МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ШУМИЛОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
ПРИОЗЕРСКОГО РАЙОНА ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Методическое пособие
по классическому танцу

Позиции рук в классическом танце

3 класс

Подготовила
преподаватель хореографии
Шевченко Рауя Рашитовна

п. Сапёрное, 2016

Позиции рук

- В классическом танце огромная роль принадлежит рукам. Руки являются одним из основных выразительных средств в балете. Они оказывают активную помощь корпусу и ногам. В классическом танце общеизвестны **три позиции рук** и подготовительное положение к ним.
- Остальные положения рук являются их разновидностью.

Подготовительное положение

- Постановка рук начинается с подготовительного положения.
- Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаясь с ним. Локти направлены в стороны, немного согнуты, образуют овал. Кисти рук закруглены и почти соприкасаются (расстояние между ними равно примерно двум пальцам). Ладони направлены вверх.
- Плечи опущены вниз, нельзя их выдвигать, отводить назад или поднимать вверх.

Первая позиция

- Первая позиция даёт направление рукам.
- Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, чуть согнуты в локтях, образуя овал. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, кисти рук приближены друг к другу, но не соприкасаются.
- Принятая высота уровня рук даёт возможность не закрывать область груди, руки могут поддерживать корпус за счёт напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя).

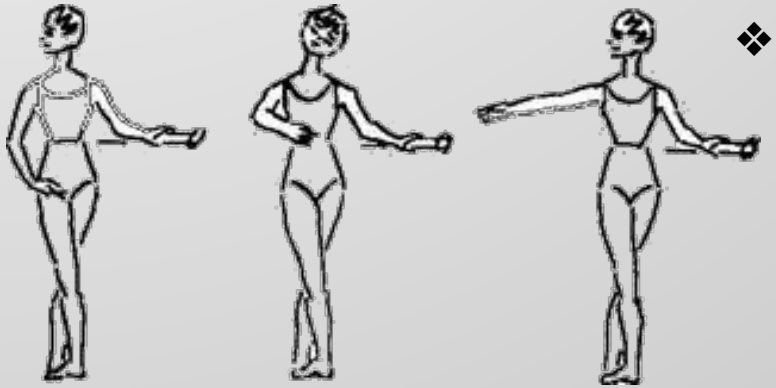
Вторая позиция

- Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повёрнуты к зрителю. Положение пальцев такое же, что в подготовительном положении и I позиции.
- Следует хорошо поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки.
- Следить за тем, чтобы руки не уходили назад, а находились немного впереди плеч.

Третья позиция

- Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти (ладонями вниз) сближены , как в подготовительном положении и в I позиции, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы.
- Недопустимо, чтобы руки находились над головой или заходили за голову.
- Следить за тем, чтобы локти не шли вперёд, а кисти рук не опускались.

Изучение позиций рук



- Позиции рук изучаются на середине зала в следующем порядке : из подготовительного положения руки поднимаются в I позицию, далее переходят в III позицию, а затем раскрываются во II позицию.
- Изучение первоначально происходит в медленном темпе с фиксацией положения рук в каждой позиции.
- После усвоения трёх позиций рук начинают изучать положение рук во время экзерсиса у палки (держась одной рукой за палку).

Общие замечания

- При поднимании и опускании рук, при их переходе на позиции движение начинается от кисти. Особенно активным движение от кистей должно быть при раскрытии рук через I позицию на II и из III позиции на II позицию. При этом овальная линия рук чуть распрямляется , руки становятся выразительнее.

Контрольные вопросы
по теме
«Позиции ног в классическом танце»

1. **Основные позиции рук в классическом танце. Сколько их?**

   а) одна

   б) три

   в) четыре

   г) семь

2. **Позиции рук первоначально изучаются…**

   а) на середине зала

   б) лицом к преподавателю

   в) одной рукой за палку

   г) лицом к палке

Будьте внимательны!

3. **Какой позиции рук подходит описание: «**Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, чуть согнуты в локтях, образуя овал. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне»?

   а) II

   б) I

   г) подготовительное положение

   д) III

Думайте!

4. С чего начинается постановка рук?

а) с подготовительного положения

б) с III позиции

в) с II позиции

г) с I позиции

д) с прыжка

Не торопитесь!

5. **Какой позиции рук подходит описание: «**Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаясь с ним. Локти направлены в стороны, немного согнуты, образуют овал. Кисти рук закруглены и почти соприкасаются. Ладони направлены вверх**»?**

а) I

б) II

в) III

г) подготовительное положение

Вопрос!

6. **Какой позиции рук подходит описание: «**Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти (ладонями вниз) сближены , но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы**»?**

а) подготовительное положение

б) I

в) II

г) III

Будьте внимательны!

7. С чего начинается движение при поднимании и опускании рук, при их переходе на позиции?

а) с выдоха

б) с кисти руки

в) с плеча

г) с поворота головы

Вопрос!

8. **Какой позиции рук подходит описание: «**Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повёрнуты к зрителю**»?**

а) III

б) I

в) II

г) подготовительное положение

Не торопитесь!

9. Какая роль в классическом танце принадлежит рукам?

а) огромная

б) маленькая

в) никакой

г) средняя

Внимание! Последний вопрос!

10. В каком темпе первоначально происходит изучение позиций рук?

а) в быстром

б) в медленном

в) не имеет значения

г) в весёлом

Список литературы

- Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976.
- Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. - СПб: Планета музыки, 2010
- Ваганова А. Я. Основы классического танца. - СПб: Лань, 2007

Источники иллюстраций

- www.xliby.ru- интернет-библиотека
- http://lib.vkarp.com/
- www.liveinternet.ru