**Позиции ног: изучение 5 позиции ног**

**ПОЗИЦИИ ног**- основные положения ног (а точнее, положения стоп на полу) в танце.

Позиции обусловливают единое для всех танцовщиков правильное исполнение каждого pas, способствуют гармоничному расположению фигуры в пространстве, определяют грацию и выразительность танца.

 Позиции утвердились в танцевальной практике в конце XVII века. Из основных позиций образуется множество производных положений. Позиции ног основаны на принципе выворотности.

**Выворотность** –раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах. Выворотная позиция — это раскрытое положение стоп на 180 ⁰ за счет тазобедренных и голеностопных суставов.

В начале мы с вами изучаем позицию в полувыворотном положении, т.е ноги должны стоять так, чтобы танцовщик не терял равновесие.

Повторим ранее выученные позиции ног

**Первая позиция**

Пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.

 

**Вторая позиция**

Широкая стойка ноги врозь носки наружу. Ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы с равномерным распределением центра тяжести между стопами.



**Третья позиция**

Правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).



**Шестая позиция**

Сомкнутая стойка (пятки и носки сомкнуты). Шестая позиция для детей самая простая. Особо ничего не придумываю. Просто говорю: «Ноги вместе!»



А теперь выучим **Пятую позицию**

Сомкнутая стойка правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).

 ****

**Встанем в третью позицию правая нога впереди и подтянем пятку правой ноги к носку левой так, чтобы носок левой ноги не было видно из-за пятки правой. Эта позиция также выполняется и левой ногой стоящей впереди правой.**

А теперь предлагаю посмотреть видео и закрепить новую тему урока

<https://youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds&feature=share>

.