**Классическая хореография**

**ПОСТАНОВКА КОРПУСА**

Постановка корпуса начинается сначала по I полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную I позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в I полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх, соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в I полувыворотной позиции ног переходят к I выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение, при этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

При постановке тела в позиции с разворотом ног на 180 градусов необходимо тело подать слегка вперёд, придав ему "отвесное" положение, и устойчивость.

*Опорная нога* – это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

*Работающая нога*- нога, которая находится в движении.

*Вытягивание пальцев ноги (носка) –*это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

В классическом экзерсизе при вытягивании стопы недопустим скос стопы, "скрючивание" её, все пальцы должны быть сгруппированы, все мышцы её направлены к среднему (третьему) пальцу, свод стопы вытянут, а щиколотка ноги напряжена.

**ПОЗИЦИИ НОГ**

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие (рис. 1).



Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности. Выворотность ног вводится вместе с постановкой корпуса.

Порядок изучения: первая (I), вторая (II), третья (III), пятая (V) и четвертая (IV). IV позицию, как наиболее трудную, проходят последней.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **I – первая** | **II – вторая** | **III – третья** |
| https://urok.1sept.ru/articles/642634/02.JPG(рис. 2) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/03.JPG(рис. 3) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/04.JPG(рис. 4) |
| Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе (рис. 2) | Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами (рис. 3) | В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину (рис. 4) |
| **IV – четвертая** | **V – пятая** | **VI – шестая** |
| https://urok.1sept.ru/articles/642634/05.JPG(рис. 5) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/06.JPG(рис. 6) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/07.JPG(рис. 7) |
| Сохраняется выворотность пятой позиции, но ноги не соприкасаются: одна находится параллельно другой на расстоянии стопы (рис. 5) | Ступни, плотно прилегая, совершенно закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой (рис. 6) | Стопы стоят парал-лельно друг друга (пятки и носки сомкнуты) (рис. 7) |

Третью, четвертую и пятую позиции изучают поочередно с правой и с левой ноги. Третья позиция, как более легкая, служит подготовкой к пятой позиции. По усвоении пятой позиции необходимость третьей позиции на уроках классического танца отпадает. Четвертая позиция требует особое положение рук и головы. Вначале четвертая позиция изучает en face, позднее в epaulement, она образуется из пятой позиции.

*Примечание.* При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч и бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности. Вначале позиции строятся произвольно. Позднее, когда battements tendu усвоены во всех направлениях, переход из одной позиции в другую исполняется через battement tendu. Выполнение той или иной позиции на протяжении целой музыкальной фразы постепенно закрепляется как навык и дисциплинирует учащихся.

**ПОЗИЦИИ РУК**

Постановка рук – это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте в позициях и других положениях.

Постановка рук начинается с подготовительного положения, так как из подготовительного положения руки начинают движения в позиции и другие положения. Необходимо, чтобы дети поняли, что постановка рук неотделима от постановки корпуса, спины и головы.

Большое значение для правильной постановки рук имеют выправленные лопатки. Добиться спины с выправленными лопатками необходимо как можно скорее, в начале обучения. Такая спина, с правильным ощущением, дает большую свободу рукам в различных позициях и положениях.

Позиции рук изучаются на середине зала с самых первых уроков. Предварительно следует усвоить положение кисти руки: кончик 1-ого пальца прикасается ко 2-ой фаланге 3-его пальца, остальные и свободно сгруппированы. Необходимо следить, чтобы большой палец обязательно соприкасался со средним, иначе при трудных движениях он сильно отходит, и кисть выглядит неаккуратной. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает немного свободы: сохраняется округлость пальцев, но 1-ый палец не соприкасается с 3-им, а лишь двигается к нему.

В классическом танце ленинградской школы приняты три позиции рук. Они изучаются при естественном положении ног: пятки ставятся вместе, носки разводятся немного врозь. Корпус подтянут, плечи опущены и раскрыты. Положение головы *enface (ан фас).* Музыкальный размер 4/4, 3/4.

|  |  |
| --- | --- |
| В ***подготовительном положении*** руки опущены в низ, не должны соприкасаться с корпусом, локти направлены в сторону, присогнуты, образуют овал, кисти рук закруглены, ладони направлены вверх. Необходимо следить, чтобы ученики не ломали линию рук в запястье и локте, не должно быть углов, должна быть плавная линия обеих рук. Ученики должны чувствовать свои руки, верх рук не должен соприкасаться с корпусом, под мышками должен быть воздух, плечи опущены (рис. 8) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/08.JPG(рис. 8) |
| Затем изучают ***I позицию***. Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы. Чувствовать верх рук (он держится), локти должны быть на одном уровне с кистью; проследить, чтобы кисть поддерживалась. В локтях руки не зажаты. Образуют овал. При этом лопатки выправлены, плечи опущены и обязательно выправлены. Не может быть движения рук с плечами (рис. 9) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/09.JPG(рис. 9) |
| Презентация, слайд 8. После изучения I позиции следует изучить ***III позицию***. Из I позиции руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх над головой. Кисти, как и в подготовительном положении и в I позиции, сближены, расстояние между кистями примерно два пальца. Локти должны смотреть в стороны, ладони обращены вниз и даже слегка повернуты к себе. Необходимо следить за тем, чтобы не ломалась линия рук. Очень важно для III позиции, чтобы руки не заводились назад за голову – они должны быть впереди головы. Правильность позиции легко проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть вверх. Если кисти будут видны, значит позиция правильная. Руки, как и в I позиции, поддерживаются от плеча до локтя напряжением мускулов верхней своей части (рис 10) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/010.JPG(рис. 10) |
| После того как изучена III позиция можно приступать к изучению ***II позиции***. Руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию, из I позиции начинает движение только нижняя часть рук от локтя, верхняя часть рук остается неподвижной. Нижняя часть рук раскрывается по направлению в стороны до тех пор, пока руки могут иметь плавную линию. Затем уже раскрывается вся рука. Нужно следить, чтобы при раскрывании локти обращены назад. Очень важно, чтобы руки не заводились назад и находились немного впереди плеч. Обязательно нужно держать локти, они не должны быть зажаты, верхняя часть руки должна быть сильной. Ладони обращены к зрителю. Плечи опущены. Если руки будут подняты на уровень плеч, сохранится правильное положение. Руки, опущенные ниже уровня плеч, кажутся пассивными, без нужного ощущения (рис. 11) | https://urok.1sept.ru/articles/642634/011.JPG(рис. 11) |

**Переводы рук из позиции в позицию**

*Упражнение 1*.

Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, отсюда, продолжая движение, поднимаются в III позицию, из III позиции возвращаются в I и из I опускаются в подготовительное положение.

При переводе из подготовительного положения в I позицию руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту чуть ниже диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в 2-ух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне. Далее, сохраняя округлость, они поднимаются наверх в III позицию, как бы заключая голову в овальную рамку. Склонность учащихся поднимать плечи и отводить руки назад должна быть предупреждена.

Упражнение исполняется и одной рукой, которая движется точь-в-точь против середки корпуса, другая рука сохраняет подготовительное положение. Движение рук здесь и в последующих упражнениях должно быть плавным. Руки сохраняют первоначальную округлость и движутся самостоятельно, независимо от корпуса. Стиль музыкального сопровождения очень плавный, размер 4/4 и 3/4. Упражнение исполняют равномерно на четыре такта. Лишь после того как усвоены I и III позиции, можно приступить к изучению II позиции.

*Упражнение 2*.

Руки из первоначального подготовительного положения приподнимаются в I позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от самих пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в и локтях — на одном уровне. В конце движения руки находятся чуть впереди корпуса, с продолжением в линию раскрытых и опущенных плеч. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена. Руки, раскрытые на II позицию, снова соединяются в I и опускаются в первоначальное подготовительное положение. Упражнение исполняется плавно, без акцентов. Музыкальный размер 4|4 и 3|4. Первый такт — руки приподнимаются в I позицию. Второй такт — раскрываются во II позицию. Третий такт — возвращаются в I позицию. Четвертый такт — опускаются в начальное подготовительное положение.

Когда II позиция усвоена, руки опускаются непосредственно в подготовительное положение. Руки, раскрытые во II позиции, поворачиваются ладонями книзу и, слегка смягчаясь в локтях, опускаются в начальное подготовительное положение, сдерживая движение в пальцах. Музыкальный размер в упражнении 4|4 и 3|4. Первый такт — руки приподнимаются в I позицию. Второй такт — раскрываются во II позицию. Третий такт — сохраняют принятое положение II позиции. Четвертый такт — опускаются в начальное подготовительное положение.

*Упражнение 3.*

Руки поднимаются из подготовительного положения в I позицию, далее продолжая движение, поднимаются в III позицию. Руки, поднятые в III позицию, сохраняя округлость, раскрываются на II позицию, начиная своё движение от самих пальцев, после чего опускаются непосредственно в подготовительное положение.

**Примечание.**

При исполнении указанных упражнений руки во время движения должны быть свободны, совсем не напряжены в и локтях. Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми. Усвоив III позицию рук, изучают каким должно быть положение рук во время экзерсиса у станка, и удерживаясь за него только одной рукой.

Стоять у станка необходимо на расстоянии свободно и согнутой в области локтя руки, уложив кисть на станок, но ни в коем случае не обхватывая его, немного впереди своего корпуса. Свободная от станка рука принимает начальное подготовительное положение, ваши ноги встают в требуемую позицию, а голова поворачивается от самого станка. Таким образом исполняют у станка все предыдущие упражнения, причем теперь в них включаются и движения головы.

Когда рука правая поднимается в I позицию, головка немного наклоняется к плечу левому, взгляд направлен на кисть руки. Когда рука раскрывается во II позицию, голова, приподнимаясь, поворачивается вправо, взгляд направляется за кистью руки. Как только рука опускается в начальное подготовительное положение, то голова остается в правостороннем повороте. Если через I позицию рука приподнимается в III позицию, голова, поворачиваясь вправо, слегка приподнимается, взгляд следует за кистью руки. Если раскрывается рука на II позицию, голова поворачивается вправо. Движения головы очень свободны, шея не грамма ненапряженна. Надо внимательно следить за ровностью раскрытых и опущенных плеч. Рука, которая исполняет упражнение, движется точь-в-точь против середины корпуса танцора; рука, которая лежит на станке, не изменяет своего первоначального принятого положения. Музыкальный размер тот же, что и в предыдущих упражнениях.

В дальнейшем тем же упражнениям придается художественная окраска. Руки начинают за тактом движение от самих пальцев, немного разгибаются в области локтя, приоткрываясь из начального подготовительного положения в стороны. Голова в момент поворота слегка принаклоняется, взгляд следует за кистью танцующего. Снова закрываясь в начальное подготовительное положение, руки танцора переходят к выполнению заданного упражнения. Движение за тактом сначала включается в экзерсис у палки, а по усвоении исполняется на середине класса.

*\* **Другие варианты положений рук**

|  |
| --- |
| https://urok.1sept.ru/articles/642634/012-016.gif |
| Правая рука в III позиции, левая рука во II позиции (рис. 12) | Правая рука вперед, ладонью вниз, левая рука назад, ладонью вниз, левая лопатка сильно опускается вниз (рис. 13) | Правая рука во II позиции, левая рука в подготовительном положении (рис. 14) | Правая рука в I позиции, левая рука в подготовительном положении (рис. 15) | Правая рука в III, левая рука в подготовительном положении (рис. 16) |

**PORT DE BRAS (ПОР ДЕ БРА)**

(упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы)

Группа упражнений, развивающая гибкость тела, плавность и мягкость рук и координацию движений.

Здесь дано несколько вариантов port de bras.Упражнение выполняется у станка одной рукой и на середине зала двумя из V позиции в положении en face (ан фас) или в полповорота croisee (круазе), effacee ( эфасе).

* Перед началом I port de bras руки в подготовительном положении (рис. 17-21).



* перед началом II port de bras руки поднимаются в I и правая рука – III, левая рука – II позиции (рис. 22-26).



* Перед началом III port de bras руки переводятся из подготовительной позиции через первую во вторую (рис 27-30).

|  |
| --- |
| https://urok.1sept.ru/articles/642634/027-030.gif |
| (рис. 27) | (рис. 28) | (рис. 29) | (наклон туловища назад выполнять только плечами назад, не расслабляя мышцы поясничного отдела) (рис. 30) |

Выполнять упражнения плавно, соблюдая точные позиции рук, сопровождая их движение взглядом и поворотом головы. Музыкальный размер—3/4, 4/4, темп медленный.

**Temps lie (тан лие) .**

Это — общепринятая с младших классов комбинация движений с постепенно увеличивающимися трудностями. Простейшее temps lie дополняется следующим образом.

Стать в V позицию croisee, правая нога впереди. Сделать demi-plie, правая нога скользит носком по полу вперед на croise, левая остается на plie, обе руки на I позиции, взгляд — на кисти рук, с повернутой в том же направлении головой, перенести корпус на правую ногу, сделав на ней предварительно проходящее demi-plie, вытянуть сзади пальцы левой ноги, поднимая левую руку наверх, а правую в сторону. Голова повернута направо. Подтянуть левую ногу сзади в V позицию face на demi-plie, переведя левую руку на I позицию, а правую оставить на II позиции, голова face; скользить носком правой ноги в сторону II позиции (открывая левую руку на II позицию и сопровождая ее взглядом), оставив левую на plie; перенести корпус на правую ногу, предварительно сделав на ней проходящее demi-plie, и, вытянув пальцы, подтянуть левую ногу вперед в V позицию. Опустить руки в подготовительное положение. Повторить все с левой ноги. Те же движения делаются и назад. Рекомендуется для начинающих изучать temps lie счетом на 4/4 , уложив движение в два такта: на первую четверть сделать demi-plie в V позицию, на вторую — пальцы вытянуть вперед на croise, проходящее plie приходится между второй и третьей четвертями, на третью — поза croisee назад, на четвертую — стать в V позицию. Затем следующий такт: на первую четверть — demi-plie в V позицию, на вторую — нога выведена с вытянутыми пальцами в сторону II позиции, на третью — вытягиваются пальцы левой ноги с переходом корпуса на правую ногу, на четвертую — стать в V позицию (рис. 31).



В старших классах можно делать temps lie, поднимая ногу на 90° при движении вперед, назад и на II позицию. Из V позиции demi-plie на левой ноге, делая правой battement developpe вперед на croise; перейти на правую ногу на attitude croisee назад, упасть на левую ногу на demi-plie, подведя ее к правой ноге, которая сгибается к колену на 90°; сделать battement developpe правой ногой на II позицию и перейти на правую ногу, подняв левую на II позицию на 90°; demi-plie на правой ноге, согнув левую у колена, выводя ее вперед, продолжать движение с другой ноги (рис. 32)

В средних и старших классах можно изучать temps lie en tournant: сначала делается tour en dehors sur le cou-de-pied с V позиции, затем исполняется temps lie вперед. Еще раз такой же tour и temps lie в сторону II позиции.

Затем, для исполнения temps lie en tournant на 90°, после сделанного tour нога у колена впереди. Руки те же, что и при движении на полу (рис. 31). При исполнении temps lie назад, tour делается en dedans. Temps lie saute состоит из последовательных маленьких sissonnes tombees, но оно относится к allegro.

***Блок 1. Exercise у станка и на середине зала***

**PREPARATION [препарасъон]** - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

**DEMI PLIE [деми плие]** – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**GRAND PLIE [гранд плие]** - глубокое, полное «приседание».

**BATTEMENT TENDU [батман тандю]** – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

**BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете]** - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

**ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер]** - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

**BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню]** – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

**BATTEMENT FONDU [батман фондю]** - «мягкое», «тающее»,  плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе]** - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

**BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ**] – движение с двойным ударом.

**PETIT BATTEMENT [пти батман]** - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

**BATTERIE [батри]** – барабанный бой; нога в положении sur le cou-de-pied проделывает ряд мелких ударных движений.

**BATTU [ботю]** - «бить» непрерывно, мелкие, короткие удары по голеностопному суставу только впереди или сзади опорной ноги.

**ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер]** - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

**ADAJIO [адажио]** - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

**BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян]** - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание  вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

**BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе]** – вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

**GRAND BATTEMENT [гранд батман]** - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

**BALANCOIRE [балансуар]** – «качели», применяется в grand battement jete.

***Блок 2. Положения, направления, позы, дополнительные движения***

**A LA SECONDE [а ля сгон]** - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

**ALLONGEE [алонже]** – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

**APLOMB [апломб**] – устойчивость.

**ARABESQUE [арабеск] –** поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад  на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

**ATTITUDE [аттитюд]** – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

**BALANCE [балансе] –** «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

**BATTEMENT [батман]** – размах, биение.

**BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe** движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

**BATTEMENT RETIRE [батман ретире]** - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

**COUPE [купе]** - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

**CROISEE [круазе]** – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

**DEGAJE [дегаже]** - освобождать, отводить «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.

**DEMI [деми]** – средний, небольшой.

**DEMI ROND [деми ронд]** - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

**DESSUS-DESSOUS [десю-десу]** – верхняя-нижняя часть, над-под, вид рas de bourree.

**DÉVELOPPE [девелопе]** - «раскрывание», «развернутый», из стоики на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

**DOUBLE [дубль]** - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

**ECARTE [экарте]** - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

**EFFACE [эфасэ]** – развернутое положение корпуса и ног.

**EN DEDANS [ан дедан]** - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

**EN DEHORS [ан деор]** - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

**EN FACE [ан фас]** – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

**EN TOURNANT [ан турнан]** – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

**EPAULMENT [эпольман]** - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

**GRAND [гранд]** – большой.

**JETE [жете]** – бросок ноги на месте или в прыжке.

**PAS COURU [па курю]** – пробежка по шестой позиции.

**PAS D`ACTIONS** **[па де акшн]** – действенный танец.

**PAS DE BASCUE [па де баск**] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

**PAS DE BOURREE [па де буре]** – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

**PAS DE DEUX [па де де]** – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

**PAS DE QUATRE [па де карт]** – танец четырех исполнителей.

**PAS DE TROIS [па де труа]** – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

**PASSE [пассе]** - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

**PETIT [пти]** – маленький.

**PIQUE [пике]** - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

**PLIE [плие]** – приседание.

**PLIE RELEVE [плие релеве]** - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

**POINT [пойнт]** - вытянутое положение стопы.

**PORDEBRAS [пор де бра]** - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

**POUNTE [пуанте]** - «на носок», «касание носком» из стоики на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

**RELEVÉ [релеве]** - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

**RENVERSE [ранверсе]** - от гл. «опрокидывать, переворачивать»; резкое перегибание, опрокидывание корпуса в основном из позы atitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

**Rond [ронд]** – «круг, круглый»

**SOUTENU [сотеню]** – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

**SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан]** - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

**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.

**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, 5.то же самое в сторону и назад.

**TOMBÉE [томбэ] –** - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

***Блок 3. Прыжки***

**ALLEGRO [аллегро]** – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

**ASSEMBLE [ассамбле]** - от гл. соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

**BRISE [бризе]** – разбивать, раздроблять; движение из раздела прыжков з заносками.

**CABRIOLE [кабриоль]** – прыжок на месте с подбиванием одной ноги другой.

**CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье]** – прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

**ECHAPPE [эшаппэ]** – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

**ЕМВОIТЕ [амбуате]** - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°, при этом происходит смена полусогнутых ног в воздухе.

**ENTRECHAT [антраша]** – прыжок с заноской.

**GLISSADE [глиссад]** - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

**GRAND JETE [гранд жете]** - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

**JETE FERME [жете фермэ]** – закрытый прыжок

**JETE PASSÉ [жете пассе]** – проходящий прыжок.

**PAS BALLONNE [па балонэ]** – раздувать, раздуваться; продвижение в момент прыжка в различные направления и позы, а также сильно вытянутые в воздухе ноги до момента приземления и сгиба одной ноги на sur le cou-de-pied.

**PAS BALLOTTE [па балоттэ]** – колебаться; движение, в котором ноги в момент прыжка вытягиваются вперед и назад, проходя через центральную точку; корпус наклоняется вперед и назад, как бы колеблясь.

**PAS CHASSE [па шассе**] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

**PAS CISEAUX [па сизо]** – ножницы; прыжок с выбрасыванием вперед по очереди ног, вытянутых в воздухе.

**PAS DE CHAT [па де ша]** – кошачий шаг; скользящий прыжок с ноги на ногу, когда в воздухе одна нога проходит мимо другой.

**PAS FAILLI [па файи]** - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

**SAUTE [соте]** - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

**SISSONNE [сисон]** – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

**SISSON OUVERTE [сиссон уверт]** - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

**SISSONNE FERMEE [сисон ферме]** – закрытый прыжок.

**SISSONNE SIMPLE [сисон симпл]** – простой прыжок с двух ног на одну.

**SISSONNE TOMBEE [сисон томбе**] – прыжок с падением.

**SOUBRESAUT  [субресо]** –  большой прыжок с задержкой в воздухе.

 ***Блок 4. Вращения***

**FOUETTE [фуэте]** – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

**PIROUTTE [пируэт]** - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

**TOUR [тур]** – поворот.

**TOUR CHAINES [тур шене**] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

**TOUR EN L`AIR [тур ан лер]** – тур в воздухе.