**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Азбука танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 18.09.2020 г.

**Тема занятия:** Позиции рук – подготовительное положение, I, II, III.

**Задание:** Разучить позиции рук.

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

В классическом танце существуют три основные позиции рук. В процессе обучения и в самом танце варьирование их беспредельно.

**I позиция:** руки подняты впереди на уровне диафрагмы, образуя овал. Ладони обращены внутрь, кисти и локти на одном уровне. Необходимо следить, чтобы плечи не выдвигались вперед и не поднимались. Кисти рук находятся рядом, но пальцы не соприкасаются. Руки не должны закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

**II позиция:** руки раскрыты в стороны на уровне плеч. Они поддерживаются в трех точках: плечо, локоть и запястье. Локоть и запястье чуть ниже плеча и чуть впереди корпуса. Линия рук дугообразна. Ладони обращены вперед. Необходимо следить, чтобы руки не опускались ниже нормального уровня и не завышались, вызывая подъем плеч, что не соответствует правильной постановке корпуса.

**III позиция:** руки подняты вверх несколько впереди корпуса со сближенными кистями, образуя овал над головой. Ладони обращены вниз. Плечи опущены. Необходимо следить, чтобы руки не выдвигались сильно вперед и не уходили сильно назад. Проверить это положение можно следующим образом. Не поднимая головы, перевести взгляд вверх так, чтобы видеть мизинцы рук. Если видна вся кисть – отвести руки больше назад, если не видно мизинцев – подвинуть вперед. Следить, чтобы кисти рук не опускались, а ладони не выдвигались вперед.

Помимо трех позиций руки могут находиться в подготовительном положении, в котором они свободно опущены вниз с мягко округленными локтями и запястьями. Надо следить за тем, чтобы в подготовительном положении руки не прикасались к корпусу или отводились слишком вперед.

Удерживать руки во всех позициях следует в локтях и пальцах. Угловатость локтей совершенно недопустима так же, как напряженность или расслабленность кистей. Пальцы должны быть свободны и не напряжены в суставах, сгруппированы мягко, как продолжение закругляющейся линии рук (такое положение рук в учебной работе принято называть arrondie — округленное).

**Allonge [Алянже]** — (с франц. удлинять) удлиненное положение рук(и). Может использоваться в любой из выше перечисленных позиций рук, а так же в различных позах. Положение **Allonge**достигается путем раскрытия из закругленной позиции в вытянутую позицию рук(и) от себя.

**Arrondie [Аронди] —**(с франц. округлять) округлое положение рук(и). Все позиции рук изучаются в положении Arrondie [Аронди].

[](http://need4dance.ru/wp-content/uploads/2015/06/the-hand.jpg)Кисть руки

**Кисть руки:** в начале изучения позиций рук большой палец должен легко соприкасаться со второй фалангой среднего, остальные, менее закругленные, незначительно отделяются от них. В дальнейшем положение пальцев будет постепенно изменяться: средний и безымянный пальцы разгибаться больше, а кисть – приобретать законченную группировку.

Позиции рук

