**Конспект**

**Тема занятия:** «Позиции ног в хореографии»

**02.11.2020г.**

Здравствуйте ребята, сегодня мы с вами будем учить позиции ног. В классическом танце содержится шесть позиций ног. Вообще в разных источниках можно встретить различную информацию по этому поводу. Где-то написано, что в классике шесть позиций ног, где-то, что пять. Когда я училась нам всегда говорили о шести позициях. Поясню почему такие разные данные.

Если говорить о базовых позициях, то их шесть. Если говорить о выворотных позициях, то их пять.

Первоначально построение позиций изучают на середине зала, не соблюдая выворотности.

Порядок изучения позиций: первая, вторая, третья, пятая и четвертая. Четвертую позицию, шестая самая простая и я думаю вы все ее быстро запомните.

**Первая позиция**

Пятки вместе носочки врозь Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

[http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/1.jpg](http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/1.jpg)

**Вторая позиция**

«Ноги на ширине плечь. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами

[http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/2.jpg](http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/2.jpg)

**Третья позиция**

Левая ножка наполовинку спряталась за правую и выглядывает из-за нее. Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).

[http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/3.jpg](http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/3.jpg)

**Четвертая позиция**

Стойка ноги врозь, правая перед левой (на расстоянии одной стопы) носки наружу (выполняется с обеих ног).

«Наши ножки заблудились и носочки далеко друг от друга и смотрят в разные стороны»

[](http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/4.jpg)

**Пятая позиция**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

Левая ножка выглядывала у нас в третьей позиции из-за правой, а в пятой совсем спряталась. Не хочет, чтобы ее видели.

[](http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/5.jpg)

**Шестая позиция**

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты). Шестая позиция для детей самая простая.: «Ноги вместе!»

[](http://www.horeograf.com/wp-content/uploads/2012/01/6.jpg)

При изучении позиций ног обязательны: подтянутый корпус, свободно раскрытые и опущенные плечи, предельная натянутость ног, ровное положение стопы на полу; упор на большой палец недопустим. При изучении второй и четвертой позиций важно распределить, центр тяжести корпуса равномерно на обе ноги и следить за ровностью плеч н бедер. Правильное построение позиции является залогом выворотности.

**Домашнее задание:** Запоминаем каждую позицию ног, пробуем переходить от одной позиции ног в другую.