

Grand battement jete

Классический танец



Здравствуйте, ребята!

Сегодня мы разберем с вами технику элемента классического экзерсиса – гранд батмана жете.

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



Техника исполнения:

При выполнении этого движения 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.



Техника исполнения:

- Рабочая нога из 5й позиции проходит через положение батман тандю, затем через батман тандю жете бросается еще выше, на высоту 90° или выше.
- После этого работающая нога с прямым коленом опускается обратно в пятую позицию через положение батман тандю. Нога при этом остается выворотной, пятка подается вперед.
- После положения **батман тандю впереди** нога закрывается носком назад, после положения **батман тандю сзади** нога закрывается пяткой вперед.



- Это упражнение вырабатывает «шаг», то есть высоту подъема ноги в воздух, а также выворотность в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.



- Напомним основные понятия, необходимые для выполнения battement developpe.



Пятая позиция:

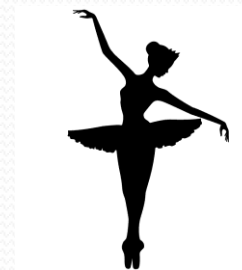
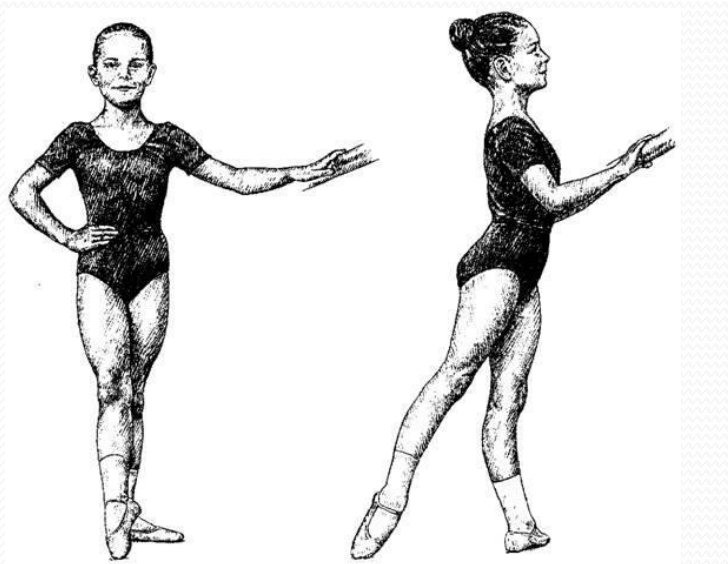


- Ступни стоят выворотной, одна перед другой, плотно примыкая друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой ноги.
- Мышцы напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги.



Battement tendu:

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

- Ознакомьтесь с видеоуроком по выполнению комбинации grand battement jete.
- Запишите свое исполнение на видео и пришлите на вайбер руководителю.

