



Позиции ног в классическом танце

Педагог: Горбунова Н.В., педагог высшей
квалификационной категории МБУ ДО
«Центр развития творчества «Уголёк»

Первая позиция



Ступни развёрнуты в стороны по прямой линии, выворотню, пятки соединены. Мышцы ног напряжены, колени вытянуты. Корпус поставлен вертикально, желудок подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены. Центр тяжести распределяется равномерно на обе ноги. Первоначальное изучение происходит лицом к палке.

Вторая позиция



Ступни развёрнуты по одной прямой, пятки стоят одна от другой на расстоянии длины ступни. Мышцы ног напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны и напряжены, корпус держится вертикально, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги. Первоначально изучается лицом к палке в течение примерно двух недель.

Третья позиция



Ступни стоят одна перед другой, пятка одной ноги плотно прилегает к середине ступни другой. Мышцы ног напряжены, колени вытянуты. Корпус поставлен вертикально, желудок подтянут, ягодичные мышцы подобраны и напряжены. Центр тяжести распределяется равномерно на обеих ногах. Первоначальное изучение происходит лицом к палке.

Четвёртая позиция



Ступни ног стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни. Носок одной ноги находится против пятки другой. Мышцы напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги. IV позиция – самая трудная, изучается в последнюю очередь, когда усвоены I, II, III и V позиции лицом к палке, и учащиеся продолжают их изучение, держась одной рукой за палку.

Пятая позиция



Ступни стоят выворотно, одна перед другой, плотно примыкая друг к другу. Носок одной ноги должен находиться у пятки другой ноги. V позиция изучается лицом к палке после усвоения III позиции. Мышцы напряжены, колени вытянуты, ягодичные мышцы подобраны, тяжесть корпуса распределена равномерно на обе ноги.