

# **Battement tendu- первичный и основной элемент экзерсиса.**


Составитель Коткова Ираида Викторовна –  
педагог дополнительного образования гимназии  
№402

# Обучающий урок

## Цель:

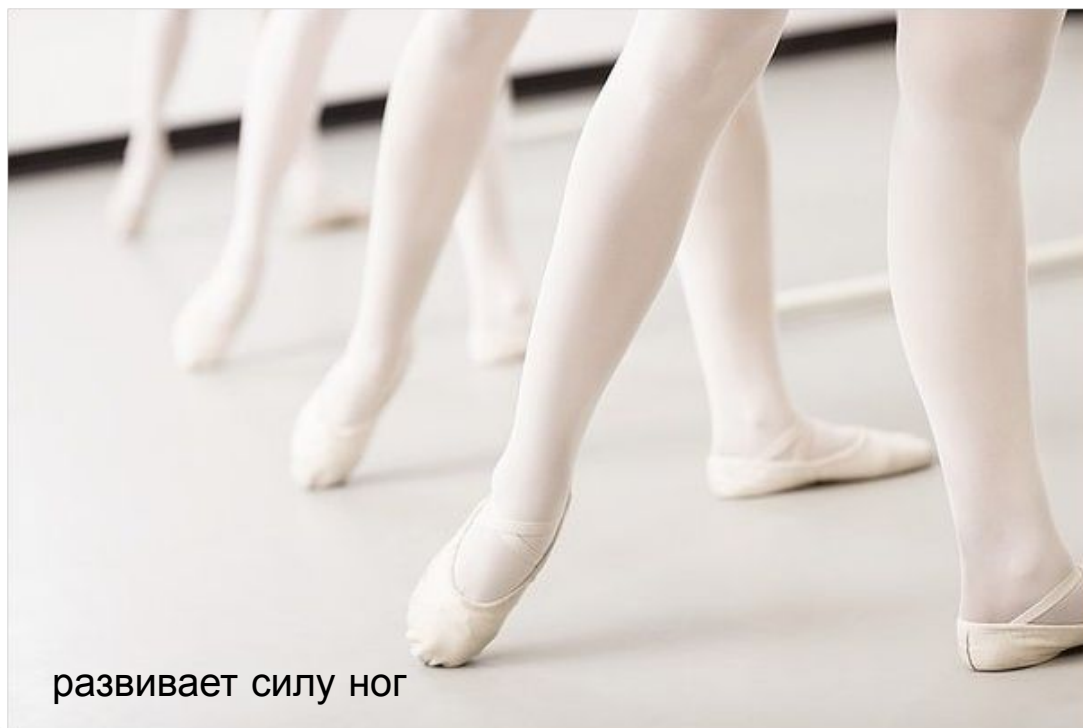
- формирование системы знаний, по основам классического танца;

## Задачи:

- изучение методики исполнения движения батман тандю;
  - развитие натянутости ног, выворотности, устойчивости;
  - воспитание эстетического вкуса.
- 

# Battement tendu

- Батмáн тандю́ - «вытянутый»- выворотное отведение и приведение ноги в танцевальном движении.



развивает силу ног

# Battement tendu

1. Встать в исходное положение;
2. Выведение ноги - скольжение ступни с отделением пятки от пола, без упора на носок в конечной точке;
3. Возвращение ноги - плавно, без толчков в позицию с вытянутым коленом с носка на всю ступню.



# Упражнение

- Выполнение упражнений лицом к станку движение ноги в сторону, от пятки опорой ноги к носку отведенной ноги, и обратно.



# Упражнения на середине класса

- ▣ развитие устойчивости (aplomb)





# Упражнения в партере

- развитие эластичности мышц;
- снятие психологической нагрузки.



# Обсуждение

- Что понравилось, и что показалось вам сложным?
- В чём отличие этого упражнения от изученных ранее?
- За что вы хотите себя похвалить?
- Зачем учить это движение?





# Вывод

- ▣ Battement tendu - необходим для изучения более сложных движений танца.



**Спасибо за внимание**

