

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ КУЛЬТУРИ І МИСТЕЦТВ  
Кафедра режисури та хореографії**

«

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
для вивчення основ теорії та методики викладання вправ біля опори  
екзерсису народно-сценічного танцю  
з курсу «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю»**

для студентів-бакалаврів ОПІ ХОРЕОГРАФІЯ  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 024 «Хореографія»  
Кваліфікації: бакалавр хореографії (денна форма навчання.)

**Укладач асистент Кіптілова Н. В.**

**Львів – 2021**

**Кіптілова Н. Навчально-методичні вказівки для вивчення основ теорії та методики викладання вправ біля опори екзерсису народно-сценічного танцю з курсу «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю» / Н. Кіптілова. – Львів : ЛНУ ім. Івана Франка , кафедра режисури та хореографії, 2021. – 28 с.**

**Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю»** є засвоєння студентами народно-сценічного танцю, оволодіння навиками виконання танцю, координацією рухів, фізична підготовка танцівника – виховання пластичної культури тіла, органічності, вільності руху.

Підготовка професійно-грамотного викладача фахових дисциплін шляхом надання студентам ґрунтовних знань з теорії та методики викладання народно-сценічного танцю, композиційної побудови народно-сценічного танцю; формування у них практичних навичок та умінь сценічного виконання та постановки вправ біля опори, хореографічних етюдів народно-сценічного танцю, розвиток навичку формування репертуару хореографічного колективу.

Основні завдання вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю»:

- опанування практичних навичок з народно-сценічного танцю;
- формування знань та набуття умінь з теорії та методики викладання танцювальної системи тренажу народно-сценічного танцю;
- визначення витоків народно-сценічного танцю;
- формування знань характеристик народних танців різних країн світу;
- набуття умінь виконання танцювальних комбінацій, етюдів, композицій народних танців різних країн світу;
- оволодіння понятійно-категоріальним словником хореографічного мистецтва.

У процесі вивчення студентами навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю», опанування ними теоретичними, методологічними, методичними і практичними засадами курсу формуються такі програмні компетентності: інтегральна, загальні, спеціальні.

Вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання народно-сценічного танцю» забезпечує досягнення таких програмних

результатів навчання:

ПР09. Володіти термінологією хореографічного мистецтва, його понятійно-категоріальним апаратом.

ПР10. Розуміти хореографію як засіб ствердження національної самосвідомості та ідентичності.

ПР13. Розуміти і вміти застосовувати на практиці сучасні стратегії збереження та примноження культурної спадщини у сфері хореографічного мистецтва.

ПР17. Мати навички викладання фахових дисциплін, створення необхідного методичного забезпечення і підтримки навчання здобувачів освіти.

ПР20. Вдосконалювати виконавські навички і прийоми в процесі підготовки та участі у фестивалях і конкурсах.

**Завдання екзерсису біля опори у народно-сценічному:** розвиток рухливості, укріплення еластичності зв'язок, суглобів, м'язів, особливо тих, які недостатньо задіяні у вправах класичного екзерсису; зміцнення нервової системи, яка здійснює загальну регуляцію рухового апарату виконавця;

1) підвищення виконавської техніки, надання м'якості та чіткості характеру танцю, поліпшення виразності й танцювальності виконавця;

2) формування в учнів відчуття характерних особливостей народно-сценічного танцю;

3) підготовка до виконання рухів народних танців на середині залу.

В основу тренажу з народно-сценічного танцю покладено використання різноманітних рухів у визначеному порядку, що надає можливість навантажувати м'язи та зв'язки поступово, з одних груп на інші. Розумний розподіл силового навантаження на м'язи швидше розвиває м'язовий апарат танцівника без зайвої перевтоми та перенавантаження.

Із метою розвитку м'язів і суглобів усі тренувальні рухи розподіляють на такі групи:

- напівприсідання та глибокі присідання (*demi et grand plie*);
- виведення ноги (*battement tendus*);
- каблучні вправи;
- маленькі кидки (*battement tendus jete*);
- обертальні та навколо обертальні рухи ноги по підлозі (*rond de jambe et rond de pied par terre*);
- підготовка до «вірвовочки» (*passé*);
- повороти ступні («змійка», *pas tortille*);
- м'які розвороти ноги – напівприсідання на опорній нозі з поворотом коліна робочої ноги із закритого положення у відкрите (*battement fondu*);
- вправи з вільною ступнею (*flic-flac, double-flic*);
- відведення ноги вийманням (*battement developpe*);
- вправи на вистукування;
- великі кидки (*grand battement jete*);
- різноманітні технічні вправи, присядки;
- вправи для рук та перегинання корпусу (*port de bras*).

Музичний супровід тренажу характерного танцю повинен бути пов'язаний з рухом, що виконується, відповідати його характерові, стилю й національному забарвленню. Потрібно слідкувати, щоб рух був точно обумовлений із ритмом і характером музики.

### **І група – присідання**

Присідання поділяються на два види: напівприсідання і повне присідання – *demi plie, grand plie*.

Вправи цього розділу вводять в роботу колінні, гомілковостопні і тазостегнові суглоби, зміцнюють м'язи гомілки і сідниць, м'язи стегна, ахіллесове сухожилля, суглоби ступні, розвивають м'якість, еластичність рухів,

силу ніг. Тому починати урок народно-сценічного танцю потрібно саме з цих вправ.

Напівприсідання і повні присідання поділяються на повільні (м'які та плавні) і швидкі (різкі та чіткі).

Напівприсідання і повні присідання у екзерсисі народно-сценічного танцю можуть виконуватися по всіх виворотних, паралельних і завернутих позиціях. Спочатку рекомендується виконувати напівприсідання і повне присідання в стриманому темпі обличчям до станка. Слід слідкувати за зберіганням рівного корпусу і розподілом його ваги рівномірно на дві ноги. При виконанні напівприсідань п'яти від підлоги не відриваються. Повні присідання виконуються з відриванням п'ят від підлоги (крім II виворотної позиції), які знову опускаються на підлогу при підніманні у півприсідання.

Присідання в народно-сценічному танці виконуються більш енергійно ніж в класичному, особливо це стосується швидких і різких присідань. Проте усе залежить від характеру музики та завдання викладача.

Вправи даного розділу підготовлюють учнів до освоєння стрибкових рухів. Спочатку виконується напівприсідання по I, II, III (V) виворотних позиціях. Згодом вивчають і по IV виворотній позиції. В подальшому рекомендується комбінувати різноманітні види присідань і виконувати їх в характері різних народних танців.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4, 4/4, 6/8.

**Особливості виконання.** Кожного разу, коли ми виконуємо *demi plie* або *grand plie*, у нашому тілі повинні бути присутні протилежні відчуття – сідаючи вниз тягнути корпус вгору, піднімаючись догори – відчуття супротиву. При цьому дотримуватись правила чотирьох точок, куприк тягнемо вниз і вперед, коліна розвернуті чітко у напрямі пальців ніг.

Під час виконання *grand plie* п'яти відокремлюються від підлоги одразу після закінчення *demi plie* (останні), коли піднімаємось – п'яти ставляться на підлогу найшвидше (першими), як тільки можемо.

**Основні помилки.** Слабкий корпус, амортизація рухів (ноги пружиняють), завали на великі пальці, не дотримання виворотності колін.

**Поєднання:** з підйомом на півпальці (relevé), з нахилами корпусу (port de bras), з поворотом колін. Demi plié можна поєднати з усіма іншими вправами біля опори.

## II група – вправи на розвиток рухливості ступні

Вправи цього розділу сприяють розвитку рухливості гомілковостопного суглобу, розвивають і зміцнюють зв'язки, підключають до роботи м'язи литки та стегна, залучають до праці м'язи передньої та задньої поверхонь стегна під час відведення чи повертання ноги.

**Battement tendu № 1: ковзання носком по підлозі з виштовхуванням п'ятки опорної ноги.**

### **Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція ніг, відірвати п'яту опорної ноги від підлоги.

Опустити опорну п'яту на підлогу, вирівнюючи при цьому опорне коліно, одночасно вивести робочу ногу через подушечку на носок (за правилами виконання battement tendu класичного танцю). Коли робоча нога закривається знову в V позицію, п'ята опорної ноги відривається від підлоги, згинаючи опорне у коліні. Під час опусканні п'яти опорної ноги на підлогу потрібно обов'язково підвертати її у виворотне положення.

**Обов'язково!!!** Робота опорної та робочої ніг повинна бути одночасною.

Вправа виконується по III або V позиціях, у всіх напрямках. Принцип: п'ята опорної ноги наче виштовхує робочу ногу у заданому напрямі.

**Основні помилки.** Рухомий корпус. Перенесення ваги корпусу на опорну ногу. Не витягування коліна опорної ноги під час відкривання battement tendu. Не дотримання виворотності опорної ступні та правила чотирьох точок.

**Поєднання:** з іншими вправами цієї групи, з напівприсіданням на опорній нозі як під час відкривання, так і під час закривання ноги.

**Музичний розмір:** 2/4.

**Battement tendu № 2: ковзання півпальцями по підлозі вбік з поворотом ступні.**

**Особливості виконання.** V (або III) позиція ніг. Робоча нога відкривається вбік, доводиться до півпальця (до подушечки), лише тоді завертаємо п'яту робочої ноги на зовні, стримуючи при цьому стегно.

Закриваючи робочу ногу у вихідне положення спочатку розвертаємо п'яту у виворотне положення, а потім за правилами battement tendu закриваємо її у V позицію.

При відкритій нозі в сторону положення голови en face, а в закритій позиції ніг голова повертається в сторону ноги, що стоїть по переду.

При виконанні вправи з plie вага корпусу рівномірно розподіляється на дві ноги.

Вправа виконується зливо, по III або V позиції, лише в сторону.

**Основні помилки.** При відкритті ноги розвертати стегно. Не дотримання правила чотирьох точок та злитності робочої ступні з підлогою. Перенесення ваги на відкриту робочу ногу.

**Поєднання:** з іншими вправами цієї групи, з напівприсіданням.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4.

**Battement tendu № 3: винесення робочої ноги на п'яту з акцентом п'яти опорної ноги.**

**Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція ніг, demi plie і одночасно відривається п'ята опорної ноги від підлоги.



Опускаючи п'яту опорної ноги на підлогу, робочу ногу підняти на умовне sur le cou-de-pied. Коли робоча нога виноситься на п'яту вперед, п'ята опорної ноги відривається від підлоги.

Вертаючи робочу ногу на умовне sur le cou-de-pied п'яту опорної ноги ставимо на підлогу. Опускаючи робочу ногу на підлогу, п'ята опорної ноги відривається від підлоги.

Може використовуватись чотири різновиди умовного sur le cou-de-pied під час виконання цієї вправи, що відноситься до відкривання та закривання робочої ноги даного положення: 1. point–point; 2. flex–flex; 3. point–flex; 4. flex–point.

**Обов'язково!!!** Робота опорної та робочої ніг повинна бути одночасною.

Вправа виконується чітко та рвучко, по III або V позиціях, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Відсутність дотримання demi plie, фіксації положення sur le cou-de-pied, виворотності опорної ноги. Рухомий корпус. Не дотримання правила чотирьох точок та виворотності опорної ноги. Не одночасна робота ніг.

**Поєднання:** з іншими вправами цієї групи, з demi plie. По завданню виконується з grand battement jete.

**Музичний розмір:** 2/4, 4/4.

**Battement tendu № 4: виведення ступні вперед і переведення з носка на п'яту та з п'яти на носок.**

**Особливості виконання.** V (або III) позиція ніг. За принципом battement tendu виводимо робочу ногу вперед, завдяки скороченню (flex) ступні переводимо її на п'яту, а потім знову витягаємо (point) ступню і переводимо її на носок та закриваємо у вихідне положення.

Момент переведення ступні з носка на п'яту та з п'яти на носок відбувається без підвищення робочої ноги. Рух лише у ступні.

Вправа виконується чітко, злито, по III або V позиціях, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Підйом робочої ноги над підлогою під час переведення з носка на п'яту і з п'яти на носок. Не дотримання виворостності робочої і опорної ноги. Недотягнутість у коліні робочої і опорної ноги. Рухомий корпус. Не дотримання положення чотирьох точок.

**Поєднання:** з іншими вправами цієї групи, з *demi plie*.

**Музичний розмір:** 2/4.

**Battement tendu № 5: винесення ноги вбік на п'яту та перенесення з носка знову на п'яту.**

**Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція ніг, *demi plie* і одночасно відриваємо від підлоги п'яту опорної ноги.

1. П'яту опорної ноги з акцентом ставимо на підлогу, одночасно робочу ногу підводимо на умовне *sur le sou-de-pied* попереду опорної ноги.

2. Далі рвучко виводимо робочу ногу вбік на п'яту і одночасно відриваємо опорну п'яту від підлогу.

3. Знову опускаємо опорну п'яту (з акцентом), а робоча нога одночасно відривається від підлоги (ступня *point*), повертаючи коліном (пом'якшуючи його) вниз.

4. Опорна нога – п'ята на підлогу, а робочу ногу одночасно з опорною ставиться на півпальці на підлогу п'ятою догори (завернуте положення), коліно витягнуте.

5. Далі одночасно з опусканням опорної п'яти на підлогу робоча нога піднімається п'ятою до гори і через поворот у колінному суглобі переводиться з завернутого положення у виворітне.

6. Опорна нога – п'ята на підлогу, а робоча нога одночасно з опорною ставиться підлогу на п'яту, коліно – витягнуте.

7. П'яту опорної ноги з акцентом ставимо на підлогу, одночасно робочу ногу підводимо на умовне sur le cou-de-pied позаду (або попереду) опорної ноги.

Може використовуватись чотири різновиди умовного sur le cou-de-pied під час виконання цієї вправи, що відноситься до відкривання та закривання робочої ноги даного положення: 1. point–point; 2. flex–flex; 3. point–flex; 4. flex–point.

**Обов'язково!!!** Робота опорної та робочої ніг повинна бути одночасною.

Виконується по III або V позиціях. Вся вправа виконується на зігнутих колінах і лише в сторону.

**Робота голови:** en face, лише під час переведення робочої ноги на півпальці в стороні з завернутим положенням ступні – в центр залу, або до станка (по завданню викладача).

**Основні помилки.** Завернутість стегон, не дотримання правила чотирьох точок. Сильне згинання в робочому коліні під час переведення її з п'яти на подушку і назад. Не дотримання виворостності опорної ноги. Не одночасна робота ніг. Відсутність фіксації положення sur le cou-de-pied.

**Поєднання:** з іншими вправами цієї групи, з grand battement jete, з battement tendu jete.

**Музичний розмір:** 2/4.

**Battement tendu № 6: п'ятова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі до себе.**

**Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція. Demi plie і одночасно п'ята опорної ноги відривається від підлоги.

Опускаючи п'яту опорної ноги на підлогу, робочу ногу одночасно підняти на умовне sur le cou-de-pied, підйом – витягнутий (point). Коли робоча нога виноситься на п'яту вперед, п'ята опорної ноги відривається від підлоги. Далі одночасно з опусканням опорної п'яти на підлогу робоча нога різким

рухом, роблячи мазок подушечкою ступні об підлогу до себе, повертається на умовне *sur le cou-de-pied* до опорної ноги, підйом – *point*.

У момент виконання мазка ступня повинна бути не напружена, вільна (розслаблена).

**Обов'язково!!!** Робота опорної та робочої ніг повинна бути одночасною.

Вправа виконується чітко та рвучко, по III або V позиціях, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Не виконання мазка. Відсутність фіксації положення *sur le cou-de-pied*. Рухомий корпус. Не дотримання *demi plie*, правила чотирьох точок та виворостності опорної ноги. Не одночасна робота ніг.

**Поєднання:** з б. т. № 3 та № 5, з підскоками, з ударами.

**Музичний розмір:** 2/4.

**Battement tendu jete:** *маленькі кидки з акцентованим ударом п'яти опорної ноги.*

**Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція ніг, відірвати п'яту опорної ноги від підлоги.

Опустити опорну п'яту на підлогу, вирівнюючи при цьому опорне коліно, одночасно зробити кидок робочою ногою (за правилами виконання *battement tendu jete* класичного танцю) в повітря на 45° (або 25°).

Коли робоча нога закривається знову в V (або III) позицію, п'ята опорної ноги відривається від підлоги, згинаючись у коліні.

Під час виконання цієї вправи потрібно слідкувати, щоб робоча нога під час відкривання у заданому напрямку робила наче «удар» в повітря з видимим затриманням (пауза) в кінцевій точці.

Вправ виконується по III або V позиціях, в усіх напрямках. При виконанні вправи п'ятка опорної ноги ніби виштовхує робочу ногу. Вправа може виконуватись на *plie*.

**Основні помилки.** Рухомий корпус. Не витягування коліна опорної ноги під час відкривання *battement tendu jete*. Не дотримання виворотності опорної ступні та правила чотирьох точок. Відсутність «удару» в повітря з паузою. Недодягнутість робочого коліна.

**Поєднання:** з *battement tendu* № 1, ускладнюється подвійними ударами опорної ноги, *demi plie*.

**Музичний розмір:** 2/4.

### III група – Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею

Характерним для вправ цієї групи є різноманітність їх видів. М'язи ступні та гомілковостопні м'язи повинні бути ненапружені. Вправи готують танцюриста до виконання мазкових, човгаючих та чечіточних рухів. Рухи виконують на витягнутій в коліні опорній нозі в поєднанні з напівприсіданням, підскоком, переступанням на робочу ногу, з акцентом «від себе» і «до себе».

**Середній *battement*** (мазки від себе і до себе). П'ятова вправа з мазком подушечкою ступні по підлозі.

#### **Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція, робоча нога виноситься в сторону, через *battement tendu* на 25° в повітря.

Робочу ногу, зігнувши в коліні, підвести до опорної ноги попереду на умовне *sur le cou-de-pied*, роблячи мазок півпальцями об підлогу (*flic*). Далі винести праву ногу в сторону на 25°, роблячи мазок півпальцями по підлозі (*flic*). Голова та корпус – рівний.

Після цього знову згинаємо в коліні робочу ногу, підводимо до опорної ноги на умовне *sur le cou-de-pied*, але вже позаду, ковзнувши півпальцями по підлозі до себе (*flic*).

Ступня робочої ноги: в стороні на 25° – *point*, умовне *sur le cou-de-pied* – *flex*, в момент виконання мазка – ненапружена, вільна.

Чому 25° – робоча нога від стегна до коліна повинна бути нерухома. Виконує коливання лише гомілкорова кістка та ступня.

Вправа повторюється – по черзі підтягуючи ступню робочої ноги до положення умовного *sur le cou-de-pied* опорної ноги попереду або позаду (чергування).

Вправ виконується по III або V позиціях, лише в сторону.

**Основні помилки.** Рухомий корпус. Відсутність максимальної виворотності опорної ноги та робочого коліна, фіксації *sur le cou-de-pied*, розслаблення ступні в момент мазка. Не дотримання 25°, правила чотирьох точок.

**Поєднання:** з *demi plie*, з іншими вправами цієї групи, з підготовкою до «віршовочки», з великими кидками, підскоками, переступанням на робочу ногу, з різноманітними акцентами.

**Музичний розмір:** 2/4.

### **Flic-flac**

#### **Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція. Підняти робочу ногу так, щоб її п'ята знаходилася на рівні гомілковостопного суглобу (умовне *sur le cou-de-pied*) опорної. Стопа робочої ноги скорочена (flex). Коліно зігнуте та виворітне.

Методика виконання вправи відбувається за принципом середнього *battement*, але спершу потрібно зробити мазок від себе (*flic*), а тоді до себе (*flac*). Також відмінність у тому, що середній *battement* виконується лише в сторону, а *flic-flac* – в усіх напрямках.

В ускладненій формі виконується удар (подвійний удар) в підлогу під час закривання робочої ноги після виконання *flic-flac* і знову фіксується положення *sur le cou-de-pied* біля опорної ноги.

**Обов'язково** звернути увагу на те, щоб були відсутні удари каблуками під час виконання мазків.

Вправ виконується по III або V позиціях, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Рухомий корпус, стегна. Присутність ударів каблуками. Відсутність максимальної виворотності опорної ноги та робочого коліна, фіксації *sur le cou-de-pied*, розслаблення ступні в момент мазка. Не дотримання 25°, правила чотирьох точок.

**Поєднання:** з ударами, з *demi plie*, з іншими вправами цієї групи, з великими кидками, підскоками, переступаннями, з різноманітними акцентами.

**Музичний розмір:** 2/4, 4/4.

### Double flic

**Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція. Підняти робочу ногу так, щоб її п'ята знаходилася на рівні гомілковостопного суглобу (умовне *sur le cou-de-pied*) опорної. Стопа робочої ноги скорочена (flex). Коліно зігнуте та виворітне.

Різко викинути, ніби струснувши, робочу ногу у заданому напрямку. Одночасно зробити мазок по підлозі та легким ударом опустити її на півпальці на підлогу. Коліно витягнуте. Після цього закрити робочу ногу на умовне *sur le cou-de-pied* біля опорної ноги. Коліно зігнуте. Пауза.

В ускладненій формі виконується удар (подвійний удар) в підлогу під час закривання робочої ноги після виконання *double flic* і знову фіксується положення *sur le cou-de-pied* біля опорної ноги.

**Обов'язково** звернути увагу на те, щоб були відсутні удари каблуками під час виконання *double flic* у заданому напрямку.

Вправа виконується з III, V або VI позицій, хрестом.

**Основні помилки.** Рухомий корпус, стегна. Присутність ударів каблуками. Відсутність максимальної виворотності опорної ноги та робочого коліна, фіксації *sur le cou-de-pied*, розслаблення ступні в момент мазка, сильного струшування ноги. Не дотримання правила чотирьох точок.

**Поєднання:** з ударами, з *demi plie*, з іншими вправами цієї групи, підскоками, переступаннями, з різноманітними акцентами.

**Музичний розмір:** 2/4, 4/4.

#### **IV група – Вправи на вистукування**

Виконують їх усією ступнею, каблуком, ребром ступні, або в поєднанні ударів каблуком і півпальців, і, як правило, на призігнутих колінах. У вправах на вистукування ступня напружена, удари її об підлогу – основа цих рухів. Також зазвичай підйом ноги після і перед удару відбувається коліном наверх перед корпусом на 90°. Таким чином усі удари мають вигляд легкого, технічного виконання. Але є винятки: коли потрібно виконати човгаючий удар, або «молоточки», тоді підйом ноги відбувається п'ятою назад наверх.

Група цих вправ розвиває чіткість, ритмічність, силу ніг, укріплюють м'язи стопи, гомілковостопні м'язи.

**Поєднання:** з «каблучними вправами», з *releve*, з підскоками, з переступаннями, з *demi plie*.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4.

#### **V група – Обертальні та кругообертальні вправи**

Рухи цієї групи є важливою складовою частиною уроку народно-сценічного танцю біля опори. Названі вправи виконуються ногою по підлозі і в повітрі, носком або п'ятою, вага корпусу – на опорній нозі. Вони розвивають рухливість тазостегнового, гомілковостопного та колінного суглобів, а також м'язів ступні.

**Rond de jambe par terre – кругообертальний рух носком робочої ноги по підлозі.**

**Особливості виконання.**



Preparation: V (або III) позиція ніг. За принципом *battement tendu* відкрити робочу ногу в сторону і закрити рвучко на положення *sur le cou-de-pied* позаду опорної ноги.

У виконанні цієї вправи є певні основні положення, через які повинна пройти робоча ступня.

*Перше положення.* Робоча ступня переводиться у завернуте положення попереду опорної ноги, обхвативши підшвою гомілковостопний суглоб. Ковзним рухом вона опускається на підлогу та ставиться на зовнішнє ребро біля опорної ноги таким чином, щоб подушкою робочої ноги зробити обхват п'яти опорної ноги.

*Друге положення.* Ковзним рухом зовнішнього ребра робочої ноги по підлозі вздовж опорної ступні робоча нога виводить на носок у напрямку опори вперед (*croise*).

*Третє положення.* Ковзним рухом по підлозі носок ступні робочої ноги переводиться назад, наче малює коло (*rond*) по підлозі.

*Четверте положення.* Різким рухом закрити робочу ногу на положення *sur le cou-de-pied* позаду опорної ноги.

**Обов'язково!!!** Дотримуватись правила чотирьох точок.

Вивчення *rond de jambe par terre* починається з засвоєння виконання *demi* (половина) *rond de jambe par terre*. Усі правила виконання зберігаються. Лише у третьому положенні – коло ногою потрібно зробити не назад, а лише до сторони.

#### **Робота голови:**

- Preparation: під час виконання *battement tendu* – *en face*, положення *sur le cou-de-pied* – поворот в центр залу;
- Перше положення: поворот в центр залу;
- Друге положення: поворот до опори;
- Третє положення: поворот в центр залу (*demi – en face*);
- Четверте положення: поворот в центр залу.

Вправа може виконуватись з *demi plie*. Є два варіанти виконання: *перший* – опорна нога робить напівприсідання під час виконання другого положення і вирівнюється під час виконання третього; *другий* – опорна нога робить напівприсідання під час виконання другого положення і вирівнюється уже в четвертому. Перший варіант використовується під час виконання *demi rond de jambe par terre*, другий – *rond de jambe par terre*.

Вправа починається з III або V позиції. Коло може виконуватись *en dehors* та *en dedans* (від себе та до себе). Також вправа може виконуватись як по точкам, фіксуючи усі положення, або злитим плавним рухом, перетікаючи без зупинок з одного в інше положення. Але закривання ноги на *sur le cou-de-pied* завжди відбувається різко та чітко.

**Основні помилки.** Не дотримання правила чотирьох точок. Не чітка робота працюючої ноги по всім положенням. Не чітко показане положення *sur le cou-de-pied* позаду.

**Поєднання:** з *rond de pied par terre*, з *releve*, з *rond de jambe en l'air*, з *battement relevent*, з *demi plie* на опорній нозі, з «вісімкою», з розтяжкою, з заворотом опорної ступні одночасно з виконанням другого положення.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4, 6/8, 4/4.

### **Rond de pied par terre – кругообертання п'яти робочої ноги по підлозі.**

#### **Особливості виконання.**

Усі правила виконання зберігаються, що і у *rond de jambe par terre*.  
Відмінності:

1. Кругообертальний рух по підлозі виконується п'ятою, а не носком, тобто друге та третє положення.
2. Закривання робочої ноги на положення *sur le cou-de-pied* позаду відбувається мазком по підлозі до себе, як у *battement tendu* № 6.

3. Є два види виконання *rond de pied par terre*: *перше* – коло виконується п'ятою, *друге* – до положення *demi rond de pied par terre* кругообертальний рух виконується п'ятою, а тоді переводиться на носок.

### **Вісімка.**

#### **Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція ніг. За принципом *battement tendu* відкрити робочу ногу в сторону і закрити рвучко на положення *sur le sou-de-pied* позаду опорної ноги.

Перша частина виконання даної вправи складається з *demi rond de pied par terre* з *demi plie*. В момент виконання корпус та голову нахилити до опори униз, а в момент закінчення – корпус прямий, голова *en face*, коліна рівні.

Виконуючи з *demi plie* ковзним рухом проводимо ступню робочої ноги вздовж ступні опорної ноги (V позиція) позаду у напрямку опори. Відриваємо п'яту від підлоги і півпальцями робочої ноги малюємо коло позаду опорної ноги і закінчуємо рух в II позиції. П'ята розвернута догори, корпус рівний, голова (завернуте положення, як у *battement tendu* № 2). В момент виконання корпус та голову нахилити від опори униз, а в момент закінчення – корпус прямий, голова *en face*, коліна рівні.

Вправа виконується по V позиції, плавно та зливо.

**Основні помилки.** Не дотримання правила чотирьох точок. Не чітка робота працюючої ноги по всім положенням. Не потягування колін. Відсутність перегинання корпусу.

**Поєднання:** з *rond de jambe par terre*, з *rond de pied par terre*, з *releve*, з *rond de jambe* та *rond de pied en l'air*.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4, 6/8, 4/4.

**Підготовка до pas tortille – повертання стопи з виворітного у невиворітне положення.**

### **Особливості виконання.**

Preparation: V (або III) позиція. Відкриваємо робочу ногу через *battement tendu* в сторону на 15°.

Робоча нога під час виконання вправи проходить свої обов'язкові положення:

*Перше* – заводимо ступню робочої ноги за опорну ногу (за великий палець) на великий палець. Обидві ноги пом'якшуються в колінах;

*Друге* – опускаємо п'яту робочої ноги на підлогу в III паралельну позицію (п'ята робочої ноги стоїть посередині опорної ступні). Виконуємо *demi plie*;

*Третє* – ковзним рухом відкриваємо ногу в сторону на подушку ступні робочої ноги (завернуте положення, як у *battement tendu* № 2 та № 5). у подушкою робоча нога «їде» в сторону (невиворітне положення). Робоча нога витягується у коліні, опорна – поглиблення *demi plie*.

*Четверте* – одночасно опорна нога випрямляється в коліні, а робоча – переводиться у виворітне положення з витягнутим носком (*point*) на висоту 15°.

**Обов'язково!!!** Дотримуватись правила чотирьох точок.

**Робота голови:** *перше положення* – поворот в центр залу; *друге* – поворот в сторону опори; *третє* – без змін, *четверте* – поворот в цент залу.

Вправа починається в III або V позиції. Відкривання ноги виконується лише в сторону. На початковому етапі вивчення можна не задіювати опорну ногу (*demi plie*).

**Основні помилки.** Не дотримування висоти робочої ноги 15°, усіх положень ніг та правила чотирьох точок. Ковзання опорної ступні.

**Поєднання:** з іншими *pas tortille*, з ударами.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4, 4/4.

### **Pas tortille № 1. Одинарна змійка.**

#### **Особливості виконання.**

Усі правила виконання зберігаються, що і у підготовці до *pas tortille*.

Відмінності:

1. *Третє положення* – ступня робочої ноги переводиться у III виворітню позицію. Голова – en face. Вага корпусу на двох ногах.
2. *Четверте положення* – ковзним рухом по підлозі робоча нога відкривається в сторону на висоту 15°, носок – point.
3. Поєднання: з іншими pas tortille.

### *Pas tortille № 2. Подвійна змійка – подвійний поворот стопи робочої ноги.*

**Особливості виконання.**

Усі правила виконання зберігаються, що і у попередніх двох вправах.

Відмінності:

1. *Четверте положення* – робоча нога стоячи на подушці переводиться п'ятою у завернуте положення. Поглиблення demi plie. Вага корпусу на опорній нозі. Голова – en face.
2. *П'яте положення* – робоча нога стоячи на п'яті відкривається подушкою у виворітне положення (II позиція ніг). Поглиблення demi plie. Вага корпусу на опорній нозі. Голова – en face.

### *Pas tortille № 3. З ударом.*

Дана вправа являється ускладненням для виконання pas tortille № 1 та №2. Усі правила виконання зберігаються.

**Відмінність:** переведення робочої ноги з другого положення в усі наступні виконується з ударом (або подвійним ударом) цілою ступнею по підлозі.

### *Pas tortille № 4. Зі стрибком.*

Дана вправа являється ускладненням для виконання pas tortille № 1.

Усі правила виконання зберігаються.

**Відмінність:** після закінчення третього положення виконується стрибок (*pas soute*), ноги сильно зтягуються у повітрі у III позиції і вихід у четверте положення відбувається у *demi plie* на опорну ногу. Робоча нога відкривається в сторону на висоту 15° практично в останній момент приземлення.

### Підготовка до «вірьовочки» (*retire*).

**Особливості виконання.** V (або III) позиція ніг. Робоча нога піднімається коліном догори, таким чином, що ступня робочої ноги наче «розрізає» великим пальцем гомілкову кістку навпіл і піднімається до внутрішньої сторони опорного коліна (за завданням може бути вище).

Робоче коліно відводиться чітко в сторону, носок максимально витягнутий.

Далі робоча нога опускається по опорній нозі в V позицію (позаду). Але тепер умовний «розріз» гомілки опорної ноги відбувається гомілковостопним суглобом позаду.

Рух повторюється у зворотному напрямку – *en dedans*.

Обов'язковим є проходження трьох етапів робочої ступні під час підйому з підлоги та опускання в позицію. Коли нога піднімається, то спершу від підлоги відривається п'ята, тоді подушка і тоді вже пальці. Наче ми піднімаємо олівець з підлоги. А закривання в позицію навпаки – пальці, подушка, п'ята.

Вправа виконується чітко, по III або V позиціях.

### **Основні помилки.**

Не дотримування:

- контакту робочої ноги з опорною;
- чотирьох точок;
- виворотності робочого коліна та опорної ступні;
- витянутості робочої ступні.

**Поєднання:** з *demi plie*, з *releve*, з *passé*, з ударом, зі стрибком на опорній нозі, з заворотом робочої ноги в невиворітне положення.

Під час виконання вправи з *releve* слід дотримуватися таких правил: підйом на півпальці відбувається на двох ногах і тільки після цього виконується підйом робочої ноги по гомілці опорної; після опускання робочої ноги позаду ставимо її на півпалець і тільки тоді обидві ноги опускаються з *releve* на підлогу у виворотну позицію.

**Музичний розмір:** 2/4, 4/4.

### **Підготовка до «вірьовочки» з заворотом коліна на 180°.**

Усі правила виконання *retire* зберігаються.

**Відмінності.** Після підйому ноги у виворітне положення, коли робоче коліно відведене чітко в сторону, носок максимально витягнутий і знаходиться біля внутрішньої сторони опорного коліна виконується заворот робочого коліна на 180° до опори. Опорна та робоча ноги повинні максимально опинитись у паралельному положенні, тобто обидва коліна дивляться у напрямку опори. Але обов'язково слід звернути увагу, щоб стегно робочої ноги залишалось у виворітному положенні – збереження чотирьох точок.

Далі працююча нога повертається у виворітне положення і опускається за правилами *retire* у V позицію.

**Робота голови:** куди спрямоване робоче коліно, туди і повертається голова.

**Поєднання:** з *demi plie*, з *releve*, з ударом, зі стрибком на опорній нозі.

### **Battement fondu на 45° (90°)**

**Особливості виконання.**

*Preparation:* V (або III) позиція. Виносимо робочу ногу вбік на 45° і, ковзнувши півпальцями по підлозі, підводимо у положення *sur le cou-de-pied* до опорної ноги позаду (*preparation* виконується за завданням викладача, і не є обов'язковим). Ступня – *point*.

Часто характерне *fondu* чергують з класичним. Вони відрізняються заворотом робочого коліна.

З положення sur le cou-de-pied робоче коліно завертається до станка таким чином, що cou-de-pied змінюється на переднє паралельне. Тоді коліно знову повертається в виворотне положення, тягучим рухом (наче пійомом потрібно виштовхнути супротив ноги) відкриваємо ногу в сторону і, як у preparation, закриваємо різким рухом у вихідне положення. При завороті ми поглиблюємо demi plie, а при відкриванні ноги виростаємо. Обидві ноги повинні працювати одночасно.

Слід зазначити, що **обов'язковим** є необхідність дотримання положення чотирьох точок. Саме тому заворот коліна буде значно меншим, а сам обертальний рух буде відбуватись у ступні робочої ноги.

Вправа виконується з III або V позиції і лише в сторону (якщо немає іншого завдання).

### **Особливості виконання вправи на 90°.**

Перед тим, як відкрити ногу в сторону на 90° необхідно підвесити її за правилами retire до опорного коліна і лише тоді відкрити вбік.

Усі інші правила виконання залишаються незмінними.

**Основні помилки.** Не дотримання правила чотирьох точок – корпус і стегно не повинні робити поворот до станка. Не виконання танучого характеру руху. Не одночасна робота ніг. Не чітке закривання робочої ноги у положення sur le cou-de-pied. При виконанні на 90° відсутність підвищення ноги до коліна.

**Поєднання:** з plie, з releve, з battement developpe, з rond de jable en l'air.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4, 6/8.

## **VI група – М'яке відкривання ноги**

Ці рухи виконуються для відточення поз та координації рук, ніг, корпусу. Вони зміцнюють силу рухів ніг, тазостегновий, литковий та гомілковостопний м'язи, розвивають рухомість тазостегнового та колінного суглобів.

### **Battement releve lent на 90° (і вище).**



**Особливості виконання.** Робоча нога з V позиції відкривається на battement tendu. З цього положення нога (рівна) піднімається вгору на 90° і вище, але не на максимум (висота). Всю енергію і силу, яку ми беремо з підлоги, направляємо в носок, а п'ята робочої ноги виворітна. Коліна обох ніг сильно витягнуті.

Після підйому робоча нога затримується в повітрі, припіднімається до максимуму і після цього опускається на носок на підлогу. Через battement tendu нога повертається у вихідне положення.

Слід пам'ятати, що в цій вправі працюють внутрішні м'язи, положення ніг має бути максимально виворітне.

Вправа виконується по III або V позиції, хрестом, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Не дотримання чотирьох точок. Рухомий та розслаблений корпус. Відсутність виконання підйому ноги перед опусканням та battement tendu.

**Поєднання:** з rond de jambe par terre, з battement developpe, з releve, з passé par terre, з нахилами та перегинаннями корпусу.

**Музичний розмір:** 3/4, 4/4.

### **Battement developpe.**

**Особливості виконання.** Ступня робоча нога відривається від підлоги і по опорній нозі піднімається до коліна (за правилами виконання retire). З такого положення нога відкривається у заданому напрямі виворотньо не на максимум (висота). Коліна обох ніг сильно витягнуті.

Після відкривання робоча нога затримується в повітрі, припіднімається до максимуму і після цього опускається на носок на підлогу і через battement tendu закривається в позицію (за завданням нога може закриватись в зворотному напрямку).

Вправа виконується по III або V позиції, хрестом, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Не дотримання, контакту робочої ноги з опорною, виворотності робочого коліна та опорної ступні, витянутості робочої ступні, чотирьох точок. Рухомий та розслаблений корпус. Відсутність виконання підйому ноги перед опусканням та *battement tendu*.

**Поєднання:** з *battement fondu*, з *battement releve lent*, з *plie*, з *releve*, з підготовкою до «вірвовочки», низькими і високими розворотами та заворотами ноги, з нахилами та перегинаннями корпусу, великими кидками, з ударами п'ятки опорної ноги, з підскоками.

**Музичний розмір:** 3/4, 4/4.

## VII група – Великі кидкові рухи

Великі кидки, як правило, виконуються останніми в комплексі вправ, вони завершують урок біля станка. Вправи цієї групи сприяють розмаху ноги (збільшення кроку) та розвитку інерції руху. При кидку вперед певного розвитку набуває чотириголовий м'яз стегна, при кидку в сторону – ті ж м'язи та м'язи тазостегнового суглоба, при кидку назад – м'язи задньої поверхні стегна. Зміцнюють при цьому литкові та гомілковостопні м'язи. Кидки виконують сильно витягуючи ноги.

### *Grand battement jete.*

**Особливості виконання.** Робочу ногу з V (або III) позиції (вихідне положення) рвучким рухом з сильно натягнутою ногою та стопою виносимо вперед (*battement tendu*). Далі вона викидається в повітря на 90 ° і вище, та закривається через *battement tendu* у вихідне положення. Вся сила та енергія повинна бути спрямована в носку. За завданням викладача при закриванні робочої ноги може також працювати п'ятка опорної ноги.

Акцент ноги **обов'язково** – в повітря.

Також **обов'язковим** є різниця між відкриванням та закриванням робочої ноги: відкриваємо дуже швидко і різко, а закриваємо повільніше і м'якше (максимально рівну).

Вправа виконується по III або V позиції, хрестом, в усіх напрямках.

**Основні помилки.** Відсутність виконання *battement tendu*. Слабкий корпус. Не дотримання чотирьох точок. Не дотягнутість обох колін. Якщо використовується робота опорної п'яти, то найбільшою помилкою є не відсутність одночасної роботи ніг та не дотягнутість опорного коліна під час опускання п'яти на підлогу. Не зафіксовані стегна.

**Поєднання:** з *plie*, з різновидами *battement tendu*, *grand rond de jambe*, *riqué*, з підготовкою до «вірьовочки», з *relevelent*, дозволяється додавати кидки зі скороченим підйомом робочої ноги, з нахилами корпусу, з опусканням на коліно, зі стрибком, з розтяжкою.

**Музичний розмір:** 2/4, 3/4.

#### Рекомендована література

1. Голдрич О. ХОРЕОГРАФІЯ: посіб. з основ хореограф. мистецтва та композиції танцю / О. Голдрич. – Львів: Край, 2003. – 160 с.: 26 іл.
2. Голдрич О., Хитряк С. Музична хрестоматія / О. Голдрич. – Львів: Край, 2003. – 232 с.
3. Зайцев Є., Колесниченко Ю. Основи народно-сценічного танцю: навчальний посібник для вищих закладів культури і мистецтв I – IV рівнів акредитації / Є. Зайцев. – Видання друге, доопрацьоване і доповнене. – Вінниця: Нова книга, 2007. – 416 с.

#### Іншомовна література

4. Лопухов А. В., Ширяев А. В., Бочаров А. И. Основы характерного танца / А. В. Лопухов. – 3-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, Планета музыки, 2007. – 344 с.

#### Інформаційні ресурси

5. 03.12.2020 КМХ–11 (камера 1). Режим доступу: <https://youtu.be/0Hv0VIP4PKc>
6. 03.12.2020 КМХ–11 (камера 2). Режим доступу: <https://youtu.be/wMGpMНxxR8c>
7. 02.12.2020. КМХ–31 (камера 1). Режим доступу: <https://youtu.be/loG8iZ29xgk>

8. 02.12.2020 КМХ–31 (камера 2). Режим доступу: <https://youtu.be/--E5KvLq700>
9. 02.12.2020 – КМХ–31 (камера 3). Режим доступу: <https://youtu.be/0DZhOmMs4G8>
- 10.3 курс 2 семестр 2018 рік 1ч. Режим доступу: <https://youtu.be/8CCU3SnRf2E>
- 11.3 курс 2 семестр 2018 рік 2 ч. Режим доступу: <https://youtu.be/2HK8sDdyCzo>
12. Державний екзамен студентів-хореографів ЛНУ ім. І. Франка 2017. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=4Ot4w2UmeLY&t=2668s>
13. Хореографи ЛНУ. Держекзамен. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=siBFjts9j6c&t=5002s>