

ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ

Port de bras

Разминка

Прыжки

Первая форма port de bras

Позиция ног - 5-ая, правая впереди, croisé (круазе). Руки двигаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, далее в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус держится прямо. Голова при подъеме рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и чуть склоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю позицию голова выравнивается и слегка приподнимается вверх. Взгляд направлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в r paration (подготовительное положение), голова остается повернутой вправо.

При выполнении первой формы port de bras строго сохраняются 5-я позиция ног, подтянутость колен и бедер. Руки движутся плавно, поступательно свободно, но уверенно, корпус удерживается прямо с свободно опущенными и раскрытыми плечами. Голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином ритме с движением рук. Взгляд строго фиксируется в направлении поворота лица.

Вторая форма port de bras

Позиция ног - 5-я, правая нога впереди, croisé. Сначала выполняется r paration : руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем правая отводится во вторую позицию, левая одновременно поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка склоняется налево. Взгляд направлен на кисти. Во время перевода правой руки во 2-ю позицию и левой в 3-ю голова поворачивается в исходное положение, направо. Вслед за подготовкой выполняется port de bras: левая рука из 3-й позиции открывается во 2-ю, правая одновременно переводится из 2-ой позиции в 3-ю. Далее левая рука из 2-ой позиции опускается в подготовительное положение. Далее правая рука и левая синхронно переходят в 1-ю позицию и снова возвращаются в исходные позиции: правая - во 2-ю позицию, левая - в 3-ю позицию.

Из этого положения вторая форма port de bras повторяется сначала, без preparacion. Корпус постоянно держится прямо. Голова поворачивается вслед за рукой, которая переводится из 3-й позиции во 2-ю. Взгляд направлен на кисть этой руки. Когда левая рука опускается в подготовительное положение, голова, слегка наклоняясь вперед, поворачивается направо. Во время соединения рук в 1-ой позиции голова поворачивается лицом к кистям рук и чуть склоняется влево. При переводе правой руки во 2-ю позицию, левой в 3-ю голова поворачивается направо, то есть в исходное положение. Заканчивается это порт де бра переносом левой руки из 3-й позиции во 2-ю и последующим движением обеих рук вниз в r paration. Корпус удерживается прямо. Поворот головы к левой руке, которая открывается из 3-й позиции во 2-ю позицию. При возвращении в подготовительное положение голова слегка наклоняется вперед и к правому плечу.

Второе занятие

Третья форма port de bras

Позиция ног 5-я, правая впереди, *croisé*. Сначала выполняется *préparation*: руки из подготовительного положения поднимаются через 1-ю позицию во 2-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти. Когда руки открываются из 1-ой позиции во 2-ю позицию, голова поворачивается к правому плечу. После этой подготовки исполняется *port de bras*: руки опускаются в подготовительное положение, корпус одновременно наклоняется вперед. Далее, когда руки поднимаются через 1-ю позицию в 3-ю, корпус одновременно выпрямляется. Затем 3-я позиция рук фиксируется, а корпус в этот момент перегибается назад. После этого он выпрямляется, одновременно руки раскрываются во 2-ю позицию. Голова при наклоне корпуса вперед наклоняется вместе с ним, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. При выпрямлении корпуса голова поворачивается к правому плечу. Во время сгибания корпуса назад и разгибания голова сохраняет то же положение.

Заканчивается это *port de bras* движением рук вниз из 2-ой позиции в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова повернута направо. Новый элемент в 3-й форме *port de bras* - перегибание корпуса; выполнять его надо плавно, со свободно опущенными и раскрытыми плечами, с точным положением рук и головы. Нагибаться вперед следует в поясничных позвонках, а не в тазобедренных суставах, не сутулиться или поднимать плечи, поджимать подбородок или задерживать голову, поднимать корпус и голову - также плавно и стройно. Сгибаться назад следует, по возможности, всем позвоночным столбом (всеми позвонками), а не только в поясничной области и сохранять при этом устойчивость. Голова отклоняется настолько, чтобы шея не испытывала чрезмерной нагрузки - оставалась свободной. Руки во время наклона корпуса вперед должны одновременно опускаться в *préparation*. При выпрямлении корпуса руки синхронно поднимаются в 1-ю позицию и переводятся в 3-ю поступательно, без задержек. Когда корпус перегибается назад, руки отклоняются вместе с ним, но не заходят за линию плеч и строго выдерживают 3-ю позицию. При выпрямлении корпуса руки плавно и синхронно раскрываются во 2-ю позицию.