

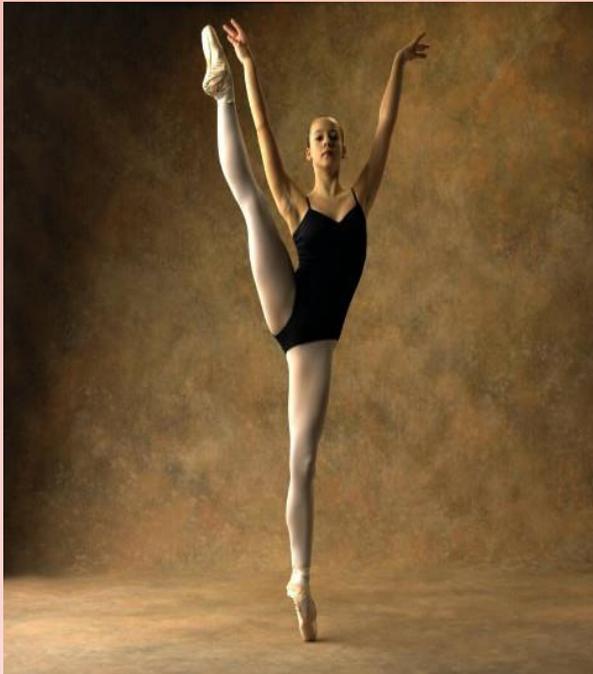
# Grand battement jete pique



**Здравствуйте, ребята.**

---

**Сегодня мы продолжим работу над  
движением классического танца  
Grand battement jete pique**



# Техника безопасности

---

- ▶ При выполнении практических упражнений, необходимо соблюдать технику безопасности. Проверьте место, где вы планируете выполнять упражнения и убедитесь, в том, что Вам ничего не мешает. Наденьте удобную спортивную одежду.



## Перед началом выполнения упражнения следует хорошо разогреть мышцы.

---

### Первое упражнение.

Исходное положение:  
ноги вместе, стопы  
параллельны.

Чередовать ходьбу на  
месте на полупальцах и  
на пятках. Сначала 4  
раза вверх, 4 раза вниз  
четыре «восьмерки»,  
затем по 2 раза вверх и  
вниз также четыре  
«восьмерки».

### Второе упражнение.

Выполняйте на месте  
быстрый бег, чередуя  
подъем колен 8 раз с  
бегом- захлестом  
голеней назад также 8  
раз. Пробежать восемь  
«восьмерок». Затем  
чередовать такой бег по  
4 раза вперед, 4 раза  
назад. Выполнить также  
восемь «восьмерок»



# Продолжаем разогрев.

---

## Третье упражнение.

Встаньте, поставив ноги вместе и вытянув руки по швам. Держа колени слегка согнутыми и как можно дальше разводя ноги в стороны, сделайте прыжок. Одновременно разводите руки в стороны, пока они не станут параллельны полу. Затем сделайте прыжок, обратно сводя ноги вместе и возвращая руки в исходное положение. Выполните 24 прыжка.



# Правила исполнения движения

---

Перед выполнением комбинации следует хорошо разогреть мышцы. Для этого нужно выполнять простейшие динамичные движения.



Движение выполнять энергично, резко бросая ногу вверх, но опуская сдержанно, чуть медленнее, чем бросаем вверх.

Опускать на пол сильно натянутую стопу, на самые кончики пальцев ног.

Во время выполнения упражнения корпус следует держать строго вертикально, лопатки прижать к спине, плечи должны быть ровными.

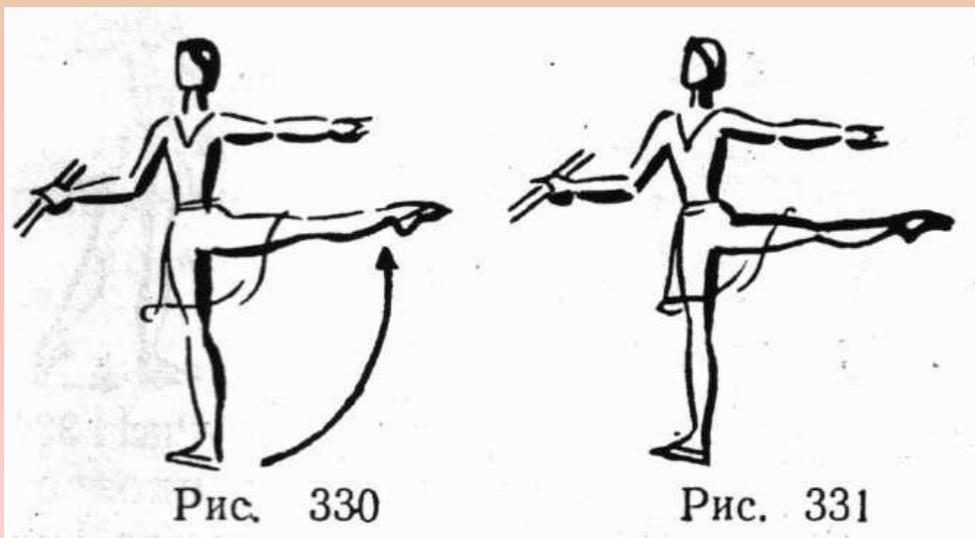
Работая ногами, стараться максимально выпрямлять колени.

---



## Техника исполнения «Grand battement jete pique».

- ▶ Встать в 5-ю позицию. Рабочую ногу резко бросить в сторону вверх.
- ▶ Опустить вниз сдержанно на *pointe*, чуть медленнее, чем бросили вверх.



# Продолжаем выполнять «Grand battement jete pique».

---

- ▶ Затем снова резко бросить ногу вверх.
- ▶ После этого также чуть сдержанней опустить носком в пол и закрыть приёмом «battement tendu» в пятую позицию.





Повторить движения «Grand battement jete pique» вперед и назад по такому же алгоритму.

Следить за выворотностью стопы.



# Терминология

Battement (батман) – движение ногой

Battement tendu (батман тандю) – вынос ноги на носок без отрыва от пола

Battement tendu jete (жете) – бросок ноги в воздух(через точку battement tendu)

Grand (гранд)- большой

Grand battement tendu jete (гран батман) – бросок ноги на 90

Pointe (пуанте) – пуант, носок, пальцы

► Pique (пике) - укол



## Задание:

---

- ▶ Выполните разминку.
- ▶ Проработайте движение в сторону, вперед, назад.
- ▶ Напишите основные правила исполнения движения «Grand battement jete pique».
- ▶ Объясните значение термина: «Grand battement jete pique».

Ответы присылайте мне на электронную почту:

[dvorets-dance@mail.ru](mailto:dvorets-dance@mail.ru)

***Жду Ваши ответы!***

---

