

SVETLANA TALPĂ

**METODICA PREDĂRII
DANSULUI CLASIC III**

SUPORT DE CURS

Chișinău 2019

Aprobat pentru editare prin decizia Sedinței Catedrei Pedagogie
Preșcolară, Educație fizică și Dans, din 23.01.2019, proces-verbal Nr.5.

Autor:

SVETLANA TALPA, *lector universitar.*

Recenzenți:

GINJU STELA, *doctor în biologie, conferențiar universitar ;*
CIBRIC IURIE, *lector universitar.*

Lucrarea este destinată studenților Facultății Științe ale Educației și Informatică, Specialitatea Pedagogie preșcolară, Programul de studiu *Dans clasic și popular*, de asemenea va fi utilă pentru conducătorii de colective de copii și învățători de dans din Republica Moldova.

DESCRIEREA CIP A CAMEREI NAȚIONALE A CĂRȚII

Talpă, Svetlana.

Metodica predării dansului clasic III : Suport de curs / Svetlana Talpă.
– Chișinău : S. n., 2019 (Tipogr. "Garamont Studio"). – 52 p. : fig.
Referințe bibliogr.: p. 51 (11 tit.).
ISBN 978-9975-134-35-4.

CZU 793.3(075.8)

T 14

Autor:
Svetlana Talpă

Dansul este una dintre cele mai vechi forme ale artei. El este o mișcare ritmică a tuturor părților corpului și include baletul, valsul, flamenco, step, samba și disco. Dansul poate exprima emoții, poate spune o poveste, poate crea o atmosferă specifică sau poate etala rezistența fizică a dansatorului.

Sunt două tipuri de dans: dansul de societate, pentru distracție, și dansul creat pentru a susține un spectacol.

Oamenii au dansat de mii de ani - figuri de dansatori apar în picturile rupestre din Europa și Africa, datând din timpuri preistorice. Multe dansuri primitive sunt încă populare și astăzi, fiind corelate cu ceremonii religioase sau superstiții.

Baletul își are originea în curțile regale ale Italiei anilor 1400, însă s-a dezvoltat și în Franța. Regele Louis al XIV-lea a fost un dansator entuziast și a deschis prima academie de dans la Paris, în 1661. Până atunci majoritatea dansatorilor erau amatori, apoi au apărut și profesioniști. Directorul academiei, Charles-Louis Beauchamp, a contribuit la standardizarea mișcărilor clasice. Se crede că el a creat primele trei poziții ale picioarelor și brațelor în balet. A doua jumătate a anilor 1800 a fost era baletului clasic, cu mari capodopere precum „Lacul Lebedelor” a lui Ceaikovski.

La începutul anilor 1900, unii dansatori au început să creeze un stil liber, renunțând la modelele rigide și la antrenamentele baletului clasic. Pe măsura ce a trecut timpul, tendințele dansului de societate s-au schimbat odată cu muzica. Noile dansuri incitante ale secolului al XX-lea s-au bazat în mare parte pe tradițiile africane, americane și irlandeze, cum sunt jazzul și stepul. În prezent, dansul s-a transformat pe toate meridianele într-un soi de antrenament fizic.

Baletul clasic este o formă a dansului care se exprimă prin mișcări precise ale corpului, bazându-se în special pe arătarea unor linii estetice ale acestuia.

Stimați studenți!

În baletul clasic, oricare dintre acțiunile formalizate ale unui dansator trebuie să respecte reguli specifice privind pozițiile brațelor, picioarelor și corpului. Bătălia coregrafică se bazează pe combinațiile acestor mișcări fundamentale. Unele mișcări, cum ar fi plié și battement, sunt exerciții de antrenament menite să ofere forță și flexibilitate întregului corp, ajutând dansatorul să dobândească o poziție perfectă sau "plasare", cu greutatea ușor echilibrată față de centrul de greutate și picioarele întinse de la prizele de șold. Alte mișcări sunt pași într-un balet. Acestea pot fi pași de salt (pas d'élévation), cum ar fi entrechat (un salt începând și terminând în poziția a cincea, în timpul căruia picioarele sunt traversate rapid) sau jété (un salt în care greutatea este transferată de la un picior la celălalt); sau se pot întoarce (tururi), cum ar fi piroueta (o întoarcere pe un picior). Însă toate acestea pot fi dobândite doar prin muncă asiduă, prin sacrificiu și voință.

Autoarea

CUPRINS

1.INTRODUCERE.....	5
1.1. DANSUL CLASIC -definiție, încadrare, istoric și tradiție.....	5
2.FUNDAMENTAREA TEORETICĂ	
2.1. Nota de prezentare.....	9
3.CAPITOL I	
3.1. TEMA I: Recapitularea exercițiilor la bară învățate în primul an de studii..	10
3.2. TEMA II: Recapitularea exercițiilor la mijlocul sălii învățate în primul an de studii.....	12
3.3. TEMA III: Exerciții de încălzire, mobilitate, întărire și relaxare a corpului.....	22
4.CAPITOLII	
4.1. EXERCIȚII LA BARĂ	
4.1.1. TEMA IV: Battement tendu jété pique. Battement tendu jété pointe.....	27
4.1.2. TEMA V: Développé.....	30
4.1.3. TEMA VI: Grande battement jété.....	32
4.2. EXERCIȚII LA MIJLOCUL SĂLIII	
4.2.1. TEMA VII: Battement tendu jété.....	34
4.2.2. TEMA VIII: Battement fondu.....	35
4.2.3. TEMA IX: Battement tendu en tournant. Ronde de jambe par terre en tournant.....	36
4.2.4. TEMA X: Allegro (saute, changement des pieds).....	41
4.2.5. TEMA XI: Echappé.....	44
4.2.6. TEMA XII: Pas assemblé.....	45
4.2.7. TEMA XIII: Pas jété.....	46
4.2.8. TEMA XIV: Pas ouvert.....	47
4.2.9. TEMA XV: Pas fermé.....	49
BIBLIOGRAFIA SELECTIVĂ.....	51

1. INTRODUCERE

1.1.DANS CLASIC - DEFINIȚIE, ÎNCADRARE, ISTORIC ȘI TRADIȚII

Dansul clasic reprezintă un ansamblu de mișcări artistice convenționale care constituie baza tehnică a coregrafiei, a spectacolelor de balet etc.

Dansul clasic urmărește formarea și perfecționarea „instrumentului” corpul uman prin însușirea și stăpânirea diferitelor sale mișcări, cu scopul atingerii obiectivelor finale, desăvârșirea tehnică și interpretativă. Fiecare mișcare are o denumire specifică, în limba franceză, care trebuie cunoscută, înțeleasă și însușită de către cursant.

Programa celor 3 ani de studiu urmărește formarea plasamentului corect, răsucirea poziției en dehors, coordonarea corpului cu mișcările brațelor, capului și a picioarelor, însușirea corectă a elementelor de tehnică specifică (sărituri, rotații), dobândirea echilibrului, flexibilitatea articulațiilor, forța și elasticitatea musculară, dezvoltarea rezistenței la efortul muscular și respirator, formarea și dezvoltarea calităților fizice, ținând cont de particularitățile anatomo fiziologice ale cursanților.

Mișcările de bază se învață și se studiază în primii ani de studiu și se reiau progresiv (gradual, după principiul de la ușor la greu, de la simplu la complex), la un nivel mai avansat, în anii următori, adăugându-se permanent noi elemente tehnice și interpretative.

Anatomia și Baletul

Cerințele baletului clasic dictează că întregul corp trebuie să funcționeze perfect, în special coloana vertebrală cât și membrele inferioare și superioare. Poziția firească a corpului este cu membrele inferioare aliniată în plan sagital. (Fig.1)

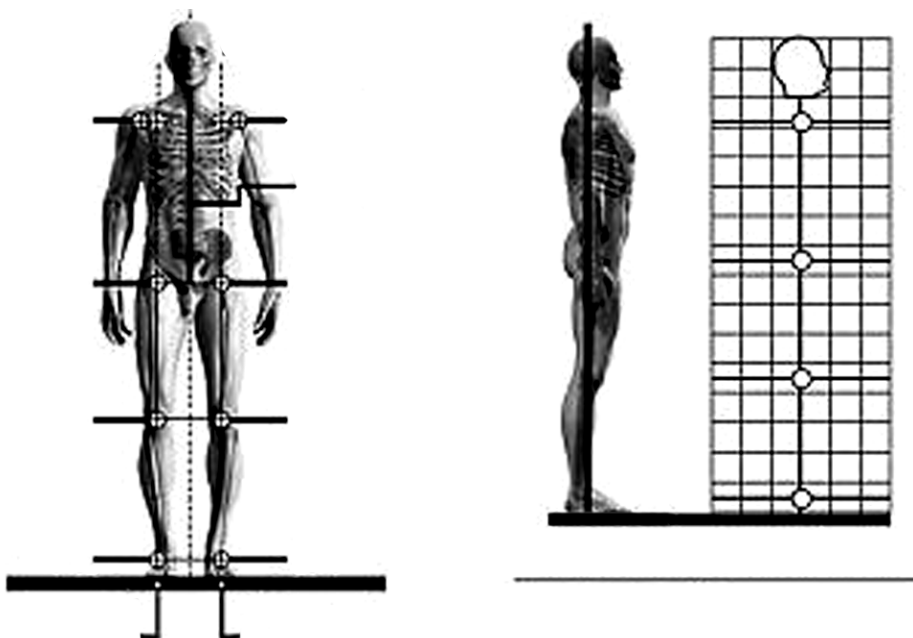


Figura 1. Anatomia în balet.

Cunoașterea anatomiei, a funcțiilor articulare și musculare, este importantă pentru profesorii de balet care aleg să antreneze copii, deasemenea, este o valoare pentru profesorii care pregătesc balerini profesioniști. Cunoașterea modului în care coloana vertebrală și membrele sunt construite și conectate, are o importanță vitală pentru profesorii de dans, deoarece permite aplicarea și utilizarea eficientă pe corpul elevului, și evitarea unor posibile tensiuni musculare și accidentări.

Nu este necesară cunoașterea tuturor denumirilor anatomice (Fig.3), ci cum acestea funcționează și se dezvoltă. Pregătirea balerinelor este o responsabilitate mare. Un pas important, este de a cunoaște corpul din interior spre exterior.



Figura 2. Structura musculară

Știința mișcării oferă dansatorului informații esențiale și realizarea în viitor a unor performanțe optime.

Un balerin profesionist poate executa o mișcare dificilă cu ușurință, corpul lui fiind învățat să producă mișcarea într-un mod eficient, cu mai puțină tensiune. Prin repetiția mișcărilor, balerinul profesionist învață să folosească cantitatea minimă de contracție musculară pentru a reproduce pașii sau coregrafia. Eliminând tensiunea excesivă din corp, modelul unui exercițiu, sau a unei mișcări devine înrădăcinat în corpul dansatorului, acesta este fenomenul denumit “memorie musculară”. Balerinul profesionist nu are nevoie să mai gândească cum să execute de exemplu, un “pas de chat”. Memoria lui musculară, conține deja această informație.

2. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ

În aceste condiții, noile programe universitare pentru anul II de studii la Programul de studiu *Dans clasic și popular* au următoarea structură:

- **Notă de prezentare**, în care se detaliază rolul disciplinei de învățământ și statutul specific al acesteia în cadrul curriculumului universitar,
- **Competențe generale**, cu un nivel accentuat de complexitate, definite pe o disciplină de învățământ sau, după caz, pe o categorie de discipline de învățământ, pentru a evidenția achizițiile finale de învățare ale studenților la sfârșitul învățământului superior și/sau pentru a orienta pregătirea de specialitate a acestora;
- **Valori și atitudini**, finalități de natură axiologică, urmărite prin studiul disciplinei, definite pentru învățământul universitar;
- **Competențe specifice** - conținuturi, nucleul funcțional al programei universitare Ciclul I, definit pentru fiecare an de studiu;
- **Sugestii metodologice**, elaborate pentru a orienta proiectarea demersului didactic adecvat competențelor, valorilor și atitudinilor prevăzute în programele universitare.

2.1. Nota de prezentare

Disciplina din aria curriculară *Metodica predării dansului clasic*, constituie căi de formare pentru specializarea Dans clasic și popular, care are ca obiectiv instruirea diversificată a studenților. Se creează, astfel, premisele pentru o viitoare integrare profesională a absolvenților, conform propriilor opțiuni, dar și pentru orientarea lor judicioasă în studiul ulterior. Aceste

discipline contribuie la dobândirea unor competențe specifice domeniului.

Acest document reprezintă un instrument de lucru care prevede deplasarea accentului de pe acumulările mecanice de cunoștințe pe asimilarea lor creativă, de pe caracterul informativ pe cel formativ al educației artistice specializate, centrând interesul pe student și pe opțiunile sale.

COMPETENȚE GENERALE

Operarea cu elemente de limbaj specific dansului, în abordarea creațiilor artistice

- 1. Interpretarea creativă, utilizând limbajul propriu artei coregrafice*
- 2. Disponibilitatea pentru receptarea specializată a creației coregrafice aparținând fondului cultural național și universal*
- 3. Receptivitatea față de diversitatea culturală definite istoric și geografic*
- 4. Disponibilitatea de a transfera în viața socială valori estetice autentice*
- 5. Manifestarea inițiativei în susținerea propriilor opinii estetice*

COMPETENȚE SPECIFICE ȘI CONȚINUTURI

1. Operarea cu elemente de limbaj specific dansului, în abordarea creațiilor artistice

Competențe specifice, Conținuturi:

- 1.1 Utilizarea elementelor de limbaj clasic (bară, mijloc, sărituri)
- 1.2 Evidențierea elementelor identificate, care conferă caracterul de legato *adagio*-ului
- 1.3 Corelarea elementelor din grupa pașilor de legătură, cu elemente din grupa mișcărilor fundamentale

CAPITOL I

(2 ore) 3.1. TEMA I

Recapitularea exercițiilor învățate în primul an de studii

- „*Pliè*” sunt exercițiile introductive ale oricărui curs de balet. În principiu constau în îndoiri ale genunchilor care încălzesc picioarele și gleznelor, îmbunătățind astfel elasticitatea în mișcări.
- „*Battement tendu*” sunt întinderi ale piciorului și ale labei piciorului care lungesc și fortifică mușchii piciorului și ai trunchiului, acestea se execută în față, lateral și în spate, măturând ușor podeaua cu piciorul întins. Extensiile piciorului pot fi mai lente sau mai rapide, pot fi combinate și cu alte mișcări.
- „*Battement tendu jété*” în acest tip de exercițiu piciorul activ de asemenea se extinde în față, lateral și în spate cu aruncarea lui de la 25^0 până la 45^0 , în dependență de măsura muzicală a melodiei de acompaniament.
- „*Ronde jambe par terre*” mișcare circulară a piciorului activ pe sol. Sunt executate în două direcții: *en dehors* și *en dedans*. Poate fi combinat și cu alte mișcări.
- „*Battement Fondu*” mișcare lentă executată la măsura muzicală de $\frac{3}{4}$. Extensiile piciorului activ la 45^0 și la 90^0 dezvoltă elasticitatea mușchilor gambelor.

Sarcini pentru lucrul individual:

- Recapitularea temelor din Anul I de studii atât teoretic cât și practic. Exersarea exercițiilor individual la oglindă.

(2 ore) 3.2. **TEMA II**

***Recapitularea exercițiilor la mijlocul sălii
învățate în primul an de studii.***

➤ *Port de bras*

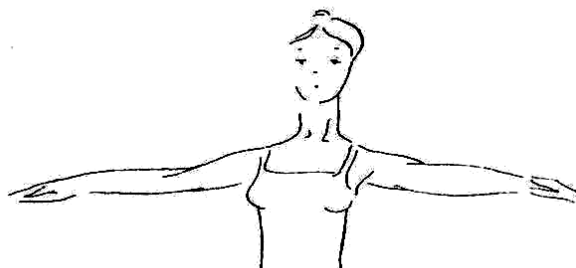


Figura 3. Poziția a II-a a Brațelor (corect)

Tinuta brațelor și a capului

Dacă există o incidentă, la prima vedere mai discretă, privind execuția pașilor în dansul clasic, bustul, partea superioară a trunchiului nu este doar sediul respirației și a punctelor de atașare a brațelor.

Indisociabil de abdomen și susținut ca și acesta de coloana vertebrală, bustul este, datorită poziției sale superioare, „balanța” corpului.

Aceasta spune totul despre importanța sa în echilibrul pe care îl poate favoriza sau compromite.

De suplețea bustului și de forța spatelui depinde toată „viața” dansului, fenomen impalpabil dar perceptibil prin respirația care „se scurge” prin brațe și prin poziția capului. Armonizată cu ritmul mișcării, o bună respirație îndepărtează oboseala și facilitează progresul elevului: acesta va trebui să vegheze asupra unei bune expirații în timpul efortului.

Dezvoltarea supleții coloanei vertebrale și a musculaturii toracice facilitează participarea bustului la flexiunea trunchiului. Devine astfel imposibil ca dansatorul să-și retragă bustul printr-o retragere de la baza coastelor care nu trebuie să „plutească” și printr-o alungire toracică în sus, având totodată grijă să nu ridice umerii pentru a nu tasa gatul. Așa cum este demonstrat în (Fig.3). Pe când (Fig.4) reprezintă poziția a 2-a a brațelor greșită.

Brațele reprezintă la modul general, alungirea umerilor până la palme, cotul fiind menținut într-o lejeră rotație internă în scopul evitării fracturii provocate de hiper-extensia cotului (care este ceva natural la femei). Această ținută conferă brațului o rotunjire și permite menținerea lor departe de cot.

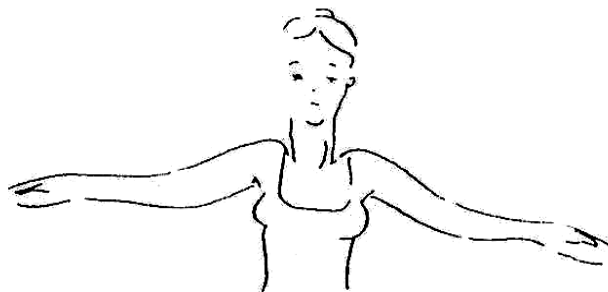


Figura 4. Poziția a II-a a Brațelor (incorect)

Astfel cotul dă impresia că se odihnește pe o „pernă de aer”.

În același fel în care mișcările picioarelor solicită bazinul, la fel poziția brațelor are legătură cu partea superioară a corpului, brațele fiind indisociabile de centura scapulară. Dar, spre deosebire de picioare, ele nu trebuie să suporte greutatea corpului și nu trebuie să se deplaseze decât pe cea a propriilor segmente, mai puțin în cazul dansatorului care trebuie să susțină dansatoarea în decursul ”ridicărilor”. În timpul unei înclinări laterale numită ”aplecarea pe o parte” (Fig.5), mișcarea pleacă în egală măsură

din extremitatea liberă a trunchiului pentru a se întinde progresiv antrenând o compresie a unei laterale în scopul întinderii celeilalte.

Flexiunii laterale ca atare i se adaugă treptat o mișcare ușoară de răsucire. Amplitudinea mișcării este accentuată de o respirație corectă .

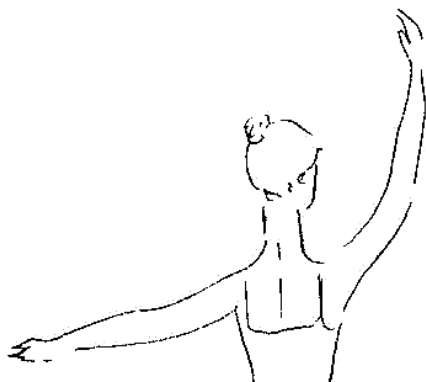


Figura 6. Ținuta spatelui.

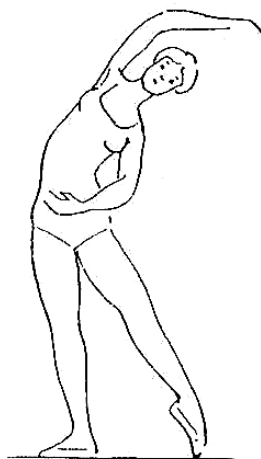


Figura 5. Port des bras

Doar această poziție a cotului (Fig.6) asigură stabilitatea brațului: acesta, articulat de umăr, este solidar centurii scapulare. Prin tragerea cotului și coborârea omoplaților, printr-un fenomen de reacție în lanț, simultan cu redresarea părții superioare a corpului, brațele sunt susținute și menținute prin forța mușchilor care le „fixează” de omoplați, împiedicând astfel ridicarea umerilor: o eroare curentă care antrenează o contractare excesivă a trapezului. Așadar împotriva retragerii bustului care are tendința de a provoca astfel o ridicare a umerilor, aceștia trebuie să rămână coborâți, chiar și atunci când brațele se ridică deasupra orizontalei (în „coroană” de exemplu). Umerii coborâți și bustul întins trebuie să meargă deci în paralel. În consecință, dacă mișcările brațelor nu pornesc de la umerii susținuți de spate, ele

vor apărea căutând un sprijin în exteriorul corpului, la nivelul extremităților: aceasta va avea ca efect imediat crisparea mânilor (dansatorul încearcă să „se agațe de crengi” ! „Viața” brațelor este așadar condiționată în mod absolut de o ținută bună a bustului și a spatelui.



Figura 7. Cambrare

juca astfel rolul unor ”perne” pentru vertebrele lombare presate una contra celeilalte în timpul ”cambrării”.

Nu trebuie să ”ne rupem rinichii” ci trebuie să ne arcuim spatele. Ridicarea ”cambrării” până în poziția dreaptă se datorează lucrului activ al mușchilor abdominali (înținși în timpul cambrării): capul va urma redresarea spatelui și în nici un caz nu va trebui să precede mișcarea de redresare, astfel ceafa se rotunjește.

Înclinarea către spate poartă numele de „cambrare” (Fig.7). Contrar flexiunii precedente, această extensie începe din extremitatea liberă a trunchiului, adică din partea sa superioară și printr-o mișcare progresivă de rulare, angajează aproape toate vertebrele în această curbare spre spate. Avem grijă ca nu cumva capul, răsucit sau nu, să nu basculeze către spate. În scopul evitării tasării vertebrale a părții de jos a spatelui, este de dorit să „contractăm fesele” (mușchii flexori întinși împiedică extensia bazinului): ceea ce are ca efect contractarea fesierilor și a mușchilor dorso-lombari care vor

Revenirea din această „aplecare” se sprijină pe mușchii abdominali ajutați de mușchii lombari și de mușchii psoas din margine care se redresează (aceiași mușchi din partea opusă care au participat anterior la inflexiunea laterală).

În aceste două ultime mișcări: înclinarea către spate și pe o parte bazinul nu este mobilizat ci rămâne solid fixat și stabilizează corpul.

Menținut ridicat, dar printr-o întindere verticală a vertebrelor cervicale, dar nu rigid, capul urmează mișcarea unuia dintre brațele în acțiune (la distanță de un braț) dacă nu se adresează publicului. Efectuează așadar rotații de la dreapta la stânga, sau mai bine zis se înclină lejer spre față în spate și în lateral. Aceste înclinări și rotații se combină adesea în cursul realizării pașilor de dans.

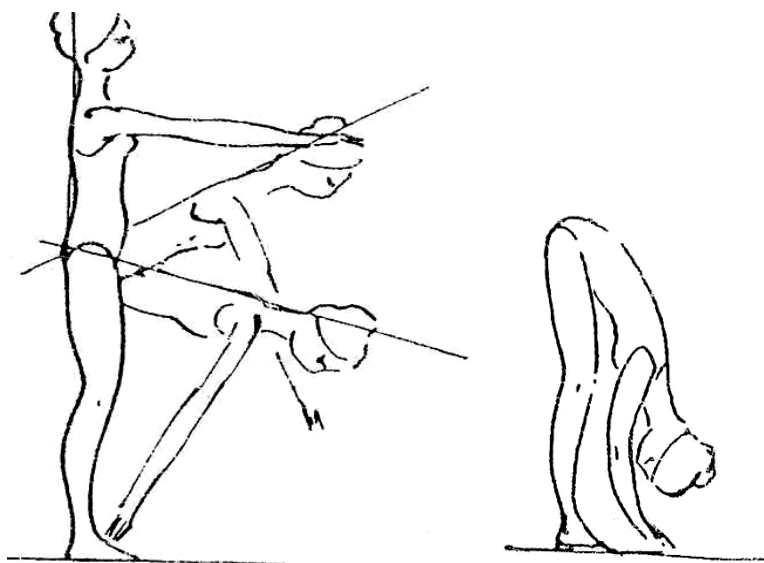


Figura 8. Înclinarea în față

➤ *Plié (demi plié și grande plié)*

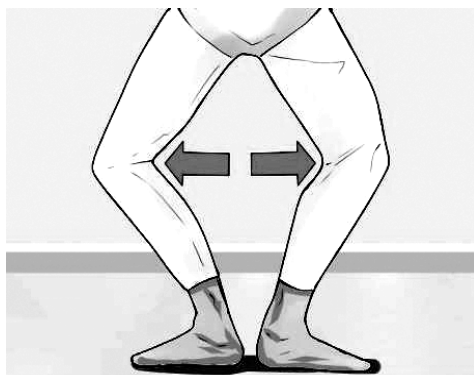


Figura 9. Demi plié pe I Poziție.

Plié: primul exercițiu executat la bară. Dansatorul execută o genuflexiune lentă (Fig.9), ridicând între timp călcâiele până ce ajunge la nivelul minim; îndoire de genunchi în balet. Se folosește în salturi și se transformă pentru a oferi elasticitate, a ”absorbi” febra musculară și ca un exercițiu pentru a slăbi

mușchii și pentru a dezvolta echilibrul.

Efectuată în toate cele cinci poziții de bază ale picioarelor, plié-urile pot fi superficiale, astfel încât tocurile dansatorului rămân pe podea (demi-plié) sau adânc, astfel încât în toate pozițiile piciorului, cu excepția celui de-al doilea, să se ridice (plié grand).

➤ *Grand plié*

Grand plié - o genuflexiune mare - precum și demi plié, dezvoltă forța și elasticitatea mușchilor picioarelor.

În primul rând, marele plié se învață cu fața la bară, în prima poziție. La primul tact, picioarele, respectând regulile demi plié, se apleacă până la limita articulației gleznei, permițându-le să păstreze tocurile pe podea, apoi sunt separați treptat de tocurile de pe podea: genuflexiunea continuă până la limită în jos, cu creșterea participării la ambele picioare, menținând corpul drept și potrivit. La a doua bătaie, fără a mai persista, crescând neclaritatea, picioarele încep să se întindă lent, fără a slăbi

mușchii; în același timp înăsprirea tensiunii musculare crește. Călcâiele sunt coborâte la pardoseală cât mai curând posibil, iar mărimile mari se termină într-o poziție de delimitare și de plecare.

Notă. Grand plié este studiat în ordinea următoare: prima, a doua, a treia, a cincea poziție și, ca fiind cea mai dificilă, ultima - a patra poziție.

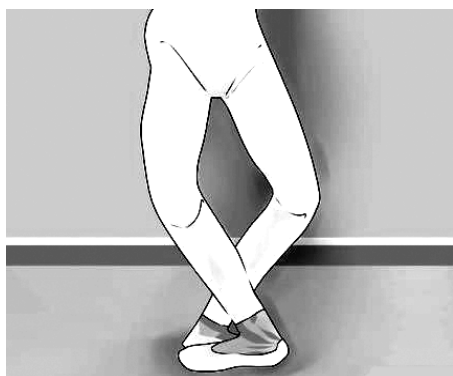
În marele plié în a doua și a patra poziție, centrul de greutate al corpului este distribuit uniform pe ambele picioare. Înălțimile sunt separate de podea și căderea înapoi treptat, fără smucitură. Este important ca ei să nu se despartă de podea cât mai mult posibil și să se scufunde în el cât mai repede posibil.

Poziția piciorului pe podea este uniformă, accentul pus pe degetul mare este inacceptabil.

După ce a asimilat exercițiul cu fața la bară, se realizează plié deja ținând bara cu o mână.

Poziția de pornire - prima poziție, mâna stângă pe stick (bară), dreapta în poziția pregătitoare, întoarcerea capului spre dreapta. Pe două acorduri introductive, mâna dreaptă se deschide în a doua poziție. Odată cu începutul executării mari, mâna dreaptă și capul, întorcând dreapta, sunt coborâți, aspectul urmează încheietura mâinii. Când picioarele, îndoite, ajung la punctul limită din partea inferioară, brațul își asumă o poziție pregătitoare. Cu întoarcerea picioarelor spre demi plié, mâna se ridică în prima poziție, capul se înclină spre stânga, privirea este îndreptată spre mână. La sfârșitul executării mari, mâna se deschide în a doua poziție, capul se întoarce spre dreapta, aspectul urmează încheietura mâinii.

Schimbarea pozițiilor în grand plié se realizează prin battmen tendu, mai întâi pe două coarde, apoi în următoarea genoflexiune.



Marele plié în mijlocul sălii se desfășoară în conformitate cu aceleași reguli. Ambele mâini însoțesc mișcarea în toate pozițiile, cu excepția celui de-al patrulea, unde mâinile își păstrează poziția inițială (Fig.10).

Figura 10. Demi plié pe a V-a Poziție.

Mărimea muzicală $4/4$. Natura muzicii este netedă, legată.

Ulterior, exercițiul se efectuează pentru o măsură $4/4$: primul și al doilea trimestru - începutul, al treilea și al patrulea - sfârșitul.

➤ *Battement tendu*

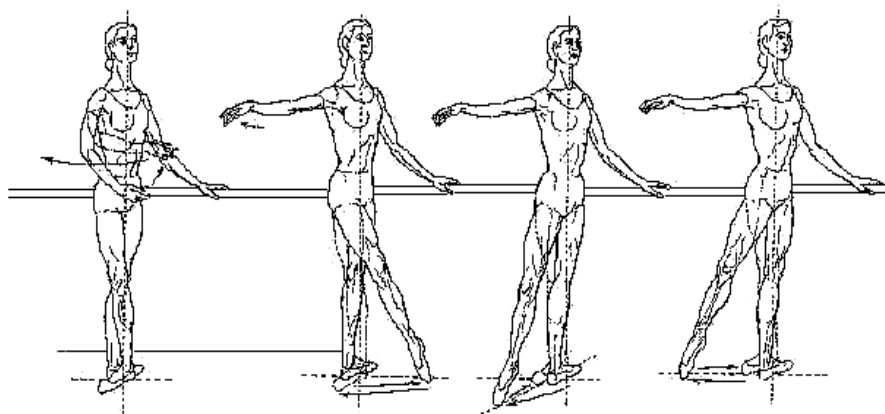


Figura 11. Battement tendu.

Battement tendu: exerciții speciale pentru creșterea mobilității și a forței picioarelor, în exersarea cărora dansatorul stând pe un picior își mișcă piciorul liber în extensie, apoi îl apropie din nou de piciorul stabil prin flexare. (Fig.11)

În balet, battement (pronunția franceză: [batma]) este o alternantă mișcare laterală a piciorului de lucru (ne-suport). În general, teste se efectuează în multipli, rapid și în succesiune rapidă, astfel încât piciorul de lucru pare să fie fluturat sau vibrat. Acestea sunt de obicei executate în față (en avant sau à la quatrieme devant), într-o parte (à la seconde) sau în spate (en arrière sau à la quatrieme derrière). Cuvântul battement este de origine franceza, adică "beat", în cazul în care piciorul extins nu părăsește niciodată podeaua. Piciorul de lucru alunecă înainte sau în lateral sau în spate din a cincea sau prima poziție pentru a ajunge în poziția a patra sau a doua, ridicând călcâiul de pe podea și întinzând canelura. Formează pregătirea pentru multe alte poziții, cum ar fi pozițiile ronds de jambe și (Fig.11) piruetă.

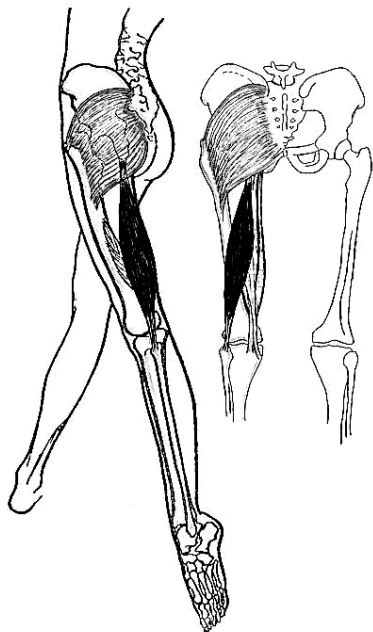


Figura 12.
Mușchiul coapsei.

➤ *Ronde de jambe par terre*

Rond de jambe par terre este unul dintre principalele exerciții de balet care mărește turnul picioarelor. Tradus din franceză, înseamnă să înconjoare piciorul pe pământ. Poți să faci demi (sau jumătate) -un, sau plin de rond de jambe. În plin rond de jambe, degetul picior trasează un semicerc pe podea în jurul corpului.

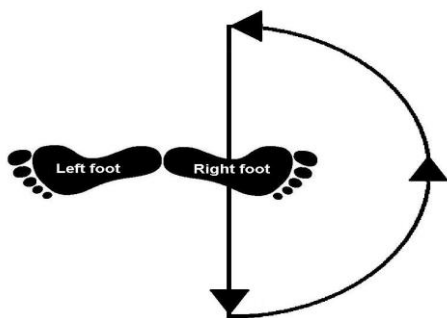


Figura 13. Ronde de jambe par terre en dedans.

Piciorul de lucru se mișcă în mod constant cu degetul de la pământ din față în față, lateral în spate și apoi trece pe călcâiul staționar. (Fig.13) Demi-rond de jambe înseamnă că piciorul activ urmează doar o jumătate din această traiectorie: Din lateral în față sau din lateral în spate și apoi revine la poziția de plecare.

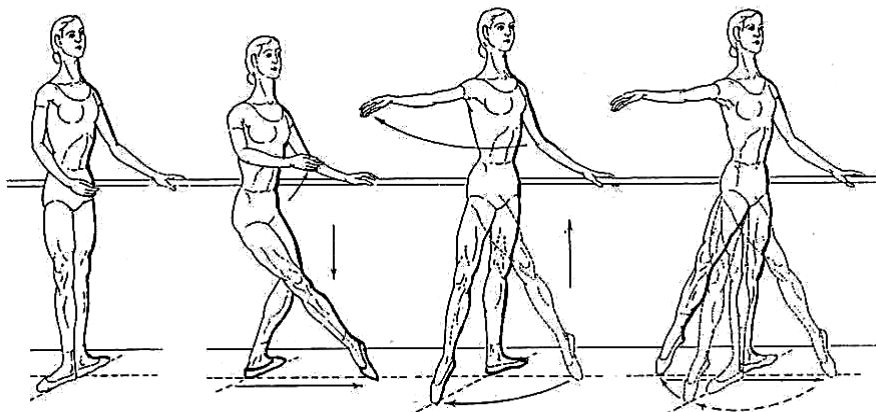


Figura 14. Ronde de jambe par terre la bară

Sarcini pentru lucru individual :

- Ca și în cazul exercițiilor de la bară de la tema I, exercițiile de la mijlocul sălii se vor efectua exersarea cu fața în oglindă.

(2 ore) 3.3. TEMA III

***Exerciții de încălzire, mobilitate, întărire
și relaxare a corpului***

Balerinii sunt instruiți să lucreze “en dehors” (în afară, înspre exterior), astfel orientarea sagitală este schimbată cu cea frontală, implicând 5 poziții diferite ale picioarelor. Această orientare, trebuie menținută prin utilizarea mușchilor rotatori externi ai articulațiilor șoldului (mușchii glutei mari și medii) (Fig.17). Deschiderea trebuie obținută pe întregul picior, din articulația iliacă a șoldului și nu prin forțarea articulației genunchiului. În cazul în care membrele inferioare sunt rotite în exterior (en dehors), poziția specifică a picioarelor determină direct stabilitate în axele frontale și sagitale.

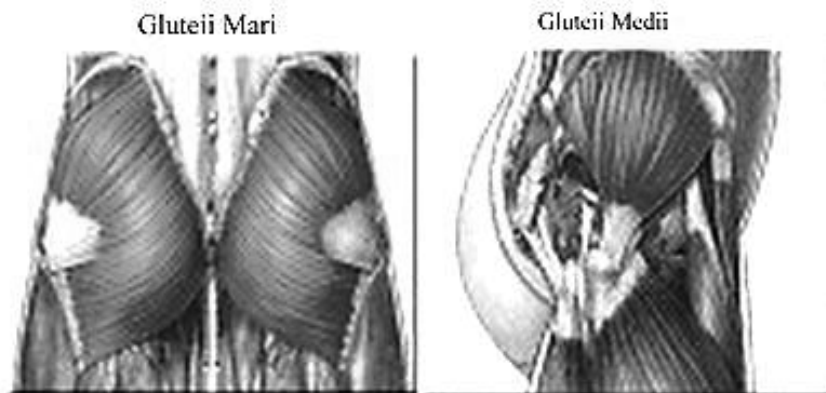


Figura 15. Mușchii fisieri. .

De exemplu, în poziția a-2-a, există cea mai mare stabilitate datorită poziționării picioarelor și astfel, cea mai mare bază de sprijin, în timp ce în pozițiile a-4-a și a-5-a, stabilitatea este mai mică (Fig.16). Aceste diferențe în stabilitate, devin interesante, atunci când apar diverse exerciții și mișcări. De exemplu: piruetele, mișcări inerent instabile, sunt foarte des precedate de o poziție de pregătire, poziția a-IV-a sau a-V-a. Abaterea de la această poziție de pregătire, la o alta, de exemplu poziția a-II-a, implică mai multă experiență și un control muscular mai mare, pentru ca pirueta să fie una reușită.

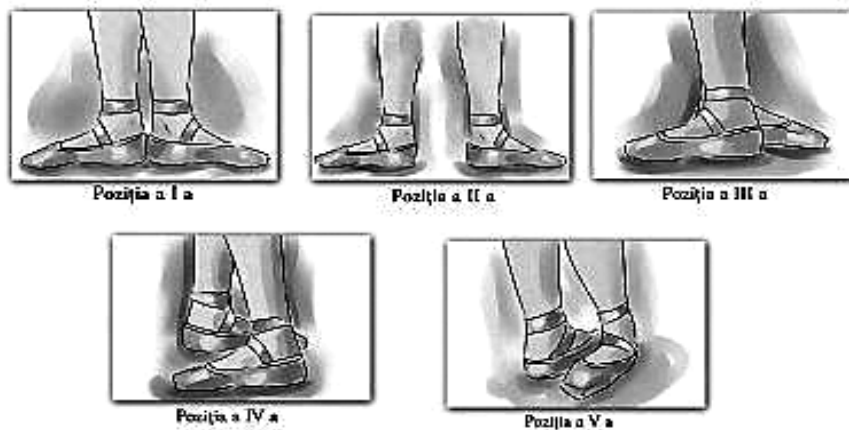


Figura 16. Poziția picioarelor.

Aceste cursuri pun în funcțiune progresiv diferite grupe de mușchi, din cap până în picioare, cu ajutorul mișcărilor de tensiune, de contractare, de întindere, de rotire. Pentru a vă încălzi, vă recomandăm să începeți cu o serie de exerciții de încălzire scurte: cercuri cu capul, poziții ale brațelor, răsuciri, spatele drept, spatele arcuit, întinderea cu putere a părții superioare a corpului. Așezați-vă pe sol cu spatele drept, mușchii abdomenului încordați, bazinul aplecat în față pentru a nu sta

aplecată, umerii drepti și efectuați exerciții de întindere pe fond muzical, concentrându-vă asupra mușchilor gambelor.

Așezați-vă pe spate, apoi pe o singură parte și pe burtă, cu abdomenul încordat și faceți mici exerciții de forfecare a picioarelor, apoi forfecări mai ample, rotiri cu piciorul, restrângere, desfășurare pentru un plus de mobilitate și de rapiditate de execuție. Cursul continuă cu diverse exerciții de întindere care vă ajută să faceți șpagatul cu ușurință... Nu uitați să respirați profund!

Cu chipul concentrat din cauza efortului depus în efectuarea acestor exerciții, fiecare dansatoare învață să-și cunoască mai bine corpul și să aibă o poziție corectă; în același timp, ea lucrează pentru un plus de mobilitate. După aceste exerciții, dansatoarele se simt adesea obosite, dar foarte relaxate! Această senzație ușoară de întindere a corpului și de autodepășire pentru a atinge performanța vă va convinge foarte rapid! Într-un cuvânt, nu veți mai putea renunța la aceste exerciții!

În practică, exercițiile de stretching la sol reiau exercițiile de încălzire realizate la bară atunci când sunteți în picioare, în poziția sprijinit; diferența este că aceste mișcări sunt realizate de această dată la sol. În contact direct cu solul, dansatoarele vor face exerciții de întindere care au rolul de a crește mobilitatea corpului. Exercițiile vor fi efectuate în fața unei oglinzi mari, dansatoarele încercând să se mențină în echilibru.

Ușoare și dinamice în același timp, exercițiile de stretching la sol au multiple avantaje. Dacă sunteți dansatoare, nu veți avea decât de câștigat: veți învăța să corecți anumite greșeli în ceea ce privește mișcărilor efectuate, veți lucra în ritmul propriu, vă veți îmbunătăți poziția corpului, veți avea o siluetă de invidiat, veți dobândi grație și delicatețe. Dacă veți urma cu regularitate cursuri de stretching la sol, rezultatele nu vor întârzia să apară: mușchii vor fi mai bine definiți și mai fortificați datorită alternanței dintre

statul pe poante și poziția cu picioarele îndoite, mușchii fesieri și cei ai șoldurilor vor deveni mai fini, talia va fi mai subțire, iar abdomenul va deveni plat. Aceste exerciții contribuie și la fortifierea mușchilor din partea superioară a corpului; brațele vor deveni mai puternice și gâtul mai drept.

Un alt aspect care nu este deloc de neglijat: o oră de exerciții de stretching la sol este uificientă pentru a arde 300 de calorii. Iată un motiv de mulțumire: exercițiile vă vor permite să spuneți adio formelor mai generoase. Nu este o pierdere în greutate, ci un minus în centimetri! Aceste exerciții vă ajută să vă definiți mușchii, așa cum fac practicantele dansului clasic, prin întinderea vârfului picioarelor, a mâinilor, a capului: toate exercițiile sunt efectuate în direcțiile naturale ale corpului; nimic nu este forțat. Mușchii se dezvoltă în lungime, nu în densitate, ceea ce înseamnă că silueta dumneavoastră se alungește!

Ce poate fi mai motivant pentru a face progrese în domeniul dansului și a avea o siluetă de dansatoare la operă! Exercițiile de stretching la sol sunt perfecte pentru spate, deoarece contribuie la creșterea flexibilității coloanei lombare; în același timp, acestea vă permit să fiți mai suplă, să vă tonificați corpul și să vă modelați mușchii cu ajutorul acestor exerciții de întindere miraculoase. Veți avea astfel mai multă grație, aceasta fiind de obicei dobândită prin intermediul dansului clasic. Mișcați-vă liber și începeți dansul cu o atitudine mândră, fiind pregătită din cap până în picioare să efectuați mișcărilor cât mai aproape de perfecțiune. Iată că sunteți la înălțime și puteți excela în disciplina aleasă.

Sarcini pentru lucru individual:

- Pentru a îmbunătăți elasticitatea musculară este necesar de a exersa zilnic exerciții de mobilitate a articulațiilor și mușchilor. Cel puțin 5 min dedicate elementelor de alungire a mușchilor va îmbunătăți nivelul de elasticitate a mușchilor proprii.

CAPITOL II

4.1. EXERCIȚII LA BARĂ

(2 otg) 4.1.1. TEMA IV

Battement tendu jété piqué și bat.t.jété pointé

Ca și în cazul precedent, vorbim despre aproape aceeași mișcare.

Care este diferența dintre Battement tendu jété piqué și Battement tendu jété pointé?

În cartea "The ABC of Dance Classical" de către autori NP Bazarov-VP Mei, această mișcare se numește Battement tendu jété piqué și se realizează la 25 de grade.

În cartea autorilor V.S. Kostrovitskaia-A.A. Pisarev această mișcare este descrisă ca Battement tendu jété pointé și se desfășoară la 45 de grade.

Aici trebuie remarcat faptul că în primul caz, autorii spun că mișcarea Battement tendu jété în sine ar trebui să fie efectuată la o înălțime de 25 de grade. Și în cel de-al doilea caz, se spune că Battement tendu jété ar trebui să fie executat la 45 de grade și numai cu o creștere a vitezei de execuție ar trebui ca înălțimea piciorului să fie redusă la 22,5 grade.

- Exercițiu îl învățăm pentru început cu fața la bara cu ambele mâini pe bară din prima poziție a picioarelor. (Fig.19)

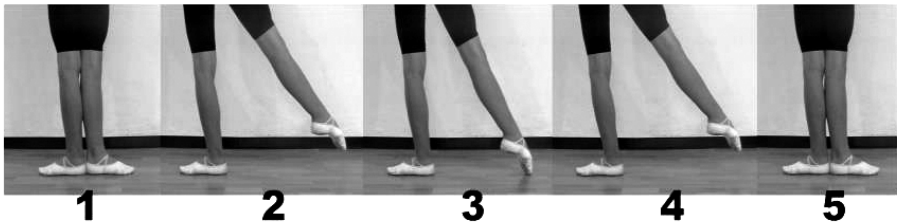


Figura 19. Battement tendu jété piqué.

- Piciorul de lucru efectuează o primă parte a jeté-ului cu 25 de grade.
- Piciorul de lucru scade spre podea și îl atinge cu o mișcare de pișcătură.
- Fără oprirea vârful-la-podea, piciorul de lucru revine la poziția de 25 de grade.
- Închideți piciorul de lucru în prima poziție completând a doua parte a jete-ului Battament tendu cu 25 de grade.
- După ce s-a învățat traiectoria piciorului de lucru, mișcarea este după cum urmează: -piciorul alunecare se deschide cu 25 de grade în lateral.
 - fără oprire, realizează o mișcare "înjunghiurată" cu degetul piciorului de lucru și zboară cu 25 de grade se închide în poziție.
 - Mișcarea se face în toate direcțiile.
 - După cum este învățat, creșteți numărul de piqué.

Battament tendu jeté pointé (90 de grade)

1. Exercițiul îl învățăm cu fața la bară, cu două mâini pe bară din prima poziție.
2. Piciorul de lucru execută prima parte a jeté-ului tendu jété cu 90 de grade.
3. Vârful piciorului de lucru scade spre podea și îl atinge cu o mișcare de pișcătură.
4. Fără oprirea piciorului la pardoseală, piciorul de lucru revine la poziția de 90 de grade.
5. Închideți piciorul de lucru în prima poziție completând a doua parte a jété-ului Battament tendu cu 90 de grade.

Dacă la începutul învățării întreaga mișcare este împărțită în patru părți, atunci după cum este învățată ea devine una, fără a se opri în nici un punct.

Battement jété piqué

Definiția, rolul și clasificarea metodelor aplicate în momentul studierii și executării Battement tendu jété la bară. Explicația regulilor de executare și repartizarea pe pozițiile picioarelor.

Cu o creștere a numărului de "vârfuri" într-o mișcare, înălțimea piciorului de lucru este redusă, după cum spune autorul, la 22,5 grade.

Erori în Battementul jété piqué și Battement tendu jété pointé.

1. La fiecare injecție, întregul corp, ca și cum ar fi fost surprins.

Pentru a evita această eroare, este necesar să fixăm întregul corp pe piciorul de sprijin și să lăsăm piciorul de lucru al influenței sale, oferindu-i posibilitatea de a lucra independent față de întregul corp.

2. Piciorul de lucru nu atinge podeaua cu o "țâșniță", dar cu o "lovitură".

Pentru a evita această greșeală, ar trebui să vă simțiți bine distanța de la vârful piciorului de lucru la suprafața podelei. Pentru a face o "împușcare" strict la o anumită distanță.

Mișcarea ar trebui să fie rapidă, prin urmare, păstrați arcul piciorului și degetele atunci când atingeți podeaua într-o poziție întinsă. Mișcarea exercițiului nu ar trebui să se facă din cauza răsucirii. Trebuie să fie realizată de puterea piciorului de lucru. Acest lucru este important pentru dezvoltarea sa.

5. Piciorul, care iese de pe podea, nu vine în același punct la o anumită înălțime.

Acest moment ar trebui să fie elaborat în fața oglinzii, simțind bine poziția piciorului la o înălțime predeterminată, întorcând piciorul de lucru în același punct tot timpul.

Sarcini pentru lucrul individual:

- Este necesar de a antrena aplomb-ul corpului și de a menține echilibrul pe un picior cât mai mult (începând cu 5 sec.) posibil pentru a putea continua studiarea elementelor mai complicate.

(2 ore) 4.1.2. TEMA V

Développé

Développé este un termen clasic de balet care înseamnă "a dezvolta" sau "a dezvolta o mișcare". Un Développé este o mișcare în care piciorul de lucru al dansatorului este tras la genunchiul piciorului de sprijin și se extinde într-o poziție deschisă.

Pe măsură ce piciorul de lucru este crescut (Fig.18), picioarele uunt de obicei drepte, păstrând totodată "păstrând totodată" durilor. Mișcarea de deschidere a piciorului de lucru ar "fără sudură" fie fără sudură, dar totuși să treacă printr-un pasaj

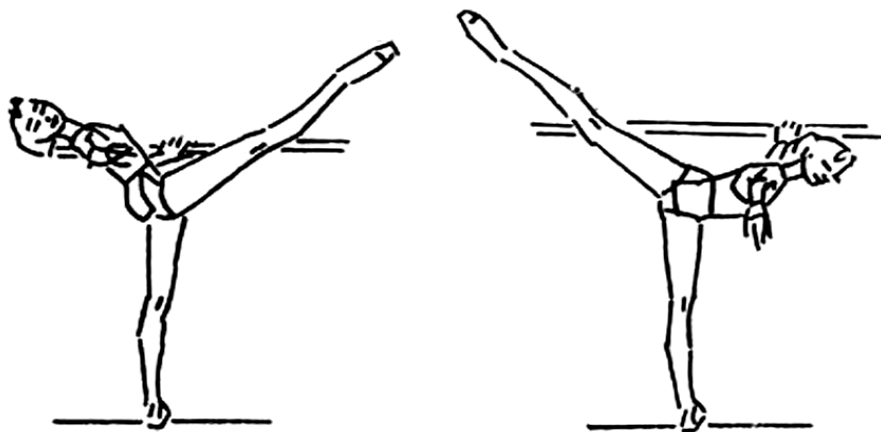


Figura 18. Développé

Développé este un pas foarte comun în baletul clasic și multe alte forme de dans. Este oarecum o etapă de bază, dar poate dura destul de mult timp pentru a stăpâni un Développé, mulți studenți avansați și, uneori, chiar și profesioniști care încă dau obiceiri proaste. O bună înțelegere a développé, în special ideea de a vă lăsa șoldul în jos cât mai mult posibil, poate duce la mulți alți pași în căutarea mai bună. Deoarece développés sunt frecvent utilizate în pas de deuxes, este și mai important pentru femei să înțeleagă cum să facă mișcarea corectă.

Sarcini pentru lucru individual:

- Pentru a deține o amplitudă mare a piciorului activ (la 90° și mai sus) este necesar de a lucra cu banda elastică, ceia ce va asigura o mobilitate și rezistență sporită a mușchilor picioarelor.

(2 ore) 4.1.3. TEMA VI

Grand battement jété

Grand Jeté Battement este un termen clasic de balet, însemnând o "aruncare mare". Grande battement jété- capacitate este adesea folosit în școala rusă pentru a descrie mai bine modul în care se "aruncă" o mare bătație. Ideea că piciorul de lucru ajunge repede în poziție, spre deosebire de lent. Un grande battement jété cu o viteză mare duce la un mai bun allegro.



Figura 19. Grande battement jété.

Grande battement jété- mișcarea cu o aruncare mare - ca și cum ar fi în battement, împărțită cu 90 °, dezvoltă forța și ușurința picioarelor într-un pas de dans.

Grande battement jété înainte: Poziția de plecare - poziția a cincea, corpul este încordat și calm, picioarele sunt întinse și încordate, mâna dreaptă este deschisă la cea de-a doua poziție.

Uneori, piciorul de lucru este ușor aruncat înainte, exact într-o linie dreaptă, la o înălțime nu mai mică de 90°, într-o mișcare de alunecare. Atât pe piciorul întins, cât și pe cel inversat, menținând forța musculaturii, este coborât cu degetul mărit până la podea. La două, se întoarce prin alunecare în a cincea poziție. Pornit și menținut poziția inițială.

Grand battement jété lateral .

Poziția de plecare este cea de mai sus (a V-a).

Uneori piciorul de lucru este aruncat cu ușurință în lateral, exact într-o linie dreaptă, până la o înălțime nu mai mică de 90°. Atât pe piciorul întins, cât și pe cel inversat, menținând forța musculaturii, este coborât cu degetul mărit până la podea. La două, se întoarce prin alunecare în a cincea poziție. Pornit și menținut poziția inițială. Grand Battement Jété se repetă în direcția alternând a cincea poziție înainte și înapoi.

Grand battement jété înapoi. Poziția de plecare - poziția a cincea, piciorul de lucru în urmă. Uneori piciorul de lucru este ușor aruncat înapoi într-o mișcare de alunecare, exact într-o linie dreaptă, la o înălțime nu mai mică de 90°. Consolidarea corpului, corpul se mișcă ușor înainte, umerii și șoldurile rămân netede. Pe piciorul de lucru întins și inversat, păstrând forța mușchilor, se coboară cu degetul de la picior la podea. La două se întoarce într-o poziție culisantă în a cincea poziție, corpul se îndreaptă, revenind la poziția inițială. Pornit și menținut poziția inițială.

Pe cele două corzi finale, mâna dreaptă coboară în poziția pregătitoare, capul se întoarce spre dreapta.

Notă. Grande battemen jété începe să se studieze în direcția cu fața la bară, apoi și înapoi; după care Grand Battement Jété se studiază ținând stick-ul cu o mână.

În primul rând, grande battement jété este efectuat separat, de opt ori în fiecare direcție, apoi de patru ori la rând: înainte, lateral, în spate și lateral.

Este necesar să vă asigurați că mâna, deschisă în cea de-a doua poziție, și mâna așezată pe baston, mențin poziția corectă.

Piciorul de sprijin păstrează întotdeauna tensiunea și neclaritatea, în special în momentul aruncării unui picior de lucru.

Corpul este ascuns și calm. Când se aruncă înapoi, înclinația inevitabilă a corpului trebuie ținută înapoi, îndreptându-se imediat ce piciorul se întoarce în poziția inițială. Aruncarea puternică nu ar trebui să încalce uniformitatea umerilor și a șoldurilor. Poziția capului în *grande battement jété* este aceeași ca și în performanța *battementului* care a fost împrumutat.

Dimensiunea muzicală $\frac{2}{4}$. Natura muzicii este energică, jovial. La început, *grande battement jété* are două bătăi: o bătaie a aruncării, a doua oprire; apoi pentru o măsură și, în sfârșit, pentru fiecare trimestru, începerea mișcării prin măsuri pentru și.

Sarcini pentru lucru individual :

- *Grande battement jété* este necesar de a exersa culcat pe podea, în toate direcțiile, astfel se obține o antrenare mai eficientă a piciorului activ.

4.2. EXERCIIII LA MIJLOCUL SĂLII

(2 ore) 4.2.1. TEMA VII

Battement tendu jété.

Battement tendu jété (școala rusă), cunoscută și sub numele de *battement dégagé* (Cecchetti) sau *battement glissé* (școala franceză), este executată la câțiva centimetri deasupra podelei, cu picioare orientate la unghiuri de până la 45 de grade (Fig.20).



Figura 20. Battement tendu jété

Sarcini pentru lucru individual:

- Antrenarea echilibrului pe toată laba piciorului de sprijin la mijlocul sălii, exersarea repetată a aruncării piciorului activ la 25^0 și 45^0 .

(2 ore) 4.2.2. TEMA VIII

Battement fondu

Battement fondu este un battement (de obicei, mai lent) de la cou de pied (atât îndoit de genunchi, picior de lucru pe piciorul de sprijin al piciorului de sprijin) și se extinde până când ambele picioare sunt drepte (Fig.23). După finalizare, piciorul de lucru poate fi aer sau aer (atingeți podeaua sau este ridicat).

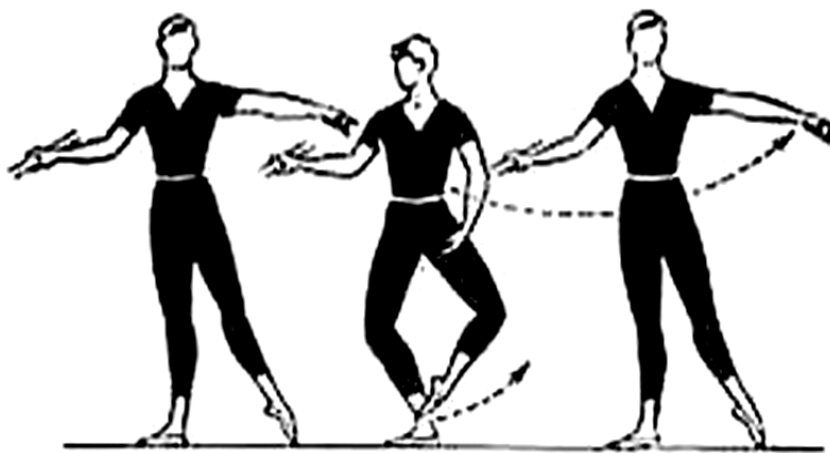


Figura 21. Battement fondu.

Sarcini pentru lucru individual:

- Dezvoltarea elasticității mușchilor gambei, coordonarea capului, brațelor și piciorului activ în momentul executării *battement fondu* la mijlocul sălii.

(2 ore) 4.2.3. TEMA IX

Battement tendu en tournant.

Ronde de jambe par terre en tournant

Exercitiul de battement tendu en tournant contribuie la asimilarea și întărirea abilității de a transfera în mod corespunzător greutatea corpului de pe întreg piciorul în padul piciorului și spatelui suport, menținând în același timp stabilitatea și poziția corectă a corpului.

După ce am învățat, să începem să învățăm Battement tendu jété en tournant.

Battement tendu en tournant se execută în direcția en dehors și en dedans.

Se învață inițial cu un turn de 1/8 la fiecare punct al clasei și apoi 1/4 din rândul său.

În exercițiu, toate regulile de bază ale Battement tendu și Battement tendu jeté sunt urmate.

Toate mișcărilor din lecțiile dansului clasic trebuie efectuate cu ambele picioare. După terminarea exercițiului de la poziția corpului épaulement croisée la punctul opt al clasei, piciorul drept în față, același exercițiu se efectuează de la poziția corpului épaulement croisée la al doilea punct al clasei, piciorul stâng în fața celuilalt picior.

Se interpretează:

Pregătirea pentru Battement tendu en tournant en dehors.

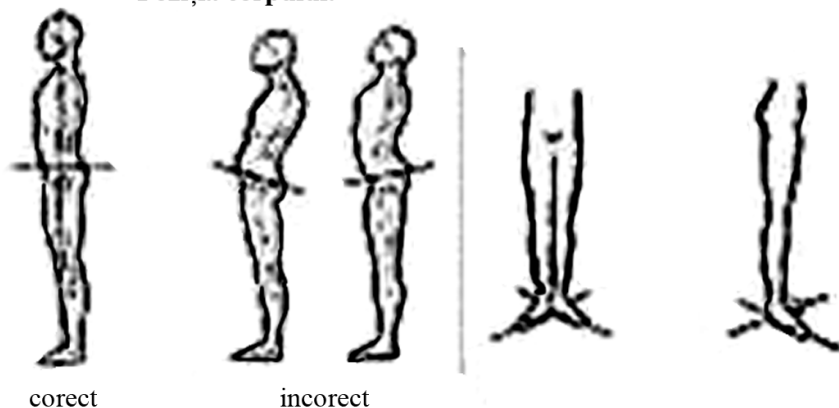
Poziția corpului épaulement croisée se află în al optulea punct al clasei, a cincea poziție a picioarelor este piciorul drept în față, mâna în poziția pregătitoare, capul este întors în partea din față a piciorului.

1. Deschideți mâinile în a doua poziție.
2. Mâinile se întorc la poziția pregătitoare și se ridică la prima poziție.
3. Simultan cu întoarcerea la primul punct al clasei, mâinile se deschid către a doua poziție.

Battement se află în plină expansiune

- 1-2. Împreună cu Battiment tendu pe lateral, realizat în fața piciorului stând, transformăm corpul într-un anumit punct al clasei. În cazul unei rotații de 1/8, la cel de-al doilea punct al clasei, în cazul unei rotații de 1/4, la cel de-al treilea punct al clasei.

Poziția corpului:



Aplomb

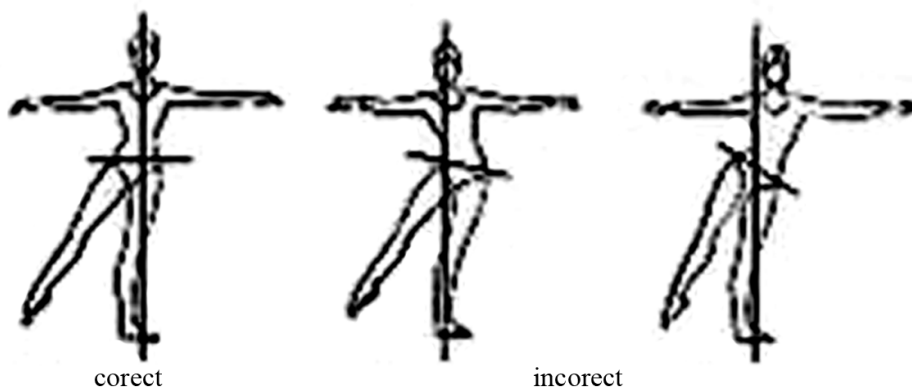


Figura 22. Poziția corpului și battement tendu.

Merită acordată o atenție deosebită activității piciorului suport. Călcâiul piciorului de sprijin este eliberat din greutatea corpului, care este transferat pe talpa piciorului suportului. În același timp, călcâiul nu se ridică deasupra podelei, dar, de fapt, se alunecă de-a lungul suprafeței sale spre spate, întorcând întregul corp (Fig.22). Genunchiul rămâne strâns.

3. Piciorul de lucru se închide în poziția a cincea.
4. Battement tendu deoparte.
5. Piciorul de lucru se închide în a cincea poziție din față.
- 5-6. Împreună cu Battement tendu pe lateral, realizat în fața piciorului stând, transformăm corpul într-un anumit punct al clasei. În cazul întoarcerii la $1/8$ - în cel de-al treilea punct al clasei, în cazul întoarcerii la $1/4$ - la al cincilea punct al clasei.

Mișcarea se repetă cu o întoarcere la fiecare punct al clasei (4, 5, 6, ..) sau un sfert de cerc și se termină la primul punct al clasei.

Pregătirea pentru Battement tendu en tournant en dedans

1. Poziția corpului épaulement croisée în cel de-al doilea punct al clasei, a cincea poziție a picioarelor, piciorul stâng în față, mâinile în poziția pregătitoare, capul întors în partea din față a piciorului. Deschideți mâinile în a doua poziție.
 2. Mâinile se întorc la poziția pregătitoare și se ridică la prima poziție.
 3. Simultan cu întoarcerea la primul punct al clasei, mâinile se deschid către a doua poziție.
- 1-2. Împreună cu Battement tendu în lateral, făcută în spatele piciorului stând, transformăm corpul într-un anumit punct al clasei. În cazul întoarcerii la $1/8$ - în al optulea punct al clasei, în cazul întoarcerii la $1/4$ - la cel de-al șaptelea punct al clasei.

Merită acordată o atenție deosebită activității piciorului suport. Călcâiul piciorului de lucru este eliberat din greutatea corpului, care este transferat pe talpa piciorului de sprijin. Călcâiul nu se ridică deasupra podelei, dar, de fapt, se alunecă de-a lungul suprafeței sale în direcția înainte, întorcând întregul corp. Genunchiul rămâne strâns.

3. Piciorul de lucru se închide în poziția a cincea din față.
4. *Battement tendu* spre al doilea punct al clasei
5. Piciorul de lucru se închide în poziția a cincea din spate.
- 5-6. Împreună cu *Battement tendu* în lateral, făcută în spatele piciorului stând, transformăm corpul într-un anumit punct al clasei. În cazul întoarcerii la $1/8$ - în cel de-al șaptelea punct al clasei, în cazul revenirii la $1/4$ - la al cincilea punct al clasei. Mișcarea este repetată cu o întoarcere la fiecare punct al clasei (6, 5, 4, ...) sau un sfert de cerc și se termină la primul punct al clasei

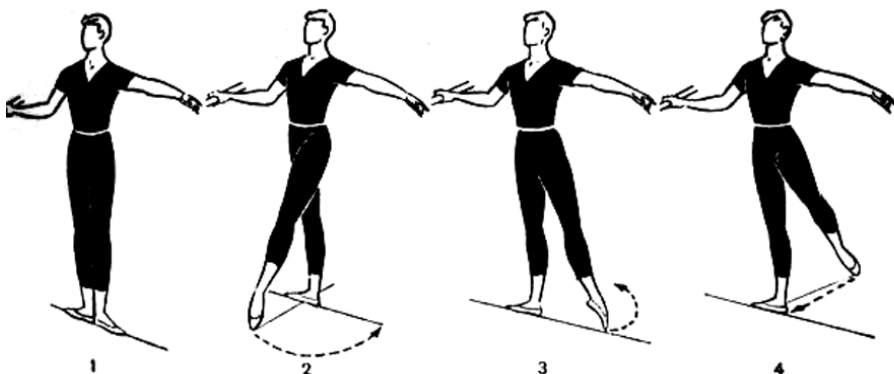


Figura 23. Ronde de jambes par terre.

Sarcini pentru lucru individual:

- Exersarea rotirii călcâiului de sprijin concomitent cu executarea *battement tendu en tournant* en dehors sau en dedans.

(2 ore) 4.2.4. TEMA X

Allegro (sauté, changement des pieds)

Săriturile din sistemul de dans clasic sunt variate. Propuneri cu salturi se regăsesc și într-o serie de dansuri: polka, maghiară, mazurka etc. Oferim doar cele principale.

Scw² (saute, de la sauter - salt) - săriți fără a schimba poziția. Este convenabil pentru a învăța mecanica unui salt cu începători începători.

Mărimea muzicală de polcă.

Săriturile sunt executate pe pozițiile I, II, III, IV V.
Învățarea începe separat, cu pauze înainte de fiecare salt.

Saltul constă din trei puncte principale:

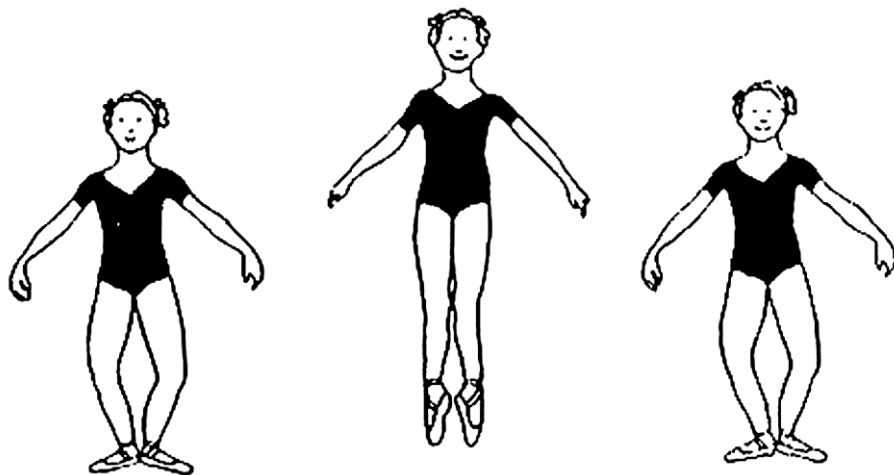


Figura 24. Saute.

- semi așezare (pregătirea pentru salt),
- saltul în sine
- aterizarea (semi așezare).

Saltul provine din împingerea tocurilor în podea. În timpul saltului, picioarele din aer sunt întinse până la limită la genunchi, ridică și degetele de la picioare, corpul este drept, fără tensiune, picioarele din aer rețin o anumită poziție. Atunci când aterizați după un salt, șosetele ating mai întâi podeaua, apoi piciorul este coborât și genoflexiunea se face în mod egal pe ambele picioare. Păstrați corpul drept.

Primul exercițiu.

Mărimea muzicală 2/4, polka.

Are 8 tacte.

Poziția inițială: picioarele în poziția V, mâinile pe talie.

Aoftakt - "și". Doar stați în poziția de plecare.

- 1 - 4 pătrimi. Efectuați 8 salturi (săriți pentru fiecare sfert din bătaie), revenind la poziția V.
- 5 - 8 optimi. Efectuați 8 pași în poziție, începând cu piciorul drept, cu un înalt genunchier.

Changement de pied

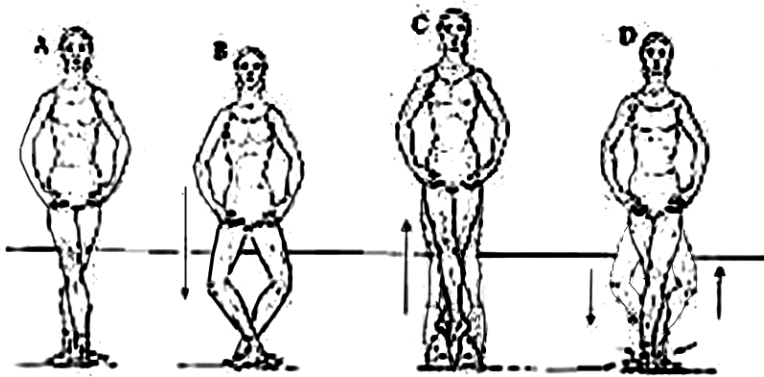


Figura 25. Saute pe poziția a V-a.

Pas de o altitudine în timpul căreia dansatorul sare pe verticală, își schimbă poziția picioarelor în aer și cade înapoi în poziția inițială (Fig.25) Săritura cu o schimbare de picioare în aer, *Changement de pied*.

Mărimea muzicală 4/4

Are o bătaie. Poziția de pornire: poziția V, piciorul drept în față. Măinile pe talie. "Unul" - jumătate de plié pe ambele picioare în mod egal; "Și" este un impuls puternic de la podea (într-un salt, genunchi, lift), degetele picioarelor întinse, păstrând poziția de plecare: V; "Două - și" - fără a îndoi genunchii, schimbați repede poziția picioarelor, adică mișcați piciorul stâng înainte (în spate), coborâți călcâiele pe podea în a treia poziție. La început, atingeți câmpul, coborâți piciorul întreg; "Trei - și" - piciorul pe care îl trageți, reveniți; scor patru - în poziția completă se salvează.

Principiul executării acestor sărituri este același, ca și în salturile anterioare.

Diferența constă în faptul că, executând saltul în poziția (V), picioarele sunt transferate la poziția a 2-a la aterizare, iar continuarea saltului în poziția II revine la poziția (V).

Sarcini pentru lucru individual:

- Antrenarea saltului atât pe două picioare cât și pe un picior.
În toate cele cinci poziții de exersat *saute*.

(2 ore) 4.2.5. TEMA XI

Echappé

”Evadare”- așa se traduce echappé. aceste salturi sunt toate din aceeași serie, deci principiul este același, așa că amintiți-vă din Lecția a X-a. A V-a Poziție Croisé, demi- Plié, împinge corpul fixat; poziția a doua (genunchii întinși, degetele de la picioare întinse și înordate), mâinile sunt dezvăluite în poziția a II-a.



Figura 26. Echappé

Aterizare în poziția a II-a în demi plié. Noi nu stăm într-o poziție lungă, dar noi împingem și din nou atârnam în aer în două poziții, și în ultimul moment ne întoarcem la a V-a poziție. Dar avem un alt picior înainte. Mâinile de la a II-a în jos în preparația. Salturile se fac continuu.

Sarcini pentru lucru individual:

- Antrenarea coordonării capului, brațelor și a picioarelor în momentul executării echappé.

(2 ore) 4.2.6. TEMA XII

Pas assemblé

Ansamblu. Ca și acest cuvânt, ne vom colecta propriile picioare. Saltul poate fi în loc (petit), fie cu promovare (grand). Poziția a V-a, demi plié, piciorul drept (este în spate) alunecă ca o bățatură în lateral. De îndată ce piciorul drept alunecă, stânga se îndepărtează. După ce a ieșit pe dreapta, a alunecat în lateral, se adună în aer în poziția a V-a. și numai după aceea au aterizat pe locul în a V-a, chiar în față.



Figura 27. Pas assemblé.

Apoi totul se repetă pe celălalt picior. A fost asamblată în partea laterală - în față, acolo și în spate, este și înainte și tocmai înapoi. Peste tot este un singur principiu: alunecare, împingere, adunare în aer și aterizare pe demi plié. Figura 27 arată Assemble italian. De îndată ce piciorul drept alunecă, stânga se îndepărtează. După ce a ieșit pe dreapta, a alunecat în lateral, se adună în aer în poziția a V-a, și numai după aceea au aterizat pe locul inițial, chiar în față. Apoi totul se repetă pe celălalt picior. A fost asamblată în partea laterală - în față, acolo și în spate, este și înainte și tocmai înapoi. Peste tot este un singur principiu: alunecare, împingere, adunare în aer și aterizare pe demi plié.

Sarcini pentru lucru individual:

- Exersarea saltului pe un picior, pentru a avea o împingere mai mare de la pământ.

(2 ore) 4.2.7. TEMA XIII

Pas jété

Poziția a V-a a picioarelor, lăsat în față, demi plié, piciorul drept alunecă la fel ca pe asamblat, stânga face o împingere, picioarele se adună în aer, dar numai unul a terenului, cel drept, iar cel din stânga se îndreaptă spre lateral.



Figura 28. Pas jété

Salt este foarte similar cu assemble, cu excepția aterizării. Mâinile: de la poziția pregătitoare, prin partea de jos se duc la a doua, atunci când aterizează, mâna opusă merge în poziția I. Există o mulțime de salturi de o varietate de jété, dar nu le vom lua din poziția a V-a, lăsat în față, demi plié, piciorul drept alunecă la fel ca pe assemble, stânga face o împingere, picioarele se adună în aer, dar numai unul la sol, cel drept, iar cel din stânga se îndreaptă spre lateral.

Sarcini pentru lucru individual:

- Antrenarea demi plié continuu, și aterizarea pe podea prin vîrf întins după ce călcâiul va atinge podeaua de menținut poziția pentru câteva clipe.

(2 ore) 4.2.8. TEMA XIV

Sissonne ouverte

Sissonne ouverte - saltul deschis este efectuat mai întâi cu degetele pe podea, apoi pe Poziția a IV-a. În ambele cazuri, Sissonne ouvert este studiat în lateral. Poziția de plecare – épaulement croisé, poziția a 5-a, piciorul stâng în față.

- 1: Mâinile sunt închise în poziția pregătitoare, împreună cu 5 poziții sau demi.
- 2: Picioarele sunt respinse de pe podea, trăgând genunchii, ridicând și degetele picioarelor de la podea.
- 3: Piciorul drept este coborât în demi plié, piciorul stâng se deschide prin cou de pied condiționată în lateral în a II-a poziție cu degetele pe podea.
- 4: Piciorul drept împinge de pe podea într-un salt în sus, cel din stânga se trage până la el în poziția a V-a în aer, piciorul drept în față.

5, 6: picioarele coboară pe întreg piciorul în poziție a V-a în demi-plié, iar saltul se termină în croisé épaulement cu piciorul drept.

7, 8: Genunchii sunt în semiașezare și mișcarea continuă cu celălalt picior.

Ulterior, mișcările capului și brațului sunt incluse în suprapuneri; brațele ridică poziția pregătitoare, corpul și capul se întorc pe fața plină spre piciorul de sprijin, brațele se deschid simultan cu piciorul de lucru, capul se întoarce spre dreapta, se uită la mâna stângă, la sfârșitul mișcării, brațele coborâte în poziția pregătitoare, capul se întoarce spre dreapta

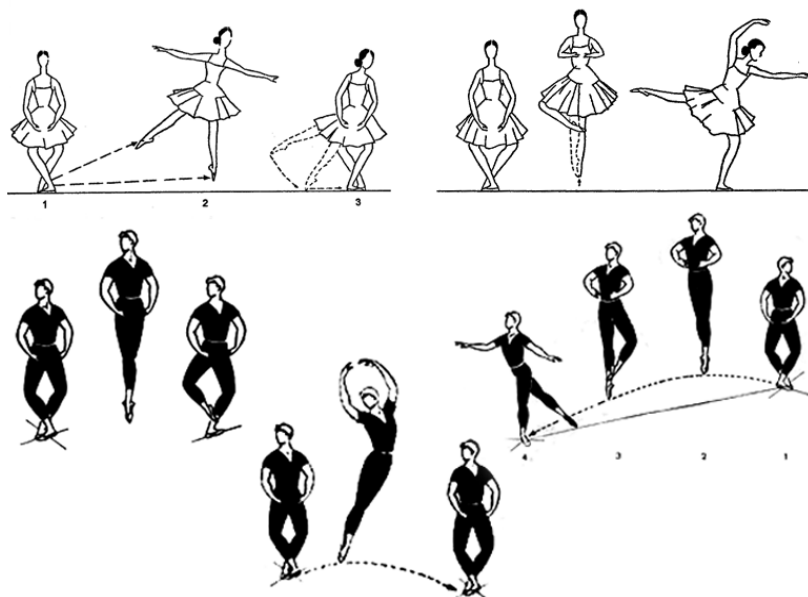


Figura 29. Sissonne ouvert.

În Sissonne, piciorul este întors înapoi, deschizându-se din poziția a V-a în spate, trece prin a II-a prin cou de pied din spate, mâinile deschise în direcția a poziții a II-a, capul se întoarce spre picior în profil fără înclinare.

După ce a stăpânit Sissonne ouvert în lateral, este efectuată înainte și înapoi. În partea din față și din spate a piciorului, piciorul se deschide în linie dreaptă, umerii și șoldurile sunt plane. Mâinile, ridicând poziția pregătitoare, deschise la poziția a II-a împreună cu un picior de lucru, capul se întoarce spre el. Împreună cu poziția demi plié, mâinile sunt coborâte în poziția pregătitoare.

Sissonne ouvert este realizat cu un corp decupat și picioarele întoarse. Mâinile se deschid în poziția 2 la nivelul poziției pregătitoare sporite.

Sarcini pentru lucru individual:

- Antrenarea mușchilor spatelui și a abdomenului.

(2 ore) 4.2.9. TEMA XV

Sissonne fermé.

Poziția a V-a a picioarelor, spate drept. Demi plié, saltul se face cu mutarea în lateral, nu spre partea de sus. Întreaga figură zboară spre dreapta, iar piciorul stâng se deschide lateral cât mai sus posibil. De îndată ce piciorul drept atinge podeaua, piciorul stâng se închide apoi în poziția înainte sau înapoi. Saltul este efectuat în toate direcțiile. Imaginea arată o fermă înainte. Sissonne Fermé se face în toate direcțiile.

Sarcini pentru lucru individual:

- 1) Stabiliți care salt la care grupă aparține.
- 2) Ce fel de salturi știți pe lângă prelegere?
- 3) Care sunt regulile de bază pentru toate salturile?

Sarcină suplimentară:

Ce balet știi? Cine a scris muzica pentru aceste baletе.

Importanța practicării dansului la UPS ”Ion Creangă”

Dansul nu este numai o producție de forme, caracteristica și altor activități fizice, ci este o modalitate de creație și comunicare a unor sensuri. Dacă formele corporale pot să se asemene, intențiile diferă fundamental. Dansul prin aporturile sale oferă perspective educative unice în EFS, având ca finalitate crearea de sensuri și emoție, precum și construirea unei expresivități motrice prin angajarea individului în procesul de creație artistică.

Dansul reprezintă raportul dintre nevoia de a exprima individualitatea unei persoane sau a unui grup și dorința de a provoca o impresie asupra celor din exterior, mai plastic spus” dansezi și transmiți sentimente pentru a emoționa”. De aceea profesorul trebuie să înțeleagă dansul ca pe o activitate care trebuie să genereze raportul “expresie impresie” într-o perspectivă de comunicare prin intermediul creației coregrafice.

AN II de studii universitare

Se pune accent pe coordonarea mișcărilor între corp, brațe și cap, expresivitatea pozelor la mișcările de adagio și allegro, începe învățarea săriturilor pe un picior, a bateriilor și a prep. la pirouettes en dehors și en dedans, se începe pregătirea turației.

- recapitularea noțiunilor din anii anteriori
- exerciții la bară și centrul sălii, sărituri allegro, pași de legătură și avânt, rotații, port de bras.

CONCLUZII GENERALE

Când ajungi sa studiezi baletul ajungi sa iti schimbi stilul de viata, poti spune că esti un om nou. Putin mai detaliat ar fi dezvoltarea mobilitatii articulare, realizarea tinutei si expresiei artistice, dezvoltarea ritmicitatii si muzicalitatii, educarea sentimentelor estetice, integrarea in colectiv.

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

- 1) Asist. Univ. Dre. Alice Visan Indrumar dans 1997
- 2) Izvoarele dansului
- 3) Robert Cohan: L`atelier de la danse
- 4) Imagini- www.google.ro
- 5) <https://profadeballet.wordpress.com/anatomia-baletului-generalitati/>
- 6) <https://youtu.be/BGVwg2PRyrg>
- 7) Mardari Mircea „Studiu coregrafic” Chişinău ,2014
- 8) Н.П. Базарова „Классический танец” Искусство 1975
- 9) Н.А. Александрова „Балет. Танец. Хореография” Планета музыки 2011
- 10) А.Я. Ваганова „Основы классического танца” Искусство 1980
- 11) <https://alfiakhabirova.ru/urok-21-battement-tendu-jete-pique-battement-tendu-jete-pointe>

SVETLANA TALPĂ

**METODICA PREDĂRII
DANSULUI CLASIC III**

SUPPORT DE CURS

Tipografia:

SC Garomont Studio SRL,
str. Ion Creangă.1, bl.I,
tel.: 022 508 616,
e-mail: garomont@promovare.md;
garomont_print@promovare.md