



Танцевальные комбинации

деми плие и гранд батман жете

Demi plie

demi-plié – это полуприседание. Упражнение развивает эластичность суставно-связочного аппарата и «выворотность» в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Деми плие способствует развитию прыгучести за счет растягивания ахиллесова сухожилия.



Полуприседание выполняется по всем позициям. В этом упражнении пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на все части стопы. Колени сгибаются по направлению к носку, сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно». Спина прямая.

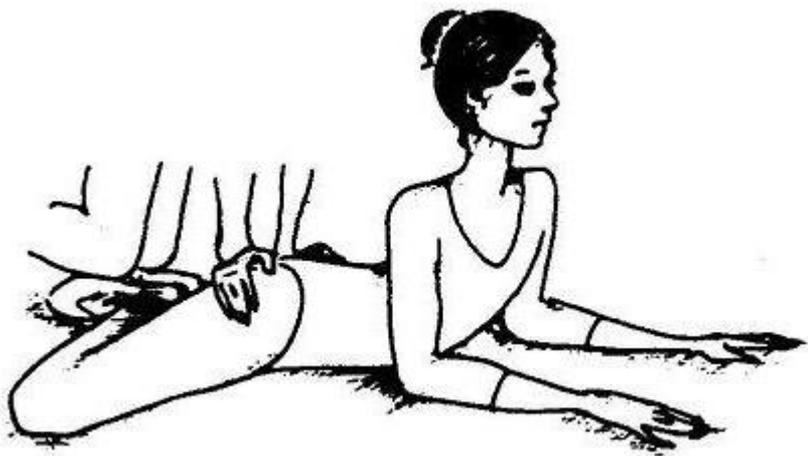
правильно неправильно



Упражнения в партере для развития Demi plie

«Лягушка»

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



«Бабочка»

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



Позиции ног



Мы в комбинации делаем деми плие по первой и второй позиции.

Первая позиция. Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.

Вторая позиция. Сохраняется прямая линия первой позиции, но пятки выворотных ног отстоят одна от другой примерно на одну длину стопы.



Пассе

Следующий элемент, встречающийся в комбинации, называется «пистолет». Он представляет собой отработку положения «пассе» по шестой и первой позиции и последующее выпрямление и сгибание работающей ноги.

По шестой позиции работающая нога поднимается сбоку по опорной ноге до колена, носок натянут. Затем разгибается, сгибается в то же положение и опускается.

По первой позиции нога скользит натянутым носком по внутренней части опорной ноги, оба колена выворотны.



Гранд батман жете

Еще один элемент нашей комбинации – это grand battement jete.

grand battement jete (гранд батман жете) - «большой бросок, мах» на 90° и выше через положение ноги на носок.



Выполнение

Нога проходит через положение батман тандю, которое мы разбирали на прошлой теме, далее бросается на воздух еще выше.

При этом корпус не должен производить никаких движений. Только когда grand battement jete делается назад, рекомендуется корпус наклонять слегка вперед и при возвращении в исходную позицию выпрямлять его, так как лишь при этом условии линия остается спокойной и нога работает правильно.



Задание:

Выполните комбинацию из видеоурока, снимите на видео и пришлите вашему руководителю на телефон.