

The background features dynamic, flowing waves in shades of red, orange, and yellow, creating a sense of movement and energy. The waves are layered and semi-transparent, with some appearing more prominent than others. The overall composition is clean and modern, with the text centered in a white space.

ЭКЗЕРСИС.

# ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДЕТИ!

На сегодняшнем занятии мы с вами  
ВСПОМНИМ:

- **Что такое экзерсис.**
- **Так же вспомним, что входит в экзерсис.**
- **И разберем, чем экзерсис на середине зала отличается от экзерсиса у станка.**





# ИТАК, ВСПОМНИМ, ЧТО ТАКОЕ ЭКЗЕРСИС.



**Экзерсис (exercise)** — комплекс упражнений для совершенствования техники танца.

**Экзерсис (exercise)** выполняется, как у станка так и на середине зала.

**Экзерсис (exercise)** на середине зала делится на несколько блоков:

1. Блок основных упражнений экзерсиса
2. Блок вращений
3. Блок прыжков

# ДАВАЙТЕ ВСПОМНИМ, ЧТО ВХОДИТ В БЛОК ОСНОВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ЭКЗЕРСИСА

1. Plie (плие) – приседание

2. Battement Tendu (батман тандю) – отведение и приведение ноги, путем давления на пол.

3. Battement Tendu Jete (батман тандю жете) – маленький бросок ноги на 25 - 35 градусов.

4. Battement fondu (батман фондю) – одновременное сгибание и разгибание ног, при котором рабочая нога открывается на 45 градусов.

5. Battement frappe (батман фрапэ) – переводится как «чеканить». Удар рабочей ногой по опорной в положение sou-de-pied.

6. Adagio (адажио) – медленное поднятие ноги.

7. Grand Battement Jete (гранд батман жете) – большой бросок ноги на 90 градусов и выше

# ОТЛИЧИЕ ЭКЗЕРСИСА У СТАНКА И НА СЕРЕДИНЕ ЗАЛА.

Отличие одно – нет опоры на что-либо.

Все перечисленные упражнения могут исполняться, как у станка, так и на середине зала. Но упражнения на середине зала выполнять сложнее, так как нет опоры на станок, только ваше тело.

Необходимо чувствовать вес своего тела, правильно его переносить при исполнении упражнений.







**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**