

Дата: 18.03, 20.03

Добрий день!

Тема: Allegro. Temps leve saute по I , II позиціях.

Мета: Навчити основних вправ класичного екзерсису, що сприяють естетичному вихованню та фізичному розвитку дітей, виробити стійкість на середині залу при виконанні вправ, вміти реагувати на зміну музичного супроводу, запам'ятовувати і дотримуватись послідовності танцювальних елементів, знати хореографічні терміни, їх відповідність та значення.

Але спочатку пропоную вам розминку.

<https://youtu.be/ZoooOCGWlj8?si=OijzJirxmRVINRz8>

Молодці! А тепер переходимо до вивчення нового матеріалу.

Стрибки (allegro). Temps leve saute (Cote)

Allegro (в італійському означає швидко, спритно, швидко) - набір вправ у центрі зали, який складається зі стрибків різної висоти та швидкості.

Temps saute (темпе соте або просто соте) - (з французької час стрибати) найпростіший стрибок класичного танцю. З цього стрибка починається відпрацювання техніки всього Allegro (стрибків). Зазвичай виконується I, II і V, але можливе виконання за іншими позиціями ніг. Як і більшість стрибків, соте буває велике (*grand* з французької великий) та мале (*petit* з французької малий), залежно від музичного темпу та висоти стрибка.

Розглянемо виконання temps saute (темпе соте) по I позиції ніг:

Вихідне положення - I позиція ніг, підготовча позиція рук.

Preparation (препарас'он з франц. підготовка) - підготовчий рух, що виконується перед початком вправи:

"Раз", "два" - руки роблять "зітхання" (розкриваються злегка в сторони від ліктя (*allonge* - положення округленої руки)).

"Три", "чотири" - руки повертаються у вихідне положення, ноги роблять пружне demi-plie (напівприсідання):

Temps saute:

"Раз" - ноги з силою відштовхуються від підлоги, коліна і стопи моментально витягуються:

"Два" - приземлення відбувається плавно і безшумно на напівпальці, а потім на всю стопу. Коліна, амортизуючи, згинаються в demi-plie (напівприсідання):

"Три" - вихідне положення.

"Чотири" - demi-plie для нового стрибка:

Необхідно пам'ятати, що всі стрибки робляться за повної виворотності ніг. П'ятки обов'язково повинні стояти на підлозі перед стрибком та після нього. Корпус повинен зберігати точне перпендикулярне положення до підлоги всіх етапах руху. У міру освоєння соте ускладнюється прискоренням (виконується на підлогу такту, а потім на кожен рахунок). У разі вихідне положення робиться після кожного стрибка.

Музичний розмір 2/4, 4/4.

<https://youtu.be/BTX-YIATeLk?si=xt3kxYayOnh5EKV2>