

Словарь

1. **Аутпозиции** – это позиции классической школы танца. Исполняя их, мы все же не будем ставить своей целью стремление добиться стопроцентно выворотного положения ног, оставляя эту задачу занятиям по классическому танцу.

используются следующие позиции:

- I позиция – пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны – *I поз*;
- II позиция – ноги расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены в разные стороны – *II поз*;
- III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине стопы другой ноги, носки разведены в стороны (впереди может быть правая или левая нога) – *III поз*;
- IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной стопы, носки разведены в стороны. Носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади (впереди может быть правая или левая нога) – *IV поз*;
- V позиция – пятка одной ноги приставлена к носку другой. Носки разведены в противоположные стороны (впереди может быть правая или левая нога) – *V поз*;
- «стойка» – устойчивое позиция ног при незначительном выворотном положении, шире второй позиции - «стойка».

2. **Параллельные позиции** – это позиции, при которых ноги расположены прямо и параллельно.

используются следующие позиции:

- 1 параллельная позиция – обе ноги поставлены рядом прямо и параллельно, соприкасаясь друг с другом внутренними сторонами (в балльных танцах при этой позиции носки ног могут быть чуть разведены – не точная параллель) – *1 пар.поз*;
- 2 параллельная позиция – обе ноги прямо и параллельно, расположены на уровне косточек тазобедренного сустава (приблизительно на расстоянии стопы друг от друга) – *2 пар.поз*;
- 4 параллельная позиция – ноги расположены по одной линии друг перед другом на расстоянии одной стопы (впереди может быть правая или левая нога) – *4 пар.поз*.

3. **Инпозиции** – это позиции, при которых одна или обе ноги направлены носочком к противоположной ноге.

- Инпозиция. Из «стойки» разверните левую ногу так, чтобы стопа оказалось направлена носочком к пятке правой ноги, и составила перпендикуляр. При этом пелвис остается в прежнем положении, а корпус разворачивается направо. В этом случае – это инпозиция вправо – *инпоз. (пр.)*. Правая нога направлена к пятке левой ноги, корпус развернут налево – инпозиция влево – *инпоз. (л.)*

- Инпозиция в *demi-plié*. *Инпоз. (пр.)* – правая нога располагается на всей стопе, левая нога – на подушечке. *Инпоз. (л.)* – левая нога располагается на всей стопе, правая нога – на подушечке.
- Инпозиция с движением пелвиса. *Инпоз. (пр.)спелвис*– левая нога на всей стопе (не точный перпендикуляр к правой ноге), колено выпрямлено; правая нога – на ней вес тела, согнута в колене, стопа на подушечке; пелвис максимально выдвинут в правую сторону; корпус развернут направо, при этом двумя плечами отклониться назад. *Инпоз. (л.)спелвис*– правая нога на всей стопе (не точный перпендикуляр к левой ноге), колено выпрямлено; левая нога – на ней вес тела, согнута в колене, стопа на подушечке; пелвис максимально выдвинут в левую сторону; корпус развернут налево, при этом двумя плечами отклониться назад.

Опорной ногой называется та нога, на которой сосредоточен вес тела и служащая опорой.

Рабочей ногой называется нога, которая выполняет движение в то время, когда вес тела находится на опорной ноге.

Положения ног и некоторые основные движения

Point (*поинт*) – это положение ноги, при котором стопа вытянута.

Flex(*флекс*) – сокращенная стопа.

Demi-plié (*деми-плие*) – полуприседание. При выходе в это положение колени должны быть направлены в ту же сторону, что и стопы. Пяточки от пола не отрываются, за исключением выполнения *demi-plié* в положении *relevé*.

Grandplié(*гран плие*) – полное (глубокое) приседание. При выходе в это положение колени должны быть направлены в ту же сторону, что и стопы. Полное приседание может выполняться при вертикальном положении тела – пяточки в этом случае отрываются от пола. *Присворачивание тела* – пяточки от пола не отрываются.

Relevé(*релеве*) – положение, при котором пяточки отрываются от пола, вес тела переносится на подушечки; подъем на подушечки (полупальцы).

Hiplift(*хип лифт*) – это подъем бедра вверх.

Bruch(*браш*) – «щетка». Движение на самом деле напоминает движение щетки: это скольжение или мазок всей стопой по полу при переходе из одного положения в другое.

Surlecou-de-pied (*сюрле ку-де-нье*) или простос**cou-de-pied** (*ку-де-нье*)– это положение вытянутой стопы рабочей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади. Используется и параллельное – это положение сбоку щиколотки.

Passé(*пассе*) – это положение, при котором вытянутая стопа рабочей ноги находится у колена опорной ноги. В выворотном положении колено рабочей ноги направлено в противоположную сторону от колена опорной ноги. В параллельном – колено направлено вперед.

Tire-bouchon(*тир бушон*) – буквально означает «штопор». Это положение, при котором нога находится впереди, согнута в колене (тупой угол). В выворотном положении колено направлено в сторону, в параллельном – вверх.

Attitude(*аттитюд*) – это положение, при котором нога находится сзади, согнута в колене (тупой угол). В выворотном положении колено направлено в сторону, в параллельном – вниз.

Выпад и полувыпад. Выпад – максимально широкое резкое движение на одну из ног, которая при этом сгибается в колене, вперед или в сторону, вес тела переносится на эту ногу, другая нога – прямая. Полувыпад – выпад с меньшей амплитудой движения.

Battementendu (*батман тандю*) – одно из базовых движений классического танца, используемое также и в модерн-джаз танце. Это скользящее движение ноги, которая отводится на носок вперед, назад или в сторону. Движение выполняется всей ногой от бедра, не сгибаясь в колене. Может выполняться в выворотном или параллельном положении. В выворотном положении необходимо обращать внимание на следующее: нога выводится вперед на носочек пяточкой, возвращается в позицию носочком; нога выводится назад на носочек носочком, возвращается – пяточкой.

Battementdujeté (*батман тандю жете*) – это скользящее движение ноги вперед, назад или в сторону, при котором нога, проходя *battementendu*, поднимается в воздух на 45°. Движение активное с точкой фиксации в воздухе. Может выполняться в выворотном или параллельном положении.

Grandbattement(*гран батман*) – это скользящее движение ноги вперед, назад или в сторону, при котором нога, проходя *battementendu* и *battementdujeté*, поднимается в воздух на 90°. Движение активное с точкой фиксации в воздухе. Может выполняться в выворотном или параллельном положении.

Rond de jambe parterre(*ронд де жамб партерр*) – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола. При исполнении движения нога из исходного положения должна пройти три точки: положение *battement tendu* вперед, в сторону и назад – *en dehors*, либо *battement tendu* назад, в сторону и вперед – *en dedans*. Может выполняться в выворотном или параллельном положении.

Rond de jamb eenl'air(*ронд де жамб анлер*) – круг вытянутой ногой по воздуху, при котором нога также должна пройти три точки.

En dedans (*ан дедан*) – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

En dehors (*ан деор*) – направление движения или поворота от себя или наружу.

Kick(*кик*) – буквально означает «пинок». Чтобы выполнить его, ногу, согнув в колене, необходимо поднять на уровень *surl'ecou-de-pied* или *passé*, после чего сделать удар ногой (стопа находится в положении *point*) от колена на 45° или 90°. Выполняется вперед (или в противоположную ноге сторону) из параллельного положения, в сторону – из выворотного положения.