**Государственное бюджетное профессиональное**

**образовательное учреждение**

**«Воронежское хореографическое училище»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

Народной артистки РФ г.Воронежа – Фроловой Т.А.

Тема: **«Основные задачи и методика проучивания маленьких и средних прыжков на уроках классического танца»**

**Содержание**

Введение

1. Экзерсис. Allegro

2. Виды прыжков

3. Прыжки с двух ног на две ноги

4. Прыжки с двух ног на одну

5. Прыжки с одной ноги на две ноги

6. Прыжки с одной ноги на другую

Заключение

Библиография

**Введение**

 Прыжки — самая трудная часть классического танца. Все, что вырабатывается экзерсисом и adagio, непосредственно связано с прыжками и во многом способствует их развитию. Но особенное внимание следует уделять самим прыжкам.

 Прыжки классического танца крайне разнообразны по виду. При их разборе мы видим, что они делятся на две основные группы. К первой группе относятся прыжки воздушные: для такого прыжка танцующий должен сообщить движению большую силу, должен замереть в воздухе. Ко второй группе относятся движения, которые нельзя сделать, не отрываясь от земли, без прыжка, но они не устремлены вверх, а «как ползучие растения стелются по земле».

 Прыжки в искусстве классического танца являются наиболее сложными и техническими. Прыжки — это средство самой разнообразной и стремительной полетности движения, которое, однако, не должно превращается в самоцель. Прыжок ради прыжка – акробатика. Задача состоит не в том, чтобы танцовщик возможно выше прыгнул, выполняя какой-либо вид заноски или воздушного вращения, а в том, чтобы он с предельной легкостью, эластичностью и музыкальностью отобразил эмоциональное состояние своего героя.

 Как известно, прыжки слагаются из предварительно усвоенных элементов экзерсиса и адажио. Следовательно, очень важно, чтобы эти элементы были основательно и всесторонне освоены учащимися, прежде чем будут использованы в прыжках.

 Вместе с тем, техника прыжков имеет и свои особые исполнительские приемы. Один из таких приемов носит название элевации, которая позволяет танцовщику прыгать эластично, мягко, высоко, легко и точно; прогнозировать должную степень высоты полета и продвижения своего тела в соответствующем направлении, темпе, ритме.

 Кроме элевации танцовщику необходимо фиксировать кульминацию прыжка, что носит название баллона. Заключается баллон в том, что танцовщику следует делать толчок и посыл ногами сильнее, чтобы получился эффект парения в воздухе, иначе прыжок лишится своей виртуозности

 Хорошая элевация и баллон зависят от выносливости танцовщика, поэтому, отрабатывая все качества прыжка, необходимо тщательно готовить мышцы ног и дыхание исполнителя.

 Прыжок зависит от силы мускулатуры ног, эластичности и крепости связок ступни и коленей, развитого ахиллова сухожилия, крепости пальцев ног и в особенности от силы бедра. Самое же главное — уметь в момент отталкивания от пола с plie сохранить одновременность броска работающей ноги и толчка опорной, подтянуть корпус (что способствует увеличению прыжка), оказать помощь руками и ощутить собранность всего тела перед прыжком, в момент прыжка и в его заключении на demi plie.

 В первом классе, прежде чем приступить к изучению прыжков, прорабатывается экзерсис, в котором, как говорилось выше, приобретается постановка корпуса, выворотность ног, эластичность приседания и т. д., после чего начинается работа над прыжками.

 Лицом к палке разучиваются прыжки на I, II и V позициях (temps leve). Далее следуют changement de pieds, echappe, assemble и jete и т. д. Каждый новый прыжок изучается лицом к палке не более двух недель, затем он исполняется на середине зала.

 Во всех классах первые прыжковые комбинации должны состоять из маленьких прыжков с двух ног на две, подготавливающих ноги к более трудным маленьким прыжкам на одну ногу. Переход от маленьких прыжков к большим должен быть постепенный; несложные большие прыжки комбинируются с маленькими.

 Дальше следуют технически трудные большие прыжки: saut de basque, cabriole и т. д. (в старших мужских классах они усложняются заносками, двойными поворотами и tours в воздухе). Затем исполняются комбинации из маленьких прыжков с заносками.

 Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

 Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит из маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркивать различный характер прыжков.

 Прыжки классического танца подразделяются на пять групп:

прыжки с двух ног на две ноги;

прыжки в двух ног на одну ногу;

прыжки одной ноги на другую;

прыжки с одной ноги на другую ногу

прыжки с одной на ту же ногу.

 Цель данной работы – раскрыть сущность прыжков в классическом танце и описать их разновидности и их особенности, раскрыть методику маленьких и средних прыжков, особенности техники, примеры заданий.

**1. Экзерсис. Allegro**

 В экзерсисе разносторонне развивается мускулатура ног, их выворотность, шаг и plie(приседание); постановка корпуса, рук и головы, координация движений. В результате ежедневной тренировки фигура приобретает подтянутость, вырабатывается устойчивость; будущий артист балета приучается к правильному распределению тяжести тела на двух и на одной ноге.

 Экзерсис начинается у палки, затем, по мере усвоения движений, переносится на середину зала. За упражнениями на середине зала следуют adagio и allegro. Навыки, приобретаемые учащимися в экзерсисе, должны поддерживаться ежедневной тренировкой, основанной на строгих методических правилах.

 Нагрузку в течение урока следует распределять равномерно во всех упражнениях. Если преподаватель находит необходимым увеличить количество повторений какого-либо движения, то следующее упражнение необходимо сократить, так как всякая физическая перегрузка вредна: она приводит к расслаблению мышечной системы и связок, в результате чего легко повреждаются ноги.

 Последовательность экзерсиса не должна быть случайной. В зависимости от степени трудности, следует учитывать полезное и логическое сочетание движений, не соединяя их в комбинации только ради рисунка упражнения.

 Allegro имеет особое значение по отношению ко всем уроку классического танца. В нем заложена танцевальная наука, вся ее сложность и залог будущего совершенства. Весь танец построен на allegro.

 Adagio само по себе не достаточно показательно. В него вводится, правда, много виртуозных движений, но все они зависят в большей мере от умения кавалера. А вот выйти и произвести впечатление в вариации – другое дело: тут-то и скажется танцевальное образование. Но не только вариации, а и большинство танцев, как сольных, так и массовых, построено на allegro; все вальсы, все коды – это allegro.

 Вся предыдущая работа, до введения allegro, является подготовительной для танца: когда же мы подходим к allegro, то тут – то мы и начинаем учиться танцевать, здесь и открывается нам вся премудрость классического танца.

 Одним из наиболее трудных и сложных элементов прыжка является demi-plie, при помощи которого осуществляется толчок, взлет и его завершение. При выполнении прыжков demi – plie необходимо, чтобы вся ступня и особенно пятки плотно, с упором примыкали к полу, чтобы ступня отделялась от пола с силой, последовательно от пятки до кончика пальцев, голеностоп и бедро активно участвовали в толчковом посыле и вся нога, отделяясь от пола, вытягивалась бы упруго в колене, подъеме и пальцах, иначе взлет окажется слабым, недостаточно устойчивым, эластичным и высоким.

 Заканчивать прыжок следует в мягкое, легкое и эластичное demi – plie, принимая тяжесть тела на собранные, а не на расслабленные мышцы ног и с кончика пальцев на пятки, которые должны плотно, но бесшумно примкнуть к полу. Голеностоп и бедро также должны активно участвовать в эластичном и мягком завершении прыжка, разумеется, по всем существующим правилам demi – plie.

 Если нет последовательного примыкания ступни к полу и непрерывно сливающего с ним demi – plie, то прыжок будет завершаться тяжело и жестко. Поэтому в учебной работе развитию и укреплению прыжкового demi – plie следует уделять самое пристальное внимание.

 Осваивая технику связи изучаемых прыжков, необходимо, чтобы завершающее demi – plie и дальнейший толчок выполнялись слитно, с ходу используя силу инерции собственного тела как дополнительный «трамплин» для взлета различной высоты, различного темпа и ритма, от сдержанного и мягко – пружинящего до энергично – стремительного, но всегда эластичного demi – plie.

 Кроме того, необходимо во время толчка, взлета и завершения прыжка правильно согласовать движения головы, рук, корпуса и ног. И если ученик не умеет воспроизводить точно рисунок исполняемого прыжка или целой танцевальной фразы, это означает, что он не обладает полноценной элевацией и баллоном.

 Когда у учащегося ноги поставлены правильно, есть уже выворотность, развита и укреплена ступня, сообщена ей эластичность и укреплены мускулы, — можно приступить к прохождению allegro. Начинают прыжки с изучения temps leve, которые делаются толчком от пола двумя ногами на I, II и V позициях, затем changement de pied и, наконец, echappe, — для облегчения их вначале проделываются у палки, повернувшись к ней лицом и держась обеими руками.

 Следующим прыжком берут обычно довольно сложное по своей структуре assemble – эта традиция имеет глубокие и веские основания.

 Assemble заставляет сразу правильно брать в работу все мышцы. Начинающему нелегко его усвоить, нужно внимательно контролировать каждый момент движения; делая такое pas, устраняется возможность распущенности мускулатуры. Ученик, научившийся правильно делать, assemble, не только выучивается этому pas но приобретает фундамент для исполнения и других pas allegro, — они покажутся ему легче и не будет соблазна делать их распущенно, если правильная постановка корпуса была усвоена с самого надииьного pas и вошла в привычку.

 Бесконечно легче было бы научить ребенка делать, например, balance, но как внушить ему при этом правильную манеру держать корпус, управлять мышцами? Вследствие легкости этого pas, ноги распускаются, расслабляются, и не приобретается выворотности assemble. Заложенные в assemble трудности приводят сразу к намеченной цели.

 После assemble можно перейти на glissade, jete, pas de basque, balance последнее, желательно не вводить, пока мышцы недостаточно разработаны в основных прыжках и не дано прыжку правильной основы.

 Затем, умея делать jete, не страшно перейти вообще к прыжкам на одну ногу (когда другая нога остается после прыжка sur le cou-de-pied или открывается), как, например sissonne ouverte. Попутно можно проходить pas de bourree, хотя оно делается и без отделения от земли, но нужно, чтобы в нем чувствовались твердо поставленные ноги.

 В этой стадии развития ученику можно уже давать какой – нибудь легкий танец.

 В старших классах изучают наиболее трудные прыжки с задержкой в воздухе, например saut de basque. Из них самый трудный – cabriole – завершает изучение allegro.

 Темп прыжковых упражнений устанавливается преподавателем в соответствии с требованиями программы данного класса и, естественно, должен быть различным в младших, средних и старших классах. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе; темп ускоряется по мере усвоения движения.

 Все темпы, устанавливаемые для прыжковых комбинаций, сохраняются до конца фразы, даже если комбинация состоит их маленьких и больших разнородных прыжков. Музыкальное оформление играет здесь значительную роль, так как музыкальный рисунок должен подчеркнуть различный характер прыжков.

**2. Виды прыжков**

 Прыжки классического танца делятся на следующие группы:

— прыжки с двух ног на две ноги, среди них: а) исполняемые непосредственно с V позиции: changement de pied, echappe, soubresaut; б) исполняемые с предварительным отведением ноги с V позиции в сторону и приведением ее обратно в V позицию: assemble, sissonne fermee, sissonne fondu, sissone tombee, pas de chat, failli, chasse, cabriole fermee, jete ferme fondu;

— прыжки с двух ног на одну имеют тоже разновидности: а) когда сначала отрываются на одну ногу (в позе), к ним относятся: sissonne ouverte, sissonne soubresaut, ballonne, rond de jambe en l’air saute; б) когда движение начинается выбрасыванием ноги (делается взлет), а кончается остановкой на той же ноге в позе, к ним относятся: jete c V позиции, grand jete, начинающееся с V позиции, jete с продвижением по полкруга, emboote;

— прыжки с одной ноги на другую: jete entrelace, saut de basque, jete passe, jete на attitude (когда оно исполняется с preparation IV позиции croisee);

— прыжки комбинированные, по своей структуре состоящие из нескольких элементов: jete renverse, sissonne renversee, grand pas de basque, rond de jambe double, pas ciseaux, balance, jete en tournant и grand fouette.

 Прыжки воздушные могут быть малые и большие, но, независимо от их степени, отрыв танцующего от пола должен быть всегда виден. При развитии прыжка следует руководствоваться следующими указаниями.

 Перед всяким прыжком должно быть сделано demi – plie. Так как главным фактором подачи силы при отделении танцующего от пола служит ступня, необходимо при выработке прыжка обращать особое внимание на правильное demi – plie, т.е. не отделять пяток от пола.

 В момент прыжка следует держать ноги напряженными вытянутыми в колене, подъеме и пальцах, если прыжок делается двумя ногами. Если же он делается на одну ногу, другая принимается требуемое позой положение, причем надо строго соблюдать выворотность верхней части ноги и стройной спины, т. е. не выпячивать ягодиц.

 После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, затем плавно перейти на пятку и опуститься на demi – plie, после чего вытянуть колени.

**3. Прыжки с двух ног на две ноги**

 Данное упражнение впервые знакомят учащихся с элементарной основой прыжка. С чего и начинают отрабатывать технику прыжка, то есть эластичность demi-plie, упругий толчок, легкий взлет и мягкое его завершение.

 Выполняются demps saute по i, ii или v позиции и, как все последуюшие прыжки, в зависимости от высоты взлета подразделяются на маыле – petits

 Petit temps sauté заключается в том, что исходная позиция ног (I, II и V) на маленьком взлете выдерживается до завершающего demi-plie.

 Выполняя упражнение, необходимо соблюдать эластичность начального и конечного demi-plie, легкость толчка и взлета, выворотность ног, которые на прыжке должны быть хорошо вытянуты в колене, подъеме и пальцах. Весь прыжок следует исполнять с подтянутыми бедрами и точным соблюдением заданной позиции ног.

 Корпус надо удерживать прямо, мышцы спины собрать, плечи свободно раскрыть и опустить, поясницу не прогибать. Голова тоже сохраняет прямое положение, шея не напряжена.

 Изучается данный прыжок вначале лицом к станку, раздельно по I, затем по II и по V позиции на счет 4/4; ¼ — demi-plie; ¼ — задержка, ¼ — взлет и его завершение, ¼ — выпрямление из demi-plie.

 Для temps sauté будет хорошо усвоен у станка, приступают к его выполнению на середине зала. Руки во время всего упражнения делается несколько раз подряд с затактного demi-plie.

 Grand temps sauté исполняется на углубленном demi-plie и на предельной высоте взлета с соблюдением всех вышеуказанных правил выполнения этого прыжка. Изучается он сразу на середине зала на счет 4/4. ¼ — demi-plie; ¼ — взлет и последующее demi-plie; ¼ — выпрямление из demi-plie. И, наконец, подряд – на каждую ¼ по одному прыжку и т.д.

 Changement de pied делается следующим образом: во время предварительного demi-plie в пятой позиции происходит толчок, затем маленький взлет, на котором ноги очень незначительно разъединяются и вновь соединяются к моменту завершающего demi-plie.

 Grand сhangement de pied выполняются по всем правилам малого прыжка, но сила толчка и высота взлета предельно увеличивается. Кроме того, ноги до кульминации взлета плотно соединены в пятой позиции, в момент завершения прыжка они меняются местами. Этот прыжок можно выполнять epaulement croise и с продвижением – de vole, соблюдая все правила, присущие указанному приему.

 Данное упражнение изучается по той же ритмической схеме, что и grand temps sauté.

 Soubresaut по пятой позиции с продвижением по диагонали вперед. В момент взлета ноги плотно прижимаются одна к другой голеностопной частью и отбрасываются назад, при завершении прыжка вновь принимают отвесное положение. Корпус тела во время начального demi-plie слегка подается вперед и затем на взлете одновременно с ногами сильно откидывается назад. При этом по всему телу придается легкий посыл вперед с тем, чтобы завершение прыжка произошло не в той точке, где выполняется толчок, а несколько дальше. На заключительное demi-plie вся фигура ученика снова принимает прямое положение.

 Pas eshappe состоит из двух прыжков, во время которых ноги переводятся из одной позиции в другую. В остальном техника прыжка не отличается от предшествующих упражнений. Так же точно необходимо сохранять позиции ног, выворотность, эластичность и мягкость demi-plie, стройное и подтянутое положение тела, четкие действия пук и головы.

 Petit pas eshappe — при этом упражнении исходная позиция ног – пятая позиция; на первом маленьком прыжке ноги, разъединяясь, переводятся на вторую позицию en face. На втором маленьком прыжке они вновь соединяются в пятую позицию epaulement croise. Каждый прыжок начинается с demi-plie и им заканчивается; исходная и конечная пятая позиция выполняется с переменой ног; на каждом прыжке ноги вытягиваются в колене, подъеме и пальцах.

 На первом прыжке руки из подготовительного положения через 1-ю пониженную позицию приоткрываются в пониженную 2-ю позицию, на втором прыжке — вновь опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при исполнении epaulement поворачиваются к выдвинутому вперед плечу.

 Руки при этом на первом прыжке раскрываются во 2-ю пониженную позицию, на втором – опускаются в подготовительное положение; или на первом прыжке одна рука поднимается в 1-ю позицию, другая – во вторую, голова поворачивается и выдвинутому вперед плечу. На втором прыжке руки удерживаются в принятых позициях или опускаются в подготовительное положение. В этом упражнении необходимо соблюдать установленную величину четвертой позиции и все правила, относящиеся к выполнения данного прыжка.

**4. Прыжки с двух ног на одну**

 Sissonne simple – исходная позиция ног – пятая, epaulement croise, исполняется прыжок. Ноги на взлете соединены вместе. Исходный толчок в этом движении производится сильно и равномерно обеими ногами, которые на взлете, плотно соединившись, хорошо вытягиваются в колене, подъеме и пальцах. Завершается прыжок мягко и устойчиво с точным и четким переводом ноги в положение sur le cou-de-pied. Руки удерживаются свободно, без лишнего напряжения. Корпус подтянут, плечи легко опущены и раскрыты. Голова уверенно повернута к выдвинутому вперед плесу.

 Изучать sissonne simple рекомендуется вначале лицом к станку, обращая при этом внимание учащихся на выворотность ног и эластичность demi-plie. Выполняется sissonne simple sur le cou-de-pied сначала вперед, затем – смена ноги назад в пятую позицию приемом battement tendu. Повторяется все четыре раза вперед и столько же обратно.

 На середине зала sissonne simple сначала изучается так же, далее в сочетании с petit ras assemble с другими прыжками, начинающимися с положения sur le cou-de-pied.

 Sissonne tom bee отличается от предшествующего движения тем, что оно заканчивается во вторую или четвертую позицию приемом tombe. Например, исходная позиция ног – пятая; выполняется взлет, ноги соединены вместе в пятой позиции. Прыжок завершается как в sissonne simple, но нога, переходящая в положение sur le cou-de-pied, не задерживается, а непрерывно с некоторым опозданием, скользнув носком по полу, раскрывается назад, касаясь носком пола. В заключение выполняется pas assemble назад с небольшим продвижением, как в малом pas de basque. Руки на взлете переводятся из подготовительного положения в первую позицию, при выполнении tombe занимают положение третьего arabesque. На втором прыжке – опускаются в подготовительное положение.

 Корпус на взлете удерживается прямо, на завершении прыжка подается вперед на ногу, переходящую в tombe, на втором прыжке – вновь принимает прямое положение.

 Голова на взлете поворачивается в направлении предстоящего tombe, на втором прыжке – возвращается в исходное положение.

 Petite sissonne ouverte выполняется со всех позах на 45 градусов. Исходная позиция ног – пятая. Удерживается она на взлете. В момент завершения прыжка одна нога выполняет demi-plie, другая одновременно через положение ног sur le cou-de-pied открывается приемом developpe в требуемую позу.

 Руки на первом demi-plie из подготовительного положения переводятся в 1-ю позицию и сохраняют ее на взлете. В момент завершения прыжка руки, корпус и голова одновременно занимают положение, соответствующее исполняемой позе.

 Выполнять petite sissonne следует с эластичного demi-plie, вытягивая на взлете колени, подъем и пальцы. Завершаться прыжок должен плавно, с мягким и четким раскрыванием ноги через правильное положение, соответствующее исполняемой позе. Корпус, руки и голова действуют по согласованию, по всем правилам выполняемой позы.

 Изучать petite sissonne следует en face, вначале в сторону, затем вперед и назад, с раскрыванием ноги носком в пол. Руки при этом удерживаются в подготовительном положении, голова и корпус – прямо. Каждое раскрывание ноги заканчивается pas assemble, то есть подтягиванием ее в пятую позицию на прыжке, который с силой выполняет опорная нога. Все движение заканчивается в пятой позиции на demi-plie.

 Оба прыжка выполняются в один такт в 4/4; первый прыжок – затактный, ¼ — раскрывание ноги на носок, ¼ — пауза, ¼ — завершение pas assemble, ¼ — пауза на demi-plie.

 Далее можно приступить к раскрыванию ноги на 45 градусов с участием рук и головы, придерживаясь вышеуказанной схемы изучения. Если в пятой позиции спереди стоит правая нога, и она же на прыжке раскрывается в сторону, руки из подготовительного положения переводятся во 2-ю позицию, голова поворачивается от опорной ноги.

 Закрывание ноги в пятую позицию выполняется также при помощи pas assemble. Руки опускаются в подготовительное положение, во время demi-plie голова поворачивается en face. Усвоивpetit sissonne ouverte en face, можноизучатьеговпозахcroisee, efface, ecartee. Руки в этом случае из подготовительного положения переводятся в 1 позицию, затем одна рука раскрывается вместе с ногой во 2-ю позицию, другая остается в первой. Голова и корпус действуют соответственно с правилами выполняемой позы, в том числе и arabesque. Вначале каждый прыжок делается с остановкой на demi-plie, затем слитно.

 Sissonne fermee – данное движение является дальнейшим развитием sissonne ouverte par jete в его финальной части, когда раскрытая нога на завершающем demi-plie закрывается в пятую позицию, а не остается открытой на 45 или 90 градусов. Все остальные правила выполнения сохраняются здесь полностью. Закрываться в пятую позицию отведенная нога должна выворотно и одновременно с началом demi-plie, легко и мягко скользя носком по полу.

 Положение рук, корпуса и головы, как и в sissonne ouverte, зависит от исполняемой позы. Все движения должно исполняться ситно, достаточно отчетливо, с энергичным продвижением. Изучать sissonne fermee рекомендуется так же, как и sissonne ouverte, сначала en face, затем в малых позах на 450, и, наконец, в больших позах на 900. Музыкальный размер – 2/4 или 3/4. Руки в этом движении могут занимать самые различные положения, например, 3–ю позицию, 2-ю, 1-ю. Корпус удерживается en face, но в сценических условиях он может сгибаться и поворачиваться под различными углами.

 Pas failli – это движение выполняется обычно на небольшом прыжке в основном вперед, реже назад. Исходная позиция ног – пятая, делается взлет, во время которого вся фигура поворачивается на efface с одновременным раскрыванием ноги назад на 45 градусов. Кода начинается demi-plie, раскрытая нога легким скользящим движением переводится через первую позицию вперед и на нее одновременно передается тяжесть корпуса. Таким образом, все движение оканчивается на одной ноге в demi-plie, другая нога остается вытянутой назад, касаясь пола и, наконец, подтягивается в пятую позицию назад приемом pas assemble. Во время взлета руки из подготовительного положения приподнимется во вторую пониженную позицию, затем рука, соответствующая открытой ноге, переводится вместе с ней в первую пониженную позицию, но раз faille можно оканчивать и в позе третьего или четвертого arabesque. Корпус во время перевода ноги через 1 позицию вместе с ней слегка подается вперед.

 Rond de jambe en l’air sauté – данное движение выполняется на основе sissonne ouverte par jete во второй позиции с добавлением на взлете одного или двух rond de jambe en l’air sauté на 45 градусов.

 Исходная позиция ног – пятая, правая нога находится впереди. На взлете, выполняемом en face и на месте, правая нога отбрасывается в сторону на 45 градусов. В момент кульминации прыжка раскрытая нога начинает выполнять rond de jambe en hors, который заканчивается одновременно с demi-plie на опорной ноге. Все движение завершается pas assemble в пятую позицию назад, в положение epaulement croise.

**5. Прыжки с одной ноги на две ноги**

 Pas assemble – исполняется это движение на малом и большом прыжке с броском ноги по второй или по четвертой позиции.

 Petit pas assemble по второй позиции выполняется следующим образом. Исходная позиция ног – пятая, правая нога впереди, epaulement croise. Перед прыжком, во время demi-plie следует перенести тяжесть корпуса на правую ногу, с которой осуществляется толчок; одновременно с этим толчком левая нога отбрасывается скользящим движением в сторону на 45 градусов. Правая нога, осуществляющая толчок, с силой вытягивается, сохраняя отвесное положение. С кульминации взлета раскрытая нога начинает возвращаться к другой ноге и в момент завершения прыжка соединяется с ней в пятой позиции спереди. Конечное demi-plie должно происходить одновременно и равномерно на обе ноги. Затем petit pas assemble выполняется с правой ноги и т.д.

 Руки сохраняют подготовительное положение или во время взлета слегка приподнимаются во вторую пониженную позицию, в конце прыжка рука, соответствующая закрываемой ноге, переводится в первую пониженную позицию, другая остается во второй позиции. На следующем pas assemble рука на взлете из 1 позиции переводится во вторую, на окончании прыжка другая рука из 2 позиции переводится в 1-ю и т.д.

 Корпус на прыжке меняет epaulement и удерживается прямо. Голова до и после прыжка повернута к выдвинутому вперед плечу, на взлете не проходит через положение en face. В обратном направлении petit pas assemble по четвертой позиции и выполняется тем же приемом с отведением ноги вперед или назад, на croise и efface. Все остальное детали движения ног сохраняются здесь полностью.

 Руки находятся в подготовительном положении или переводятся в малые позы и arabesque. Корпус и голова при этом занимают положение, соответствующее выполняемой позе. Существует еще один вариант выполнения этого движения, который называется double assemble. В данном случае прыжок выполняется дважды с одной и той же ноги по второй или четвертой позиции. Каждое petit pas assemble следует выполнять слитно и четко, но без завышенного отведения ноги и противовесного отклонения корпуса. Руки и голова удерживаются свободно, с апломбом. Все упражнение следует повторить четыре раза вперед, затем обратно.

 Изучать petit pas assemble рекомендуется по второй позиции лицом к станку и в облегченной форме после demi-plie нога, стоящая в пятой позиции носком пол. Затем делается небольшой прыжок, во время которого раскрытая нога подтягивается вперед в пятую позицию на demi-plie. Когда это будет усвоено, можно бросок ноги выполнять с пятой позиции также на один такт в 4/4; ¼ — demi-plie, ¼ — прыжок, ¼ — выпрямиться из demi-plie, ¼ — остановка. Далее эту стадию изучения данного движения можно перенести на середину зала. Руки удерживаются в подготовительном положении, голова – en face. Вслед за этим можно перейти на затактный прыжок с последующей остановкой на demi-plie в ¼. В эту стадию изучения движения следует вводить повороты головы к раскрывающей ноге, если она ставится вперед в пятую позицию, и от ноги, если она ставится назад в пятую позицию.

 И, наконец, в данное движение можно вводить epaulement, соединять два-три прыжка подряд; переводить одну руку из первой позиции во вторую, другую — из второй позиции в первую с соответствующими действиями головы.

 В заключение следует изучать double assemble по второй позиции. Оба прыжка выполняются здесь слитно, на один такт в 2/4 с последующей остановкой в целый такт. Затем double assemble можно выполнять подряд. Руки вначале рекомендуется удерживать в подготовительном положении, в дальнейшем переводить их из 1 позиции во 2-ю на втором прыжке, поворачивая корпус и голову согласно правилам epaulement.

 Далее можно перейти к изучению petit pas assemble по IV позиции, сначала на croise вперед и назад, затем также на efface. В данном случае прыжок можно сразу выполнять затактно, с последующей остановкой в demi-plie на 1/ 4 такта, в дальнейшем слитно.

 Руки вначале следует удерживать в подготовительном положении, затем в маленьких позах, варьируя соответственно положение головы и корпуса.

 После этого можно приступать к изучению double assemble по ШМ позиции вперед и назад, croise и efface, удерживая руки в подготовительном положении или в маленьких позах с соответствующими поворотами корпуса и головы.

**6. Прыжки с одной ноги на другую**

 Petit pas jete. Исполняется эта форма на малом прыжке, в малых позах с броском ноги по II позиции так же, как petit pas assemble, но с окончанием в положение sue le cou-de-pied, то есть во время demi-plie по V позиции стоящая сзади нога скользящим движением ступни по полу отбрасывается по II позиции на 45 градусов, другая нога одновременно и с силой делает прыжковый толчок. На взлете обе ноги вытягиваются, фиксирую четкость и законченность своего движения. На завершении прыжка нога, исполнявшая бросок по II позиции, мягко возвращается на место ноги, совершавшей толчок, другая нога в этот момент точно занимает положение sur le cou-de-pied сзади. Таким образом прыжок заканчивается на том же месте, где он начинался. В обратном направлении petit pas jete начинается ногой, стоящей спереди в V позиции, и завершается sur le cou-de-pied спереди.

 Руки, голова и корпус в том и в другом случае двигаются, как при выполнении petit pas assemble по II позиции.

 При исполнении petit pas jete подряд нога отводится на II позицию прямо с положения sur le cou-de-pied и, раскрываясь, легко скользит носком по полу. Весь прыжок, начинаясь с эластичного demi-plie, выполняется выворотными ногами; опорная ступня во время толчка должна плотно и неподвижно примыкать пяткой к полу; ногу нужно отводить легко и точно по направлению II позиции; на взлете обе ноги отчетливо и одновременно вытягиваются в коленях, подъеме и пальцах; прыжок завершается мягким и эластичным demi-plie; положение sur le cou-de-pied при этом выполняется правильно и одновременно с окончанием demi-plie.

 Руки, голова и корпус, как уже говорилось выше, действуют, как при исполнении petit pas assemble, так же стройно и свободно фиксируя малые позы.

 Изучать petit pas jete надо вначале у станка, выдерживая после каждого прыжка паузу. Музыкальный размер – 4/ 4; прыжок затактный, 1/ 4 – конечное demi-plie, 1/ 4 –пауза, 1/ 4 – выпрямление из demi-plie, 1/ 4 – нога с положения sur le cou-de-pied становится в V позицию на demi-plie и т.д. Выполнять это упражнение надо четыре раза, сначала ногой, стоящей сзади в V позиции, затем обратно.

 Когда учащиеся усвоят эластичность и выворотность данного прыжка, можно переносить его исполнение на середину зала в той же учебной форме.

 Руки в начале изучения pas jete надо удерживать в подготовительном положении, корпус – en face, вводя повороты головы, как в petit pas assemble, Далее можно вводить перемену epaulement и комбинированные позиции рук, выполняя два-три прыжка подряд.

 Petit pas jete во многом подготавливается в petit pas assemble, поэтому особенно затягивать его изучение не рекомендуется, но усвоить эластичное, точное и устойчивое завершение прыжка на одну ногу при положении другой sur le cou-de-pied необходимо основательно и детально.

 Pas glissade. Данное движение исполняется на минимальном скользящем прыжке с продвижением в сторону, вперед или назад.

 Исходная позиция ног – V, epaulement croise. Выполняется demi-plie, затем впереди стоящая нога скользящим движением отводится на II позицию, другая нога одновременно выполняет прыжковый толчок. На взлете обе ноги вытягиваются с минимальным отделением пальцев от поверхности пола; в момент завершения pas glissade нога, начинавшая его, переходит в demi-plie без дальнейшего продвижения, другая, скользя, подтягивается в V позицию назад.

 На взлете руки из подготовительного положения слегка приподнимаются во 2-ю позицию, на завершающем demi-plie они опускаются в исходное положение. Корпус и голова удерживаются в положении epaulement.

 Данная форма pas glissade может выполняться с переменой epaulement (в этом случае ноги меняются местами в V позиции, голова поворачивается к противоположному плечу, руки и корпус сохраняют то же положение) или начинаться ногой, стоящей сзади в V позиции, с сохранением всех вышеуказанных правил движения рук, головы и корпуса.

 Кроме того, pas glissade выполняется с продвижением вперед и назад в малые позы croisee и efface. Ноги двигаются здесь по IV позиции так же, как было указано выше. Корпус удерживает epaulement. Руки на первом demi-plie из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию; в момент взлета одна из них переводится во 2-ю позицию; на завершающем demi-plie руки опускаются в исходное положение, соответствующее выполняемой позе.

 Pas chasse выполняется данный прыжок по пятой позиции с последующим движением ног по 2 или 4 позиции. Это движение может начинаться с различных прыжков, заканчивающихся на одну ногу, но в учебной работе его, как правило, изучают с sissonne tombee. Исходная позиция ног – пятая, вначале делается sissonne tombee вперед на efface, затем последующий взлет с продвижением, во время которого нога, находящаяся сзади, подтягивается к толчковой ноге и соединяется с ней отвесно в пятой позиции. Руки на sissonne из подготовительного положения поднимаются на первую позицию, на tombee рука, соответствующая вытянутому вперед плечу, остается в первой позиции, другая – отводится во вторую. На двух последующих pas chasse они сохраняют занятые позиции. На двух pas chasse продолжается тот же посыл, в том же направлении и на pas assemble прекращает свое продвижение. Голова при перемене epaulement поворачивается к противоположному плечу и так удерживается до конца упражнения.

 Pas de chat – данное движение применяется обычно в женских танцевальных партиях. Однако ученики тоже должны изучать его, так как его производные формы встречаются в различных жанрах сценического танца. Исходная позиция ног – пятая. Из demi-plie нога, стоящая сзади, проходя через sur le cou-de-pied, приоткрывается по четвертой позиции вперед по направлению продвижения; одновременно другая нога осуществляет прыжковый толчок и в свою очередь на небольшом взлете поднимается до уровня sur le cou-de-pied, затем с некоторым запозданием опускается в пятую позицию вперед на demi-plie.

 Руки на взлете поднимаются в первую позицию, в момент завершения прыжка рука, соответствующая выдвинутому вперед плечу, раскрывается во вторую позицию, другая остается в первой. Голова на взлете поворачивается в направлении прыжка и так остается до конца движения. Корпус на взлете удерживается подтянуто и слегка подается вперед.

 Pas de basque относится к сложным движениям классического танца. Подразделяясь на малую и большую форму. Данная форма движения выполняется в двух минимальных прыжках. Исходная позиция ног – пятая, одновременно с выполнением demi-plie нога, стоящая впереди скользящим движением вытягивается вперед, описывая носком на полу полукруг, другая нога остается в demi-plie. Далее на отведенную ногу выполняется прыжок на demi-plie и скользящий перевод свободной ноги через первую позицию вперед; опорная нога продолжает оставаться на demi-plie. Затем делается переход на отведенную вперед ногу и с небольшим скользящим продвижением в пятую позицию. Руки на тот момент поднимаются из подготовительного положения через первую позицию во вторую.

**Заключение**

 Прыжок – это сложный и последовательный процесс. В связи с этим необходимо тщательно соблюдать методику исполнения и проучивания.

 Прыжок состоит собственно из двух важных элементов: элевации и баллона. Элевация есть взлет: человек отделяется от земли и делает прыжок в воздухе, но не акробатический и бессодержательный, а танцевальный. Танцевальность прыжку придает баллон. Под баллоном имеется ввиду способность танцовщика замирать в воздухе в определенной позе. И вот, когда мы имеем дело с прыжком, соединенным с баллоном, когда речь идет о классической танцевальной элевации. Она развивается целым рядом движений: для развития прыжка, оканчивающего на две ноги служит changement de pied, для развития прыжка трамплинного типа с движением вперед, назад и в сторону служит pas ballonne. Необходимо во время толчка и взлета правильно согласовать движения ног, головы, рук и корпуса. И если исполнитель не может воспроизвести это, то его нельзя считать виртуозом.

**Библиография**

1. Захаров Р. Беседы о танце, М., 1976

2. Захаров Р. Записки балетмейстера, М., Искусство, 1976

3. Русский балет: Энциклопедия, М., 1997

4. Сергеев К. Сборник статей, М., Искусство, 1978

5. Тарасов Н. Классический танец, М., Искусство, 1981