**Конспект**

**Тема занятия:** «Позиции ног в хореографии с выходом в Demi plié (деми плие)»

**06.11.2020г.**

**Методика исполнения grand *plié.*** Grand plié является развитием demi plié. Оно выполняется на двух ногах в любой позиции. Соблюдая правила demi plié, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi plié. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, выполняется приседание до предела вниз, как можно дольше удерживая пятки, не отрывая их от пола.

Когда дальше невозможно растягивать сухожилия ног, отделить пятки от пола мягко и постепенно. Выпрямление ног начинается сразу после полного приседания, без остановки в самой глубокой точке. Пятки одновременно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Проходя положение demi plié, ноги выпрямляются в коленях до упора. Во II позиции пятки не отрываются от пола. Отбедренные части ног образуют горизонтальную линию.

Как при demi plié, так и при grand plié следует усиленно открывать колени, т.е. соблюдать полную выворотность всей ноги.

**Обратить внимание:**

1. Не заваливаться на большой палец или мизинец.

2. Пятки плотно прижаты к полу.

3. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп.

4. Все движения ног протекают свободно, эластично.

**Battement tendu. (Виды, методика исполнения).**

**Battement tendu**(батман тандю) – «отведение и приведение ноги по полу». Battement tendu – основа всего танца. Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад). С помощью battement tendu достигается правильное вытягивание всей ноги.

**Развивает:**силу ног, выворотность.

**Виды:**1. Simple (сэмпль) – «простой»; 2. С demi plié по IV позиции (при исполнении движения вперед или назад) или II позиции (при исполнении движения в сторону) без перехода с опорной ноги; 3. С demi plié по IV или II позициям с преходом с опорной ноги; 4. Pour le pied (double).

**Методика исполнения *battement tendu***(описание из I позиции в сторону). Р.н., скользя всей стопой по полу в сторону II позиции, отделяется пяткой от пола и, продолжая скользить, вытягивается в подъеме и пальцах, достигая полной натянутости. Носок касается пола, выворотная пятка максимально поднята, тем самым выгибая подъем. Тяжесть корпуса на о.н.; голова en face. Возвращается р.н. в исходное положение скользящим движением, постепенно переходя с носка на всю стопу. Движение исполняется точно по прямой линии, идущей от пятки о.н. до носка р.н.

При исполнении движения вперед нога «открывается пяткой», «закрывается носком». При исполнении движения назад – наоборот.

Если упражнение исполняется из V позиции, то р.н. открывается и закрывается, проходя через I позицию.

**Обратить внимание:**

1. Чтобы избежать скошенного подъема при исполнении движения вперед, носок должен касаться пола только первым и вторым пальцами.

2. Р.н. предельно выворотна в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

3. Выдвигая ногу и, возвращая ее в позицию, важно сохранить колено вытянутым.

**Battement tendu jete. (Виды, методика исполнения).**

**Battement tendu jete**(батман тандю жете) – «фиксированный бросок ноги в точку на 45°».

Исполняется из I или V позиции в трех направлениях (вперед, в сторону, назад).

**Развивает:**Подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, силу, легкость движения ног.



