

Тема «Позиции рук и ног в танце» (для учащихся 8 – 12 лет)

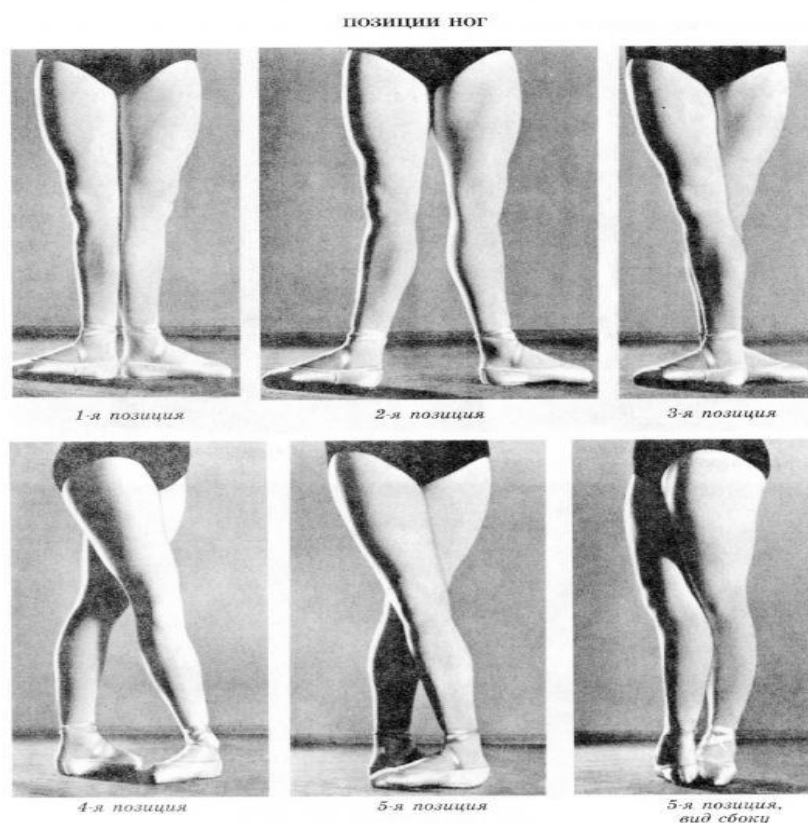
Объединение «Микс»
Педагог дополнительного образования
Гоголева Ирина Владимировна

Добрый день, уважаемые родители и учащиеся!

Сегодня мы с вами поговорим о позициях рук и ног в танце.

Позиции в танцах – это основное положение тела, рук и ног, из которого начинается совершаться большинство движений. Их не так много. Но с освоения этих положений и начинается обучение любому танцу – как классическому, так и современному.

В классическом танце Позиции ног



2 Размышления о педагогическом методе

Первая

По-другому ее еще называют «пятки вместе, носки врозь». Ноги располагаются на одной линии, центр тяжести распределяется по всей стопе равномерно. Очень устойчивая позиция, при которой носки должны быть максимально вывернуты наружу, в идеале – находиться с пяткой на одной

линии. Как бы проста ни казалась позиция, повторить ее с первого раза без предварительной подготовки не получится.

Вторая

Для того, чтобы встать во вторую позицию, нужно поставить ноги на ширину своей ступни, а затем вывернуть их так, как в первой позиции. То есть носки врозь и на одной линии с пятками. Главное здесь: следить за тем, что вес тела был равномерно распределен между двумя ногами, иначе позиция будет неустойчивой.

Третья

Техника выполнения третьей позиции: ноги, как и всегда, прямые. Пятка правой стопы приставляется к середине левой, носки при этом смотрят в стороны. Довольно непростая позиция, в которой легко потерять равновесие, поэтому лучше встать около окна и держась за подоконник выполнять эту позицию.

Четвертая

Начать нужно с того, что выставить правую ногу перед левой на расстояние вашей стопы. Затем обе ноги разворачиваются носками наружу так, чтобы они стали параллельны пяткам. Самая сложная поза для выполнения, поэтому осваивается после остальных.

Существует два варианта этой позиции. В первом пятка правой ноги располагается напротив середины левой ступни. По сути, мы выполняем третью позицию, расставляя ноги. Во втором случае пятка правой ноги должна быть параллельна носку левой, а носок правой – параллелен пятке левой ступни. Последний способ выполнения несколько труднее. Приступать к нему следует только после освоения первого варианта.

Пятая

Итак, чтобы правильно встать в пятую позицию, нужно плотно прижать правую и левую ступни, носки которых направлены в разные стороны. То есть пятка одной ноги смыкается с носком другой. В эту позу легче всего перейти из третьей. И не забывайте о распределении веса и сохранении устойчивого положения. В позиции нужно стоять свободно, так как она является только началом танцевального движения.

Шестая

Самая простая для выполнения поза, которую легко смогут повторить даже новички. Для ее выполнения нужно просто сомкнуть ступни. При этом носки будут смотреть вперед и плотно прижиматься друг к другу. Также поза носит название «ноги вместе».

Рекомендация

При выполнении всех вышеописанных действий следите за положением корпуса – плечи должны быть раскрыты, ноги предельно натянуты, вес распределяется по всей стопе. Нельзя делать упор только на большой палец. Иначе сохранить равновесие и выполнить позиции правильно не получится.

Позиции рук

Школа современного танца также базируется на основных позициях. Поэтому любое серьезное занятие хореографией начнется с изучения основ. Итак, как и при выполнении всех поз, мышцы должны быть подтянуты, корпус ровным. Важно следить за плечами: они не должны подниматься, опускаться или отходить назад.



Первая позиция рук

Руки требуется поднять вперед так, чтобы они оказались чуть выше пояса. Локти остаются немного согнутыми, округлая форма сохраняется. Никаких острых углов. Держаться нужно максимально собранно и свободно. Вы должны быть готовы к тому, что в следующую минуту нужно будет начать движение. При этом мышцы рук должны быть напряжены.

Вторая позиция рук

Руки находятся перед собой, как в положении «два», но немного разводятся в стороны. Локти согнуты, но не опускаются, мышцы должны хорошо их держать в одном положении. Предплечье находится с локтем на одном уровне. В таком положении кисть обычно падает и приобретает повисший вид, поэтому ее необходимо поддерживать. Эта поза является одной из лучших для формирования правильной танцевальной осанки. Поначалу позиция будет иметь искусственный вид, но постепенно вы доведете свои действия до автоматизма, и фигура будет выглядеть очень естественно. Вам уже не нужно будет думать о том, поддерживаете ли вы кисти и локти, руки сами будут откликаться на малейшие движения корпуса, обретая максимальную выразительность.

Третья позиция рук

И, наконец, последняя балетная позиция рук. Начинается, как обычно, с постановки в базовую позу. Затем руки поднимаются вверх, локти остаются округлыми, кисти находятся на уровне глаз, близко располагаются друг другу, но не касаются. Вы должны видеть свои руки, не поднимая для этого головы.

Обычно позы рук выполняются в движении. Сначала нужно встать в базовую позицию, затем перейти к первой, затем ко второй, третьей и вернуться в базовое положение. Тренировать смену поз лучше в динамике, так как мы с самого начала учимся работать в движении, что и требуется в хореографии.

Предлагаю вам пройти по ссылке https://youtu.be/sAxEkc_K-Wo, посмотреть видео *о позициях рук и ног в современном танце* и сравнить с позициями рук и ног в классическом танце.

Желаю вам удачи!