Программа дистанционного обучения 1/5 класса

Новосибирского государственного хореографического училища

Педагог Гончаренко С.И.

Дистанционное обучение по классическому танцу подразумевает самостоятельное ежедневное выполнение списка упражнений с записью их исполнения на видео, просмотр классических и современных балетов, просмотр экзаменов по классическому танцу, изучение терминологии танца.

Список упражнений составлялся из учета физической подготовки учащихся и материала, который они освоили очно.

Гимнастика на полу начинается по шестой позиции, ноги вытянуты перед собой, колени дотянуты, руки присогнуты в локтях, пальцы рук легко касаются пола.

* Натяжение пальцев ног и подъёма изолированно по шестой позиции
* Натяжение двух стоп по шестой позиции
* Одновременный разворот двух ног в бедренном суставе для получения первой позиции. Удержание в положении и возвращение в шестую
* Натяжение двух стоп по шестой позиции с последующим отведением в голеностопном суставе
* Вращение в голеностопном суставе un dehors и un dedans с натяжением стоп
* Battement tendu вперед и в сторону лежа на полу
* Battement tendu назад и в сторону лежа на животе

Упражнения для развития пресса

* Статическая работа прямых мышц пресса. Ноги согнуты в коленях, поясница на полу. Руки вытянуты вдоль коленей. Подъём корпуса до уровня оторванных лопаток и удержание корпуса
* Удержание двух дотянутых стоп на уровне 30 градусов над полом. Поясница плотно лежит на полу
* Удержание баланса в “уголочке”. Руки в третьей позиции, ноги подняты на 60 градусов от пола
* Поочередное сгибание ног в коленном суставе с поднятием корпуса до соприкосновения колена и груди
* Упражнение “планка”
* Упражнение “планка” на боку
* Упражнение “звездочка”. Ноги и руки раскрыты в широкой позиции в сторону. Усилием мышц пресса осуществляется одновременное соприкосновение рук и ног в высшей точке.

Упражнения для развития мышц спины. Положение на животе.

* Статическая работа прямых мышц спины. Поочередное поднятие и удержание ног в шестой позиции и рук в третьей.
* Статическая работа прямых мышц спины. Упражнение “Лодочка” – одновременное статическое удержание ног и рук
* Динамическая работа прямых мышц спины. Одновременный подъём правой руки с правой ногой, удержание два счета наверху. Повторение на левую сторону
* Растяжка мышцы спины. Из положения на спине выжать себя руками от пола. Обязательно сохранить два бедра на полу.
* Растяжка мышцы спины. Сесть на подъёмы по шестой позиции, колени вместе, обхватить руками пятки и сформировать “круглую спину”
* Отжимания от пола

Упражнения для развития выворотности. Положение лежа на спине.

* Battement tendu вперед из первой позиции. Сохраняя два ровных бедра demi rond до стороны. Закрытие ног в первую позицию. Повторить все в обратном направлении
* Первая позиция. Дотянуть правый подъём. Отведением выворотного колена попасть в условноe положение sur le cou-de-pied. Дотянуть колено до исходного положения. Повторить с левой ноги.
* Battement tendu вперед из первой позиции. Выворотно сгибая ногу в колене попасть в положение passé. Дотянутой стопой по “опорной ноге” провести до условного положения sur le cou-de-pied, оттуда перейти в первую позицию. Повторить все в обратном направлении

Упражнения для развития прыжка

* Трамплинные прыжки по первой, второй и пятой позициям
* Changement de pieds

Балеты, рекомендованные к просмотру

* Лебединое озеро, Мариинский театр
* Спящая красавица, Большой театр России
* Щелкунчик, Мариинский театр
* Щелкунчик, Большой театр России
* Баядерка, Мариинский театр
* Дон – Кихот, Большой театр России
* Корсар, Мариинский театр
* Светлый ручей, Большой театр России
* Пламя Парижа, Большой театр России
* Братья Карамазовы, театр балета Бориса Эйфмана
* Роден, театр балета Бориса Эйфмана
* Майерлинг, Royal Opera House
* Алиса в стране чудес, Royal Opera House
* Дон – Кихот, American Ballet Theater
* Драгоценности, New York City Ballet
* Термины классического танца, обязательные к заучиванию
* À LA SECONDE
* APLOM
* ARABESQUE
* ATTITUDE EXERCISE
* BATTERIE
* BALANÇOIR
* BALANCÉ
* BATTEMENT DÉVELOPPÉ
* BATTEMENT TENDU
* CROISÉE
* ÉCARTÉE
* EFFACÉE
* EN TOURNANT
* ÉPAULEMENT
* PAS DE BASQUE
* PAS DE BOURRÉE
* PAS DE DEUX
* PAS DE QUATRE
* PAS DE TROIS
* PIQUÉ
* SOUTENU
* SOUTENU EN TOURNANT
* TOMBÉE