**Методика исполнения Pas balancé**

Pas balancé [Па бэлонси] — с фр. раскачивание, баланс. В России произносят — балянсе. Представляет собой равномерное переступание ног. Изучается на середине зала на музыкальный размер 3/4, вальсовый характер. Исходное положение: [V позиция](http://need4dance.ru/?page_id=560) правая нога сзади, [demi-plie](https://need4dance.ru/?page_id=2148).

[Затакт](https://need4dance.ru/?page_id=2368). «И» — левая нога вытягивается в колене (чаще всего с подъемом на [полупальцы](https://need4dance.ru/?page_id=2368)), правая открывается в сторону на 30° по принципу **[Battement tendu jete [Баттман тандю жете]](https://need4dance.ru/?page_id=2165)**. Руки приоткрываются в сторону (заниженная [II позиция](http://need4dance.ru/?page_id=560)).

«Раз» — **[Pas tombe [Па томбэ]](https://need4dance.ru/?page_id=2885)**на правую ногу. Левая резко закрывается в положение **[Sur le cou-de-pied [Сюр ле ку-де-пье]](https://need4dance.ru/?page_id=2175)**сзади. Правая рука сохраняет [II позицию](http://need4dance.ru/?page_id=560), а левая — закрывается в заниженную [I позицию](http://need4dance.ru/?page_id=560). Корпус и голова слегка наклоняются вправо;

«Два» — левая нога, вытягиваясь встает на [полупальцы](https://need4dance.ru/?page_id=2368), а правая резко поднимается в положение **[Sur le cou-de-pied [Сюр ле ку-де-пье]](https://need4dance.ru/?page_id=2175)**спереди. Происходит переступание по [V позиции](http://need4dance.ru/?page_id=560);

«Три» — **[demi-plie](https://need4dance.ru/?page_id=2148)** на полной стопе, на правой ноге. Левая нога поднимается в положение**[Sur le cou-de-pied [Сюр ле ку-де-пье]](https://need4dance.ru/?page_id=2175)** сзади.

Далее, движение может повторяться аналогично влево. Необходимо следить, чтобы на «[затакт](https://need4dance.ru/?page_id=2368)» корпус, голова и взгляд всегда были **[en facé [ан фас]](https://need4dance.ru/?page_id=2368)**, руки открыты в стороны.

По мере освоения **pas balancé [па бэлонси]**вводятся различные положения рук (например: одна в [III позиции](http://need4dance.ru/?page_id=560), другая — во [II позиции](http://need4dance.ru/?page_id=560) или обе в [III позиции](http://need4dance.ru/?page_id=560) и т. д.)