

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи» г.о. Тольятти

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА*

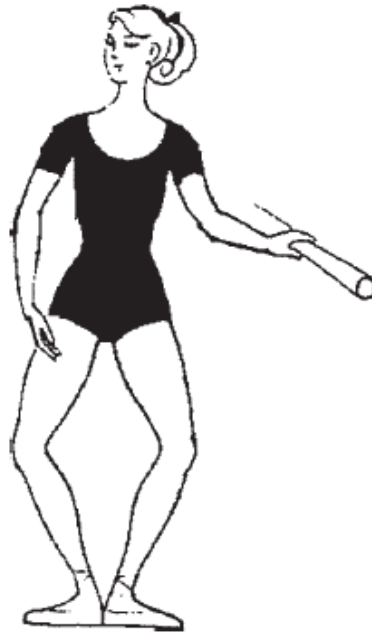
Составитель:
педагог дополнительного образования
О.В. Наянзина

***Экзерсис** – хореографические упражнения в установленной последовательности у опоры или на середине.

Тольятти
2018

Demi plie, Grand plie (полуприсед, присед)

Цель упражнения – развитие эластичности суставно-связочного аппарата и «выворотности» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.



Полуприсед (Demi plie)



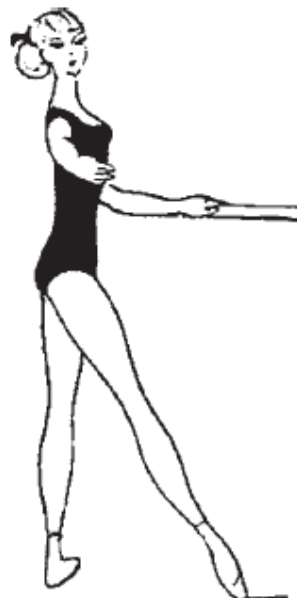
Присед (Grand plie)

Battement tendu (вытянутый)

Цель упражнения – научить правильно вытягивать ногу в нужном направлении, выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.



Battement tendu
(правая в сторону на носок)



Battement tendu вперед
(правая вперед на носок)

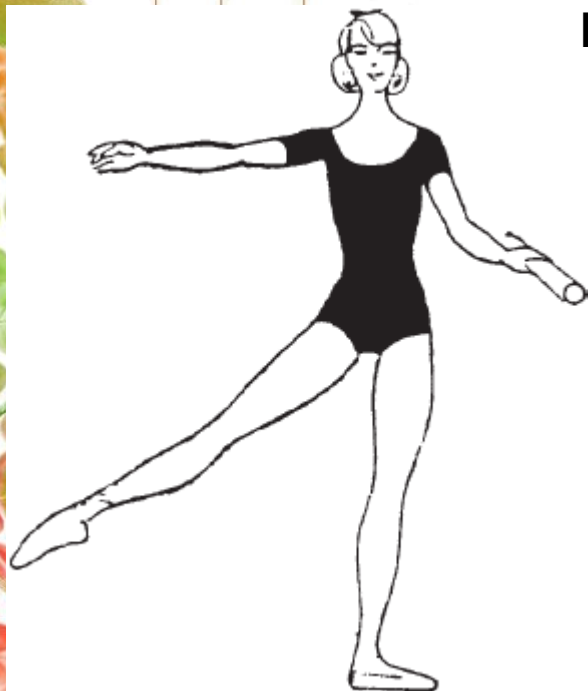


Battement tendu назад
(правая назад на носок)

Battement tendu jete (взмах)

Вырабатывает силу мышц,
красоту линии ног и четкость выполнения.

Battement tendu jete вперед
(взмах правой вперед книзу)



Battement tendu jete назад
(взмах правой назад книзу)



Battement tendu jete в сторону
(взмах правой в сторону – книзу)



Passé par terre

В **passé par terre** работающая нога предельно натянута и выверотна. Во время passé через первую позицию стопу работающей ноги равномерно располагают на полу, избегая навала на большой палец.

Это же движение можно сделать с прыжком, отделившись от пола стоящей ногой — оно будет называться так же.

Passé можно сделать и по полу, как в *rond de jambe par terre*, это будет *passé* по I позиции.

РОНД ДЕ ЖАМБ ПАРТЕР (КРУГОВОЕ ДВИЖЕНИЕ НОСКОМ ПО ПОЛУ)

Основная задача упражнения – развитие и укрепление тазобедренного сустава и необходимой «выворотности» ног.

Ан деор (наружу)

Ан дедан (внутри)



ГРАНД БАТМАН (ВЗМАХ ПРАВОЙ ВПЕРЕД, В СТОРОНУ, НАЗАД)



Положение ноги вперед



Положение ноги в сторону

Положение ноги назад

