

Администрация городского округа Долгопрудный
муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детская школа театральных искусств «Семь Я»
городского округа Долгопрудный (ДШТИ «Семь Я»)

ПОЗИЦИИ РУК И НОГ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ.

Цель: Помощь в педагогической практике в Детской школе театральных искусств.

Содержание:

1.Позиции рук.

Подготовительная.

I - первая.

II - вторая.

III - третья.

2. Варианты положения рук.

3. Позиции ног.

I - первая.

II - вторая.

III - третья.

IV - четвертая.

V - пятая.

VI - шестая.

**Подготовила: Педагог дополнительного образования первой категории
Т.А. Мясникова.**

**Городской округ Долгопрудный
2021 год**

1. ПОЗИЦИИ РУК.

Подготовительная.

Руки вниз, округленные в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.



I – первая

Руки вперед, округленные в локтевом и лучезапястном суставах.



*II – вторая
Руки вперед в стороны, округленные в локтевом и лучезапястном суставах
ладонями внутрь.*



*III – третья
Руки вперед кверху, округленные в локтевом и лучезапястном суставах,
ладонями внутрь.*



2. ВАРИАНТЫ ПОЛОЖЕНИЯ РУК.

1. Правая рука в третьей позиции, левая рука во второй позиции.



2. Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз.



3. Правая рука во второй позиции, левая рука в подготовительной позиции.



4. Правая рука в первой позиции, левая рука в подготовительной позиции.



5. Правая рука в третьей, левая рука в подготовительной позиции.



3. ПОЗИЦИИ НОГ.

I – первая.



Сомкнутая стойка носки наружу. Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

II – вторая.



Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.

III – третья.



Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

IV – четвертая.



Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

V – пятая.



Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

VI – шестая.



Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты).

Удачи!