**Экзерсис народно – сценический.**

**Flic-flac c переступанием**

**флик**- **фляк** - мазки от себя к себе (исполняются от колена, бедро стараться удерживать на месте. - в конечные точки **флика**, стопа натянута. Движение исполняется в сочетании с полуприседанием, подскоком, переступанием на работающую ногу. Комбинируется с подготовкой к «веревочке», с рas tortille, grand battements jete с plie.

Движение, развивающее ловкость, поворотливость. Работающая нога, предварительно открытая в сторону, вперёд или назад, сгибаясь в колене на 45°, лёгким прикосновением подушечки стопы проходит позади опорной стопы, приоткрывается на II позицию, затем таким же образом проходит впереди опорной стопы и открывается в сторону (вперёд или назад). Может начинаться из положения ноги, открытой на 90°, и заканчиваться в большой позе. Исполняется en face и с поворотом (en tournant).

**Исходное положение** - пятая позиция, правая нога впереди, левая рука лежит на палке, правая в подготовительном положении, поворот головы направо.

**На вступительный такт** правая нога открывается на вторую позицию на 45°, одновременно правая рука через первую позицию (голова наклоняется налево) открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо - подготовительное положение перед исполнением flic-flac.

**На *раз* первого такта** закрепляют верх ноги в выворотном положении, и работающая нога, активно скользнув вытянутыми пальцами по полу около середины опорной стопы спереди (flic), не задерживаясь на *и* через условное cou-de-pied тотчас открывается в сторону на 45°, при этом выворотность и уровень верхней части ноги не нарушается.

**На *два и*** положение сохраняется.

**На *раз* второго такта** работающая нога, активно скользнув вытянутыми пальцами по полу около середины стопы опорной ноги сзади (flac), не задерживаясь, на *и* через cou-de-pied сзади тотчас открывается в сторону на 45°, при этом выворотность и уровень верхней части ноги не нарушается. **На *два и*** положение сохраняется. Натянутая опорная нога, рука на второй позиции, голова в повороте направо сохраняют принятое положение. Движение повторяют несколько раз, после чего на *два* заключительных аккорда работающая нога опускается в пятую позицию назад, рука опускается в подготовительное положение, поворот головы направо сохраняется.

То же выполняется с переступанием в сторону. Подробней можно посмотреть на видео перейдя по ссылке внизу.

<https://youtu.be/J0iq4DTUWoE>