**Дистанционное**

**задание для учащихся**

**ФИО педагога:** Игошева Мария Владимировна

**Программа:** «Мир эстрадного танца»

**Объединение:** Хореография

**Дата занятия по рабочей программе:** 02.02.2021 г.

**Тема занятия:** Port de Bras

**Задание:** разучить движениеPort de Bras

**Материалы:**

**Порядок выполнения:**

Port de bras - это правильное прохождение рук через основные позиции с поворотами, наклонами головы и движениями корпуса.

В классическом танце port de bras имеет огромное значение. Красота линий рук, их мягкость, гибкость и подвижность корпуса, различные повороты и наклоны головы вырабатываются в port de bras. В port de bras отрабатывается пластическая выразительность танца.

Изучение простейших port de bras у палки и на середине зала начинается с первого года обучения, как только усвоены позиции рук.

Подготовкой к port de bras является движение рук по позициям в комбинации с rond de jambe par terre или каким-нибудь другим движением экзерсиса. Позднее включаются наклон корпуса вперед и перегиб назад, повороты головы.

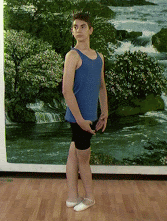
Затем исполняются port de bras в IV широкой позиции с углубленным demi plie на опорной ноге и наклоном корпуса вперед к опорной ноге (растяжка).

Port de bras делаются в глубоких приседаниях, в позициях и на полупальцах на двух и на одной ноге. Музыкальные размеры и темпы различны. При этом всегда сохраняется плавность и слитность движений, характерных для port de bras.

Все виды port de bras широко применяются в adagio и являются одним из основных его элементов.

В старших классах port de bras сочетается с прыжками (например: sissonne renversee, jete renverse и т. п.).

**Подготовительное упражнение для Port de bras.**



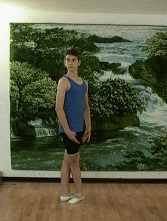
Начинаем разучивать **Port de bras** с подготовительного упражнения.

Существует выражение «Открыть руки» или «открыть руку» в зависимости от того, где находится человек, исполняющий движение: у палочки или на середине.

Подготовительное **Port de bras** — это и есть открытие рук во вторую позицию и их закрытие.

Выполняется оно таким образом:  
-исходное положение **épaulement croisé**пятая позиция ног, голова вдоль плеча, руки в подготовительной позиции;  
-из подготовительной позиции руки приоткрываются в сторону второй позиции, выполняя нюанс;  
-возвращаются в подготовительную позицию, и через подхват, переводятся в первую.Наклон головы ухом к плечу (со стороны сзади стоящей ноги) Взгляд направлен в кисть руки (со стороны впереди стоящей ноги);  
-затем обе руки открываются во вторую позицию. Голова поворачивается вдоль плеча (со стороны впереди стоящей ноги);  
-руки, смягчаясь в локтях, слегка повернув ладони в сторону пола, возвращаются в подготовительную позицию. Голова взглядом провожает опускающуюся в подготовительную позицию руку.

**Первое Port de bras.**

****

Сначала разучиваем Первое **Port de bras** на полной стопе.

По мере его усвоения, переходим на полупальцы.

Первое **Port de bras** выполняется в следующем порядке:

Исходное положение **épaulement croisé**пятая позиция ног, голова вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1.Руки приоткрываются в сторону второй позиции.  
2.Руки возвращаются в подготовительную позицию и…  
3. …не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть руки, расположенной ближе к первой точке класса.  
4. Из первой позиции руки переводятся в третью позицию. Голова поворачивается в сторону впереди стоящей ноги. Взгляд — вдоль локтя (вдаль) руки находящейся в третьей позиции. Подбородок при этом чуть-чуть приподнят.  
5. Из третьей позиции руки опускаются во вторую. При этом руки уже в начале движения слегка разворачиваются таким образом, чтобы движение вниз шло «ребром» руки. Это позволит руке придти в правильную вторую позицию, когда локоть расположен чуть выше запястья. Голова при этом принимает положение вдоль плеча.  
6. Из второй позиции, руки, смягчаясь в локтях, слегка повернув ладони в сторону пола, возвращаются в подготовительную позицию. Голова взглядом провожает опускающуюся в подготовительную позицию руку и возвращается в исходное положение.

**Второе Port de bras .**



Почти каждое движение в классическом танце изначально выполняется на полной стопе, а затем, как усложняющий элемент, добавляются полупальцы. Так же и **Port de bras** в начале изучается на всей стопе, а потом — на полупальцах.

Второе **Port de bras** — это движение на координацию рук.

С добавлением полупальцев — это движение на устойчивость.

Разучиваем его таким образом:

**Preparation.**

Исходное положение **épaulement croisé**пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции.  
2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и…  
3. …не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.  
4. Правая рука, расположенная ближе к первой точке класса открывается во вторую позицию. Голова при этом поворачивается вправо, в сторону руки, открытой во вторую позицию. Одновременно, другая рука, левая, поднимается в третью позицию.

**Второе Port de bras.**

После выполненного **Preparation** начинаем движение, носящее имя Второго **Port de bras** .

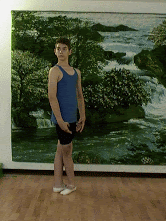
1. Левая рука из третьей позиции направляется в сторону второй позиции. Слегка приподнять подбородок, как-бы для того, чтобы взглянуть на кисть руки, начинающей движение.  
2. Левая рука продолжает движение, направляясь в подготовительную позицию. Одновременно правая рука начинает движение из второй  в третью позицию. Голова поворачивается вправо. Взгляд направлен вдоль вдоль локтя.  
3. Обе руки направляются в первую позицию. Голова слегка наклоняется ухом в сторону левого плеча, направляя взгляд в кисть правой руки.  
4. Обе руки возвращаются в первоначальное положение: Правая — во вторую позицию, левая — в третью. Голова поворачивается вправо вдоль плеча.

**Закрытие рук после Второго Port de bras.**

1. Левая рука опускается во вторую позицию. Голова остаётся повёрнутой вправо.  
2. Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй позиции и поднимается, направив взгляд в сторону вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.

Второе  Port de bras выполняется как в положении корпуса  épaulement croisé правая нога впереди, так и в положении корпуса épaulement croisé левая нога впереди. Руки при этом работают в «зеркальном отражении»: то, что делала правая лука — выполняет левая, то, что выполняла левая рука — делает правая.

**Третье Port de bras.**



**Preparation.**

Исходное положение **épaulement croisée**пятая позиция ног правая нога впереди, голова направо вдоль плеча, руки в подготовительной позиции.

1. Руки приоткрываются в сторону второй позиции.  
2. Руки возвращаются в подготовительную позицию и…  
3. …не фиксируя положения, поднимаются в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу (со стороны ноги, расположенной сзади). Взгляд в кисть правой руки, расположенной ближе к первой точке класса.  
4.Обе руки открываются во вторую позицию. Голова поворачивается направо вдоль плеча.

**Третье Port de bras.**

1. Вместе с наклоном корпуса вперёд, руки из второй позиции через «подхват»  (проходящая подготовительная позиция), переводятся в первую позицию. Голова в лёгком наклоне ухом к левому плечу. Взгляд в кисть правой руки.  
2. Вместе с поднятием корпуса, руки из первой позиции переводятся в третью. Голова вправо, взгляд в даль вдоль локтя.  
3.Сохраняя третью позицию рук, прогибаем спину. В этом положении голова повёрнута направо и продолжает линию корпуса, а не запрокидывается назад. Дыхание остаётся ровным. Не задерживаем дыхание!  
4. Возвращаем корпус в положение прямо. До половины пути из прогнутого в прямое положение, руки остаются в третьей позиции. Завершая возврат корпуса в положение прямо, опускаем руки во вторую позицию.

**Закрытие рук после Третьего Port de bras.**

 Обе руки из второй позиции опускаются в подготовительную. Голова взглядом и лёгким опусканием подбородка провожает правую руку до пониженной второй позиции и поднимается, направив взгляд в сторону вдоль плеча. Рука при этом заканчивает движение в подготовительной позиции.