

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Детская школа искусств»  
г. Усолье

## Методическое сообщение

Подготовленное на городское методобъединение

(г. Березники)

Тема: «Позиции рук классического танца. Методика обучения»

Сообщение подготовлено

преподавателем

высшей категории

Кобзевой Т.В.

2016 год

## Содержание

1. Позиции рук классического танца.
2. Постановка рук в позициях классического танца.
3. Первоначальное изучение сочетаний позиций рук классического танца.

### **1. Позиции рук классического танца.**

Для определения позиций рук классического танца обратимся к нескольким источникам. А.Я. Ваганова «Основы классического танца», Н.П. Базарова и В.П. Мей «Азбука классического танца», В. Костровицкая и А. Писарев «Школа классического танца», Н. Тарасов «Классический танец» (школа мужского исполнительства). Все авторы определяют 3 позиции + подготовительное положение рук (принятые в ленинградском хореографическом училище). В. Костровицкая и А. Писарев отмечают также промежуточные положения рук. Например, между подготовительным положением и 1 позицией вперёд и в сторону, между 2 и 3 позициями в закруглённом и вытянутом положении. Кроме того, существует положение рук при исполнении arabesques. Но это только положения рук, а позиций в классическом танце всего три.

### **2. Постановка рук в позициях классического танца.**

В этом разделе приведены выдержки из книг авторов перечисленных в предыдущем разделе, а также мой личный опыт, полученный в период обучения в Тбилисском хореографическом училище.

#### *Подготовительное положение рук.*

Положение кисти руки: кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге третьего пальца, остальные свободно и округло сгруппированы. Это требуется только при первоначальной постановке, пока движения учащегося еще не подчинены его воле и пальцы бывают напряжены. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему. Руки свободно

опущены, закруглены в локтях и кистях и расположены перед корпусом, образуя овал. Пальцы сгруппированы, как указано выше. Кисти почти соприкасаются (1).

Локти слегка округлены, так чтобы рука не соприкасалась с корпусом от локтя до плеча, чтобы рука не прилегала под мышкой. Все пальцы сгруппированы совершенно свободно и мягки в суставах (2).

Ладони направлены вверх. Кисти почти соприкасаются: расстояние между ними равно примерно двум пальцам (3).

*Рассмотрим 1 позицию рук.*

Руки, сохраняя округлость, поднимаются на высоту диафрагмы. Во время движения их следует поддерживать в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне (1).

Руки поднимаются на уровень желудка и поддерживаются в двух опорных точках — в локте и запястье (педагог Тбилисского хореографического училища Воейкова Нина Валентиновна, выпускница 1933 года Академии русского балета).

Руки подняты впереди корпуса немного выше пояса, они должны быть несколько пригнуты, чтобы, открываясь на 2 позицию, могли свободно разогнуться, открываясь на всём своём протяжении (2).

Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, немного согнуты в локтях и запястьях, образуя овал, как и в подготовительном положении, ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены (необходимо следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперёд) (3).

*Рассмотрим 3 позицию рук.*

Прежде чем приступить к изучению наиболее трудной второй позиции, следует освоить третью позицию. По своему построению она аналогична первой позиции. поднимаются наверх, как бы заключая голову в овальную рамку. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена (1)

Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти направлены внутрь близко одна к другой, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы (2).

Руки не должны быть над головой, тем более не допустимо, чтобы руки заходили за голову. Они должны быть слегка впереди головы (3)

Средние пальцы кистей рук должны находится над носом или по-другому в поле зрения (педагог Тбилисского хореографического училища Воейкова Нина Валентиновна, выпускница 1933 года Академии русского балета).

*Рассмотрим 2 позицию рук.*

Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от пальцев. При этом они поддерживаются в двух опорных точках — в локтях и пальцах — на одном уровне. В конце движения руки находятся несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых и опущенных плеч. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена (1).

Сначала она имеет вид искусственный, деланный, но результат скажется потом. О руке уже не придётся заботиться, локоть никогда не будет провисать, рука будет легка отзывчива на каждое положение корпуса, будет жива естественна и максимально выразительна (2).

Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Необходимо следить, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч.

Руки должны находиться в поле зрения, должны иметь две опорные точки в локте и запястье (педагог Тбилисского хореографического училища Воейкова Нина Валентиновна, выпускница 1933 года Академии русского балета).

*Положения рук в arabesques.*

У руки, вытянутой вперёд, также как у отведённой в сторону, кисти раскрываются ладонью вниз — не следует слишком натягивать локоть и выдвигать плечо (2).

Руки вытянуты свободно, без напряжения. Ладони обращены вниз. Кисти и пальцы продолжают прямую линию рук. Пальцы сгруппированы: большие приближены к средним. Такое же положение рук сохраняется и в других позах, например, в attitude allonge (3).

Это же положение рук проучивается при переводе рук со 2 позиции в подготовительную.

### **3. Первоначальное изучение сочетаний позиций рук классического танца.**

В этом разделе также приведены выдержки из книг авторов перечисленных в предыдущих разделах, а также мой личный опыт, полученный в период обучения в Тбилисском хореографическом училище.

*Упражнение 1.* Руки поднимаются из подготовительного положения в первую позицию, отсюда, продолжая движение, поднимаются в третью позицию, из третьей позиции возвращаются в первую и из первой опускаются в подготовительное положение. Движение рук здесь и в последующих упражнениях должно быть плавным. Руки сохраняют первоначальную округлость и движутся самостоятельно, независимо от корпуса. Лишь после того как усвоены первая и третья позиции, можно приступить к изучению второй позиции (1).

#### *Упражнение 2.*

Руки из подготовительного положения поднимаются в первую позицию. Сохраняя округлость, они постепенно раскрываются в стороны, начиная движение от пальцев. В конце движения руки находятся несколько впереди корпуса, продолжая линию раскрытых и опущенных плеч. Склонность учащихся отводить руки назад должна быть предупреждена.

Руки, раскрытые на вторую позицию, снова соединяются в первой и опускаются в подготовительное положение. Упражнение выполняется плавно, без акцентов.

*Упражнение 3.* Руки, раскрытые во второй позиции, поворачиваются ладонями вниз и, слегка смягчаясь в локтях, опускаются в подготовительное положение, сдерживая движение в пальцах.

*Упражнение 4.* Руки, поднятые в третью позицию, сохраняя округлость, раскрываются на вторую позицию, начиная движение от пальцев, после чего опускаются непосредственно в подготовительное положение. Музыкальный размер 4/4, 3/4 и 6/8 (1).

Все упражнения выполняются en face, на середине зала, стоя в 1 свободной позиции ног.

Подобные подготовительные упражнения описаны в книге В. Костровицкой «100 уроков классического танца» и исполняются также у станка. Вначале исполнение только руками, затем добавляется участие головы.

#### Список литературы

1. Н.П. Базарова и В.П. Мей «Азбука классического танца» (электронный ресурс)
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». Издание 6. Серия «Учебники для вузов. Специальная литература» - СПб.: Издательство «Лань», 2000.- 192 с.
3. В. Костровицкая, А. Писарев «Школа классического танца». Изд.2-е, доп. Л., «Искусство», 1976.
4. В. Костровицкая, «100 уроков классического танца» (с1-8 класс), Л., «Искусство», 1972.
5. Н. Тарасов «Классический танец». Школа мужского исполнительства, «Искусство», М., 1971.