

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

ЭЛЕМЕНТЫ ЭКЗЕРСИСА.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА.

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

Содержание:

- 1. Введение. Хореографическая терминология.**
- 2. Перечень элементов экзерсиса.**
- 3. Повороты на 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°**
- 4. Классификация элементов экзерсиса.**
- 5. Методика обучения основным элементам экзерсиса.**

Демиплие, Грандплие (полуприсед, присед).

Батман тандю (вытянутый).

Батман тандю жете (взмах).

Батман тандю жете в сторону.

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

**Городской округ Долгопрудный
2021 год**

1. ВВЕДЕНИЕ. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ.

Хореографическая терминология – система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий, которые кратко объяснить или описать сложно.

В XVII веке (1701 г.) француз Рауль Фейе создал систему записи элементов классического танца. Эти термины признаны специалистами в области мировой хореографии и в настоящее время.

Обращаясь к специальной литературе, обучающиеся испытывали трудности, сталкиваясь с незнакомыми терминами, такими, как: *«Выворотное положение ног»*, а это является необходимым и обязательным условием техники выполнения элементов классического танца, «Корпус» в гимнастике неприемлемый термин, его заменяет *«Осанка»*, *«Баллон»* – умение зафиксировать позу в прыжке, *«Форс»* – необходимое подготовительное движение руками для выполнения пируэтов, *«Апломб»* – устойчивое положение занимающегося, *«Элевация»* – способность обучающегося показать максимальную фазу полета в прыжке, *«Припорасьон»* – подготовительные упражнения рукой или ногой перед началом выполнения элемента, *«Крестом»* – выполнение элементов в следующих направлениях: вперед, в сторону, назад, в сторону или в обратном направлении.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения. Хореографическая терминология характеризует движение детальнее гимнастической. Это международный язык танца, возможность общения с хореографами, понимание специальной литературы, возможность кратко произвести запись учебных комбинаций, урока, этюдов, вольных упражнений, композиций.

Терминология всегда строится в соответствии с правилами словообразования. Основное преимущество термина – в краткости. Это дает возможность сократить время для объяснения заданий, сохранить плотность урока.

Но не всегда учащимся удастся запомнить хореографическую терминологию, поэтому возникла идея написания элементов хореографии с помощью гимнастической терминологии, для более доступного восприятия обучающимся изучаемого материала.

Опыт показывает, что именно у учеников, не имеющих хореографической подготовки, возникают трудности в запоминании названий движений. Как

правило, это батутисты и прыгуны на акробатической дорожке. Но и спортсмены, выполнившие нормативы КМС и МС, не всегда владеют знанием терминов и правильной техникой выполнения даже простейших элементов. Создание такого рода таблицы, большое количество иллюстраций к элементам дают возможность упорядочить знания учащихся в области хореографической подготовки, свободно владеть терминами хореографии и при необходимости пользоваться специальной литературой по хореографии.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА

Экзерсис – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

| № | Основные термины. Французский язык. | Транскрипция на русском языке. | Основные понятия. | Гимнастическая терминология. |
|----|--|--------------------------------------|--------------------------------------|---|
| 1. | demi plie | деми плие | неполное "приседание" | полуприсед |
| 2. | grand plie | гранд плие | Глубокое, большое "приседание" | присед |
| 3. | releve | релеве | "поднимание" | поднимание в стойку на носках с опусканием в ИП в любой позиции ног |
| 4. | battement tendu | батман тандю | "вытянутый" | скользящее движение стопой в положение ноги на носог вперед, в сторону, назад с возвращением скользящим движением в ИП |
| 5. | battement tendu jete | батман тандю жете | "бросок" | взмах в положение книзу (25 градусов, 45 градусов) крестом |
| 6. | demi rond | деми ронд | неполный круг | полукруг (носком по полу, на 45 градусов, на 90 |

| | | | | |
|-----|------------------------|----------------------|--|---|
| | | | | градусов и выше) |
| 7. | rond de jamb par terre | ронд де жамб пар тер | круг носком по полу | круговое движение носком по полу |
| 8. | rond de jamb en l'air | ронд де жамб ан леер | круг носком в воздухе | стойка на левой правая в сторону, круговое движение голенью наружу или внутрь |
| 9. | en dehors | андеор | круговое движение от себя | круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты |
| 10. | en dedans | андедан | круговое движение к себе | круговое движение внутрь |
| 11. | sur le cou de pied | сюр ле ку де пье | положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги) | положение согнутой ноги на голеностопном суставе впереди или сзади |
| 12. | battement fondu | батман фондю | "мягкий", "тающий" | одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах |
| 13. | battement frapper | батман фраппе | "удар" | короткий удар стопой о голеностопный сустав опорной ноги, и быстрое разгибание в коленном суставе (25 градусов, 45 градусов) в положение на |

| | | | | |
|-----|------------|------------|---------------------------------|---|
| | | | | носок или книзу |
| 14. | petit | пти | "маленький" | поочередно мелкие короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги |
| 15. | battu | ботю | "бить" непрерывно | мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги |
| 16. | double | дубль | "двойной" | battemet tendu- двойной нажим пяткой battement fondu- двойной полуприсед battement frapper- двойной удар |
| 17. | passee | пассе | "проводить", "проходить" | положение согнутой ноги у колена: впереди, в сторону, сзади |
| 18. | relevelent | релевелянт | "поднимать" медленно, плавно | медленно на счет 1-4 1-8 поднимание ноги вперед, в сторону или назад и выше |

| | | | | |
|-----|-------------------|---------------|---------------------------------------|--|
| 19. | battement soutenu | батман сотеню | "слитый" | из стойки на носках с полуприседом на левой, правую скольжением вперед на носок (назад или в сторону) и скольжением вернуть в ИП |
| 20. | develope | девелопе | "раскрывание", "развернутый" | из стойки на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше |
| 21. | adajio | адажио | медленно, плавно | включает в себя гранд плие, девелопе, релевелянт, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32,64 счета. |
| 22. | attitude | аттетюд | поза с положением согнутой ноги сзади | стойка на левой, правую в сторону-назад, голень влево |

| | | | | |
|-----|-----------------|--------------|---|--|
| 23. | terboushon | тербушон | поза с положением согнутой ноги впереди (аттютюд впереди) | стойка на левой, правую вперед, голень вниз влево |
| 24. | degaje | дегаже | "переход" | из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок. |
| 25. | grand battement | гранд батман | "большой бросок" | "взмах" на 90 градусов и выше через положение ноги на носок |
| 26. | tombee | томбэ | "падать" | из стойки на носках в пятой позиции выпад вперед (в сторону, назад) с возвращением в ИП скользящим движением |
| 27. | picce | пике | "колющий" | стойка на левой правая вперед книзу, быстрое многократное касание носком пола |

| | | | | |
|-----|-------------|------------|---------------------------------|---|
| 28. | pounte | пуанте | "на носок", "касание носком" | из стойки на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП |
| 29. | balance | балансе | "покачивание" | маятниковое движение ног вперед кверху- назад книзу, вперед-назад, вперед-назад кверху |
| 30. | allongee | аллянже | "дотягивание" | завершающее движение рукой, ногой, туловищем |
| 31. | por de bras | пор де бра | "перегибы туловища" | наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке |
| 32. | temps lie | тан лие | маленькое адажио | 1-полуприсед на левой 2-правую вперед на носок 3-перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок 4-ИП то же самое в сторону и назад |

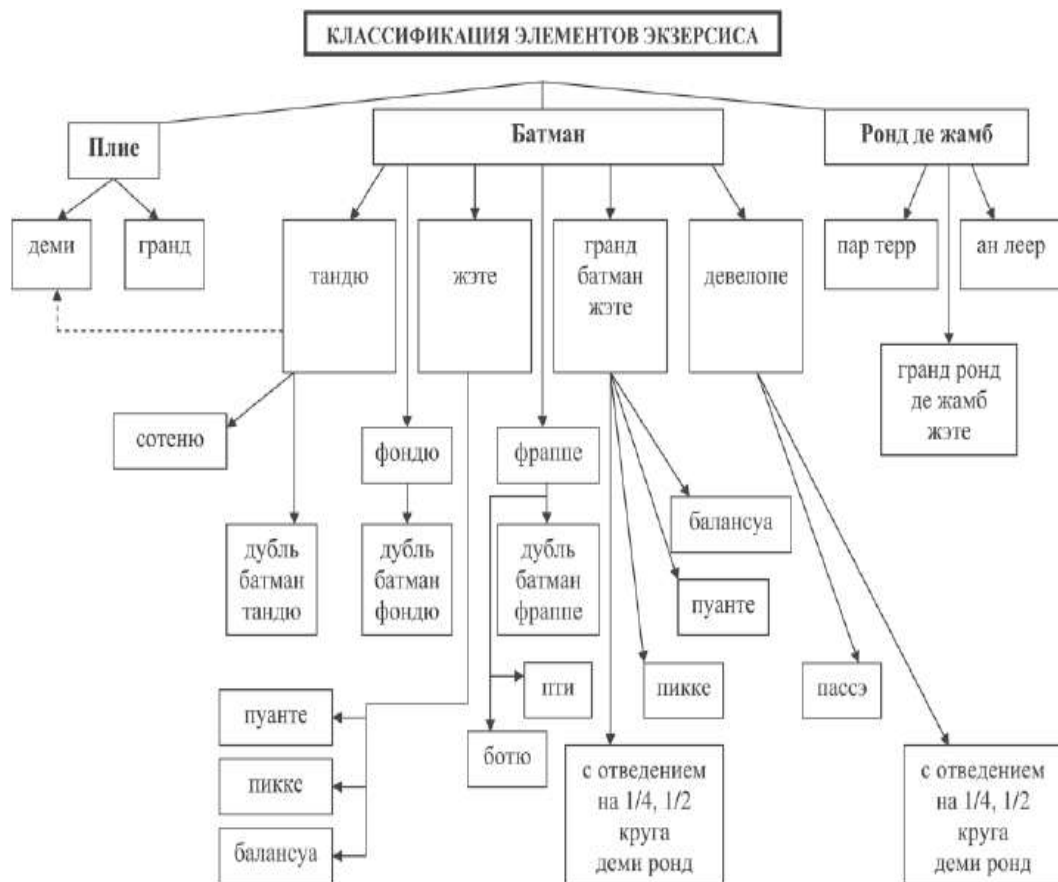
| | | | | |
|---|---------|---------|---------------------------|--|
| ИП-V позиция ног 1-demi plie 2-battement tendu 3-degaje 4-ИП 5-demi plie 6-battement tendu в сторону 7-degaje 8-ИП (1-8) То же самое назад | | | | |
| 33. | failli | фаи | "летающий" | ИП-5 позиция правая впереди. Толчком 2-мя прыжок вверх, опускаясь в скрестный выпад левой в сторону, левая рука вверх, правая назад-толчком левой и взмахом правой назад книзу прыжок вверх на 2 руки вниз |
| 34. | allegro | аллегро | "веселый", "радостный" | часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе |

3. ПОВОРОТЫ НА 90°, 180°, 360°, 540°, 720°, 1080°.

| № | Основные термины. Французский язык. | Транскрипция на русском языке. | Основные понятия. | Гимнастическая терминология. |
|----|--|--------------------------------|--|---|
| 1. | toure | тур | вращательное движение в воздухе с продвижением | поворот в воздухе на 360 градусов, 540 градусов, 720 градусов, 1080 |

| | | | | |
|---|-------------|----------|--|--|
| | | | | градусов |
| 2 | tour lent | турлян | медленный поворот на полу | поворот на носке опорной с фиксирующим опусканием пятки на пол на 90 градусов, на 180 градусов, 360 градусов |
| 3 | pirouettes | пируэт | вращательное движение вокруг своей оси на полу | поворот на полу 360 градусов, 540 градусов, 720 градусов, 1080 градусов |
| 4 | en tournant | антурнан | поворот | поворот на 360 градусов |
| 5 | fouette | фуэте | "отхлест" | шагом левой вперед, взмах правой вперед (книзу) с поворотом на 180 градусов равновесие или выпад |
| 6 | soutenu | сотеню | "собирающий" | из скрестной стойки правая перед левой, поворот на 180 градусов, 360 градусов |
| 7 | renverse | ренверсе | "опрокидывающий" | вставая на левую, взмах правой в сторону-назад голень назад внутрь, оттолкнувшись левой, поворот наружу, опуская правую в ИП |

4. КЛАССИФИКАЦИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЭКЗЕРСИСА.



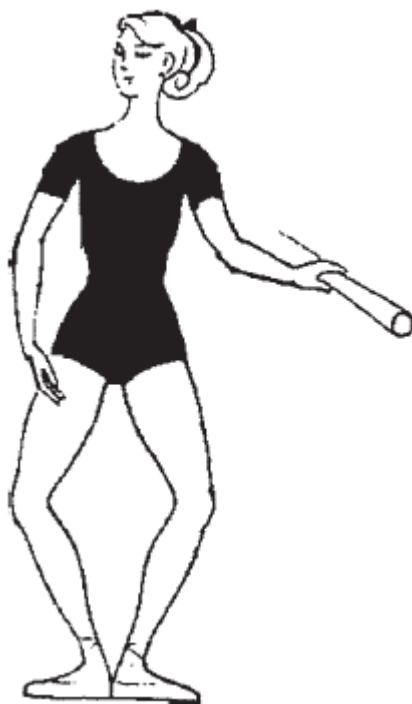
5. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА

1. ДЕМИ ПЛИЕ, ГРАНА ПЛИЕ (ПОЛУПРИСЕД, ПРИСЕД)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Упражнение способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.

Полуприсед (деми плие)

Полуприсед выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.



Присед (гранд плие).

Присед выполняется по всем позициям. Сначала плавно выполняется полуприсед, затем постепенно поднимаются пятки, а колени максимально сгибаются. При разгибании сначала опускаются на пол пятки, затем выпрямляются колени. При поднимании пяток не подниматься высоко на полупальцы. Исключением является гранд плие по второй позиции, где пятки от пола не отрываются в связи с широкой позицией ног.



Сгибание и разгибание должно выполняться плавно, в одном темпе. Темп средний. Перед началом упражнения рука (если движение выполняется у станка) или обе руки (если движение выполняется на середине) из подготовительной позиции переводятся из подготовительной позиции через первую позицию во вторую. Затем с началом сгибания ног рука (или обе руки) опускается из второй позиции в подготовительную, а с началом разгибания ног рука снова переводится через первую позицию во вторую.

2. БАНТМАН ТАНДЮ (ВЫТЯНУТЫЙ).

(положение ноги на носок вперед, в сторону, назад)

Сгибание и разгибание стопы скольжением по полу до положения ноги на носок. Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.

Батман тандю (правая в сторону на носок).



Батман тандю вперед (правая вперед на носок)



Батман тандю назад (правая назад на носок)



Батман тандю вперед и назад выполняется по линии, строго перпендикулярной к туловищу, а в сторону – точно по линии плеча. При выполнении батман тандю сначала по полу скользит вся стопа, затем

постепенно вытягиваются пальцы и подъем. Центр тяжести туловища на опорной ноге, носок от пола не отрывается.

Следить за тем, чтобы колени оставались предельно вытянутыми и обе ноги сохраняли «выворотность». В момент дотягивания ноги не должно быть упора на носок. При возвращении ноги в исходное положение стопа постепенно опускается на пол. Пятка опускается на пол только в исходной позиции.

При выполнении вперед скольжение начинается пяткой, а обратно стопа возвращается носком в ИП. При выполнении назад скольжение начинает носок, а обратно стопа возвращается пяткой в ИП.

Музыкальный размер в начале разучивания – $4/4$, темп медленный. Позднее выполняется движение из затакта. Музыкальный размер — $2/4$, темп средний.

3. БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ (ВЗМАХ)

Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения.

Небольшие четкие взмахи ногой в положение книзу и возвращение в исходное положение через батман тандю.

Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед – книзу, в сторону – книзу, назад – книзу.

4. БАТМАН ТАНДЮ ЖЕТЕ В СТОРОНУ (взмах правой в сторону – книзу)

Удачи!