

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Южно-Уральский государственный институт искусств  
имени П.И. Чайковского»

Отделение хореографического творчества

## **ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ**

*Учебно-методическое пособие для студентов и преподавателей  
по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество»  
по виду «Хореографическое творчество»*

Челябинск  
2019

УДК 793.3  
ББК 85.325.7я7  
Э 36

Экзерсис на пальцах : учеб.-метод. пособие для студентов и преподавателей по спец-ти 51.02.01 «Народное художественное творчество», по виду «Хореографическое творчество» / сост. Кейш И.М. – 2-е изд. – Челябинск : ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского, 2019. – 46 с.

**Составитель:**

*Кейш И.М.*, преподаватель классического танца отделения хореографического творчества ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского.

**Рецензенты:**

*Викина Н.А.*, кандидат педагогических наук, заместитель декана по научно-методической работе факультета социокультурной деятельности ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского

*Керас О.Е.*, преподаватель классического танца ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского.

Пособие составлено в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом СПО по специальности 51.02.01 «Народное хореографическое творчество» по виду «Хореографическое творчество».

Утверждено в качестве материалов для самостоятельной работы студентов Отделения хореографического творчества.

Протокол № 4 от 13.12.2013 г. Зав. ХТ Кацук Е.П.

Данное учебное пособие адресовано, прежде всего, студентам средних учебных заведений культуры и искусств, начавшим системное изучение методики преподавания классического танца. Оно поможет студентам самостоятельно готовиться как к учебным занятиям, так и к теоретическим экзаменам по классическому танцу. Пособие может быть использовано преподавателями специальных образовательных учреждений при подготовке практических занятий и с целью организации эффективной самостоятельной работы студентов. Работа также заинтересует педагогов детских школ искусств, руководителей любительских балетных коллективов.

*Печатается по решению редакционно-издательского совета  
ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского*

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Relevé</b> .....	6
<b>Pas échappé</b> .....	7
Pas échappé во II позицию .....	7
Pas échappé с relevé во II позиции.....	8
Pas échappé в IV позицию на croisé .....	8
Pas échappé в IV позицию на effacé .....	9
Pas échappé en tournant .....	9
Pas échappé на одну ногу .....	11
<b>Pas de bourrée с переменной ног</b> .....	11
Pas de bourrée en dehors .....	11
Pas de bourrée en dedans .....	12
<b>Pas suivi</b> .....	13
Pas suivi en tournant .....	14
<b>Pas couru</b> .....	14
<b>Pas sus-sous</b> .....	15
<b>Assemblé soutenu</b> .....	16
Asemblé soutenu en tournant.....	16
<b>Pas glissade</b> .....	18
Pas glissade en tournant на 180°.....	19
Pas glissade en tournant на 360°.....	21
<b>Temps lié</b> .....	23
Temps lié вперед.....	24
Temps lié назад .....	25
<b>Sissonne simple</b> .....	26
Sissonne simple en tournant на 1/4 поворота .....	26
<b>Pas jeté</b> .....	28
Pas jeté на пальцах без продвижения.....	28
Pas jeté с продвижением.....	29
Pas jeté в позах на 45° .....	31
Pas jeté fondu .....	31
<b>Changement de pieds (прыжки на двух ногах)</b> .....	33
<b>Sissonne ouverte на 45°</b> .....	33
<b>Pas coupé ballonné в сторону</b> .....	35
<b>Ballonné на effacé et croisé</b> .....	37
<b>Туры на пальцах</b> .....	38
<b>Grande sissonne ouverte (без продвижения).</b> .....	42
<b>Рекомендуемая литература</b> .....	45

## ВВЕДЕНИЕ

«Классический танец» входит в учебный план специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество» по виду «Хореографическое творчество» в качестве обязательной дисциплины междисциплинарного курса «Хореографическая подготовка» профессионального модуля «Художественно-творческая деятельность». Познание основ классического танца, несомненно, является фундаментом для более успешного освоения других видов хореографического искусства и является базой для овладения методикой преподавания специальных дисциплин.

Как известно, экзерсис на пальцах, наряду с экзерсисом у станка, на середине зала и аллегро, является разделом традиционного урока классического танца в женском классе. В данном разделе урока решается одна из важных задач дисциплины – формирование навыков исполнения танцевальных элементов на пальцах. Проблеме постановки учениц на пальцы и вопросам начального обучения экзерсиса на пальцах посвящено немало методической литературы, изданной авторитетными отечественными и зарубежными преподавателями-практиками в области классической хореографии. В их числе – труды Н.П. Базаровой и В.П. Мей, В.С. Костровицкой и А.А. Писарева, С.Н. Головкиной и Л.Н. Сафроновой.

В предлагаемом пособии рассматриваются элементы экзерсиса на пальцах в соответствии с объемом учебного материала и последовательностью изучения движений в среднем профессиональном учебном заведении по специальности «Народное художественное творчество» по виду «Хореографическое творчество». Описание каждого из программных движений связано с музыкальной раскладкой: от первоначального изучения до законченной формы. Даются методические рекомендации по технике исполнения отдельных рас, что при сравнении «как надо выполнять задание и как получается на самом деле» будет способствовать формированию у студентов навыков исполнительского самоконтроля и педагогического анализа.

Экзерсис на пальцах вводится в урок классического танца, когда ноги учениц (особенно голеностопный сустав и стопа) достаточно укреплены.

Подготовительная работа проводится, как правило, в течение первого полугодия. Все упражнения у палки и на середине зала развивают подвижность суставов, эластичность связок, силу мышц. Одним из наиболее эффективных методов развития упругости и силы стопы является использование полупальцев в упражнениях у станка и на середине зала. Например: *relevé* на двух ногах и одной ноге, исполняемое приемами «выжима» и «вскока». Кроме того, чтобы правильно и, что очень важно, устойчиво стоять на пальцах, студенткам до начала изучения движений на пальцах необходимо освоить правильную постановку корпуса, рук и головы.

Положение ноги, стоящей на носке (на пальцах), требует полной выворотности и натянутости ног: упор делается на 1, 2, 3 пальцы. Для усвоения правильного положения ног на пальцах вначале изучаются простые движения (*relevé* в I, II, V позиции; *pas échappé*), исполняемые одинаково и одновременно двумя ногами, а также с фиксацией одинакового положения обеих ног на пальцах. Изучение почти всех движений начинается у станка (лицом к станку). Обе руки опущены на станок, но не опираются на него. Каждое упражнение должно быть тщательно проработано и только потом перенесено на середину зала в строгой закономерности и четкой последовательности. На середине продолжается работа над устойчивостью, координацией движений, вначале *en face*, затем *epaulement*.

*Учебное издание*

составитель  
**КЕЙШ ИРИНА МИХАЙЛОВНА**

**ЭКЗЕРСИС НА ПАЛЬЦАХ**

*учебно-методическое пособие  
для студентов и преподавателей  
по специальности 51.02.01 «Народное художественное творчество»,  
по виду «Хореографическое творчество»*

Подписано в печать 28.02.2019 г.  
Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16. Бумага офсетная  
Заказ № 13. Тираж 200 экз.  
Уч.- изд. л. 1,9. Усл. п. л. 3  
Цена свободная

Отпечатано в РИО ГБОУ ВО «ЮУрГИИ им. П.И. Чайковского»  
454080, Челябинск, пр. Победы, 167