Основы классической хореографии

Автор разработки: Сальникова Наталия Вячеславовна

Перестают танцевать не, потому что стареют, стареют, потому что перестают танцевать...

"Причем тут хореография и классический танец!?" - скажете Вы, увидев эту страницу. А вот я Вам сейчас и поясню.

В любом роде занятий, в любом виде искусства есть база. Так вот, можно изучать любые танцевальные виды и направления, но база везде будет одна – хореографическая.
И я имею ввиду не наличие самого хореографического образования, где изучаются все тонкости этого сложного мастерства, а именно знание основных приемов и правил.
И совсем не страшно, если в детстве Вы не занимались балетом или чем-то вроде него. Вполне достаточно изучить самые важные моменты и стараться следовать им при изучении арабского (или любого другого вида) танца.
Хотя соглашусь с тем, что лучше бы еще иногда (например, раз в неделю) посещать занятия по классической хореографии, или боди-балету, который является облегченным вариантом для новичков.

В танце важна постановка рук, ног и корпуса (основные позиции и положения), а также красиво развернутый носок, вытянутая стопа или коленка (основы выворотности).
Применение техники классической хореографии помогут Вам более успешно осваивать сложные движения или связки (например, повороты с замахом головы), ведь занятия у станка развивают правильную координацию тела в пространстве и умение держать равновесие.
Если у Вас нет навыков классического танца, то их приобретение однозначно пошло бы Вам на пользу. Но не стоит слишком сильно расстраиваться из-за их отсутствия! Без них вполне можно прожить :))) Хотя знание хореографической базы несомненно поднимает Ваш танец на более серьезный уровень, приближая его к профессиональному.

ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ХОРЕОГРАФИИ

ХОРЕОГРАФИЯ (греч. choreia - пляска и grapho - пишу) –
1) запись танца (первоначальное значение);
2) танцевальное искусство в целом, во всех его разновидностях.

Хореографическое искусство основано на музыкально организованных, условных, образно-выразительных движениях человеческого тела. Оно изначально синтетическое, ибо вне музыки, усиливающей выразительность танцевальной пластики, дающей ей эмоциональную и ритмичную основу, оно не может существовать.

Вместе с тем хореография - зрелищное искусство, где существенное значение приобретает не только временная, но и пространственная композиции танца, зримый облик танцующих (отсюда - роль костюма, декоративного оформления и т.п.).

Высшая форма хореографии - балет, который одновременно является и разновидностью музыкального театра. На протяжении всей своей истории профессиональное искусство хореографии опиралось на народный танец, заимствовало и претворяло многие его элементы.

В современной хореографии различается танец бытовой (народный и бальный) и сценический (эстрадный и балет). В балете хореография является центром синтеза искусств, органически объединяя в себе музыку и театр.

В системе классического танца разработаны позиции ног, рук, корпуса и головы, а также строго ограниченное число групп движений, включающих в себя следующие понятия:

сгибать (plier - плие),
вытягивать (etendre - этандр),
поднимать (relever - релеве),
скользить (glisser-глиссе),
прыгать (sauter - соте),
бросать (elancer - элансе),
поворачивать (tourner-турне).

В механическом смысле классический танец представляет собой переход из одной позиции в другую при помощи перечисленных движений.

Выполнение танцевальных упражнений "у станка" (франц. exercice a la barre, англ. exercise at the bar) способствует выработке выворотности, устойчивости и баланса. С упражнений у станка обычно начинается урок классического и характерного танцев.

ВЫВОРОТНОСТЬ - способность танцовщика к свободному развёртыванию ног наружу от бедра до кончиков пальцев (стопа параллельно линии плеч).

Выворотность может быть врождённой, что зависит главным образом от строения тазобедренных суставов, или приобретённой путём длительных упражнений.

Выворотность является необходимым условием исполнения классического танца, так как освобождение движения ноги в тазобедренном суставе значительно расширяет выразительные возможности человеческого тела.

ПОЗА - определенное положение корпуса, ног, рук и головы.

Основные позы классического танца: croisee, effacee, ecartee и четыре arabesques. Позы разделяются на большие и малые в зависимости от того, поднята отведённая нога или находится на полу. Имеются варианты поз, которые образуются от изменения позиций рук и положений головы.

ПОЗИЦИИ - основные положения ног (а точнее, положения стоп на полу) и рук в классическом танце.

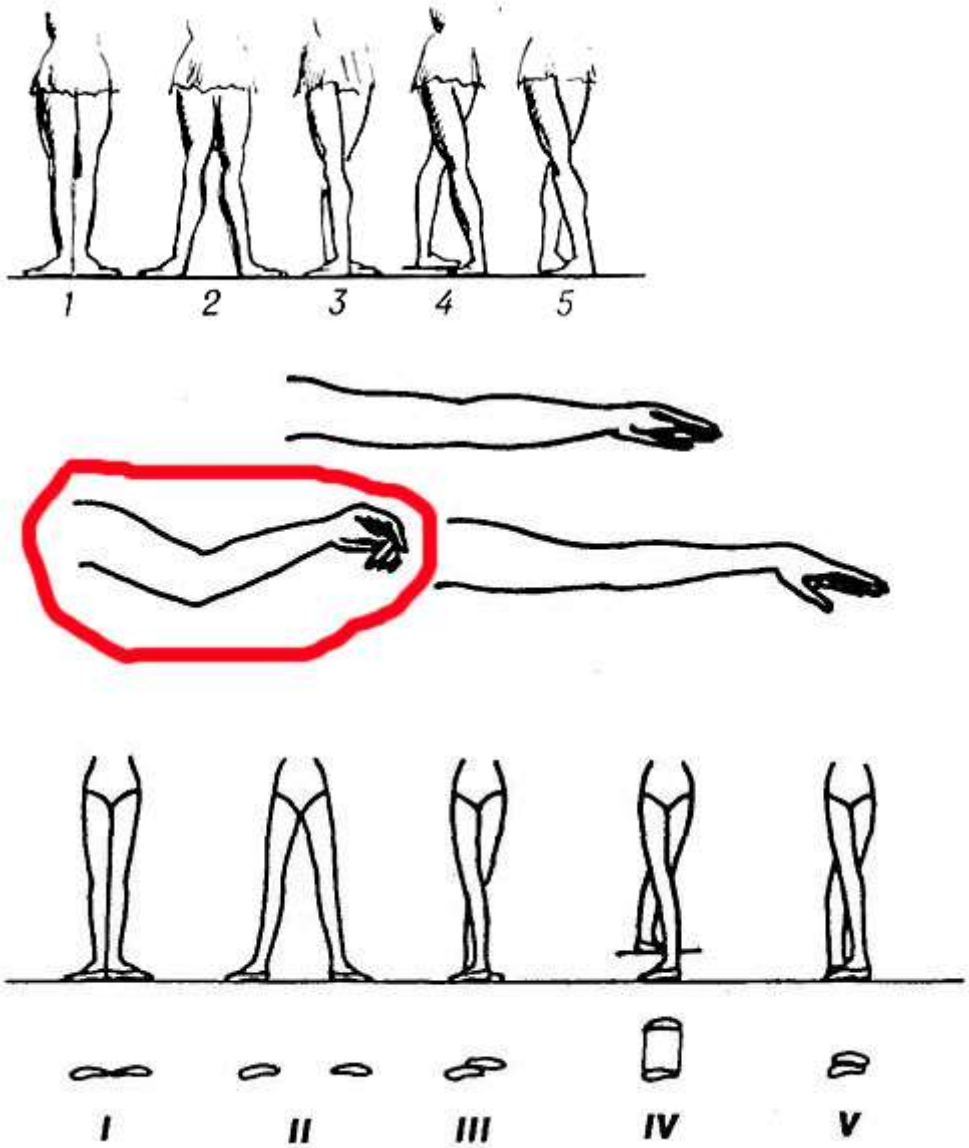
Позиции обусловливают единое для всех танцовщиков правильное исполнение каждого pas, способствуют гармоничному расположению фигуры в пространстве, определяют грацию и выразительность танца. Позиции утвердились в танцевальной практике в конце XVII века. Из основных позиций образуется множество производных положений. Позиции ног основаны на принципе выворотности.

ПОЛУПАЛЬЦЫ - положение одной или двух ступней на полу,
при котором пятки подняты, и тяжесть корпуса находится на передней части

ступни. Полупальцы могут быть низкими, средними и высокими.

АЗБУКА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Основные позиции ног в классическом танце



Во всех этих позициях подразумевается, что опора приходится на обе ноги равномерно.

I позиция – ступни, соприкасаясь пятками, развернуты носками наружу, образуя прямую линию на полу (180°).

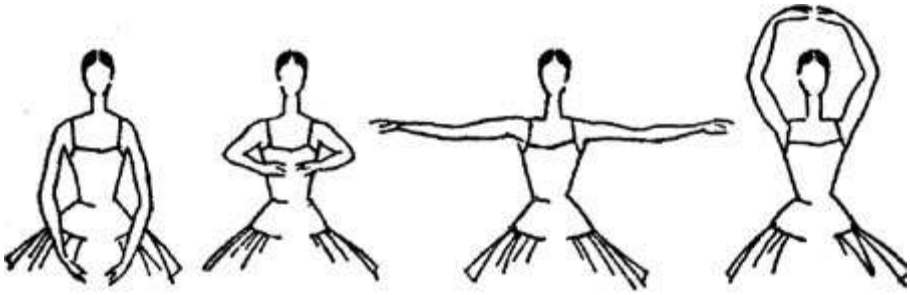
II позиция – ноги находятся на расстоянии одной ступни друг от друга, носки разведены в стороны (180°).

III позиция – пятка одной ноги приставлена к середине ступни другой ноги, носки разведены в стороны (180°).

IV позиция – одна нога находится впереди другой на расстоянии одной ступни; носок ноги, стоящей впереди, находится напротив пятки ноги, стоящей сзади.

V позиция – ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга (пятка одной ноги соприкасается с носком другой).
Все перечисленные позиции носят название "открытые позиции". Существуют также прямые, свободные и закрытые позиции.

Основные позиции рук в классическом танце



I позиция – округленные в локтях и кистях руки опущены вниз на уровне диафрагмы, слегка отделены от корпуса.
II позиция – руки разведены в стороны на уровне плеч.
III позиция – округленные в локтях руки подняты вверх над головой.
Из основных позиций образуется множество производных положений.

Основные позы в классическом танце

Корпус ровный – позвоночник находится в состоянии физиологического положения.
Наклон вперед – позвоночник согнут в поясничном отделе, корпус наклонен вперед от талии.
Наклон назад – корпус от талии отклонен назад.
Наклон в сторону – корпус от талии наклонен в сторону (вправо или влево).
Скручивание туловища – поворот верхней части туловища по отношению к нижней, по продольной оси.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В КЛАССИЧЕСКОМ ТАНЦЕ

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.
Опорная нога - нога, на которую перенесён центр тяжести корпуса танцовщика, независимо от ее движения.
Работающая нога - нога, освобождённая от тяжести тела и выполняющая движение на полу или в воздухе, в то время, когда тяжесть корпуса исполнителя приходится на опорную ногу.
Вытянуть – применяется при одновременном выпрямлении ноги в колене и подъеме.
Поднять – применяется при поднимании ноги с одновременным указанием положения колена и подъема.
Поставить – применяется при постановке ноги на носок или пятку без переноса тяжести корпуса.
Отвести – применяется при движении ноги в сторону (вправо или влево), затем назад, назад-вправо или назад-влево.
Подвести (ногу к ноге) – применяется при движении работающей ноги к опорной без переноса тяжести корпуса на опорную ногу. Движение может исполняться без отрыва от пола или поднятой ногой.
Провести – применяется при движении ногой по трем направлениям: вперед, вперед-вправо, вперед-влево, тяжесть корпуса на опорной ноге.
Приподнять – применяется при незначительном поднятии ноги с указанием положения колена и подъема.
Приставить (ногу к ноге) – применяется при одновременном распределении тяжести корпуса на обе ноги.
Подставить (ногу к ноге) – применяется при одновременном переводе тяжести корпуса на подставляемую ногу.
Переступить – применяется на месте, при небольшом шаге, при подстановке работающей ноги к опорной с одновременным переносом тяжести корпуса.
Перескочить – применяется при подмене ноги с помощью прыжка.
Подскочить (подскок) – применяется при небольшом, почти скользящем прыжке на двух или одной ноге (может быть подскок с продвижением).
Притопнуть – применяется при одновременном переносе тяжести корпуса на ударяющую об пол ногу.
Ударить – применяется, когда удар делается без переноса тяжести корпуса на ударяющую ногу.
Нога вытянута – нога вытянута в колене и подъеме.
Нога присогнута – положение в полуприседании.

Бросок ногой – применяется при резком и быстром поднятии ноги.
Выпад – применяется при движении, имеющем характер падения на шагающую ногу с одновременным сгибанием колена работающей ноги.
Прыжок – применяется при большом прыжке: на месте или с продвижением.
Шаг на ногу – применяется, если перед шагом нога была поднята.
Шаг ногой – движение, при котором одновременно с шагом тяжесть корпуса переносится на шагающую ногу.
Подъем вытянут – нога вытянута в подъеме, пальцы вытянуты.
Подъем сокращен – нога сильно сокращена в подъеме, носок поднят.
Положение скошенного подъема – вытянутая стопа повернута в голеностопном суставе носком внутрь.
Нога на ребре стопы – положение, когда нога ставится на ребро внешней или внутренней стороны стопы.
Низкие полупальцы – пятка слегка отделена от пола.
Средние полупальцы – пятка приподнята над полом.
Высокие полупальцы – пятка высоко поднята над полом.
Нога на носке – нога стоит на кончике большого пальца, подъем вытянут.
Пальцы – танец на концах всех пальцев при вытянутом подъеме.

ТЕРМИНОЛОГИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА

Pas (па) – шаг; движение или комбинация движений; употребляется как равнозначное понятию "танец".
Croisee (круазе) – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.
Efface (эфасэ) – развернутое положение корпуса и ног.
Ecartee (экартэ) – отводить, раздвигать; поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.
Arabesque (арабеск) – поза, при которой у поднятой назад ноги вытянуто колено.
Attitude (аттитюд) – поза, при которой у поднятой назад ноги согнутое колено.
Plie (плие) – приседание на двух или одной ноге.
Demi-plie (деми плие) – маленькое приседание, не отрывая пяток от пола.
Grand-plie (гранд плие) – большое приседание, сгибание колена до предела, с отрывом пятки от пола.
Port de bras (пор де бра) – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.
Pas de bourree (па де буре) – чеканный танцевальный шаг, переступание с

небольшим продвижением.
Petit (пти) – маленький.
Demi (деми) – средний, небольшой.
Grand (гранд) – большой.
Battement (батман) – размах, биение.
Fondu (фондю) – тающее движение.
Rond (ронд) – движение ногой по круговой траектории.
Releve (релеве) – подъем на пальцы или полупальцы.
Tour (тур) – поворот.
Tour chaine (тур шене) – быстрые повороты, следующие один за другим.
Pirouette (пируэт) – быстрое вращение на полу.

A la seconde (а ля згонд) – поза классического танца: нога через II позицию поднята в сторону на 90' или выше.
Arabesque (арабеск - арабский) - одна из основных поз классического танца (название которой происходит от стиля арабских фресок), отличием которой является поднятая назад нога с вытянутым коленом. В русской школе классического танца приняты четыре вида арабесков. Арабески I и II вида - ноги в положении efface. Арабески III и IV вида - ноги в положении croise.
В арабеске I вида - рука, соответствующая опорной ноге, вытянута вперед, голова направлена к ней, другая рука отведена в сторону, кисти обращены ладонями вниз, корпус слегка наклонен, но спина вогнута (это относится и к другим видам арабесков).
В арабеске II вида - вперед направлена рука, соответствующая поднятой ноге, другая отведена в сторону и иногда виднеется из-за спины. Голова повернута к зрителям.
В арабеске III вида - соответствующая поднятой ноге рука устремляется вперед, к ней направлен взгляд, другая рука отведена в сторону.
В арабеске IV вида - впереди рука, противоположная поднятой ноге. Корпус развернут спиной к зрителю. Линия руки переходит в линию плеч и продлевается другой рукой.
Арабеск исполняется на вытянутой ноге, в plie, на полупальцах, на пуантах, в прыжке, с поворотом и вращениями.
Позу можно бесконечно варьировать. Изменения в позициях ног и рук, положении спины, головы, направленности взгляда влечет за собой преображение выразительной сути арабеска.
Attitude (аттитюд - поза, положение) – одна из основных поз классического

танца, главной особенностью которой является согнутое колено поднятой назад ноги. В аттитюде основная линия образуется из опорной ноги, корпуса и рук в III позиции. Главные виды аттитюда - аттитюд effacee и аттитюд croisee. Для аттитюда возможны разнообразные изменения, что обогащает средства сценической выразительности. Для аттитюда характерен перегиб, так как согнутая в колене нога позволяет корпусу сильно перегнуться.

В позе аттитюд effacee поднятая нога открыта, мягко развернута. Соответствующая ей рука находится в III позиции. Голова повернута к поднятой руке.

В закрытой позе аттитюд croisee, состоящей из перекрещивающихся линий, корпус заслоняет поднятую ногу, позволяя видеть лишь ее носок.

Adagio (адажио - медленно, спокойно) –

1) обозначение медленного темпа;
2) танцевальная композиция преимущественно лирического характера;
3) основная часть сложных классических танцевальных форм, исполняемая в медленном темпе;
4) комплекс движений в exercice, основанный на различных формах releves и developpes.

Allegro (аллегро - веселый, радостный) –

1) быстрый, оживленный музыкальный темп;
2) часть урока классического танца, состоящая из прыжков;
3) классический танец, значительная часть которого основана на прыжковой и пальцевой технике.

Allongee (аллонже - удлиненный, продленный, вытянутый) –

1) прием классического танца, основанный на распрямлении закругленных позиций рук;
2) поза классического танца: поднятая назад нога выпрямлена в колене (arabesque), соответствующая рука поднята вверх, другая отведена в сторону, в отличие от закругленных позиций (arrondi), локти рук выпрямлены, кисти повернуты наружу, что придает позе "летящий" характер;
3) одно из названий arabesque.

Aplomb (апломб - равновесие, самоуверенность) –

1) уверенная, свободная манера исполнения;
2) умение сохранять в равновесии все части тела.

Термин восходит к приемам виртуозной техники XVIII века.

Делать "апломбы" (faire des aplombs) означало останавливаться в равновесии на полупальцах в продолжение нескольких тактов.

Arrondi (арронди - округленный, закругленный) – обозначение округлого положения рук (от плеча до пальцев) в классическом танце (в отличие от

положения allonge).
По принципу арронди определены основные позиции рук: мягко (кругло) согнутые локти, запястья, кисти.
Bourree, pas de bourree (бурре, па-де-бурре, от bourrer - набивать, пичкать) – мелкие танцевальные шаги, чеканные или слитные, исполняются с переменой и без перемены ног, во всех направлениях и с поворотом.
Основная учебная форма - simple (en dehors и en dedans), представляет собой перекрестное переступание с ноги на ногу с продвижением в сторону. Первые два шага исполняются на полупальцах или пальцах с переменой ног и опусканием на demi-plie на 3-ю долю. Во время переступания работающая нога отчетливо поднимается sur le cou-de-pied.
Battement (s) (батман – размах, биение) - группа движений работающей ноги. Классический танец располагает множеством форм батмана - от простейших (tendus) до сложных, многосоставных. Каждое pas непременно содержит элемент батман, поэтому в exercice им придается большое значение.
Battement tendu (батман тандю) – отведение и приведение вытянутой ноги, не отрывая носка от пола.
Battement fondu (батман фондю) – мягкое, плавное, «тающее» движение.
Battement soutenu (батман сотеню - выдерживать, поддерживать) – непрерывное движение с подтягиванием ног в пятой позиции.
Battement developpe (батман девелоппе) – раскачивать, раскрывать, вынимать ногу на 90' в нужное направление.
Balance (балансе - качать, покачиваться) – покачивающееся движение.
Chasse, pas (шассе, от chasser - охотиться, гнаться) – прыжок с продвижением, при исполнении которого одна нога как бы догоняет другую, соединяясь в V позиции в верхней точке прыжка. Может быть самостоятельным движением, а также служить вспомогательным, связующим pas для выполнения больших прыжков.
Croise (круазе - скрещенный) – одно из основных положений классического танца, в котором линии скрещиваются. Положение круазе достигается поворотом корпуса на 1/8 круга из V позиции en face в направлении en dedans.
Developpe (девелоппе - развитой, развернутый) – разновидность battements. Работающая нога из V позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад, достигнув максимальной высоты, опускается в V позицию.
Demi (деми - полу-, наполовину) – термин указывает на исполнение только половины движения. Например: demi-plie – полуприседание, demi-pointe – полупальцы, demi-rond – половина круга и др.

Demi-plie releve (деми плие релеве, франц., от demi-plie - полусогнутый, releve - поднятый), термин объединяет два движения в неразрывное целое; полуприседание и последующий подъем на полупальцы, пальцы. С этим важнейшим элементом танца связаны pirouettes, пальцевая техника и мн. др. движения.

Degage (дегаже - извлеченный, высвобожденный) – отведение ноги на нужную высоту по принципу battements tendus для последующего перехода на нее.

Exercice (экзерсис - упражнение) – первая часть урока классического танца - упражнения у станка и на середине зала, вырабатывающие профессиональные качества, необходимые для выполнения танцевальной техники: выворотность и силу мышц ног, правильную постановку корпуса, рук и головы, устойчивость, координацию движений.

En dedans (ан дедан – внутрь, в круг) –

1) "закрытое" положение ног: носки и колени сведены;
2) направление движения работающей ноги: назад - в сторону - вперед, т. е. внутрь, к опорной ноге;
3) вращение, направленное к опорной ноге, внутрь.

En dehors (ан деор – наружу, из круга) –

1) основное положение ног, принятое в классическом танце - развернутое, открытое (см. выворотность);
2) направление движения работающей ноги по окружности: вперед - в сторону - назад, т. е. от опорной ноги;
3) вращение, направленное от опорной ноги наружу.

En face (ан фас - напротив, в лицо, прямо) – фронтальное расположение фигуры исполнителя по отношению к зрительному залу, строго вертикально.

Efface (эффасэ, от effacer - сглаживать) – одно из основных положений в классическом танце. Определяется раскрытым, развернутым характером позы, движения.

Entre (антре - вход)

1) танцевальный выход на сцену одного или нескольких исполнителей;
2) первая часть развернутых классических танцевальных форм (pas de deux, pas de trois, grand pas, pas d'action и др.), часто выполняющая роль экспозиции.

En l'air (ан л'эр - в воздухе) – обозначение pas, исполняемого в воздухе, в отличие от движения par terre - на земле. Например: rond de jambe en l'air, tour en l'air.

Ecarte (экарте, от ecarter - раздвигать) – поза классического танца, в которой тело танцовщика развернуто по диагонали, нога поднята в сторону (a la seconde), корпус отклонен от поднятой ноги; рука, соответствующая

поднятой ноге, находится в III позиции, другая отведена на II; голова повернута в направлении этой ноги (экарте вперед) или от нее (экарте назад).

En tournant (ан турнан – в повороте) – поворот корпуса во время исполнения pas на 1/4 или 1/2 круга, целый круг и т. д.

En l'air (ан л'эр - в воздухе) – обозначение pas, исполняемого в воздухе, в отличие от движения par terre - на земле. Например: rond de jambe en l'air, tour en l'air.

En tournant (ан турнан – в повороте) – поворот корпуса во время исполнения pas на 1/4 или 1/2 круга, целый круг и т. д.

Fondu (фондю, от fondre - таять) – определение мягкого, эластичного plie в различных движениях (battement fondu, sissonne fondue).

Fouette (фуэте - хлестать) – вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

Jete (жете, от jeter - бросать, кидать) – термин относится к движениям, исполняемым броском ноги на месте или в прыжке.

Glisse, pas (глиссе, от glisser - скользить) – шаг, при котором носок скользит по полу из V позиции в IV или переходит tombe на одну ногу в demi-plie. Используется как подход к pirouettes, к прыжкам. Glisse, pas в arabesque, повторенное несколько раз - одно из самых красивых и выразительных движений классического танца.

Grand (гранд - большой) – обозначает максимально выраженную сущность движения. Например: grand-plie - глубокое приседание, grand-battement jete - бросок ноги на возможно большую высоту, grand-fouette - самая развитая форма fouette.

Grand pas (гранд па - большой шаг, большой танец) – сложная многочастная танцевально-музыкальная форма, зародившаяся в эпоху романтизма.

Grand battement (гранд батман) – большой батман.

Par terre (пар терр - на земле) – термин, указывающий на то, что движение исполняется на полу.

Pas (па - шаг) – танцевальная форма:

1) обозначение одного из видов танцевальных шагов (pas de bourree, pas glisse, pas balance и др.);
2) отдельное выразительное движение, исполняемое в соответствии с правилами классического танца;
3) многочастная форма классического балета.

Passe (пассе, от passer- проходить) – путь работающей ноги при переходе из одной позы в другую. Нога может проходить на уровне sur le cou-de-pied или у колена работающей ноги, а также через I позицию - passe par terre.

Pirouette (пируэт) – старинный термин, обозначавший разновидность вращений. Сейчас употребляется только в мужском танце. В женском танце все виды вращений носят название tours.

Plie (плие, от plier - сгибать) – приседание на двух или одной ноге.

Port de bras (пор-де-бра, от porter - носить и bras - рука) – правильное движение рук в основных позициях (закругленные - arrondi или удлиненные - allonge) с поворотом или наклоном головы, а также перегибом корпуса.

Preparation (препарасьон - приготовление) – подготовительные движения для исполнения battements, ronds de jambe, pirouettes, прыжков и других сложных движений.

Releve (релеве, от relever - поднимать) –

1) подъем на полупальцы, пальцы;

2) поднятие вытянутой ноги на 90' и выше в различных направлениях и положениях классического танца.

Renverse (ранверсе - опрокинутый) – сильный, резкий перегиб корпуса в большой позе, продолжающийся в pas de bourree en tournant, которое заканчивается выпрямлением корпуса. Имеется много видов - renverse en dehors, renverse en dedans. Исполняется на полупальцах, пальцах, с прыжком и в plie.

Rond de jambe (ронд де жамб - круг ногой) – круговое движение работающей ноги en dehors и en dedans.

Rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер) – круговое движение ноги по полу, круг носком по полу.

Rond de jambe en l`air (ронд де жамб ан лер) – круг ногой в воздухе.

Soutenu (сотеню) – выдерживать, поддерживать, втягивать.

Sur le cou-de-pied (сюр ле ку де-пье - на щиколотке) – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги (спереди или сзади).

Tour (тур - оборот, поворот) – оборот тела вокруг вертикальной оси на 360'.

Tour по полу (pirouette) или в воздухе **(tour en l'air)** имеет множество разновидностей. Tour исполняется dehors и en dedans. Tour и pirouettes могут начинаться со II, IV, V позиций и заканчиваться в различных позах.

В основном разделяются на малые и большие, первые с одной ногой в положении sur le cou-de-pied или passe, вторые в больших позах - attitude, arabesque, a la seconde и другие.

Tour chaines (тур шене) – следующие друг за другом слитные полуповороты с ноги на ногу на полупальцах или на пальцах с продвижением вперед, в сторону или назад.