

Позиции ног и рук в танцах

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 этой статье мы подробно разберем основные позиции.

Школа классического балета, как и любого танцевального направления, основывается на базовых позициях, которые являются началом и базой основных па. А зародилось все еще в 17-м веке во французской школе балета при Королевской академии музыки. Здесь начала создаваться терминологическая база, а также первые танцевальные позиции, которые впоследствии стали классическими. Основателем всего этого считается Пьер Бошан, балетмейстер Людовика XIV. Все разработки были записаны П. Рамо в книге «Мастер танцев».

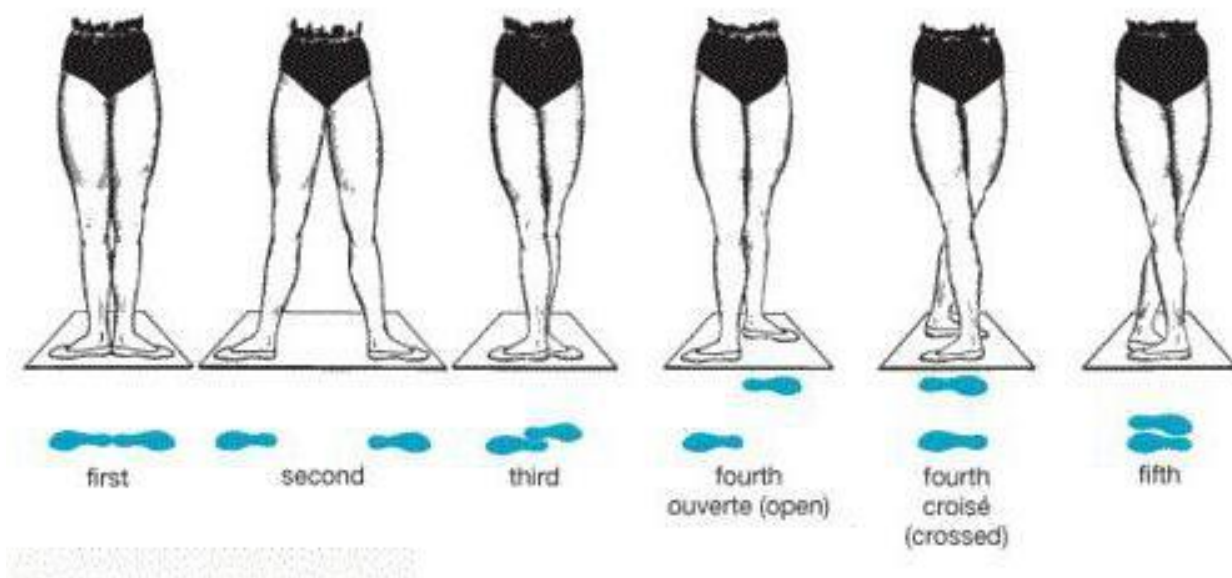
Положение ног и рук в хореографии с тех пор практически не изменилось. А издание Рамо стало классическим и было переведено практически на все европейские языки.

Необходимость знаний основ хореографии для танцора

Правильное исполнение танцевальных па напрямую зависит от того, насколько хорошо разучены классические позиции, так как из них начинаются все движения. Поза в классическом танце – самое важное. Существует одно правило для исполнения всех положений – танцор или танцовщица должны стоять прямо, живот втянут, мышцы собраны, осанка прямая, а ягодицы подобраны. Освоение начальных поз считается началом начал в хореографии последние две сотни лет во всех балетных и танцевальных школах. Каким бы легким ни казалось описание этих позиций, они не так просты, как на первый взгляд. Техника выполнения сложна и требует физической подготовленности.

Позиции ног

Основные позиции в танцах ограничены. Их немного – всего шесть для ног и три для рук. О них мы подробнее поговорим дальше. Однако в различных учебниках информация об этом может несколько отличаться. Например, в некоторых изданиях позиций ног пять, а не шесть, но мы будем придерживаться классического варианта. Поясним, почему бывают несовпадения. Базовых позиций – шесть, но вот выворотных всего пять.



Изначально позиции изучаются посреди зала и внимание на выворотность ног не обращается. Особенно если учениками являются маленькие дети или неподготовленные люди. Нужно, чтобы обучающиеся крепко стояли на ногах и не качались, иначе они не смогут повторить ни одного действия. Рекомендованный порядок изучения поз следующий: шестая, первая, вторая, третья, пятая, четвертая (так как она считается самой трудной для освоения).




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

Позиции в танцах должны быть доведены до автоматизма. Их можно сравнить с азбукой тех, кто решил посвятить свою жизнь хореографии или избрал ее своим хобби. Но вернемся к описанию.

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.

First Position	Second Position	Third Position
		

Третья

Позиции в танцах – вещь универсальная. В этом и есть главное преимущество. Освоив их один раз, вы можете изучать различные танцевальные виды и направления, начиная от классических и заканчивая современными. Все они будут основаны на этих простых позах. 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 подвести учеников к станку и позволить за него держаться.

Четвертая

Наши уроки хореографии продолжаются. Переходим к самой сложной для освоения и правильного выполнения позиции. 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

Ваши уроки хореографии обязательно начнутся с изучения этих позиций. Поэтому сначала можно ознакомиться с теорией, чтобы потом облегчить практику. 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». 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 позицию правильно не получится.

Позиции рук

Школа современного танца, как и балетная, включает изучение основных позиций рук. Это необходимо потому, что все современные направления хореографии строятся на тех основах, которые были заложены еще в 17-м веке.



Итак, считается, что существует всего три позиции для рук, а все остальные являются их вариациями. Это самая распространенная, хотя и не единственная версия. Начнем с описания базовой позиции. Плечи расправлены, руки опущены вниз, обе кисти смотрят внутрь, близко расположены друг к другу, но не соприкасаются. Локти должны быть немного округлены и находиться на небольшом расстоянии от корпуса, то есть не должны к нему прижиматься. Рука не должна прилегать к туловищу даже под мышками. Пальцы должны быть сомкнуты, но свободны в суставах и мягки. Большой палец обязательно касается среднего. Кисть должна продолжать округлую линию, начавшуюся у плеча, ни в коем случае не смотреться как сломанная (согнутая под острым углом). Если в начале движения большой палец и средний будут разомкнуты, то в процессе начала движения, когда внимание переключится на работу ног, они разойдутся еще больше, и вид кисти станет растопыренным и некрасивым. Расположение рук очень важно. Следите за тем, чтобы кончики указательных пальцев и мизинцев были закруглены. При этом кисть рук не должна быть сведена от напряжения. В любой момент она должна быть готова измениться, поэтому не напрягайте мышцы.

Первая позиция рук

Сначала нужно занять базовое положение, описанное выше. 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

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. 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 ученики с самого начала учатся работать в движении, что и требуется в хореографии. Разбивать их на отдельные движения можно лишь вначале, когда делаются первые шаги на пути к освоению.