

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 мышц 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