

BATTEMENT FONDU

Классический танец



ЗДРАВСТВУЙТЕ, РЕБЯТА!

Сегодня мы разберем с вами технику элемента классического экзерсиса - батман фондю.

Battement fondu-(«мягкий», «тающий») - одновременное сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах.

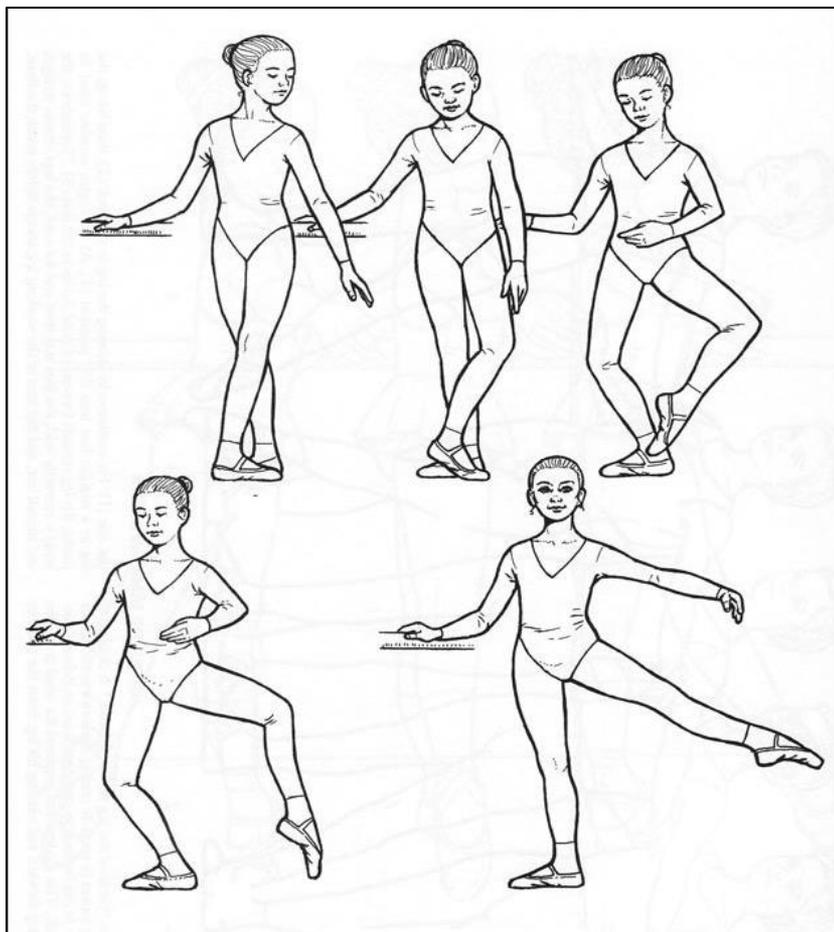


ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ

- Рабочая нога из 5й позиции идет в положение кудепье, опорная нога делает одновременно «деми плие»; после этого рабочая нога раскрывается вперед «в пол», опорная вытягивается в колене одновременно с рабочей. Рабочая нога возвращается в положение условного кудепье, как вперед так и назад.
- Фондю делается в пол, на 45 или на 90 градусов.



ТЕХНИКА ИСПОЛНЕНИЯ



- Основное правило батмана фондю - обе ноги сгибаются и выпрямляются одновременно.



- Это упражнение укрепляет и развивает суставы и связки бедра, колена, способствует развитию выворотности и вырабатывает плавность и эластичность движений.



⦿ Напомним основные понятия,
необходимые для выполнения
battement fondu.



ПЯТАЯ ПОЗИЦИЯ:



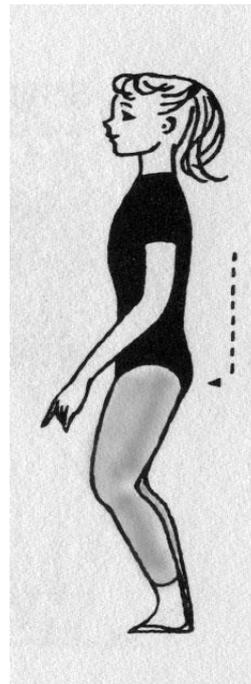
- Ступни стоят выворотно, одна перед другой, плотно примыкая друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой ноги.
- Мышцы напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги.



DEMI PLIE - ПОЛУПРИСЕДАНИЕ

правильное
выполнение

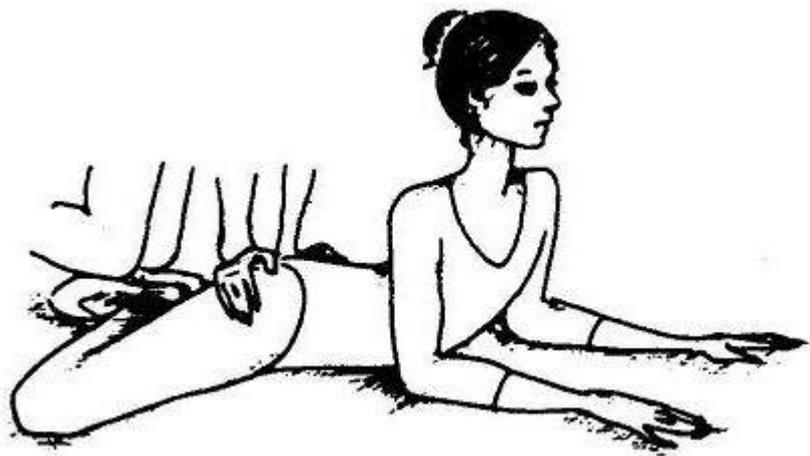
неправильное
выполнение



УПРАЖНЕНИЯ В ПАРТЕРЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ «ДЕМИ ПЛИЕ»

«Лягушка»

Лежа на животе, бедра отводятся, колени согнуты, стопы находятся в первой позиции, стопа натянута или сокращена.



«Бабочка»

Сидя на полу, ноги согнуть в коленях, бедра отведены назад в стороны, стопы соединены подошвами. Старайся, чтобы колени коснулись пола.



УСЛОВНОЕ КУДЕПЬЕ

Sur le cou-de-pied - это положение рабочей ноги на щиколотке опорной.



Условное cou -de pied спереди:

Работающая нога касается опорной ноги вытянутыми пальцами впереди щиколотки над косточкой . Пятка работающей ноги не прикасается к опорной, а отведена сильно вперед. Колено отведено в сторону.



УСЛОВНОЕ КУДЕПЬЕ

Cou-de-pied сзади: пятка работающей ноги прикасается к щиколотке опорной ноги сзади. Пальцы и подъем сильно вытянуты, и пальцы отведены от опорной ноги как можно дальше. Колено отведено в сторону.



ЗАДАНИЕ:

- Ознакомьтесь с видеоуроком по выполнению комбинации battement fondu по ссылке

<https://yadi.sk/i/dNHWscZetR-aNA>

- Запишите свое исполнение на видео и пришлите на вайбер руководителю или на почту dvorets-dance@mail.ru

