**Виды вращения**

* дробные выстукивания на месте и в продвижении;
* мужские трюки на месте и в продвижении;
* вращения на месте и в продвижении;
* этюды в различных характерах.

Прежде чем изучать виды вращений, нужно знать понятие о «точке вращения». правильные положения рук, корпуса, шеи и головы во время исполнения вращений.

**«Точка вращения»**- это направление взгляда вперед в одну точку на уровне своих глаз. Если «точку» держать ниже уровня глаз (заниженная), то во время вращений исполнитель будет смещаться вперед. Если «точку» держать выше уровня глаз (завышенная), то смещение будет происходить назад. И параллельно может сопровождаться головокружением. Главное помнить, что вращения исполнялись на одном месте без смещения.

Один из способов отработки «точки вращения»:

Муз.р-р 2/4

**Preparation** (препарасъон) - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения:

Руки в подготовительном положении (п.п.)-опущены вниз. Занимает 2 такта (Т)

**1Т**

**1-и-** руки из п.п. перевести в I позицию (поз.), взгляд направлен на пр.кисть, наклон голвы слегка влево;

**2-и-**из I поз.руки раскрыть во II (ладони вверх), взглядом проводить движение пр.руки, голову повернуть вправо.

**2Т**

**1-и-**ладони рук развернуть вниз, голову повернуть прямо, взгляд направить в точку перед собой на уровне глаз;

**2-и-** пауза.

В начальных стадиях возможно исполнение препорасьона на 4 Т (в два раза медленнее).

Главные моменты, которые нужно учитывать при исполнении вращения:

* шея всегда должна быть ровной при повороте, без изгибов и запрокидываний;
* амплитуда головы четкая и резкая;
* руки вытянуты в стороны (не нужно их заводить назад за уровень плеч);
* корпус ровный.

**«Ось вращения»**: дать  учащимся возможность ощутить как внутри тела проходят якобы два крепких прямых стержня, один из которых проходит от макушки головы до области копчика, а второй от кончиков пальцев левой руки до кончиков пальцев правой руки. И пересекаются эти стержни в одной точке (область шейного позвонка). И ощутить чтоб эти два стержня были ровные. Это поможет избежать прогибов в пояснице, торчящих лопаток, расслабленных брюшных мышц.

При разучивании вращения вправо нужно отрабатывать и технику вращения влево (параллельно). Это поможет развить вестибулярный аппарат к исполнению вращения во всех направлениях

**«Пируэты»**

Муз.р-р 2/4

Исходное положение (И.П.):

I прямая поз. ног (стопы вместе, носки смотрят вперед), руки в п.п.

**Preparation** :

Руки в подготовительном положении (п.п.) - опущены вниз. Занимает 2 такта (Т)

**1Т**

**1-и-** руки из п.п. перевести в I позицию (поз.), взгляд направлен на пр.кисть, наклон голвы слегка влево;

**2-и-**из I поз.руки раскрыть во II (ладони вверх), взглядом проводить движение пр.руки, голову повернуть вправо.

**2Т**

**1-и-**ладони рук развернуть вниз , голову повернуть прямо, взгляд направить в точку перед собой на уровне глаз;

**2-и-** пауза.

Одно вращение занимает пол такта, исполняется на «за такт» (количество поворотов зависит от возраста детей):

**1Т**

**-и-**центр тяжести с двух ног перенести на пр.ногу (опорную), в это время левой ногой (л.н.) сделать толчок от пола сгибая ее в колене;

**-1-**взгляд направлен в точку №1 зала (вперед. Происходит поворот на 360° на подушечке пр.стопы, л.н.согнута в колене и поджата под себя. После поворота резким движением поставить л.н. в И.П. (I прямую поз.).

Колени обеих ног вытянуть, бедра подтянуть. Центр тяжести вновь распределить на обе ноги. Поворот головы сделать резко и взгляд направить в точку №1. Руки направить в сторону, ладони развернуты вниз. Спина ровная, шея вытянутая.

**-и-2**- все повторить.

Следить за тем, чтобы после поворота л.нога (стопа) находилась точно рядом с правой по I прямой позиции (ошибка если стопа ставится в сторону от опорной, теряя тем самым ось вращения).
**«Абертас»**

Муз.р-р 2/4

 И.П.:

III свободная  поз. ног, руки в п.п.

**Preparation** :

Руки в подготовительном положении (п.п.)-опущены вниз. Занимает 2 такта (Т)

**1Т**

**1-и-** руки из п.п. перевести в I позицию (поз.), взгляд направлен на пр.кисть, наклон головы слегка влево;

**2-и-**из I поз.руки раскрыть во II (ладони вверх), взглядом проводить движение пр.руки, голову повернуть вправо.

**2Т**

**1-и-**пр.н. поставить epaulment(эпольман) croiser (круазе) в точку зала №8  через полупальцы (п/п) на всю стопу,согнуть в колене на demi plie (деми плие). Л.н.согнутую в колене прижать сзади на  sur le coup de pied (сюр ле ку де пье). Корпус направлен в точку зала №8. Лев.рука остается вытянутой в сторону, правую согнуть в локте и прижать слегка к грудной клетке;

**2-и-**л.н.поставить сзади на всю стопу на деми плие, пр.н.открыть в сторону на 25° с вытянутым коленом и стопой, корпус  en face (ан фас), взгляд в точку зала №1, пр.руку открыть в сторону во поз (ладноь развернуть вниз).

Одно вращение занимает 1Т, исполняется на «за такт» (количество поворотов зависит от возраста детей):

**1Т**

**-и-**пр.ногой сделать demi rond (деми ронд) назад с вытянутой стопой;

**1-** сделать соскок на п/п л.ноги на demi plie (деми плие), пр.ногу согнуть в колене и прижать сзади л.ноги на sur le coup de pied (сюр ле ку де пье). Взгляд удерживать в направлении точки №1 зала, корпус в это время поворачивается на 90° вправо, шея ровная;

**-и-** переступить на п/п пр.ноги на demi plie (деми плие), л.ногу приподнять от пола

**2-**сделать доворот корпуса на 90°(корпус повернуть en fase –ан фас- в точку №1 зала). Одновременно сделать выпад на всю стопу л.ноги на demi plie (деми плие), пр.ногу с вытянутой стопой и коленом открыть в сторону на 25 , голову повернуть прямо.

Следить за тем, чтобы во время исполнения не было прыжка на опорной ноге, а все исполнялось на соскоке-на одном уровне в demi plie (деми плие), и за полным поворотом корпуса, иначе открывание ноги не будет происходить точно в сторону.

**Вращение с сокращенной стопой**

Муз.р-р 2/4

Исходное положение (И.П.):

I прямая поз. ног (стопы вместе, носки смотрят вперед), руки в п.п.

**Preparation** :

Руки в подготовительном положении (п.п.)-опущены вниз. Занимает 2 такта (Т)

**1Т**

**1-и-** руки из п.п. перевести в I позицию (поз.), взгляд направлен на пр.кисть, наклон голвы слегка влево;

**2-и-**из I поз.руки раскрыть во II (ладони вверх), взглядом проводить движение пр.руки, голову повернуть вправо.

**2Т**

**1-и-**ладони рук развернуть вниз, голову повернуть прямо, взгляд направить в точку перед собой на уровне глаз;

**2-и-** demi plie (деми плие)

Одно вращение занимает пол такта (количество поворотов зависит от возраста детей):

**1-** сделать вскок на п/п пр.ноги (центр тяжести перенести с двух ног на одну), стопу л.ноги в сокращенном положении прижать щиколоткой к щиколотке пр.ноги, сохраняя I прямую поз (носки смотрят вперед), колени обеих ног прдельно вытянуты, бедра подтянуты, одновременно сделать поворот вправо на 360 °. Поворот головы резкий, руки направлены в сторону, ладони развернуты в пол;

**-и-** после поворота вновь сесть в demi plie (деми плие) по I прямой позиции, центр тяжести на обе ноги, взгляд направлен в точку №1 зала на уровне глаз, руки направлены в сторону, кисти развернуты в пол;

**2-и-**повторить движение «**1-и-**».

Следить за тем, чтобы ноги были ровные и подтянутые во время поворота, щиколотки обеих стоп находились вместе.

**Вращение со вскоком**

Муз.р-р 2/4

Исходное положение (И.П.):

I прямая поз. ног (стопы вместе, носки смотрят вперед), руки в п.п.

**Preparation** :

Руки в подготовительном положении (п.п.)-опущены вниз. Занимает 2 такта (Т)

**1Т**

**1-и-** руки из п.п. перевести в I позицию (поз.), взгляд направлен на пр.кисть, наклон голвы слегка влево;

**2-и-**из I поз.руки раскрыть во II (ладони вверх), взглядом проводить движение пр.руки, голову повернуть вправо.

**2Т**

**1-и-**ладони рук развернуть вниз , голову повернуть прямо, взгляд направить в точку перед собой на уровне глаз;

**2-и-** demi plie (деми плие)

Одно вращение занимает пол такта (количество поворотов зависит от возраста детей):

**1-**вскочить на п/п л.ноги, перенести центр тяжести с двух ногу на одну, колено левой ноги при этом предельно вытянуть и подтянуть бедро, а пр.ногу, сгибая в колене, прижать вытянутой стопой к колену л.ноги (опорной в данном случае), колено которой направить вперед по I прямой позиции. Одновременно сделать поворот вправо на 360 ° «на подушечке» л.ноги, поворот головы при этом резкий, «точку вращения» четко сфокусировать в точку № 1 зала на уровне глаз;

**-и-**после поворота вновь сесть в demi plie (деми плие) по I прямой позиции, центр тяжести на обе ноги, взгляд направлен в точку №1 зала на уровне глаз, руки направлены в сторону, кисти развернуты в пол;

**2-и-**повторить движение «**1-и-**».

Следить за тем, чтобы во время поворота движение пр.ноги было резким во время того, когда она, сгибаясь в колене прижимается стопой к колену оп.л.ноги, иначе будет «занос» во вращении в сторону от оси вращения.

**Вращение с припаданиями**

Муз.р-р 2/4

Исходное положение (И.П.):

III cвободная  поз. ног,пр.нога впереди, руки в п.п.

**Preparation** :

Руки в подготовительном положении (п.п.)-опущены вниз. Занимает 2 такта (Т)

**1Т**

**1-и-** руки из п.п. перевести в I позицию (поз.), взгляд направлен на пр.кисть, наклон голвы слегка влево;

**2-и-**из I поз.руки раскрыть во II (ладони вверх), взглядом проводить движение пр.руки, голову повернуть вправо.

**2Т**

**1-и-**ладони рук развернуть вниз , голову повернуть прямо, взгляд направить в точку перед собой на уровне глаз;

**2-и-** demi plie (деми плие) на пр.ноге,  стопу лев. ноги  прижать сзади на sur le coup de pied (сюр ле ку де пье).

Одно вращение занимает 1такт, исполняется «за такт» (количество поворотов зависит от возраста детей):

**-и-** переступить на п/п л.ноги, стопу пр.ноги слегка приподнять от пола, одновременно сделать поворот корпуса вправо на 90° так, чтобы корпус был направлен в точку №3 зала, колени свободны и слега присогнуты, руки натянуты в сторону, голова в положении en fase остается;

**1**- переступить на всю стопу пр. ноги, стопу л.ноги приподнять от пола (сделать припадание на деми плие на пр. ноге), корпус повернуть еще на 90° вправо, голову удерживать в положении en fase, не допуская изгибов в шее в это время;

**-и-** переступить на п/п л.ноги, стопу пр.ноги приподнять от пола, сделать еще поворот корпуса на 90 °(в положении точки №7 зала), одновременно резким поворотом шеи и головы на 360° вернуть взгляд в точку №1 зала (en fase) на уровне глаз;

**2-**сделать еще доворот корпуса на 90°, в итоге корпус возвращается в пepвоначальное положение en fase ,руки направлены в сторону, голова прямо, шея ровная.