

Танцевальные комбинации: battement tendu



Здравствуйте, ребята!

- Сегодня мы разберем танцевальную комбинацию на основе упражнения классического танца – батмана тандю.

Battement tendu (Батман тандю) – отведение и приведение вытянутой ноги, не отделяя носок от пола, в сторону, вперед и назад.

Напомним некоторые правила и понятия, необходимые для выполнения комбинации.

Постановка тела.

- Корпус находится в вертикальном положении, позвоночник вытянут, талия удлинена. Плечи и грудная клетка раскрыты, лопатки несколько оттянуты вниз к пояснице. Голову следует держать прямо.
- Бёдра подтянуты вверх. Соответственно подтягиваются коленные чашечки, ягодичные мышцы собраны. Стопы всей подошвой свободно расположены на полу, соприкасаясь с ним тремя точками: мизинцем, пяткой и большим пальцем.
- Для правильной постановки тела в выворотных позициях ног следует развернуть как можно больше бёдра и голени внутренней стороной наружу, при этом разворот должен быть равномерным и осуществляться с одинаковой силой для обеих ног. При этом вертикальная ось, проведённая через общий центр тяжести, не должна выходить за линию границ площади опоры.

- ***Опорная нога*** - это нога, на которую в момент исполнения движения приходится тяжесть тела.
- ***Работающая нога*** - нога, которая находится в движении.
- ***Вытягивание пальцев ноги (носка)***- это работа всей стопы, когда при вытянутых пальцах мышцы свода стопы сокращены, щиколотка напряжена.

Исходное положение:

- В комбинации мы выполняем батман тандю по первой позиции. Положение рук – подготовительное.
- *Первая позиция.* Ступни ног, соприкасаясь пятками, развёрнуты носками наружу, образуя прямую линию на полу.



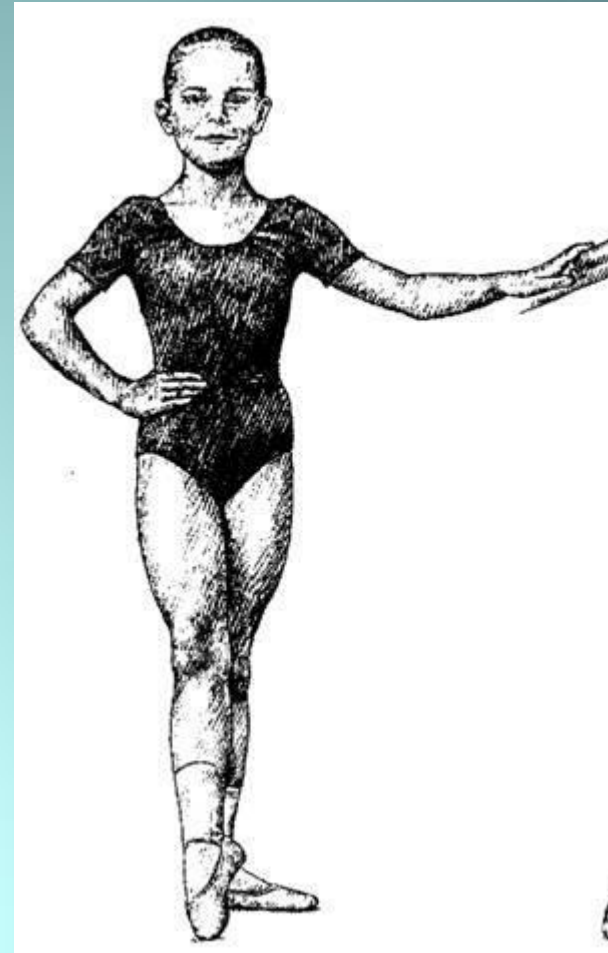
Подготовительное положение рук

- Обе руки свободно опущены вниз вдоль тела и не соприкасаются с корпусом (в подмышках свободно), образуя овальную форму, слегка закруглены в локтевом суставе. Локти направлены в стороны плеч. Кисти рук направлены внутрь и продолжают овальную форму всей руки, близки одна к другой, но не соприкасаются, локти слегка округлены.



Батман тандю вперед:

- **Battement tendu вперед.** Правую ногу, вытягивая подъем и пальцы, не отрывая носка от пола, отводят вперед (подаем ногу пяткой вперед для сохранения выворотного положения ступни). При возвращении работающей ноги в I позицию движение следует начинать от носка, также удерживая пятку вперед; ступня сгибается в подъеме и на ходу разворачивается в выворотное положение I позиции.



Батман тандю в сторону:

- Исполняя **battement tendu** в сторону, следует отводить работающую ногу по прямой линии от опорной ноги.
- Для сохранения выворотности пятка выдвигается вперед, носок оттягивается назад.
- При возвращении ноги в I позицию выворотность сохраняется.



Батман тандю назад:

- При исполнении **battement tendu назад**, отводя ногу, движение следует начать от носка, удерживая ногу в максимально выворотном положении.
- Возвращая ногу в I позицию, движение начать от пятки, носок оставить отведенным назад, что придаст ступне необходимую выворотность.



Общие замечания:

- При исполнении Battement tendu корпус подтянут на бедрах. Вес тела равномерно распределяется по всей поверхности опорной ноги. Носком в пол упираться нельзя. Нога возвращается в исходную позицию по прямой линии, постепенно опуская пятку. Колени при исполнении Battement tendu не расслабляются и не сгибаются в процессе всего движения в любом направлении.

Задание:

- *Посмотрите комбинацию, расположенную в файле видеоурока к этой теме. Повторите вместе с педагогом, запишите видео вашего исполнения и отправьте руководителю на телефон.*