

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

# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ОСНОВНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ ЭКЗЕРСИСА\*

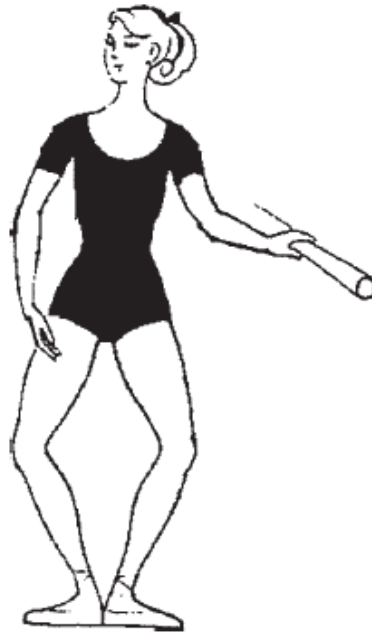
Составитель:  
педагог дополнительного образования  
О.В. Наянзина

**\*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)**



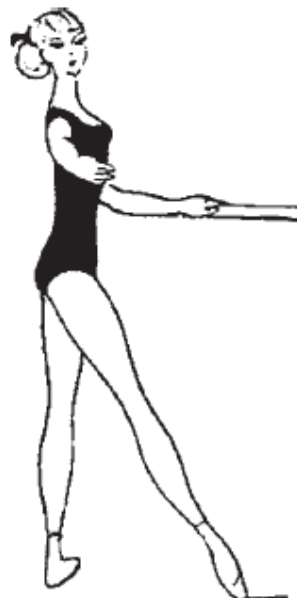
**Присед (Grand plie)**

## 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)



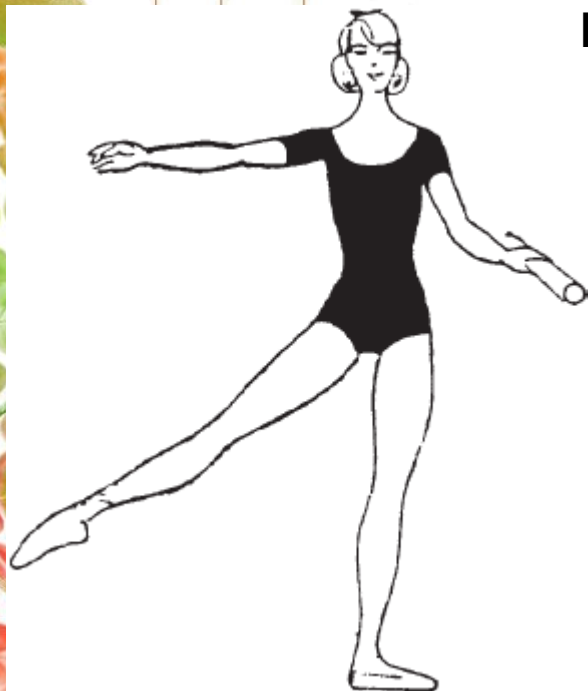
**Battement tendu назад**  
(правая назад на носок)



## 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

