lents* на 90° і *temps lié par terre* з перегинанням корпусу.** Музичний розмір 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. З правої ноги по одному *battement relevé lent* на 90° вперед і вбік, на 8 тактів кожне. На 16 тактів – з лівої ноги - *temp lié* вперед з перегиннням корпусу. Комбінацію виконати у зворотному напрямку, починаючи *battement relevé lent* на 90° назад з лівої ноги, а *temp lié* назад – з правої.

**Вправа 9. *Battements développés* на 90°**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – V позція, права нога попереду, *épaulement croisé*. На 2 такти - *battement développé* на 90° вперед, одночасно з рухами руки у II позицію. Так само виконати у II позицію вбік. На 2 такти з правої ноги у напрямку точки 7 плану класу – *I arabesque* носком до підлоги на *demi-plié*. Закінчити у V позиції, права нога позаду, повернути корпус *épaulement croisé*. На 2 такти – *relevé* на півпальці у V позиції, руки у маленькій позі *croisée*. З правої ноги *battement développé* назад і у II позицію на 90°, на 2 такти кожне. На 2 такти з лівої ноги у точку 8 плану класу – *III arabesque* носком до підлоги на *demi-plié*. Закінчити у V позиції, ліва нога позаду, *épaulement croisé*. На 2 такти виконати *III port de bras*.

**Вправа 10. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. З правої ноги: по два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожний, закінчити у V позицію, права нога попереду. На 4 такти - *demi-plié* і повний поворот на півпальцях у V позиції. Закінчити у V позицію, ліва нога попереду, *épaulement croisé*. На 4 такти – *III port de bras*.

## Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I і II позиціях.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 1, урок 94 (*allegro*).

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Чотири *pas echappés* у II позицію.

Перший варіант.

Перший такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié*, між першою і другою чвертю («і») – *sauté* у V позиції; на другу чверть («два») – закінчити стрибок на *demi-plié.*

Другий такт. На першу чверть («раз») з *demi-plié* – стрибок *pas echappé* у II позицію; на другу чверть («два») - стрибок *pas echappé* закінчити у V позицію у *demi-plié*, ліва нога попереду. На наступні два такти вправа закінчується у V позиції.

Другий варіант.

Вправу виконати, замінивши *temp levé sauté* у V позиції – *changement de pied* (між першою і другою чвертями першого такту на «і»). У цьому випадку *pas echappé* виконується без зміни ніг у V позиції.

**Вправа 3. *Pas assemblés* вбік.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Два *assemblés* з просуванням назад, по черзі з правої і лівої ноги, на 2 такти кожне. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié*; на другу чверть першого такту («два») і першу чверть другого такту («раз») виконати два *assemblés* підряд, на 1/4 кожне; на другу чверть другого такту («два») – закінчити вправу у V позиції. Так само повторити ще раз, а потім – у зворотньому напрямку (зі зміною ніг).

**Вправа 4. *Pas glissades* у всіх напрямках.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Два *glissades* з правої ноги вбік (один без змін ніг, другий – зі зміною ніг у V позиції); два *pas glissades* з лівої ноги вперед, на два такти кожний. Так само виконати вбік, починаючи з лівої ноги, і перед – з правої, а потім у зворотному напрямку з просуванням вбік, починаючи з лівої ноги, і назад – з правої, і навпаки.

**Вправа 5. *Sissonnes fermées* у всіх напрямках.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*. Впарва виконується так само, у тій же послідовності як і *pas glissades*.

**Вправа 6. *Sissonnes simples*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, en face. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié*; між першою і другою чвертю («і») – стрибок, який закінчується на другу чверть («два») на *demi-plié* на ліву ногу, права – приймає положення умовного *sur le cou-de-pied*; на першу і другу чверті другого такту («раз», «два») – опорна ліва нога витягується, права – розкривається вперед носком до підлоги (через *dégage*) і закінчує вправу у V позиції вперед. З лівої ноги виконати *sissonne simple* з закінченням *sur le cou-de-pied* позаду і *demi-plié* у кінці стрибка на праву ногу, витягуючи ліву ногу назад (через *dégagé*); закінчити у V позиції назад. З правої ноги - *sissonne simple*, у кінці витягнути праву ногу вбік і закінчити у V позиції назад; на 2 такти – зупинення. Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 7. *Pas de basque* (сценічна форма) і *pas balancé*.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. Чотири *pas de basques* на 3/4 кожний. Чотири *pas balancés*, на 3/4 кожний. Вправа виконується по черзі з обох ніг.

## Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I і II позиціях**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Три *relevés*, на 2/4 кожне (на третє залишитися на пальцях на протязі 2/4). Вправа виконується з різними музичними акцентами:

а) затакт - *demi-plié*, на першу чверть піднятися на пальці; на другу чверть опуститися на *demi-plié*;

б) виконати так само, починаючи *demi-plié* на сильну долю такту («раз»).

Вправу виконати і у II позиції.

**Вправа 2. Pas *échappés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – V позиція, права нога попереду, *en face*.

Перший такт. На першу чверть («раз») - *demi-plié* в V позицію; на другу чверть («два») – *relevé* на пальці у II позицію.

Другий такт. На першу чверть («раз»), не змінюючи ніг, опуститися у V позицію на *demi-plié* (права нога залишається у V позиції попереду); на другу чверть («два») – *relevé* на пальці у V позиції. Так само виконати три рази. На четвертий раз поміняти ноги у V позиції. Виконати чотири рази *pas echappés* на пальцях зі зміною ніг у V позиції, на 2 такти кожне.

**Вправа 3. *Pas assembleés soutenus*.**Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Затакт - *demi-plié*, одночасно ліва нога витягується у II позицію, носком до підлоги; на першу чверть – *soutenus*, ноги з'єднуються у V позиції на пальцях; на другу чверть - положення ніг у V позиції на пальцях зберігається. Потім вправа повторюється з другої ноги. Виконати чотири *assemblés soutenus* з закінченням в V позиції вперед, і чотири *assemblés soutenus* з закінченням в V позиції назад.

**Вправа 4. *Pas glissades* вбік, вперед і назад.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face*. Затакт - *demi-plié*, одночасно ліва нога витягується вбік носком до підлоги; на першу чверть – широкий крок з переходом на пальці на праву ногу, одночасно ліва нога підтягується у V позицію назад; на другу чверть - *demi-plié* у V позиції. Другий *pas glissades* вбік виконується зі зміною ніг. На 2/4 – з лівої ноги – *glissade* вперед. На 2/4 *relevé* на пальці у V позиції. З правої ноги (з V позиції позаду) – два *glissades* вбік, на 2/4 кожний (один - без зміни ніг у V позиції, другий – зі

зміною). На 2/4 – з лівої ноги – *glissade* назад. На 2/4 - *relevé* на пальці у V позиції.

**Вправа 5. *Pas couru* у I позиції вперед і назад і *pas de bourrée suivi* у V позиції з просуванням вбік.** Музичний розмір – 3/4 (темп прискорений).

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. На перший вступний акорд - *demi-plié* у V позиції; на другий - *relevé* на пальці у не виворотне положення (одна нога поряд з другою). На 8 тактів - *pas couru* вперед, на 1/16 кожен крок. Закінчити у *demi-plié* у V позиції, права нога попереду. На 8 тактів - *pas de bourrée suivi en tournant* (два повороти на місці). На 8 тактів - *pas couru* назад. Закінчити у V позиції у *demi-plié*, права нога попереду. На 8 тактів - *pas de bourrée suivi* з просуванням по діагоналі з точки 6 плану класу у точку 2.

*Рекомендації. На початку просування у pas de bourrée suivi корпус нахилити ліворуч, ліва нога – sur le cou de-pied позаду, поворот голови праворуч. Рух починається з лівої ноги. На сильну долю такту вона змінює праву ногу, не даючи їй зробити широкий крок, при цьому V позиція зберігається. Під час просування корпус підтягнутий.*

**Вправа 6. *Pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors* і *en dedans*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. Виконати три рази *pas de bourrée en dehors*, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції на *demi-plié*. На 2/4 – поворот на пальцях у V позиції; у кінці підняти руки у маленьку позу *croisée*. Закінчити у V позиції на *demi-plié*, права нога попереду. Виконати три рази *pas de bourrée en dedans*, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції на *demi-plié*. На 2/4 – *reverence* вправо.

## Урок 98*

Вправи перед екзерсисом біля палки.

**Вправа А. Марш по колу вправо.** Музичний розмір - 2/4, 4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. Б, урок 93.

Екзерсис біля палки.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальці**. Музичний розмір - 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 - *demi-plié*; на 4/4 *relevé* на півпальці; два *grand pliés*, на 4/4 кожне. Виконати у I, II, IV, V позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 2/4 *battement tendu* з *demi-plié* у V позиції вперед. На 1/4 - *battement tendu*; на 1/4 - продовження *demi-plié*. Два *battements tendus simples*, на 1/4 вперед кожне. Два *doubles battements tendus* вбік, на 2/4 кожне. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. Три *doubles battements tendus* вбік, на 2/4 кожне. Так само виконати два *battements tendus simples*, на 1/4 кожне. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 1/4 кожне; закінчити у V позиції вперед. На 2 такти - *demi-plié* і півповорот у V позиції на двох ногах у напрямку до палки.

---

* Завершення першого року навчання. Після екзаменаційного уроку фізичне навантаження поступово зменшується.

**Вправа 3. *Battements tendus jetés***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Три *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне. Третій раз *battement tendu jeté* з зупинкою на 30º протягом 3/8. Не закінчуючи у V позиції, виконати три рази *passé par terre* по I позиції – назад, вперед, назад, на 1/4 кожне; на 1/4 - закінчити у V позиції назад. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. Затакт - на 1/8 - *battement tendu jeté* вперед на 30º, два *battements jetés piqieés* вперед, на 1/8 кожне; на 1/4 - закінчити у V позиції. Так само виконати у всіх напрямках; закінчити у V позиції назад. На 2 такти - *demi-plié* і півповорот у V позиції у напрямку від палки. На 2 такти – з лівої ноги – велика поза *effassée* назад.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – на 2/4 – *préparation en dehors*. Два *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. На 2/4 - *préparation en dehors*. Чотири *ronds*, на 1/4 кожний. На 2 такти - *relevé lent* на 45° вперед. Комбінацію виконати у зворотному напрямку. На 4 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié*. Так само виконати *rond de jambe par terre en dedans* на *demi-plié*. У кінці виконати два рази *III port de bras*, на 4 такти кожне.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45° і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 2 такти, з правої ноги *battement fondu* на 45° вперед. *Battement fondu* вперед і вбік, на 2/4 кожне. Так само виконати комбінацію у звортоному напрямку. На 2/4 - *demi rond* на 45° вперед; на 2/4 – закінчити в V позиції вперед. На 2 такти - півповорот на півпальцях у V позиції у напрямку до палки (у кінці повороту залишитися на

півпальцях у V позиції). З лівої ноги – по одному *battement soutenu* носком до підлоги у всіх напрямках, на 2/4 кожне, закінчити у V позиції, ліва нога позаду. На 4 такти - з лівої ноги – велика поза *effacée* назад; закінчити у I позиції. На 4 такти – велика поза *écartée* вперед, закінчити у V позиції, ліва нога попереду.

**Вправа 5. *Battements frappés* на 30° і *battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди – *préparation* у II позицію носком до підлоги. На 2/4 - *battement frappé* на 30° вперед, ще два *frappés*, на 1/4 кожне. Так само виконати у всіх напрямках. *Battements doubles frappés* на 30°: по одному вперед, назад і вбік (починаючи за тактом), на 2/4 кожний; закінчити у V позиції назад. На 4 такти – велика поза *croisée* назад; на заключні акорди закінчити у V позиції.

**Вправа 6. *Ronds de jambe l'air*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation,* працюючу ногу витягнути вбік і підняти на 45° одночасно з рухами рук у II позицію. На 2 такти - *ronds de jambe l'air en dehors*, два *ronds*, на 2/4 кожний, починаючи за тактом; три *ronds*, на 1/4 кожний; 1/4 - зупинення. На 2/4 опустити працюючу ногу витягнутим носком на підлогу і на 2/4 – знову підняти на 45°. З цього положення комбінацію виконати *en dedans*; закінчити у V позиції вперед. На 4 такти – велика поза *effacée* вперед; закінчити у I позиції. На 4 такти – велика поза *écartée* назад.

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди з правої ноги - *préparation sur le cou-de-pied.* Три *petits battements* з музичним акцентуванням *sur le cou-de-pied* попереду, на 2/4 кожний; 2/4 – зупинення. Три *petits battements* з музичним акцентуванням *sur le cou-de-pied* позаду, на 2/4 кожний; 2/4 – зупинення. На 2/4 – витягнути ногу у II позицію на носок і закінчити у V позиції вперед. На 2 такти - *demi-plié* і півповорот у V позиції у напрямку до палки. На 2/4 - *préparation sur le cou-de-pied*. Сім *petits battements* виконати рівномірно, на 2/4 кожний; на 2/4 - закінчити у V позицію назад. На 4 такти – велика поза велика поза *croisée* назад; *passé par terre* у велику позу *effacée* вперед.

**Вправа 8. *Battements développés* на 90° і *battements relevés lents* на 90°.** Музичний розмір – 3/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 4 такти – з правої ноги - *battement développé* вперед, одночасно з рухом руки із підготовчого положення через I у II позицію. На 4 такти – *passé* і *développée* вперед. Так само виконати вбік (у II позицію) і назад; закінчити у V позиції назад. На 4 такти – *relevé* на півпальці і *I port de bras*. На 4 такти - *demi-plié* і півповорот у V позиції

у напрямку від палки. З лівої ноги - по одному *battement relevé lent* на 90° назад, у II позицію і вперед, на 8 тактів кожне. У кінці восьмого такту - *passé par terre* назад; закінчити у V позиції. На 8 тактів - *demi-plié* і півповорот у V позиції у напрямку від палки і з правої ноги – *II arabesque* носком до підлоги. На заключні акорди - закінчити у V позиції, одночасно руку опустити у підготовче положення.

**Вправа 9. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand plié* і *relevés* на півпальці**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На 4/4 - *demi-plié*; на 4/4 – *relevé* на півпальці; на 4/4 - *grand plié*; на 4/4 – *relevé* на півпальці. Виконати у I, II, IV і V позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *battements tendus jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне полоеження - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. На вступні акорди – з правої ноги – розкрити руки у велику позу *croisée*. На 2/4 - *battement tendu* вперед. Ще два *battements tendus*, на 1/4 кожне. На 2 такти – *II port de bras*, закінчити у велику позу *croisée*. Чотири *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. На 2 такти зміна рук у *III arabesque* (через I і II позиції). Чотири *battements tendus* назад – у *III arabesque*, на 1/4 кожне. На два такти опустити руки у підготовче положення ірозкрити у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*. Два *doubles battements tendus* вбік, на 2/4 кожне. Три *battements tendus simples*, на 1/4 кожне; закінчити у V позиції вперед; на 1/4 - зупинення. На два такти *demi-plié* і повний поворот у V позиції з закінченням у *épaulement croisé*, ліва нога попереду. На 2 такти – руки опустити у підготовче положення, потім розкрити у II позицію, одночасно корпус повернути *en face*. З лівої ноги по два *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне. По два *battements tendus jetés piques* у всіх напрямках (починаючи вперед), на 1/8 кожне; закінчити у V позиції назад. На 4 такти - з правої ноги – велика поза *effacée* вперед на *demi-plié*.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre*.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. З правої ноги - *temps levé par terre* вперед і назад, на 2 такти кожне; закінчити у I позиції, руки опустити у підготовче положення. З початком музичної фрази – на 2/4 *préparation* до *ronds de jambe par terre en dehors*. Шість *ronds*, на 1/4 кожний. Так само виконати *préparation* і *ronds de jambe par terre en dedans*.

**Вправа 4. *Battements fondus* на 45º і *battements soutenus* носком до підлоги.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. Два рази виконати *pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors*, починаючи затактом, на 2/4 кожне; закінчити у V позиції, права нога попереду. На 4/4 – повернутися *en face*, руки розкрити у II позицію. По два *battements fondus* на 45º вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 закінчити у V позиції назад, корпус повернути *épaulement croisé* (на четверту чверть на правій нозі - *demi-plié*, ліва підіймається на умовне *cou-de-pied*). Два рази виконати *pas de bourrée en dedans*, на 2/4 кожне, закінчити у V позиції, ліва нога попереду. На 2/4 – повернути корпус *en face*, руки розкрити у II позицію (на четверту чверть - *relevé* на півпальці у V позиції). З лівої ноги – по одному *battement soutenu* вперед, вбік і назад, на 4/4 кожне. На 4/4 – повернути корпус *épaulement effacée*, права нога попереду. На 4/4 – маленька поза *effacée* вперед на *demi-plié* носком до підлоги. На заключні акорди працююча нога (прийомом *passé par terre*) закінчує вправу у V позиції назад, руки опускаються у підготовче положення.

**Вправа 5. *Battements frappés* і *battements doubles frappés* на 30°.** Музичний розмір – 2/4.

Вхідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation*. По два *battements frappés* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По одному *battement double frappé* у всіх напрямках (починаючи назад), на 2/4 коже. На два такти закінчити у V позиції назад і повернути корпус у напрямку точки 7 плану класу. На 4 такти - з правої ноги *I arabesque* носком до підлоги. На 2 такти руки перевести у *II arabesque*. На заключні акорди – вихідне положення.

**Вправа 6. *Ronds de jambe en l'air***. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé. Préparation* для *ronds de jambe en l'air*. Шість *ronds de jambe en l'air en dehors*, на 2/4 кожне; на 2/4 – закінчити у V позиції назад. На 4 такти – велика поза *effacée* вперед, з лівої ноги; закінчити у V позиції. Вправу виконати у зворотному напрямку (*en dedans* з лівої ноги).

**Вправа 7. *Petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. На вступні акорди *sur le cou-de-pied*. Чотирнадцять *petits battements sur le cou-de-pied* виконати рівномірно, на 1/4 кожний; на 2/4 – зупинення. На 8 тактів *I port de bras*, вага тіла на опорній нозі, працююча нога *sur le cou-de-pied* позаду.

*Рекомендації. У port de bras бажано змінити характер музичного акомпанементу на більш плавний.*

**Вправа 8. *Battements relevés lents i battements développés* на 90°**. Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé.* Затакт- корпус повернути *en face*. На 2 такти – з правої ноги *relevé lent* на 90° вперед і *passé par terre* назад, одночасно з рухами рук у II позицію; закінчити у V позиції, права нога позаду. Так само виконати назад. На 2 такти - *relevé lent* на 90° у II позицію; закінчити у V позиції, права нога позаду. На 2 такти - повний поворот у V позиції на півпальцях. З лівої ноги – по одному *battement développé* на 90° назад, у II позицію і вперед, одночасно з рухами рук у II позицію, на 2 такти кожне. Затакт – поворот корпусу *épaulement croisé*. На 2 такти – *III port de bras.*

**Вправа 9. *Grands battements jetés* на 90°.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. На 2/4- *grand battement jeté* вперед. Два *battements tendus* вперед, на 1/4 кожне. Комбінацію виконати два рази вперед і у всіх напрямках так само повторити двічі (у II позицію, назад і у II позицію). Затакт – повернути корпус *épaulement croisé*. Два рази виконати *II port de bras*, на 4 такти кожне, змінивши характер музичного супроводу на більш плавний.

Allegro*

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I, II і V позиціях.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 1, урок 94 (*allegro*).

**Вправа 2. *Pas assembles* вбік і *temps levé sautés* у V позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 2 такти - *pas assemble* вбік і *temps levé sautés* у V позиції. Три *pas assembles* вбік ( на першу чверть - *demi-plié*, три *pas assembles* вбік з лівої ноги, на 1/4 кожне). На 2 такти - закінчити у V позиції. На 2 такти – *changement de pied*. Вправу виконати з другої ноги, а потім – у зворотному напрямку.

*Рекомендації. У цій комбінації pas assembles виконується спочатку зі зміною ніг у V позиції назад, потім – вперед.*

**Вправа 3. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Два *pas echappés* у II позицію зі зміною ніг у V позиції, на 2 такти кожне. На наступні 2 такти на першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié* у V позиції; на другу («два») – стрибок з закінченням у II позицію у *demi-plié*; на першу чверть другого такту («раз») - *temps levé* у II позиції; на другу («два») - стрибок зі зміною ніг у V

позиції. Далі: на 2 такти – закінчити вправу у V позиції. Комбінацію виконати з другої ноги і повторити ще раз.

**Вправа 4. *Pas glissades* вперед, назад і вбік**. Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По два *glissades* вперед – з правої ноги, і назад – з лівої ноги, 2 такти кожний. Два *glissades* вбік з правої ноги (перший – без зміни ніг у V позиції, другий – зі зміною ніг), на 2 такти кожний. Вправу виконати з другої ноги.

**Вправа 5. *Sissonnes fermées* вперед, назад і вбік.** Музичний розмір – 2/4 (темп помірний).

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По два *sissonnes fermées* з правої ноги – вперед, з лівої – назад, на 2 такти кожний. Два *sissonnes fermées* вбік з правої ноги (перший - без зміни ніг у V позиції, другий – зі зміною ніг) на 2 такти кожний. Вправу повторити з другої ноги.

**Вправа 6. *Sissonnes simples*.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 6, урок 97 (*allegro*).

**Вправа 7. *Pas balancés*.** Музичний розмір – 3/4.

Виконується від восьми до шістнадцяти разів.

**Вправа 8. *Changements de pieds*.** Музичний розмір – 2/4.

---

* Вправи 2 і 3 виконуються факультативно.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Затакт - *demi-plié* і стрибок зі зміною ніг у V позиції у повітрі і закінченням на першу чверть («раз») – у *demi-plié*. З цього *demi-plié* одразу ж другий стрибок з лівої ноги, з закінченням на другу чверть («два») – у *demi-plié*. На першу чверть другого такту («раз») - V позиція; на другу чверть («два») - *demi-plié* для виконання двох наступних стрибків. Таким чином, кожний *changement de pied* виконується на 1/4. Вправу виконати 4 рази.

## Екзерсис на пальцях

**Вправа 1. *Relevés* у I, II і V позиціях.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. На першу чверть («раз») - *demi-plié*; на другу («два») - *relevé* на пальці; на першу і другу чверті другого такту («раз», «два») -*relevé* зберігається. Вправа виконується чотири рази у кожній позиції.

**Вправа 2. *Pas echappés* у II позицію.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face*. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié*, на другу («два») - *relevé* на пальці у II позицію; на першу чверть другого такту («раз») – закінчити у V позиції на *demi-*

*plié*, ліва нога попереду; на другу чверть («два») - *pas echappé* закінчується у вихідному положенні. Вправа виконується вісім разів.

**Вправа 3. *Pas assemblés soutenus* вбік.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *en face*. На першу чверть першого такту («раз») - *demi-plié*, одночасно працююча права нога витягується у II позицію, носком до підлоги; на другу («два») – ноги з'єднуються у V позиції на пальцях, ліва нога попереду; на першу чверть другого такту («раз») - *demi-plié*; на другу («два») – вправа закінчується у віхідному положенні (V позиції). Вправа виконується чотри або вісім разів з обох ніг по черзі з незначним просуванням. Так само виконується у зворотному напрямку, починаючи ногою, яка стоїть у V позиції позаду.

**Вправа 4. *Pas glissades* у всіх напрямках – вперед, вбік і назад.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 4, урок 97 (екзерсис на пальцях).

**Вправа 5. *Pas de bourrée* зі зміною ніг *en dehors i en dedans*.** Музичний розмір – 2/4.

Повторити впр. 6, урок 97 (екзерсис на пальцях).

**Вправа 6. *Pas de bourrée suivi* з просуванням по діагоналі.** Музичний розмір – 2/4.

*Pas de bourrée suivi* виконується з точки 6 у точку 2 плану класу, на 1/8 кожне. Вправа починається на сильну долю такту («раз») ногою, яка стоїть у V позиції позаду.

**Вправа 7. *Pas couru* по прямій лінії вперед і назад.** Музичний розмір – 2/4.

Кожний крок виконується на 1/16.

*Рекомендації. Підчас виконання pas couru спина пряма, підтягнута, спокійна.У pas couru вперед руки з підготовчого положення поступово підіймаються у III позицію, долоні повернуті вниз, погляд спрямовано на кисті рук. У pas couru назад руки поступово опускаються у підготовче положення, долоні повернуті вниз, поворот голови праворуч або ліворуч (за завданням та вимогою педагога).*

## Урок 99

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. Марш по колу ліворуч.** Музичний розмір – 2/4, 4/4.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З правої ноги – вісім *battements tendus* з I у II позицію, по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. Вправу виконати, починаючи з лівої ноги.

*Рекомендації. У момент ковзання у II позицію максимально посилюється виворотність працюючої ноги у тазостегновому та гомілковостопному суглобах.*

Екзерсис біля палки.

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальцях у I, II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два *demi-pliés*, на 4/4 кожне; на 4/4 - *grand plié*; на 4/4 - *relevé* на півпальці. Виконати у I, II і V позиціях.

**Вправа 2. *Battements tendus* і *battements tendus jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По чотири *battements tendus* і *battements tendus jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожне.

**Вправа 3. *Ronds de jambe par terre*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. З початком музичної фрази – два *préparation en dehors*, на 2/4 кожий. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors*, на 2/4 кожний. На 2 такти - *relevé len*t на 90° вперед, закінчити у I позиції. Комбінацію виконати у зворотному напрямку *en dedans*; закінчити *relevé lent* на 90° назад, носком до підлоги. *Passé par terre* вперед, назад, вперед, на 1/4 кожне *passé*; на 1/4 закінчити у I позицію. На 2 такти - *ronds de jambe par terre en dehors* на *demi-plié*. На 2 такти - *ronds de jambe par terre en dedans* на *demi-plié*. Три *passé par terre* – назад, вперед, назад, на 1/4 кожне; на 1/4 закінчити у I позиції.

**Вправа 4. *Battements soutenus* і *battements fondus* на 45°.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По одному *battement soutenu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. Затакт – *relevé* на півпальці у V позиції. Останнє *battement soutenu* закінчити у V позиції вперед (на цілій стопі). По одному *battement fondu* на 45° у всіх напрямках, на 2/4 кожне.

**Вправа 5. *Battements frappés* на 30°.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation*. По одному *battement frappé* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 1/4 - *battement frappé*; на 1/4 - зупинення. Останнє *battement frappé* закінчити у V позиції вперед. На 2 такти - півповорот у V позиції у напрямку до палки. На 2 такти – з лівої ноги – маленька поза *effassée* вперед носком до підлоги і на *demi-plié*. Вправу виконати з лівої ноги у зворотному напрямку, починаючи з *préparation* у II позицію. У кінці вправи рука опускається у підготовче положення, одночасно нога закінчує в V позицію назад.

**Вправа 6. *Battements doubles frappés* носком до підлоги і на 30°.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. *Préparation*. По одному *battement double frappé* носком до підлоги і по одному на 30° у всіх напрямках, на 2/4 кожне. На 2/4 – рука опускається у підготовче положення, працююча нога закінчує в V позицію назад. На 2/4 - *relevé* на півпальці, одночасно розкрити праву руку у II позицію. 2 такти – зберігати положення на півпальцях, закінчити у V позиції на усю стопу. На 2/4 – прийомом *battement tendu* у II позицію поміняти працюючу ногу у V позицію вперед, руку опустити у підготовче положення. На 2/4 - *relevé* на півпальці, одночасно руку розкрити у II позицію. 2 такти – зберігати положення на півпальцях, закінчити у V позиції на всю стопу, руку опустити у підготовче положення.

**Вправа 7. *Ronds de jambe en l'air*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. З початком музичної фрази, на 2/4, - *préparation* у II позицію на 45°. Два *ronds de jambe en l'air en dehors*, на 2/4 кожний (на сильну долю такту («раз») – кожний *rond* закінчується у II позиції на 45°). На 2/4 опустити ногу носком до підлоги і закінчити вправу у V позиції назад. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 8. *Petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied* вперед. Вісім *petits battements*, на 1/4 кожний. На 2/4 – витягнути ногу у II позицію і закінчити вправу у V позиції вперед. На 3 такти - велика поза *effacée* вперед носком до підлоги.

**Вправа 9. *Battements développés* на 90° вбік.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 4/4 – *battement retiré* з V позиції (працююча нога підіймається по середині гомілки до коліна опорної ноги, у зігнутому положенні переводиться назад і, опускаючись вниз, закінчує рух у V позиції позаду).На 4/4 - *battement retiré* повторюється у зворотному напрямку. На 2 такти – *développé* у II позицію. Вправа повторюється у зворотному напрямку.

**Вправа 10. *Battements relevés lents* на 90°.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 2 такти - *battement relevé lent* на 90° вперед і *passé par terre* назад. На 2 такти - *battement relevé lent* на 90° назад і *passé par terre* вперед.

**Вправа 11. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По два *grands battements jetés* у всіх напрямках, на 1/4 кожний.

*Рекомендації. Вправа виконується сильною працюючою ногою, опорна нога гранично натягнута. Стегна і спина нерухомі, корпус спокійний.*

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés i relevés* на півпальці у I, II і V позиціях.** Музичний розмір – 4/4.

Виконати як впр. 1 (екзерсис біля палки).

**Вправа 2. *Battements tendus* вперед і назад.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. На 4 такти - велика поза *croisée* вперед; закінчити у V позиції, права нога попереду, руки у підготовчому положенні. З початком музичної фрази, на 2/4, розкрити руки у велику позу *croisée*. Чотири *battements tendus* у великій позі *croisée* вперед, на 1/4 кожне. На 2/4 – опустити руки у підготовче положення. Вправу виконати з лівої ноги у велику позу *croisée* назад.

**Вправа 3. *Battements tendus* у II позицію.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду*, épaulement croisé*. *Préparation* корпус повертається *en face*. Вісім *battements tendus* у II позицію, на 1/4 кожне. На 4 такти виконати *I port de bras*.

**Вправа 4. *Battements tendus jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. *Préparation,* корпус повертається *en face*. Три *battements tendus jetés* вперед, на 1/4 кожне (третє *jeté* – з зупиненням працюючої ноги вперед у повітрі на 30°, на 3/8). Вправу виконати у всіх напрямках. На заключні акорди - опустити руки у підготовче положення.

Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім стрибків *temps levé sautés*, на 2 такти кожний.

## Урок 100

Вправи перед екзерсисом біля палки

**Вправа А. *Battements tendus* з I позиції у II** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. Вісім *battements tendus* у II позицію, починаючи з правої ноги, по черзі з обох ніг, на 2/4 кожне. На сильну долю такту («раз») – I позиція; на («два») - II позиція.

**Вправа Б. *Battements tendus* з I позиції назад** (виконують обличчям до палки). Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - ноги у I позиції. Чотири *battements tendus* назад, на 2/4 кожне; закінчити у I позиції. На 2 такти – перегинання корпусу назад. На 2

такти – корпус нахилити вбік. Вправу виконати з другої ноги, потім ще раз – з обох ніг.

Екзерсис біля палки

**Вправа 1. *Demi-pliés, grand pliés, relevés* на півпальцях у I, II і V позиціях і *I port de bras*.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Два рази виконати *préparation* (розкрити руку у II позицію і опустити у підготовче положення), на 2 такти кожний. На 2 такти виконати *I port de bras* (у кінці рука розкрита у II позицію). Два *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 – зміна позиції ніг. Два *demi-pliés* у II позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 зміна позиції ніг; закінчити у V позиції, права нога попереду. На 2 такти - *I port de bras* (у кінці рука розкрита у II позицію). Два *demi-pliés* у V позиції, на 4/4 кожне. Одне *demi-plié* виконати не опускаючи руки у підготовче положення, друге – з рухами руки з підготовчого положення у I і II позиції.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. По одному *battement tendu* у всіх напрямках, на 2/4 кожне. По два *battements tendus* вперед і вбік, на 1/4 кожне; на 1/8 – зупинення. На сильну долю такту («раз») – розкрити ногу назад; на 1/4- *passé par terre* вперед; на 1/4- *passé par terre* назад; на 1/4 - закінчити у V позицію назад. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 3. *Battements tendus і battements tendus jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. Чотири *doubles battements tendus* вбік (у II позицію), на 2/4 кожне (перший раз працююча нога закінчує у V позицію назад). По чотири *battements tendus jetés* вперед і вбік (у II позицію), на 1/4 кожне. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 4. *Ronds de jambe par terre*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Зпочатком музичної фрази – на 2/4 - *préparation en dehors*. Чотири *ronds de jambe par terre en dehors*, на 1/4 кожний. У кінці музичної фрази - на 2/4 – *préparation en dedans*. Чотири *ronds de jambe par terre en dedans*, на ¼ кожний. Два *relevés* на півпальці у I позиції, на 2/4 кожне.

**Вправа 5. *Battements fondus на 45° і battements frappés* носком до підлоги.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення – ноги у V позиції. По одному *battement fondu* у всіх напрямках, на 4/4 кожне. По три *battements frappés* носком до підлоги вперед і вбік, на 2/4 кожне; 2/4 – зупинення. Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 6. *Petits battements sur le cou-de-pied*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На вступні акорди - *préparation sur le cou-de-pied* вперед. Три *petits battements* з музичним акцентуванням на *cou-de-pied* попереду, на 1/4 кожний; 1/4 - зупинення. Так само виконати з музичним акцентуванням на *cou-de-pied* позаду. Вісім *petits battements* виконати рівномірно, на 1/4 кожний. На 4 такти – *I port de bras* (працююча нога – на *cou-de-pied* позаду). Вправу виконати у зворотному напрямку.

**Вправа 7. *Battements relevés lents* на 90°.** Музичний розмір – 4/4.

По одному *relevé lent* на 90° вперед, вбік і назад, на 2 такти кожне. На 2 такти – *II arabesque* носком до підлоги.

**Вправа 8. *Grands battements jetés*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду. На 1/4 - *grand battement jeté*; два *battements tendus*, на 1/4 кожний; 1/4 - зупинення. Так само виконати у всіх напрямках.

## Екзерсис на середині зали

**Вправа 1. *Demi-pliés* у I, II, і V позиціях і *I port de bras*.** Музичний розмір – 4/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. *Préparation* (розкрити руки у II позицію, одночасно повернути корпус *en face*, праву ногу витягнути вбік і закінчити у I позицію). Два *demi-pliés* у I позиції, на 4/4 кожне. На 4/4 - опустит руки у підготовче положення і знову розкрити у II позицію. На 4/4 – зміна позиції ніг. Два *demi-pliés* у II позиції, на 4/4 кожне. На 2 такти – *I port de bras*. На 4/4 – опустити руки у підготовче положення і знову розкрити у II позицію. На 4/4 – зміна позиції ніг; закінчити у V позиції, права нога попереду, *épaulement croisé*. Два *demi-pliés* у V позиції, на 4/4 кожне. На 2 такти – *I port de bras*. На 4/4 – зміна позиції ніг; закінчити у V позиції, права нога позаду, *épaulement croisé*. На 4/4 – опустити руки у підготовче положення.

**Вправа 2. *Battements tendus*.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення - V позиція, права нога попереду, *épaulement croisé*. По два *battements tendus* у всіх напрямках, на 1/4кожне; закінчити у V позиції, *épaulement croisé*. Два рази виконати *II port de bras*, на 2 такти кожне. На заключні акорди опустити руки у підготовче положення.

## Allegro

**Вправа 1. *Temps levé sautés* у I позиції.** Музичний розмір – 2/4.

Вихідне положення – ноги у I позиції. Вісім стрибків *temps levé sautés*, на 2 такти кожний.

**Підсумки**

Закінчено вивчення програми першого року навчання. Закладено фундамент знань основ класичного танцю. Почато розвиток опорно-рухового апарату учнів, м'язів, суглобів, розвиток координації - цієї основи танцю. Закладено основи розвитку ритмічності, учні прилучилися до чудового світу музики, без чого не можливо уявити собі танців.

Зроблено перші кроки на сцені під час концертів і вистав. Попереду чудові можливості для оволодіння професією танцівника і танцівниці.

## Ілюстрований словник балетних термінів

***Adajio*** (італ. – повільно, спокійно) – танцювальна фраза, яка складається у молодших класах з найпростіших *relevé lent* на 90º, *développé* і *port de bras.* Розвиває стійкість і плавні виразні рухи у танці.

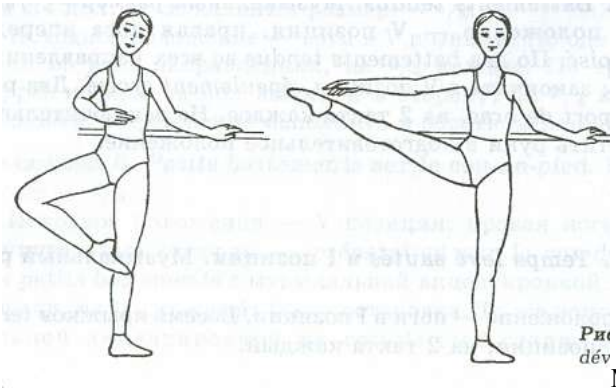
***Allegro*** (італ. – великий, радісний)- частина уроку класичного танцю, яка складається з стрибків.

***Aplomb*** (фр. – рівновага, самовпевненість) – вміння зберігати рівновагу.

***Arabesque*** (фр. - арабський) – одна з основних поз класичного танцю, відмінність якої – відведена назад нога з натягнутим коліном і стопою.

***Battements*** (фр. – биття, відбивання)- у балеті відображає рівномірні рухи працюючої ноги. Як правило, слово *«battement»* супроводжує термін, який визначає характер вправи.

***Battement développé*** – розгортання працюючої ноги. Розвиває силу ніг і виворотність тазостегнового (кульшового) суглоба, необхідну для танцювального кроку (підйом ноги на 90º і вище). Розвиває витонченість основних поз класичного танцю.



Мал.8. *Battement développé* вбік

***Battement double frappé*** (фр. - *frappé* - ударяти) – вправа з подвійним ударом. У ньому поєднуються *petit battement* з *battement frappé.* Розвиває силу ніг, рухливість у коліні.

***Battements fondus*** **–** таючі, текучі батмани. Розвивають еластичність і силу ніг, надають м’якості і плавності рухам.



Мал.9. *Battement développé passé* на 90°



Мал.10. *Battement fondu*

***Battement frappé*** **–** вправа з ударом, яка розвиває силу ніг, спритність і рухливість у коліні.

***Battement relevé lent*** – повільний рух працюючої ноги вверх на 90°. Розвиває силу ніг і їх легкість у танцювальному кроці.



Мал. 11. *Battement relevé lent* на 90° вперед.



Мал. 12. *Battement relevé lent* на 90° вбік.

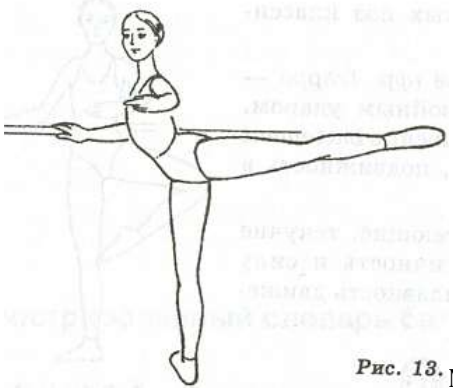
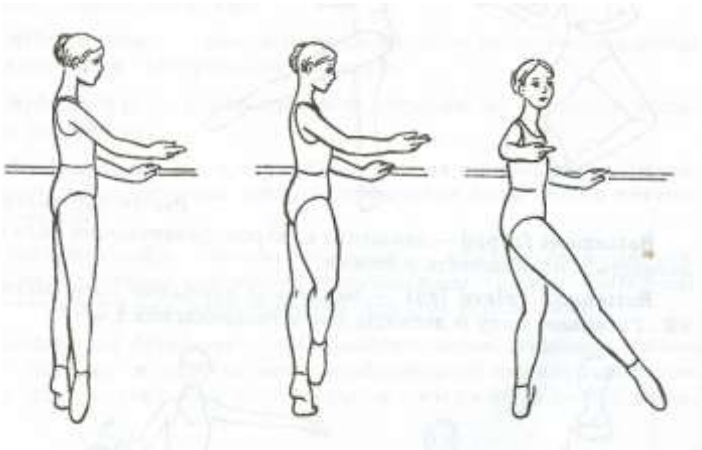


Рис. 13. Мал. 13. *Battement relevé lent* на 90° назад.

***Battement soutenu*** – неослаблений, безперервний рух. Розвиває виворотність і еластичність м'язів ніг.



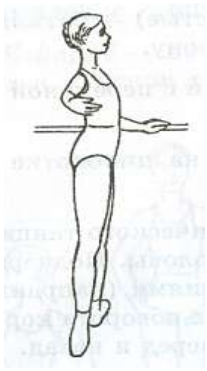
Мал.14. *Battement soutenu* веперд.

***Battements tendus*** – (фр. – натягнуті рухи) – розвивають силу ніг, натягнутість працюючої ноги у коліні , підйомі і пальцях. На початку *battement tendu* виконують обличчям до палки і вбік – у цьому напрямку виробляється найбільш правильне виворотне положення ніг.

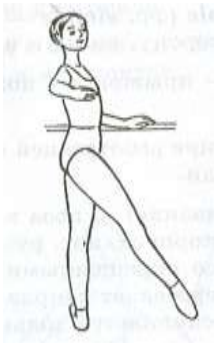
***Battement tendu* вбік –** виконують з I або V позиції, корпус підтягнутий, коліна сильно натягнуті. Руки вільно лежать на палці, лікті опущені.

***Battement tendu* вперед –** вихідне положення I або V позиція ніг, як у *battement tendu* вбік. Так само і у *battement tendu* назад (з I або V позиції позаду).

***Battement tendu double*** (фр. *double* – подвійний) – різновид *battement tendu simple.* П'ятка опускається на підлогу у II позицію один, два три або більше разів.



Мал.15. *Battement tendu* вбік



Мал.16. *Battement tendu* вперед



Мал.17. *Battement tendu* назад.

***Battements tendus jetés*** (фр. *jetés* - кидати) – натягнуті рухи з кидком. Виконують у I або V позиції. Виробляють натягнутість ніг у повітрі, силу і легкість рухів ніг і рухливість у кульшовому (тазостегновому) суглобі.

***Battements tendus jetés piqués* –** натягнуті рухи з колючим кидком.

***Battement tendu pour le pied*** – вправа, яка розвиває силу і еластичність підйому. Існує два види вправи: опускаючи п´ятку на підлогу і згинаючи підйом натягнутої у повітрі працюючої ноги.



Мал.18. *Battements tendus jetés*



Мал.19.*Battement tendu pour le pied*

***Battement tendu simples*** (фр. *simple* - простий) – батмани з I і V позиції вперед, вбік, назад і вбік.

***Changement de pied –*** стрибок у V позиції зі зміною ніг у повітрі.

***Cou-de-pied –*** положення працюючої ноги на щиколотці опорної ноги попереду або позаду.

***Croisée-*** (фр. схрещування) – поза класичного танцю, яка вимагає відповідного положення корпусу, ніг, рук і голови. Підкреслюється положення статури зі схрещеними лініями (напрямок повороту голови як би пересікає напрямок повороту корпусу, ноги також схрещені). Виконується тільки вперед і назад.



Мал.20. *Croisée* вперед



Мал.21. *Croisée* назад



Мал. 22. Положення ноги на *cou-de-pied*

***Croisé*** – напрямок в *épaulement.* В першому класі *épaulement croisé* є вихідним положенням для поз класичного танцю та інших вправ у екзерсисі на середині зали.

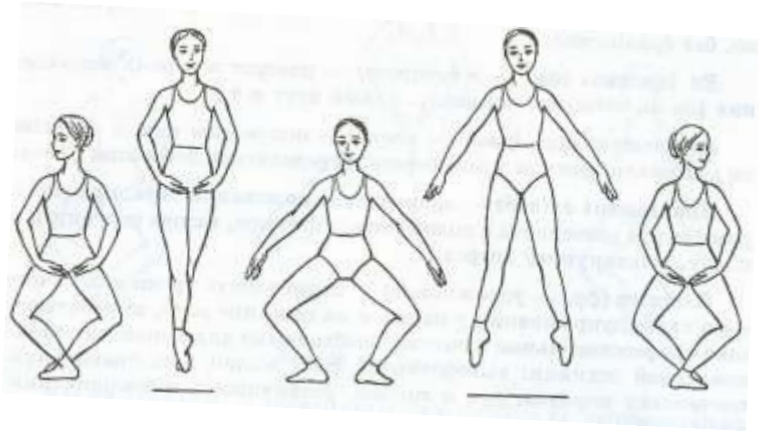
***Demi-pliés –*** (фр. *plié*- згинання, складання) – напівприсідання, п’ятки ніг не відриваються від підлоги. Розвиває виворотність і еластичність м’язів ніг.



Мал.23. *Demi-pliés*

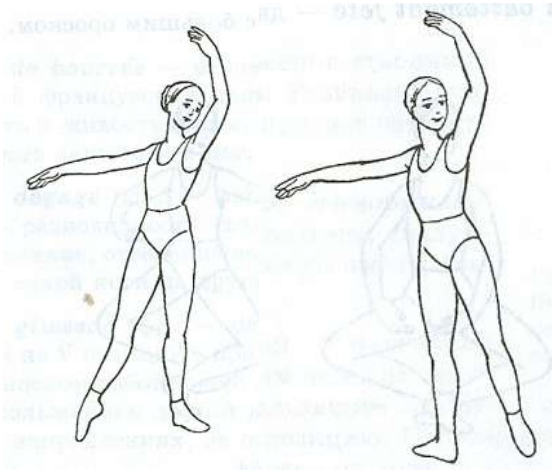
***Écartée*** – (фр. – видалений, звернений вбік)- 1) Поза класичного танцю. Виконується вперед і назад. 2) ***Écartée*** – напрямок корпусу по діагоналі.

***Echappés*** – стрибок з просвітом. Виконується в II і IV позиціях у жіночому танці і на пуантах.



Мал.24. *Pas echappés*

***Effacée*** – поза класичного танцю. Працююча нога відкрита, уся фігура розвернута. Виконується вперед і назад.



Мал.25. *Effacée* вперед

Мал.26. *Effacée* назад

***En dedans*** (фр.- усередину)- напрямок руху працюючої ноги по окружності назад, вбік, вперед.

***En dehors*** (фр. - зовні) – напрямок руху працюючої ноги по окружності вперед, вбік, назад.

***En face*** (фр. – навпроти, в обличчя) – фронтальне розташування фігури танцівника по відношенню до глядача, строго вертикально, без *épaulement.*

***En tournant*** (фр. – у повороті) – поворот під час виконання *pas* на чверть, половину, ціле коло і т.д.

***Épaulement*** (фр. *épaule* - плече) – положення тіла до глядача по діагоналі, фігури в півоберту, визначене по повороту плеча.

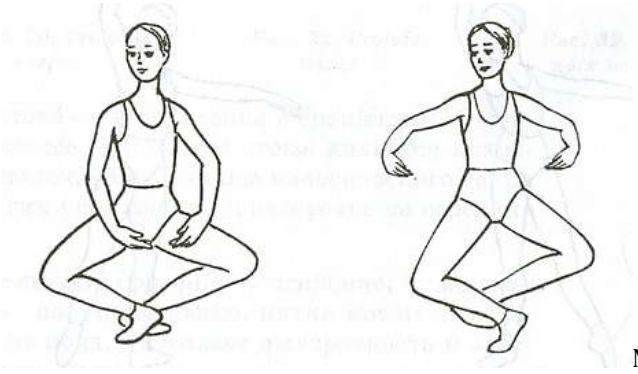
***Épaulement effacé*** – напрямок положення тіла, при якому фігуру розвернуто в півоберту до глядача, голова повернута до плеча, висунутого вперед.

***Exercice*** (фр. - вправа) – перша частина уроку класичного танцю, вправа біля палки і на середині зали, що виробляє професіональні якості, необхідні для

виконання танцювальної техніки: виворотність, силу м'язів ніг, правильну постановку корпусу, рук, ніг, голови, стійкість і координацію рухів.

***Grand plié*** - велике і глибоке присідання. Коліно згинається до межі, п'ятка (за виключенням II позиції) відкривається від підлоги. Виконується у всіх позиціях. Розвиває силу і еластичність м'язів ніг.

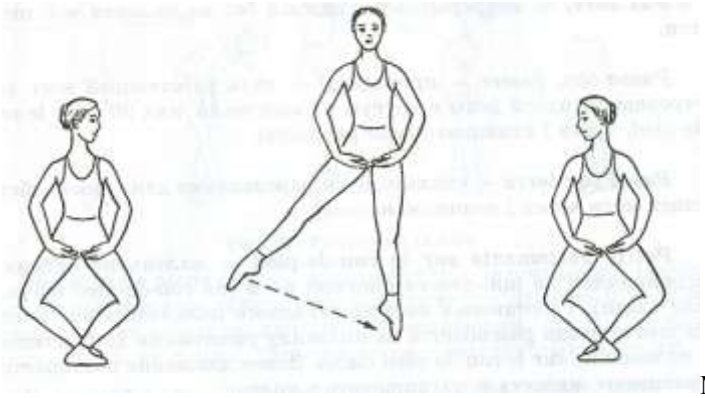
***Grands battements jetés-*** вправа з великим кидком.



Мал. 27. *Grand plié*

***Grands battements jetés piqués*** - вправа з високим колючим кидком.

***Pas assemblé –*** зібраний стрибок.



Мал. 28. *Pas assemblé*

***Pas balancés*** (фр.- розгойдувати, качатися) – вправа, що розгойдує, в якій переступання з ноги на ногу чергується з *demi-plié,* підйомом на півпальці і яке супроводжується нахилами корпусу, голови, рук з боку вбік.

***Pas couru –*** біг на пальцях, ноги не виворотні, розташовані поруч. Виконується тільки вперед і назад.

***Pas de bourée*** – основний рух старовинного народного танцю буре. Розвиває рухливість и живість стопи, а також придає чіткості та спритності рухам ніг.

***Pas dégagé*** (фр.- вилучений, визволений) – різновид танцювального кроку, єднальний рух, відведення ноги на потрібну висоту (перехід з однієї ноги на іншу).

***Pas glissades*** (фр. - ковзання) – маленький стрибок з V позиції з просуванням вслід за витягнутим носком працюючої ноги, ковзним по підлозі,

с послідуючим ковзанням другої ноги в V позицію. Виконується злито у всіх напрямках, не відриваючи носка від підлоги.

***Pas jeté*** (фр. *jetér* - кидати) – стрибок з ноги на ногу.

***Pas sissonne*** – група стрибкових рухів з двох ніг на одну. Має багато різновидів. В першому класі вивчаються *sissonne simples* і *sissonne fermée.*

***Pas suivi –*** безперервний біг на пальцях в V позиції.

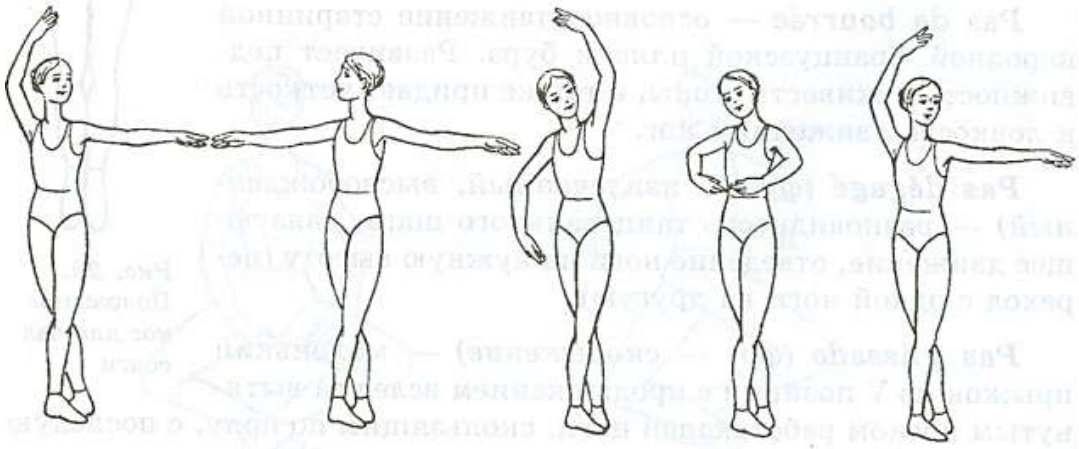
***Passé*** (фр. *passer* – проходити) – шлях працюючої ноги при переходжені з однієї пози в іншу на висоті 45° або 90°, *sur le cou-de-pied,* через I позицію (*passé par terre*).

***Passé par terre*** – ковзний рух, що переводить працюючу ногу через I позицію на підлозі.

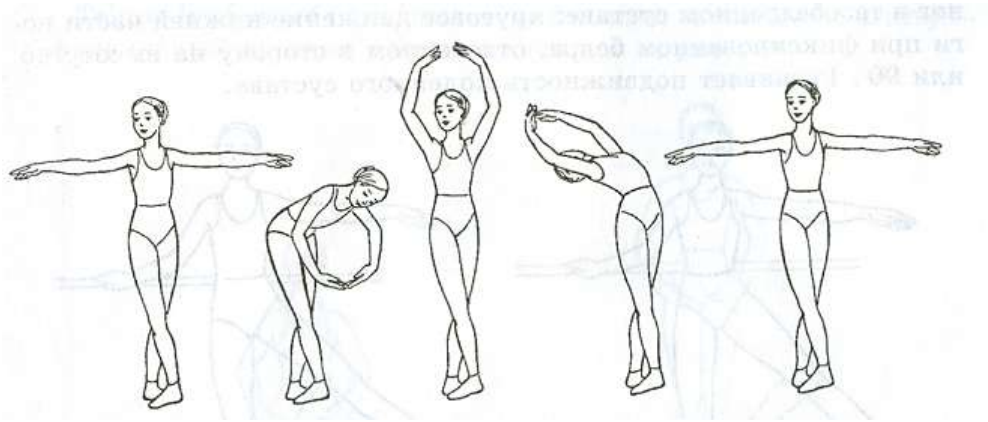
***Petits battements sur le cou-de-pied*** – маленькі батмани, виконуються на щиколотці опорної ноги (на *cou-de-pied* попереду або позаду). Працююча нога з вихідного положення *sur le cou-de-pied* попереду розгинається на половину відстані до II позиції в положенні *sur le cou-de-pied* позаду. Потім рух повторюється. Розвивають живість і рухливість у коліні.

***Plié*** (фр. – згинання, складання)- в уроці класично танцю – присідання.

***Port de bras*** (фр.*porter* – носити, *bras* - рука) – правильний рух рук в основних позиціях (закруглені – *arrondi* або подовженні - *allonge*), які сполучаються з поворотом або нахилом голови, а також нахилом корпусу.



Мал.30. Друге *port de bras*

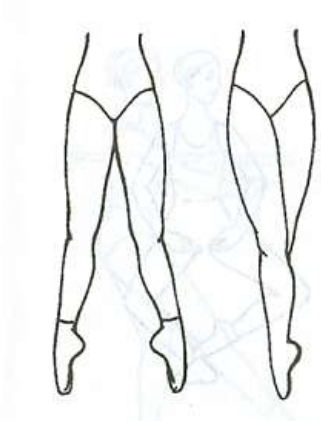


Мал.31. Третє *port de bras*

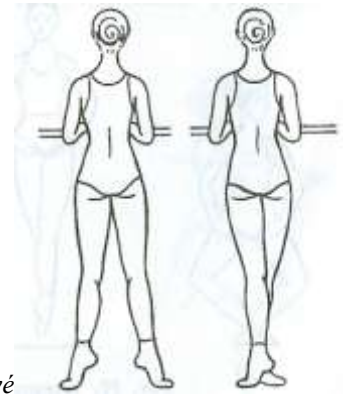
***Position de pieds*** (фр. – позиції ніг) – основні положення ніг в класичному танці, що визначають його грацію і виразність. Засновані на принципі виворотності, ступні на підлозі розташовані *en dehors.* Існує п’ять виворотних позицій.

***Préparation*** (фр. - підготовка) – підготовчі рухи для виконання *battements, ronds de jambe* та інших рухів.

***Relevé*** (фр.*relevér* - підіймати) – підйом на пальці, півпальці; підйом витягнутої ноги на 45°,90° і вище в різних напрямках і положеннях класичного танцю.



Мал.32. *Relevé*



Мал. 33. *Relevé* на півпальці.

***Ronds de jambe en l’air –*** круговий рух ноги *en dehors* і *en dedans* у повітрі на висоті 45° і вище. Розвиває рухливість ніг у тазостегновому суглобі; круговий рух нижньої частини ноги при фіксованому стегні, відведеному вбік на висоту 45° або 90°. Розвиває рухливість колінного суглобу.



Мал. 34. *Ronds de jambe en l'air en dehors*

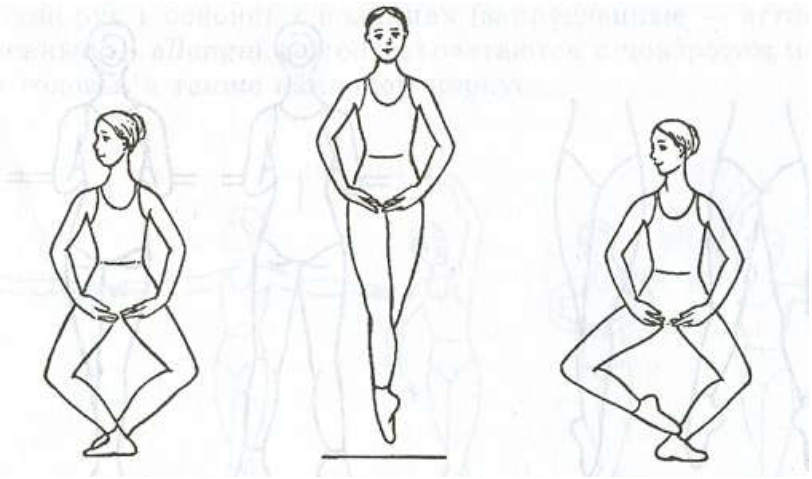


Мал. 35. *Ronds de jambe en l'air en dedans*

***Ronds de jambe par terre*** – коло носком по підлозі.

***Ronds de jambe par terre en dehors*** **і** ***en dedans*** – кола, що описують працюючої ногою по підлозі зовні і усередину.

***Sissonnes simples –*** простий стрибок з двох ніг на одну.

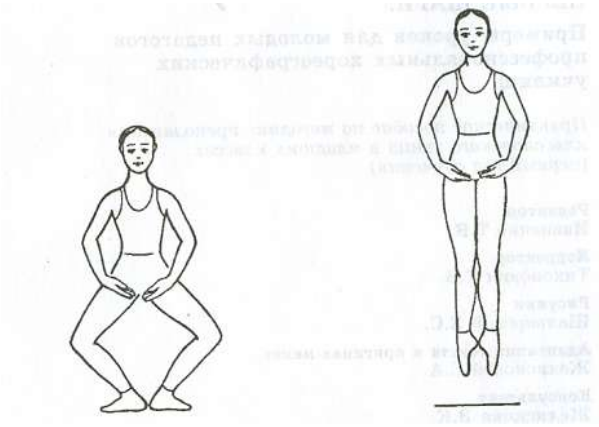


Мал.36 . *Sissonnes simples*

***Sissonnes fermées*** – закритий стрибок.

***Sur le cou-de-pied*** (фр.- на щиколотці) – положення витягнутої ступні працюючої ноги на щиколотці опорної ноги (спереду і ззаду).

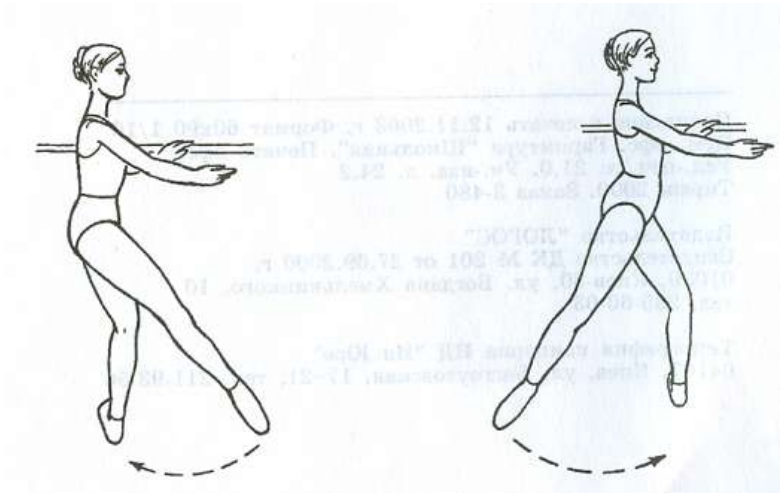
***Temps levé sautés*** (фр.*levér*- підіймати, *sautér*- стрибати) – вертикальний стрибок з місця з двох ніг на дві.



Мал.37. *Temps levé sauté*

***Temps lié*** (фр. *liér* – зв’язувати, з’єднувати)- спеціальна комбінація рухів, що виробляє злитність, координованість рухів.

***Temps relevé par terre*** **–** вправа, що поєднує підйом на опорній нозі з півколом, яке описує по підлозі носок працюючої ноги.



Мал.38. *Temps relevé par terre en dehors*

Мал.39. *Temps relevé par terre en dedans*