

**Выведение ног на носок  
вперед, в сторону.**



# Здравствуйте, дети!

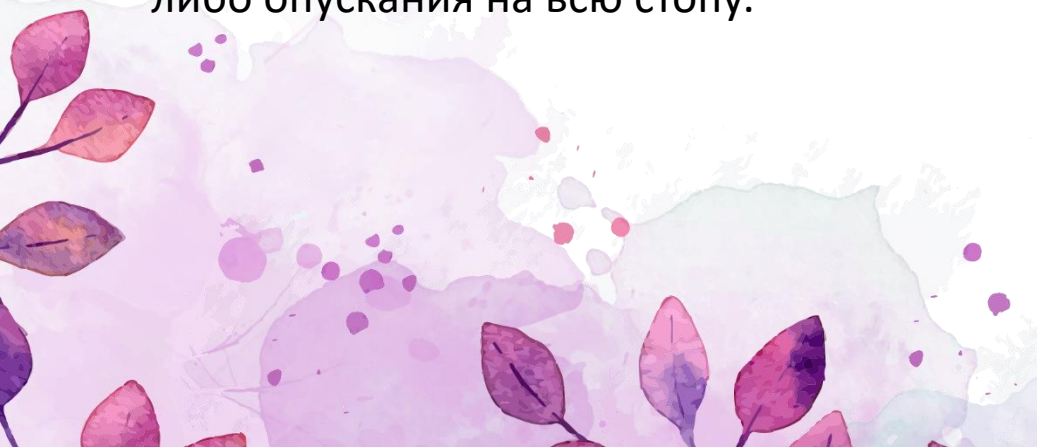
Сегодня мы с вами разберем упражнение –  
Выведение ног на носок вперед, в сторону.



# Выведение ног на носок вперед, в сторону.

Выведение ноги на носок называется **Battement Tendu**.

**Battement (Батман)** — движение классического танца, представляющее собой какое-либо отведение, приведение или сгибание одной, работающей ноги стоя на всей стопе или на полупальцах другой, опорной — вытянутой или согнутой в колене, а также с одновременным выполнением приседания, подъёма на полупальцы либо опускания на всю стопу.



# Выведение ног на носок.



## Battement Tendu (батман тандю)

Дословный перевод названия элемента - «напряженный, натянутый». Вид батмана, основанный на отведении рабочей ноги вперед, назад или в сторону. Сначала стопа ведется по полу, затем вытягивается в основное положение. В момент выполнения ноги натянуты и максимально напряжены. Часто выполняется у станка в качестве разминочного и тренировочного упражнения.

# Battement tendu (батман тандю) вперед.

При выполнении **battement tendu** — батман тандю вперед «на раз и два» работающая натянутая нога, не меняя пяточную выворотность, скользит всей своей стопой по полу вперед, затем пяткой отделяется от пола и, не прекращая скользить, вытягивается и в подъеме, таким образом, достигая полнейшей натянутости. Носком дотрагиваемся до пола, при этом пятка - максимальное поднята.

Чтобы не было скошенного подъема, носочек касаться пола должен только 1-ым и 2-ым пальцами, пятка остается выворотной. На «три и четыре» положение сохраняется. На «раз и два» 2-ого такта нога работающая, направляя назад носок и постепенно переходя с носочка на всю стопу, скользящим движением возвращается в 1-ую позицию. На «три и четыре» положение сохраняется.

# Battement tendu (батман тандю) вперед



# Battement tendu (батман тандю) в сторону.

- При выполнении **battement tendu — батман тандю в сторону** на «раз и два» натянутая нога работающая, скользя всей стопой по поверхности пола в сторону 2-ой позиции, отделяется пяточкой от пола и, далее, продолжая скользить, вытягивается в пальцах и в подъеме, достигая полнейшей натянутости.
- Носочком касаемся пола, выворотная пятка, как можно максимально поднята, этим изгибая подъем. На «три и четыре» положение не меняется. На «раз и два» 2-ого такта работающая нога, плавно переходя с носочка на всю стопу, возвращается скользящим движением в первую позицию. На «три и четыре» — для фиксации правильной позиции положение сохраняется.

# Battement tendu (батман тандю) в сторону.





*Следующее занятие будет практическим.*

*Для этого вам необходимо приготовить танцевальную форму и освободить место для занятия!*



**Спасибо за внимание!**