МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДО САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ МОДУЛЬ ІV

BATTEMENTS FONDUS

Battements fondus. Музичний розмір 4/4.

На чотири вступних акорди музичного супроводу виконати preparation для battements fondus: робочу ногу відкрити вбік на 45°. 1-й такт. На «раз-два-три» – робочу ногу зігнути в положення умовного sur le cou-de-pied вперед і одночасно виконати demi-plie на опорній нозі.

2-й такт. На «раз-два-три» – робоча нога витягується вперед у повітря на 45°, одночасно слід встати з demi-plie на опорній нозі.

3-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

4-й такт. Повторити рухи 2-го такту.

5-й – 6-й такти. Виконати demi-plie на опорній нозі, робоча нога зберігає висоту 45°.

7-й – 8-й такти. Виконати releve на опорній нозі, робоча нога зберігає висоту 45°.

9-й такт. На «раз-два-три» – робочу ногу зігнути в положення умовного sur le cou-de-pied вперед і виконати demi-plie на опорній нозі.

10-й такт. На «раз-два-три» – робоча нога витягується вбік у повітря на 45°, одночасно встати з demi-plie на опорній нозі.

11-й – 12-й такти. Повторити рухи 9-го – 10-го тактів.

13-й – 14-й такти. Виконати demi-plie на опорній нозі, робоча нога зберігає висоту 45° вбік.

15-й – 16-й такти. Виконати releve на опорній нозі, робоча нога зберігає висоту 45° вбік.

Так само вправу повторити назад і вбік.

Описану вправу можна виконати в більш складному варіанті: 5-й – 6-й такти. Виконати demi-plie-releve на опорній нозі, робоча нога зберігає висоту 45°. 7-й – 8-й такти. Виконати demi-rond en dehors.

BATTEMENTS FRAPPES

Doubles frappes. Музичний розмір 2/4.

На чотири вступних акорди музичного супроводу виконати preparation для battements frappes: робочу ногу відкрити вбік на 45°.

1-й такт. На «раз» – робочу ногу зігнути й ударити по опорній нозі в положенні основного sur le cou-de-pied назад. На «і» – робоча нога злегка відкривається й переноситься в положення основного sur le cou-de-pied вперед (зробити doubles frappes). На «два» – робоча нога витягується вперед на 45°.

2-й такт. На «раз» – робочу ногу зігнути й ударити по опорній нозі в положенні основного sur le cou-de-pied вперед. На «і» – робоча нога злегка відкривається й переноситься в положення основного sur le cou-de-pied назад (зробити doubles frappes). На «два» – робоча нога витягується назад на 45°.

3-й такт. Повторити рухи 1-го такту.

4-й такт. Повторити рухи 2-го такту.

5-й такт. На «раз» – робочу ногу зігнути й ударити по опорній нозі в положенні основного sur le cou-de-pied вперед. На «і» – робоча нога злегка відкривається й переноситься в положення основного sur le cou-de-pied назад (зробити doubles frappes). На «два» – робоча нога витягується вбік на 45°.

6-й такт. Робочу ногу зігнути й ударити по опорній нозі в положенні основного sur le cou-de-pied назад. На «і» – робоча нога злегка відкривається й переноситься в положення основного sur le cou-de-pied вперед (зробити doubles frappes). На «два» – робоча нога витягується вбік на 45°.

7-й такт. Повторити рухи 5-го такту.

8-й такт. Повторити рухи 6-го такту. Вправу виконати ще раз.