

Тема урока: Классический экзерсис.

Добрый день. Сегодня мы с вами рассматриваем видео классического экзерсиса, продолжаем работу над постановкой корпуса освоением основных движений классического тренажа у станка работаем над выворотностью и натянутостью ног

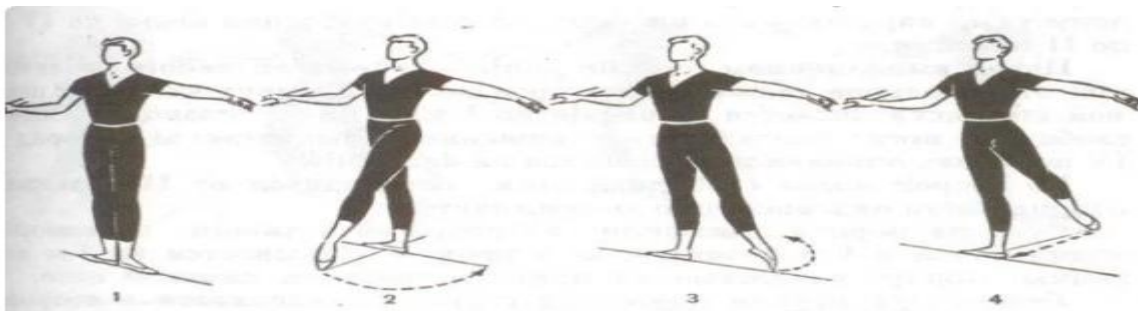
Первое упражнение – plié (плие) во всех позициях. Мышцы и связки ног растягиваются и сокращаются в спокойном медленном темпе. Развивается сила, выворотность ног, подвижность тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.



Второе упражнение – battements tendus (батман тандю), вытянутая нога открывается и закрывается в заданном направлении. Исполнение этого упражнения вырабатывает натянутость всей ноги (в колене, подъеме, пальцах) и силу. С этим движением органически связан - battement tendus jetés (батман тандю жете), вытянутая нога бросается в заданном направлении. Вырабатывает силу, натянутость ног, также добавляет легкость. Развивает подвижность тазобедренного сустава и воспитывает стопы для исполнения прыжков.



Третье упражнение – rond de jambe par terre (ронд де жамб пар тер), круг ногой по полу. Это движение развивает вращательную подвижность тазобедренного сустава, от которой зависит диапазон выворотности ног.



Четвертое упражнение – *battement fondus* (батман фондю), тающий батман. Развивает силу ног, эластичность связок. Позволяет добиться мягкости исполнения движений, необходимых в прыжках. К *battement fondus* присоединяется *battement frappes* (батман фрапе), движение с ударом. Исполняется резко и энергично. Упражнение развивает подвижность и увеличивает ловкость коленного сустава.



Пятое упражнение – *battement développés* (батман девлэпе) – вынимание ноги в заданном направлении и/или *battement relevé lent* (батман релеве лян) – медленное поднятие ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно исполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после.



Шестое упражнение – *battement développés* (батман девлэпе) – вынимание ноги в заданном направлении и/или *battement relevé lent* (батман релеве лян) – медленное поднятие ноги. Это самое трудное движение экзерсиса. Оно исполняется на 90° и выше. Развивает шаг и силу ног, необходимую при толчке от пола во время прыжка и мягкого приземления после.



Итог занятия- ваш видео сюжет в группе «Виктория» WhatsApp.

<https://cloud.mail.ru/stock/78jst4HmEkivPG5NJX33UY9U>