**Прыжки в классическом танце (allegro)**

Прыжки — наиболее трудный раздел урока классического танца. В первом классе прыжки изучают после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в dcmi pile, а также правильно поставлен корпус.

**TEMPS LEVE SAUTE**

Temps leve saute — прыжок с места.

Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, колени сильно вытянуты, руки в подготовительном положении, голова en face.

На *раз и два*ноги, усиливая выворотность, достигают в demi plie максимального сгиба голеностопного сустава, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца demi plie как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам).

На *и*ноги сильно отталкиваются от пола, тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы и, сдерживая инерцию падения, фиксируют в воздухе первую позицию. На *три и*прыжок заканчивается в demi plie; ноги переходят с носка на всю стопу. На *четыре*колени, сохраняя выворотность, медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение (рис. 31).



Рис 31. Temps leve saute

Temps leve saute изучают в первой, второй и пятой позициях.

Примечание. В demi plie перед прыжком пятки должны быть особенно плотно прижаты к полу при полной выворотности ног. Это исключает совершенно недопустимое двойное plie и сообщает ногам силу в прыжке. Ноги в воздухе должны быть предельно натянуты, фиксируя позиции. Корпус в момент отрыва от пола подтянут и спокоен. Руки свободно и спокойно сохраняют правильное подготовительное положение.

Тщательное выполнение правил при temps leve saute в позициях — основа для всех прыжков классического танца.

Сначала temps leve saute изучают лицом к палке в первой позиции. Однако, исполняя прыжок, следует сохранять его самостоятельность, не упираясь руками в палку. Усвоив натянутость ног в воздухе и эластичность demi plie в конце прыжка, упражнение переносят на середину зала.

Музыкальный размер 4/4. В музыке сочетаются два темпа: плавный — сопровождает demi plie, отрывистый, энергичный — подчеркивает прыжок.

Вначале temps leve saute исполняют на один такт. Впоследствии на один такт приходится два прыжка: на *раз*— demi plie, на *и —*прыжок, на *два*— demi plie, на *и*— прыжок, на *три и*— demi plie, на *четыре*— вытянуться в исходное положение.

**CHANGEMENT DE PIEDS**

Усвоив temps leve saute в позициях, следует перейти к изучению changement de pieds, то есть к прыжку в пятой позиции с переменой ног в воздухе.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На *раз*— demi plie. На *и*йоги сильно отталкиваются от пола и тотчас же вытягивают в прыжке колени, подъем и пальцы. Голова поворачивается en face. Натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, меняются раскрываясь настолько, чтобы одна не задевала другую. На *два и*changement de pieds заканчивается в demi plie пятой позиции, левая нога впереди, голова поворачивается налево. На *три и*ноги вытягиваются, возвращаясь в исходное положение. На *четыре*исходное положение сохраняется, и changement de pieds повторяется с левой ноги.

Сначала changement de pieds изучают лицом к палке.

Усвоив перемену ног в воздухе и эластичность demi plie в конце прыжка, движение переносят на середину зала.

В demi plie перед changement de pieds пятки плотно прижаты к полу, корпус и руки в прыжке спокойны.

Музыкальный размер 4/4. Changement de pieds исполняют, как и temps leve saute: сначала — один прыжок на такт, затем — два прыжка на один такт.

**PAS ЁСНАРРЁ НА ВТОРУЮ ПОЗИЦИЮ**

Прыжок echappe — прыжок с просветом. Его изучают на вторую позицию, усвоив temps leve saute на второй и пятой позициях. Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На *раз*— demi plie, голова поворачивается en face. На *и*йоги сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке пятую позицию в воздухе. На *два*предельно вытянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, раскрываются, опускаясь в demi plie на вторую позицию. На *и*ноги, не расслабляя мышц, сильно отталкиваются от пола, фиксируя в высоком прыжке вторую позицию в воздухе. На *три*предельно натянутые ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются, заканчивая прыжок в demi plie пятой позиции — левая нога впереди, *поворот головы налево.*На *четыре ноги*вытягиваются, и ёспаррё исполняется с левой ноги (рис. 32).

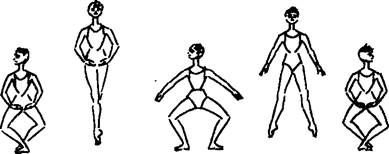


Рис. 32. Pas echappe

Примечание. Demi plie пятой и особенно второй позиции должно быть эластичным и непрерывным, пятки плотно прижаты к полу, при полной выворотности ног. Это исключает возможность двойного plie перед прыжком и сохраняет силу ног для прыжка. Корпус подтянут и спокоен, особенно в прыжке со второй позиции в пятую. Руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

Сначала ёспаррё изучают лицом к палке. Усвоив правильность и точность перехода из позиции в позицию во время прыжка, движение переносят на середину зала.

Музыкальный размер 4/4. В музыке, как и для предыдущих прыжков, сочетаются плавный и четкий темпы Echappe исполняется на один такт. В дальнейшем возможно исполнение - echappe также на такт 4/4, но начиная demi plie за тактом. Затакт — две восьмых. На первую восьмую — demi plie. На вторую восьмую — прыжок в пятой позиции. На *раз* demi plie на второй позиции, на *и*прыжок на второй позиции, на *два*demi plie в пятой позиции. На *три и*колени вытягиваются. *Четыре и*— затакт к началу следующего echappe.

**PAS ASSEMBLE**

Pas assemble — собранный прыжок — более сложен, чем предыдущие прыжки. Поэтому его проходят, уже усвоив положение вытянутых в воздухе ног.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На *раз*demi plie в пятой позиции, голова поворачивается en face. На *и*правая нога, скользя всей стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая нога, отталкиваясь от пола, сильно вытягивает в прыжке колено, подъем и пальцы. На *два и*обе ноги, сдерживая инерцию падения и усиливая выворотность, соединяются в воздухе в пятую позицию, правая нога впереди. Assemble заканчивается в demi plie пятой позиции, поворот головы направо. На *три и*колени медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение. На *четыре*положение сохраняется, после чего assemble исполняют с другой ноги (рис. 33).

https://storage.yandexcloud.net/wr4img/323414_6_image035.jpg



https://storage.yandexcloud.net/wr4img/323414_6_image037.jpg

Рис. 33. Pas assemble

Pas assemble в обратном направлении исполняют из пятой позиции, начиная движение ногой, стоящей впереди, и заканчивая его в пятую позицию назад.

Примечание. Обе ноги фиксируют пятую позицию в воздухе в момент прыжка, так как основа assemble — прыжок с двух ног на две. Нога, скользящая в сторону второй позиции, должна направляться точно по прямой. Прыжок заканчивается на месте, без продвижения вперед или назад. Пятки при исполнении assemble, как перед прыжком, так и после прыжка, плотно прижаты к полу. Корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют подготовительное положение, особенно избегая напряжения в момент прыжка.

Pas assemble начинают изучать лицом к палке, вскоре перенося его на середину зала. Длительное изучение assemble у палки лишает его самостоятельности.

Характер музыкального сопровождения тот же, что и в предыдущих прыжках. Музыкальный размер 4/4. Assemble исполняется на один такт. По. мере усвоения — на такт 2/4. На *раз*demi plie, на *и*— прыжок, на *два*— demi plie, на а — вытянуться и т. д.

**PAS BALANCE**

Pas balance — раскачивающееся движение; развивает свободу и непринужденность координации всего тела.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

За тактом на *три*demi plie в пятой позиции. На *и*левая нога, скользнув стопой по полу, открывается в сторону второй позиции, правая нога при этом вытягивается, руки, слегка приподнимаясь, раскрываются на вторую позицию, голова поворачивается налево. На *раз*левая нога, удлиняя движение в сторону, переходит в demi plie, правая нога поднимается на cou-de-pied сзади, корпус, сохраняя ровность плеч и бедер, наклоняется налево, правая рука .закрывается в первую позицию, голова сохраняет поворот налево. На *два*правая нога, подменяя левую, переходит на полупальцы, левая слегка отделяется от пола, положение рук, корпуса и головы сохраняется. На *три*demi plie наhttps://storage.yandexcloud.net/wr4img/323414_6_image038.jpg левую ногу. На *и*правая нога через cou-de-pied сзади, скользнув по полу, открывается в сторону, левая нога вытягивается, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо, и pas balance исполняется с другой ноги.

Усвоив основные правила pas balance, его исполняют с руками в третьей позиции.

За тактом левая нога открывается в сторону второй позиции, руки раскрываются на вторую позицию. На *раз*demi plie на левой ноге, правая рука закрывается в третью позицию, левая — остается на второй позиции, голова сохраняет поворот налево. На *три,*в то время как правая нога вытягивается в сторону, правая рука открывается на вторую позицию. На *раз*demi plie на правой ноге, левая рука закрывается со второй позиции в третью, правая рука остается на второй позиции, голова сохраняет поворот направо и т. д.

Примечание. Pas balance требует плавности исполнения, выворотности ног, правильных позиций рук и точных поворотов головы.

Pas balance сразу изучают на середине зала, но сначала девочки держатся пальцами за платье, сохраняя округлую форму рук, мальчики держат руки на талии.

Музыкальный размер 4/4. Характер музыкального сопровождения — вальс. Pas balance исполняют на один такт.

**SISSONNE SIMPLE**

Sissonne simple — простой прыжок с двух ног на одну.

Исходное положение — пятая позиция, правая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы направо.

На *раз*demi plie, на *и*высокий прыжок по правилам temps leve saute, голова поворачивается en face: предельно натянутые ноги фиксируют в воздухе пятую позицию. На *два и,*сдерживая инерцию падения, demi plie на левую ногу, правая принимает положение условного cou-de-pied. На *три и*левая нога вытягивается, правая — открывается на вторую позицию носком в пол и на *четыре*закрывается по правилам battement tendu в пятую позицию назад, голова поворачивается налево. Затем sissonne simple исполняют с левой ноги (рис. 34). Sissonne simple исполняют с положением ноги на cou-de-pied сзади в конце прыжка.



Рис. 34. Sissonne simple

Вначале sissonne simple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demi plie и выворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battement fondu). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.

Впоследствии sissonne simple исполняют с прыжком assemble: сначала лицом к палке, потом на середине зала. После sissonne simple нога, находящаяся на условном cou-de-pied, опускается в demi plie пятой позиции и, скользнув стопой, посылается в сторону в прыжке assemble назад. После sissonne simple в обратном направлении следует прыжок assemble вперед.

Музыкальный размер 4/4. Аккомпанемент подчеркивает плавность plie и четкость прыжка. Sissonne simple исполняют на один такт.

Sissonne simple с assemble исполняют также на один такт. На *раз*— demi plie, на *и*— прыжок, на *два*— demi plie, на *и три*— assemble, на *и четыре*— вытянуться.

**PAS JETE**

Исходное положение — пятая позиция, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На *раз*demi plie в пятой позиции, голова поворачивае en face. На *и*правая нога, скользя стопой по полу, броском открывается в сторону второй позиции, тотчас же левая отталкивается от пола, при этом сильно вытягиваются в прыжке колено, подъем и пальцы: в воздухе фиксируется натянутость и выворотность обеих ног.

На *два и*правая нога опускается в demi plie на место левой ноги, которая сгибается на cou-de-pied сзади, голова поворачивается направо. На *три и*правая нога вытягивается, левая, соединяясь с нею, опускается в пятую позицию назад. На *четыре*положение сохраняется, после чего pas jete в обратном направлении начинают ногой, стоящей впереди, сгибая другую ногу на условное cou-de-pied.

Примечание. В pas jete нога скользит в сторону второй позиции точно по прямой (принцип battement tendu jete). Прыжок исполняют без продвижения вперед или назад.

Пятки в demi plie, как перед прыжком, так и после него, плотно прижаты к полу. Ноги в прыжке, особенно в момент его окончания, выворотны, корпус подтянут и спокоен, руки сохраняют спокойное подготовительное положение.

Сначала jete изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвоят эластичность demi plie и выворотность ног в окончании прыжка.

Музыкальный размер 4/4. Pas jete исполняется на один такт. Аккомпанемент подчеркивает плавность plie и отрывистый бросок прыжка.