**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 24.09.2020 г.

**Тема занятия:** Танцевальная азбука

**Задание:** Разучить постановку корпуса

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

Правильно поставленный корпус—залог устойчивости (aplomb). Правильная постановка корпуса обеспечивает не только устойчивость, она облегчает развитие выворотности ног, гибкости и выразительности корпуса, необходимых в классическом танце.

**Позиции ног.**

Позиции ног являются ничем иным, как точной пропорцией, которая определяет расположение выворотных ног, их удаление или сближение, когда тело находится в состоянии покоя или в движении. Во всех случаях должно сохраняться равновесие.

Позиции ног изучаются в следующем порядке: первая, вторая, третья, пятая и четвёртая.

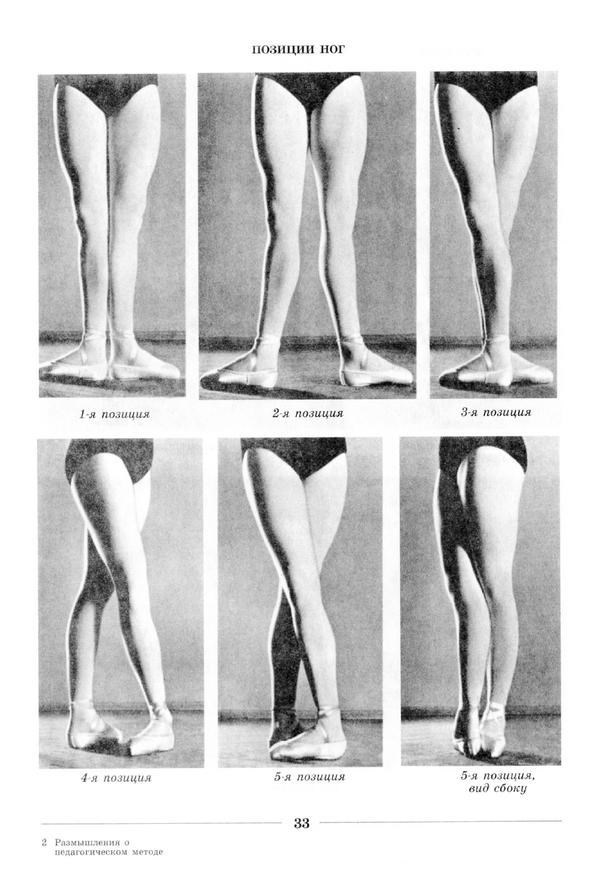
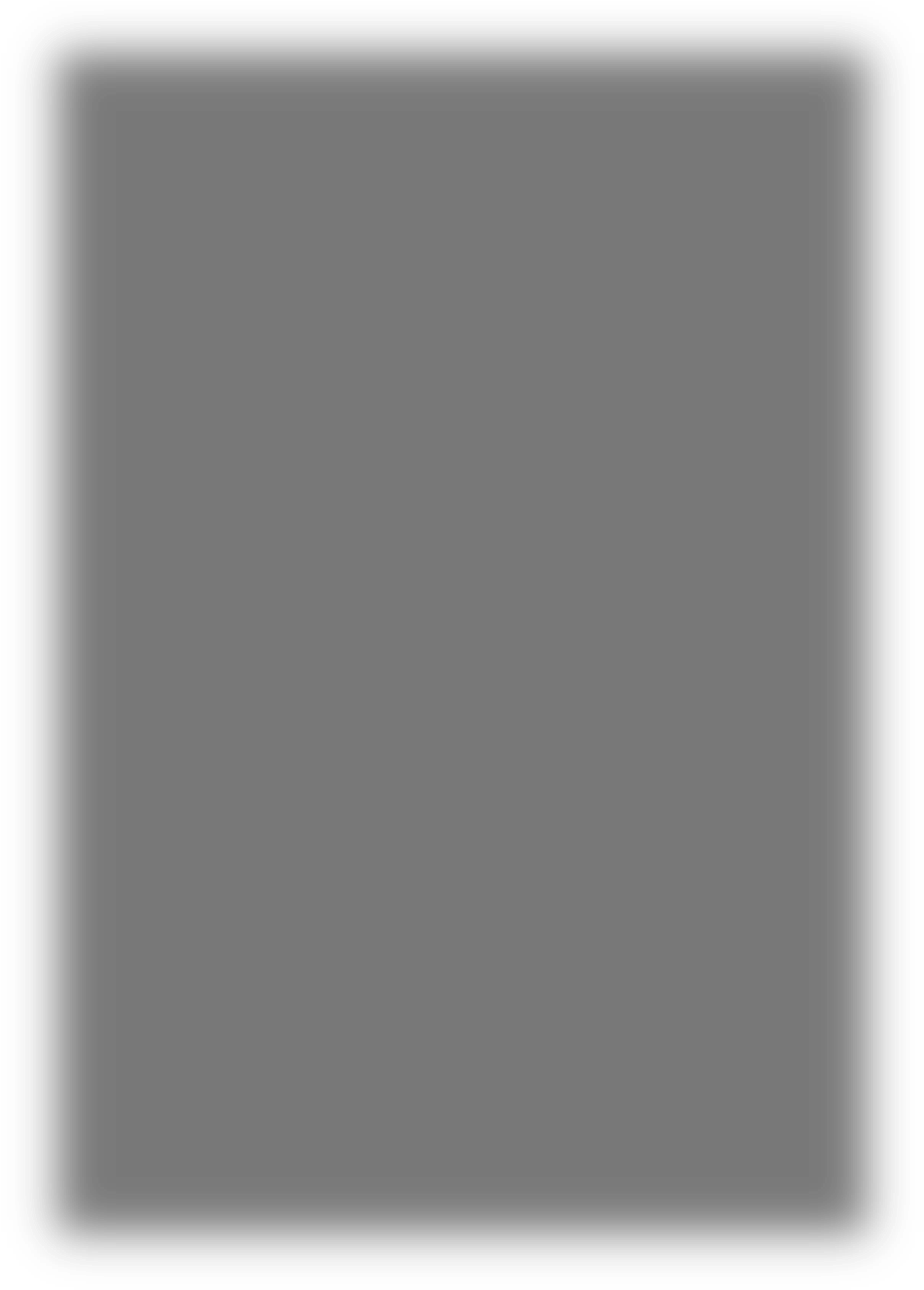
***Первая позиция.*** Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

***Вторая позиция.*** Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.

***Третья позиция.*** В том же выворотном положении ног ступни, плотно прилегая, закрывают друг друга наполовину.

***Четвёртая позиция.*** Стопы параллельны друг другу на расcтоянии стопы.

***Пятая позиция.*** Ступни закрывают друг друга: пятка одной ноги соприкасается с носком другой ноги.



**Постановка тела.**

Постановка тела начинается сначала по 1-й полувыворотной позиции ног. Для этого, повернувшись лицом к станку, ставят сначала левую ногу в полувыворотную 1-ю позицию, затем кладут руки на станок. Положив руки на станок, одновременно приставляют правую ногу в 1-ю полувыворотную позицию. Кисти рук лежат на поверхности палки, не обхватывая её, а только придерживаясь.

Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.

Бёдра подтянуты вверх. Соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.

После закрепления постановки тела в 1-ой полувыворотной позиции ног переходят к 1-й выворотной позиции. Для этого надо отвести до выворотного положения ступню левой ноги, затем развернуть в выворотное положение правую ногу так, чтобы обе ступни образовали прямую линию.

Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног в экзерсисе следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног, и тогда стопа легко займёт выворотное положение. При этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

***Опорная нога*** - это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.

***Работающая нога*** - нога, которая находится в движении.

***Вытягивание пальцев ноги (носка) -***это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

**Позиции рук.**

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей: кисти, пальцев, локтя, плеча.

Существует три основных позиции рук, подготовительное положение и исходное положение.

Позиции рук исходят из четырёх направлений: подготовительное положение – руки опущены вниз; 1-я позиция – руки направлены вперёд; 2-я позиция – руки направлены в стороны; 3-я позиция – руки направлены вверх. Однако нужно выделить ещё исходное положение рук, когда они опущены вниз по линии бёдер и находятся на небольшом расстоянии от корпуса (не прижаты к корпусу).

***Подготовительное положение рук***. Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах; большой и средний пальцы приближены друг к другу, но не соприкасаются; указательный палец и мизинец продолжают общую округлую линию всей руки от плеча. Кисти рук немного приближены друг к другу.

***Первая позиция рук.*** Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса на уровне диафрагмы, так чтобы грудь была открыта. Руки закруглены в локтевых суставах и несколько приближены к телу, образуя овальный круг. Руки в таком положении поддерживаются напряжением мускулов их верхней части. Кисти рук находятся на одной закруглённой линии с локтем и расположены друг от друга на расстоянии примерно 3-5 см.

Пальцы сгруппированы и закруглены в фалангах. Кисти и локти не должны провисать, а плечи при этом не должны быть направлены вперёд и приподняты. Руки должны быть несколько присогнуты, чтобы, открываясь во 2-ю позицию, могли свободно разогнуться, раскрыться на всём своём протяжении.

***Вторая позиция.*** Руки отведены в стороны, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки. Нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Лопатки слегка опустить вниз. Нижняя часть руки, от локтя до кисти, удерживается на одном уровне с локтем. Кисть надо так же поддерживать, чтобы и она участвовала в движении. Кисти рук находятся несколько впереди плеч и продолжают мягкую округлую линию в фалангах пальцев. Для проверки правильности положения рук нужно, не поворачивая головы, увидеть кисти рук.

***Третья позиция***. Руки подняты вверх с округлыми локтями. Кисти продолжают общую округлость рук, направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются, и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Локти находятся по линии плеч чуть выше уха.

