

Вращения на середине зала.

Здравствуйте, дети!

Сегодня мы вспомним с вами, что такое вращения, какие они бывают и для чего они нужны.



Вращения на середине зала.

Вращения в классическом танце можно разделить на 2 группы:

- вращения на месте (партерные и воздушные);
- вращения в продвижении.



Вращения на месте:

- - туры со II, V и IV позиции;
- - тур en l'air;
- - туры в больших позах и другие.



Вращения в продвижении:

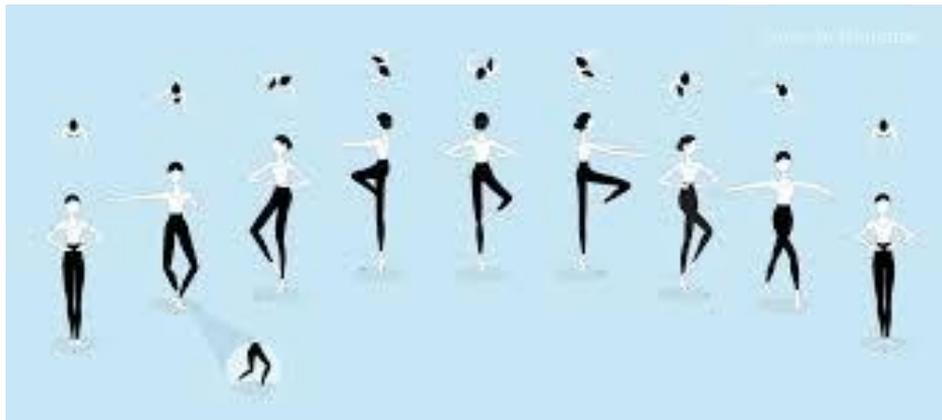
- туры chaine;
- туры en dedans на двух ногах (glissade en tournant);
- туры en dedans с coupe (тур «rique»);
- туры en dehors с degage и другие.



Методика исполнения вращений

Для правильного исполнения всех видов вращений необходимы:

1. Хорошо поставленный корпус с крепкой спиной в области поясницы, позволяющий держаться в строго вертикальном положении и неподвижно.
2. Упругие руки, умело берущие форс для вращения, и неподвижные во время вращения.





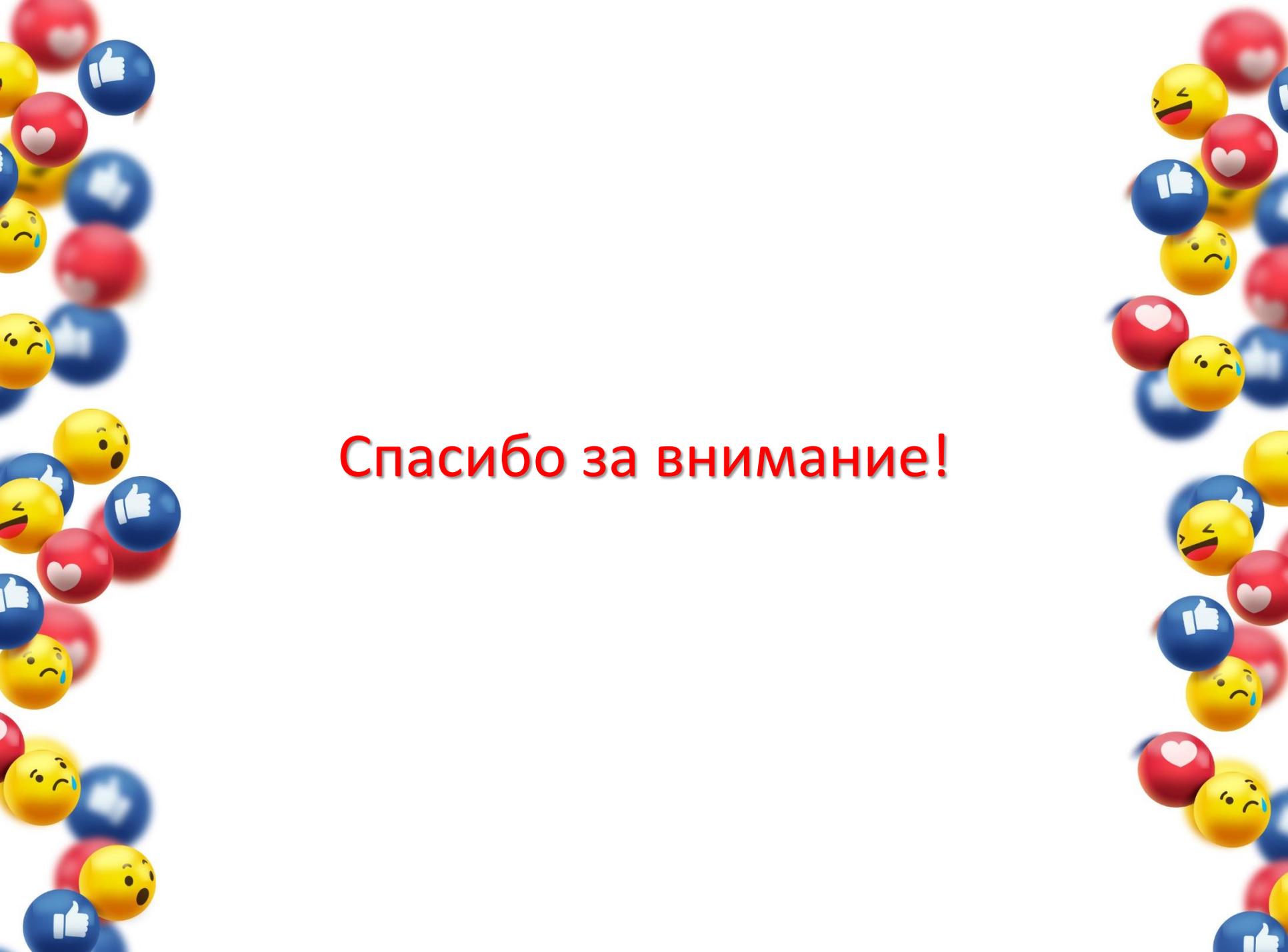
3. Напряженно вытянутые ноги на выворотных полупальцах, составляющие как бы одно целое с корпусом и спиной. Выворотная пятка опорной ноги должна выдвигаться вперед в момент подъема на полупальцы в preparation (с demi plie).

4. Четкие профильные повороты головы без наклонов в начале вращения и быстрое возвращение головы в положение en face. Взгляд направлен в определенную точку зала. Свободное владение поворотами головы дает возможность четко фиксировать окончание каждого тура.



5. Точка, на которую направлен взгляд, должна находиться на высоте глаз, по линии горизонта. Если глаза опустить вниз, поднимать кверху или направлять в сторону, можно потерять устойчивость.



A decorative border on the left and right sides of the page, composed of various social media icons and emojis. The icons include blue circles with white thumbs-up symbols (likes), red circles with white hearts, and yellow circles with various facial expressions (laughing, crying, surprised, sad).

Спасибо за внимание!