

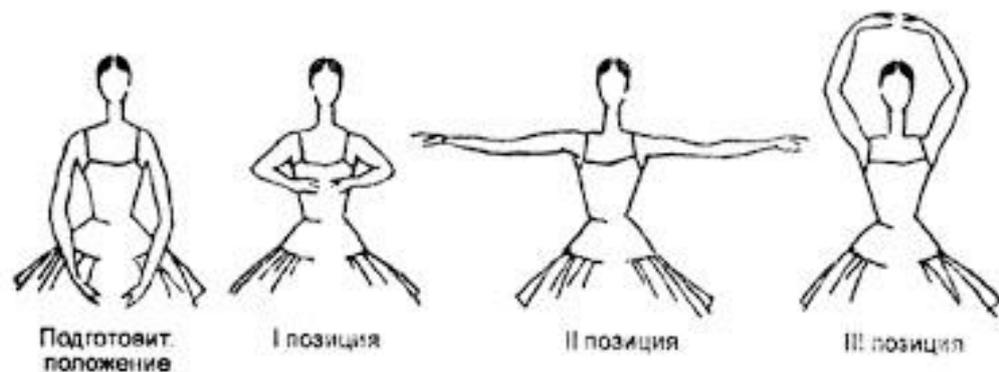
Позиции и положения рук

Здравствуйте, дети!

Мы с вами изучили первую и вторую позиции ног. Сегодня на занятии будем знакомиться с положениями и позициями рук. Руки – это одна из неотъемлемых частей танцора.

Предлагаю вначале познакомиться с теорией, а затем посмотреть видео и на практике повторить упражнения.

Плавность и мягкость рук говорят о том, что исполнитель умеет координировать движения и не зажимать верхнюю часть тела, что очень часто происходит в танце. Обратите внимание на рисунок «Позиции рук».



1. Подготовительное положение рук (рисунок №1)

Обе руки опущены вниз, кисти направлены внутрь, близко одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча и чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягко в суставах; большой палец соприкасается со средним; кисть продолжает общую округлую линию всей руки от плеча. Если сначала упражнения большой палец не примкнут к третьему, то в процессе упражнения от переключения внимания на работу ног, корпуса и прочее он постепенно все больше и больше отходит, и кисть приобретает растопыренный вид.

Кончик у мизинца и указательного пальца в закругленном виде. Впоследствии разрешается слегка отойти от группировки пальцев.

2. **Первая позиция рук (рисунок №2)** - Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса. Они должны быть несколько пригнуты чтобы, открываясь на II позицию, могли свободно разогнуться и раскрыться на всем своем протяжении. При поднимании на I позицию рука поддерживается от плеча до локтя напряжением мышц верхней части.
3. **Вторая позиция рук (рисунок №3)** - Руки отведены в сторону, чуть-чуть округло согнуты в локте. Следует хорошо поддерживать локоть тем же напряжением мышц верхней части руки. Отнюдь нельзя затягивать плечи назад или поднимать их. Нижняя часть руки, от локтя к кисти, удерживается на одном уровне с локтем.
4. **Третья позиция рук (рисунок №4)** - Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы. Чтобы проверить правильная ли третья позиция, можно опустить руки до первой позиции и поднять обратно, руки не должны изменить свою форму.

