

Занятия для учащихся студии народно-сценического танца

PORT DE BRAS (пордебра)

Занятия выполняются в течении недели с 13 по 18 апреля 2020 г.

Не забываем повторять упражнения из занятия 1

Portdebras является составной и неотъемлемой частью всех движений классического танца.

Учебная практика насчитывает шесть твердо установленных форм portdebras.

Первая форма portdebras

Позиция ног - 5-ая, правая впереди, croisé (круазе (рис. 1)). Руки поднимаются из подготовительного положения в 1-ю позицию, затем в 3-ю, из которой раскрываются во 2-ю позицию и опускаются в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова при поднимании рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется влево, взгляд направлен на кисти. При переводе рук из 1-ой в 3-ю голова выравнивается и слегка приподнимается кверху. Взгляд устремлен в том же направлении. Во время раскрытия рук во 2-ю позицию голова поворачивается направо. Когда руки опускаются в подготовительное положение, голова остается повернутой направо (рис. 2).

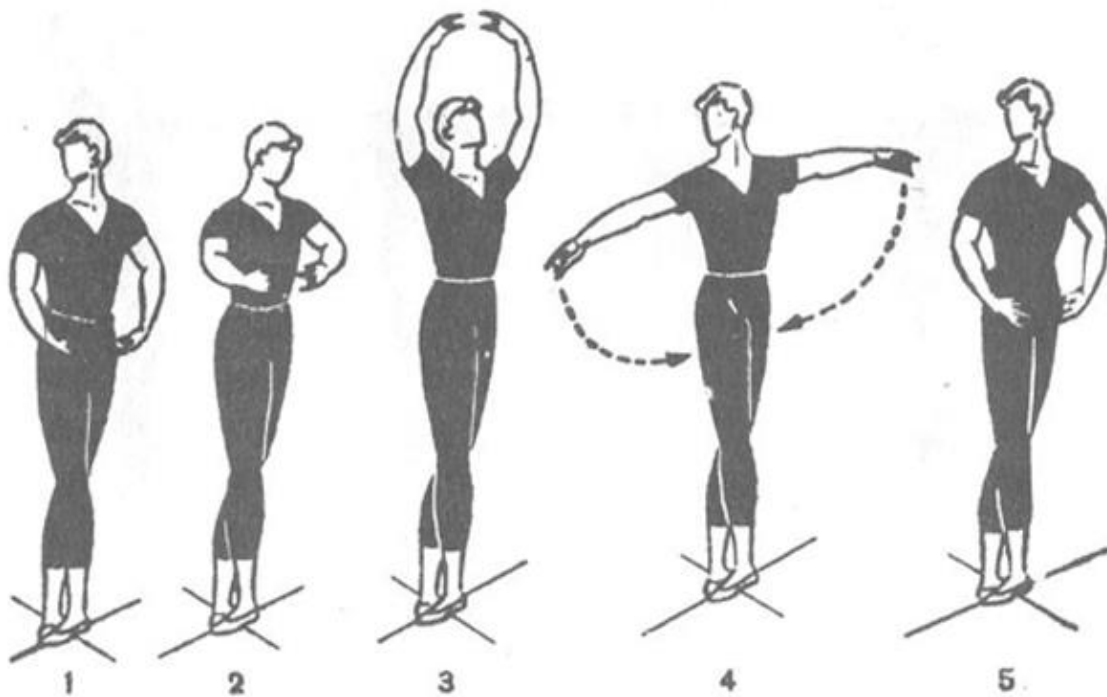


Рис. 1, 2

Выполняя первую форму portdebras, необходимо строго сохранять 5-ю позицию ног, подтянутость колен и бедер. Руки переводятся пластично, ритмически точно и свободно, корпус удерживается строго с ровными, свободно опущенными и раскрытыми плечами. Голова удерживается, поворачивается и наклоняется легко, в едином ритме с движением рук. Взгляд фиксируется точно и уверенно, недопустимы никакие "подглядывания", смотреть надо прямо и открыто в том направлении, куда поворачивается лицо.

Вторая форма portdebras

Позиция ног - 5-я, правая нога впереди, croisé. Сначала делается préparation (подготовка): руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем правая отводится во вторую позицию, левая одновременно поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка склоняется налево. Взгляд направлен на кисти. Во время перевода правой руки во 2-ю позицию и левой в 3-ю голова поворачивается в исходное положение, направо.

После этой подготовки выполняется portdebras: левая рука из 3-й позиции открывается во 2-ю, правая одновременно переводится из 2-ой позиции в 3-ю. Далее левая рука из 2-ой позиции опускается в подготовительное положение. Затем правая рука и левая одновременно переводятся в 1-ю позицию и вновь возвращается в исходные позиции: правая рука отводится во 2-ю позицию, левая в 3-ю.

Из данного положения вторая форма portdebras повторяется сначала, без подготовительного движения. Корпус все время удерживается прямо. Голова поворачивается вслед за рукой, которая переводится из 3-й позиции во 2-ю. Взгляд направлен на кисть этой руки. Когда левая рука опускается в подготовительное положение, голова, слегка наклоняясь вперед, поворачивается направо. Во время соединения рук в 1-ой позиции голова поворачивается лицом к кистям рук и чуть склоняется влево. При переводе правой руки во 2-ю позицию, левой в 3-ю голова поворачивается направо, то есть в исходное положение (рис. 3).

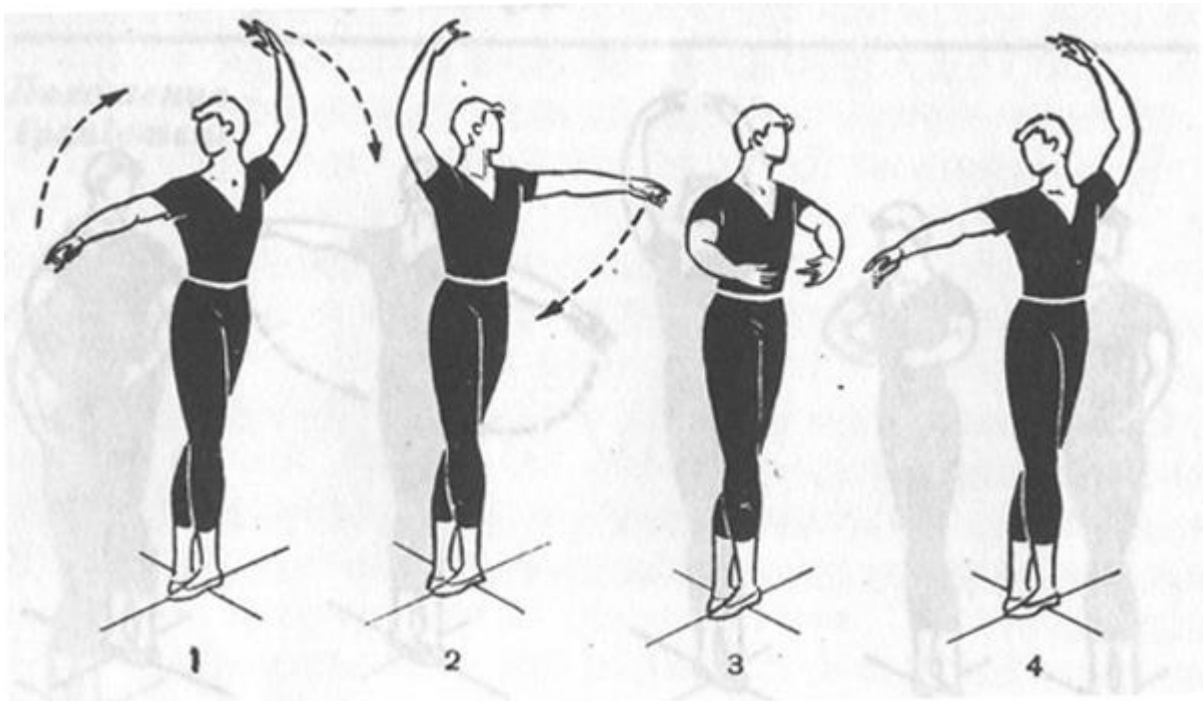


Рис. 3

Заканчивается это portdebras переводом левой руки из 3-й позиции во 2-ю и последующим опусканием обеих рук в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова поворачивается к левой руке, открывающейся из 3-й позиции во 2-ю, при возвращении в подготовительное положение она слегка склоняется вперед и поворачивается к правому плечу.

Третья форма portdebras

Позиция ног 5-я, правая впереди, croisé. Сначала выполняется préparation: руки из подготовительного положения поднимаются через 1-ю позицию во 2-ю. Корпус удерживается прямо.

Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям и слегка наклоняется налево, взгляд направлен на кисти. Когда руки открываются из 1-ой позиции во 2-ю, голова поворачивается к правому плечу.

После этой подготовки исполняется portdebras: руки опускаются в подготовительное положение, корпус одновременно наклоняется вперед. Далее, когда руки поднимаются через 1-ю позицию в 3-ю, корпус одновременно выпрямляется. Затем 3-я позиция рук фиксируется, а корпус в этот момент перегибается назад. После этого он выпрямляется, одновременно руки раскрываются во 2-ю позицию. Голова при наклоне корпуса вперед наклоняется вместе с ним, взгляд сопровождает движение кисти правой руки. При выпрямлении корпуса голова

поворачивается к правому плечу. Во время перегибания корпуса назад и выпрямления голова сохраняет то же положение (рис. 4).

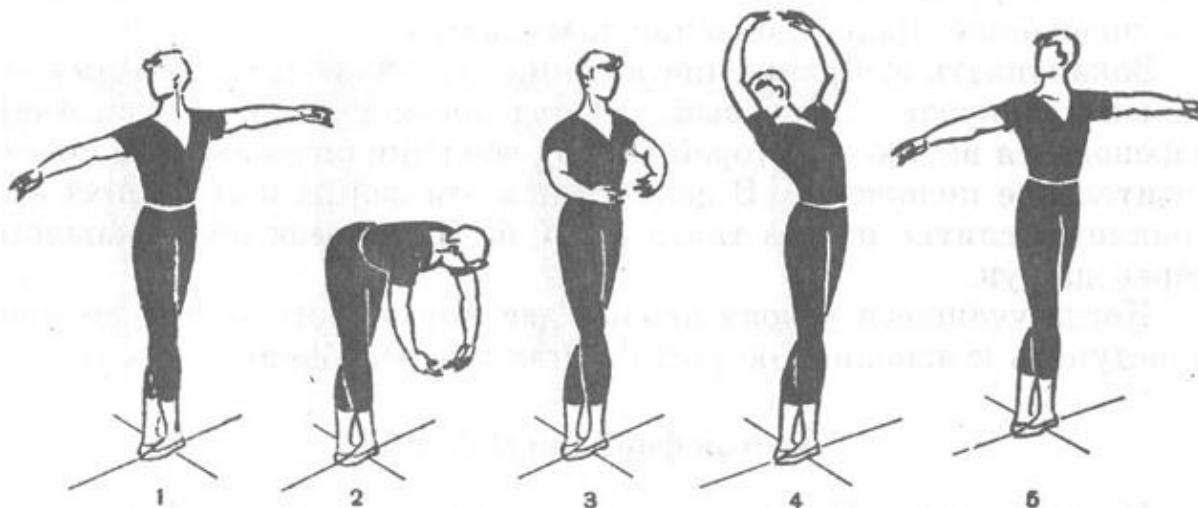


Рис. 4

Заканчивается это portdebras опусканием рук из 2-ой позиции в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова повернута направо.

Новый элемент в 3-й форме portdebras - перегибание корпуса; выполнять его надо плавно, со свободно опущенными и раскрытыми плечами, с точным положением рук и головы. Нагибаться вперед следует в поясничных позвонках, а не в тазобедренных суставах, не сутулиться или поднимать плечи, поджимать подбородок или задерживать голову, поднимать корпус и голову - также плавно и стройно.

Перегибаться назад надо по возможности во всех позвонках, а не только в пояснице, сохраняя при этом стройность корпуса. Голова отклоняется настолько, чтобы шея оставалась свободной, не зажатой.

Руки во время наклона корпуса вперед должны одновременно опускаться в подготовительное положение строго выдерживать все его правила. При выпрямлении корпуса руки одновременно поднимаются в 1-ю позицию и переводятся в 3-ю равномерно, без задержки.

Когда корпус перегибается назад, руки отклоняются вместе с ним, но не заходят за линию плеч и строго выдерживают 3-ю позицию. При выпрямлении корпуса руки плавно и одновременно раскрываются во 2-ю позицию.

Четвертая форма portdebras

Позиция ног 5-я, правая впереди, croisé. Сначала выполняется *préparation*: руки из подготовительного положения поднимаются в 1-ю позицию, затем переводятся левая в 3-ю, правая во 2-ю. Корпус прямой. Голова повернута к правому плечу.

Затем делается *portdebras*: левая рука переводится из 3-й позиции во 2-ю, правая остается во 2-ой, обе кисти обращаются ладонями вниз. Корпус одновременно поворачивается влево с легким прогибом назад. Далее руки соединяются в 1-ой позиции, причем левая проходит через подготовительное положение, и снова занимают исходные позиции. Корпус одновременно возвращается в первоначальное положение и так удерживается до конца упражнения. Голова при переводе левой руки из 3-й позиции во 2-ю поворачивается лицом к ее кисти. При повороте корпуса влево голова поворачивается лицом к правому плечу и чуть склоняется в ту же сторону. Когда руки соединяются в 1-ой позиции, голова поворачивается лицом на кисти рук и чуть склоняется влево. Во время перевода левой руки в 3-ю позицию, правой во 2-ю голова возвращается в исходное положение (рис. 5).

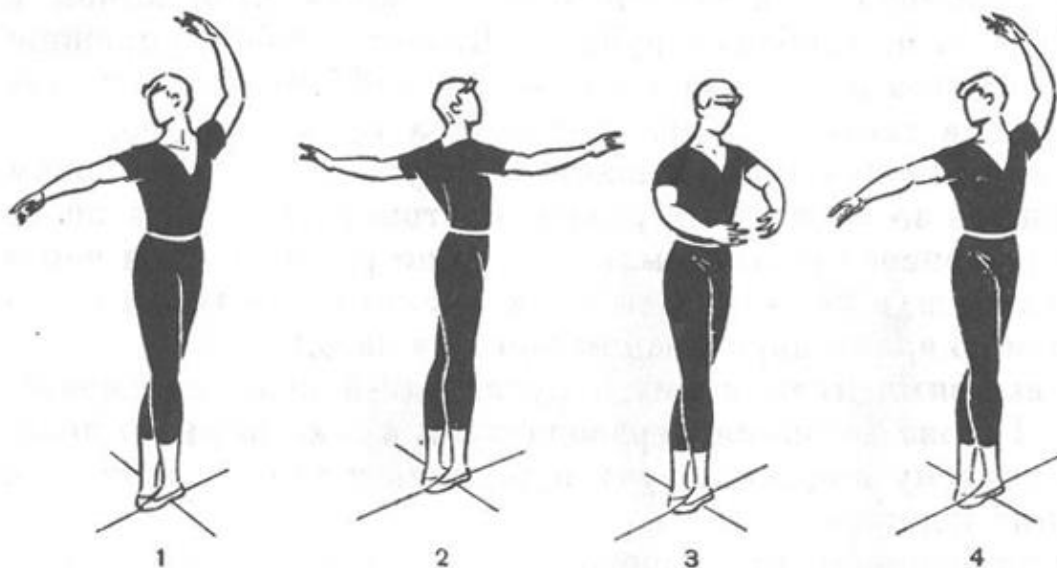


Рис. 5

Заканчивается четвертая форма *portdebras* опускание левой руки из 3-й позиции во 2-ю, затем обеих рук из 2-ой позиции в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова поворачивается к левой руке, когда она опускается из 3-й позиции во 2-ю, при возвращении обеих рук в подготовительное положение слегка склоняется вперед и, выравниваясь, поворачивается к правому плечу.

Пятая форма portdebras

Позиция ног 5-я, правая впереди, *croisé*. Сначала выполняется *préparation*: руки из подготовительного положения поднимаются через 1-ю позицию, затем правая переводится во 2-ю, левая в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Голова повернута к правому плечу.

Из это положения начинается пятая форма *portdebras*: корпус наклоняется вперед, в это время левая рука опускается в 1-ю позицию, правая через подготовительное положение подводится к ней. Затем корпус выпрямляется с легким круговым отклонением в левую сторону, руки сохраняют 1-ю позицию. Далее корпус, выравниваясь, начинает перегибаться назад, одновременно правая рука поднимается в 3-ю позицию, левая раскрывается во 2-ю. После этого усиливается перегибание корпуса, руки одновременно переводятся правая во 2-ю позицию, левая в 3-ю. Наконец, корпус выпрямляется, руки остаются в том же положении.

Перед наклоном корпуса вперед голова, слегка приподнимаясь, поворачивается лицом в сторону левой руки, взгляд направлен на кисть. Во время наклона корпуса вперед взгляд сопровождает движение этой руки. При выпрямлении корпуса голова слегка склонена влево и повернута лицом на кисти рук, находящихся в 1-ой позиции. Во время последнего перевода рук (правой во 2-ю позицию, левой - в 3-ю) голова поворачивается к правому плечу и так удерживается до окончания выпрямления корпуса (рис. 6).

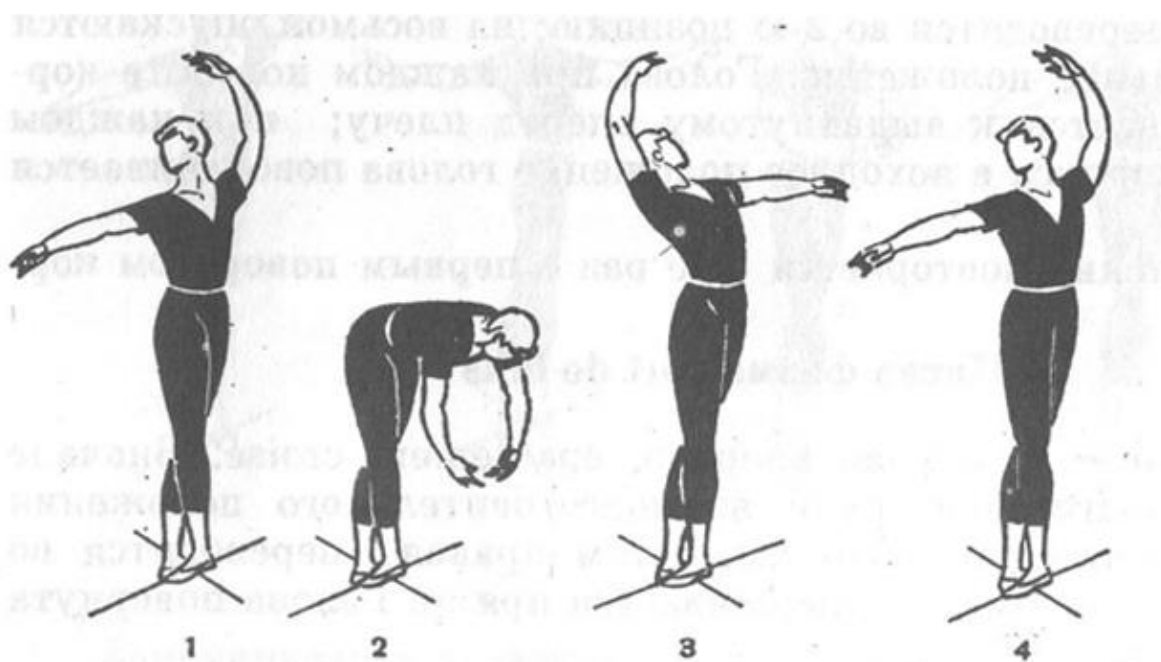


Рис. 6

Заканчивается пятая форма *portdebras* (так же как и предыдущая) опусканием левой руки из 3-й позиции во 2-ю, затем - обеих рук из 2-ой позиции в подготовительное

положение. Корпус удерживается прямо. Голова поворачивается к левой руке, когда она опускается из 3-й позиции во 2-ю, при возвращении обеих рук в подготовительное положение слегка склоняется вперед и, выравнявсь, поворачивается к правому плечу.

Шестая форма portdebras

Перед началом данного упражнения выполняется подготовка. Исходная позиция ног - 5-я, правая впереди, croisé. Исполняется demi-plié, правая нога скользящим движением вытягивается вперед на croisé; далее осуществляется переход на эту ногу в позу croisé назад.

Руки во время отведения ноги вперед поднимаются из подготовительного положения в 1-ю позицию. Когда делается переход на отведенную ногу, правая рука раскрывается во 2-ю позицию, левая поднимается в 3-ю. Корпус удерживается прямо. Голова во время поднимания рук в 1-ю позицию поворачивается лицом к кистям, при переходе на отведенную ногу - поворачивается к правому плечу.

С этой позы начинается шестая форма portdebras. Выполняется глубокое demi-plié на правой ноге, левая одновременно с вытянутым коленом, подъемом и пальцами скользящим движением носка по полу отводится назад на croisé возможно дальше от опорной ноги. Затем делается переход на вытянутую левую ногу, не подтягивая ее предварительно к правой. В конце перехода правая нога подтягивается к левой, скользя носком по полу, и остается отведенной вперед на croisé. Далее выполняется переход вперед на правую ногу через проходящее demi-plié по 4-ой позиции в первоначальное положение. Корпус во время глубокого demi-plié до предела наклоняется вперед, руки - в исходном положении: правая остается во 2-ой позиции, левая в 3-й. Во время перехода на левую ногу корпус выпрямляется, руки соединяются в 1-ой позиции. Вслед за этим корпус сильно перегибается назад с круговым отклонением влево, как в пятой форме portdebras; руки одновременно переводятся: правая в 3-ю позицию, левая во 2-ю. Когда корпус возвращается в исходное положение, правая рука переводится во 2-ю позицию, левая - в 3-ю.

Голова перед наклоном корпуса вперед поворачивается к левой руке, лицо и взгляд обращены на ее кисть. Во время наклона корпуса вперед голова наклоняется вместе с ним в такой же мере. При выпрямлении корпуса она слегка наклоняется влево. Лицо и взгляд направлены на кисти рук, находящихся в 1-ой позиции. Когда корпус перегибается назад, голова поворачивается налево и одновременно с последним

переводом рук поворачивается направо (рис. 7).

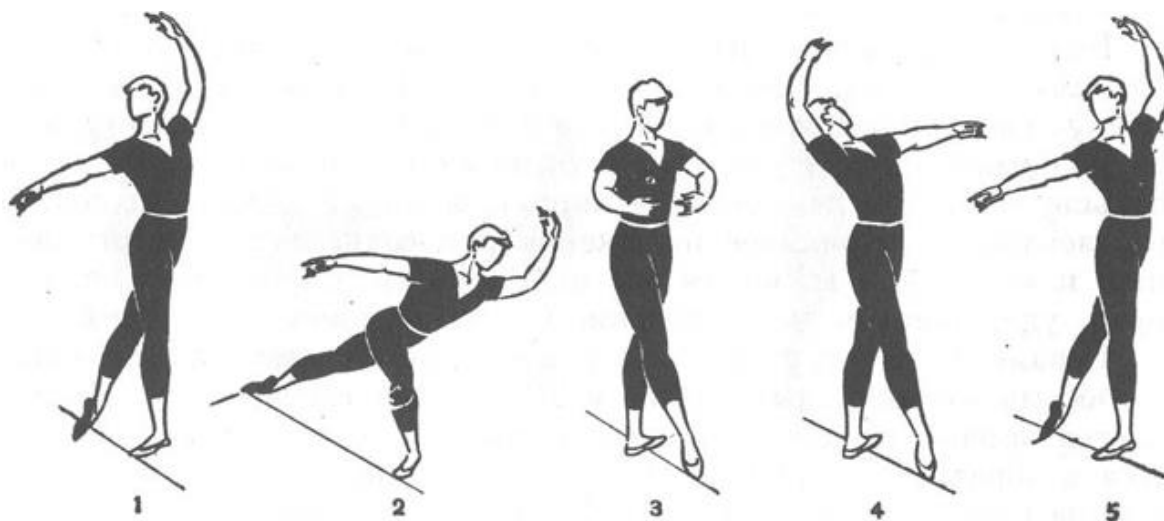


Рис. 7

Заканчивается шестая форма *portdebras* так же, как пятая, опусканием левой руки из 3-й позиции во 2-ю, затем - обеих рук из 2-ой позиции в подготовительное положение. Корпус удерживается прямо. Голова поворачивается к левой руке, когда она опускается из 3-й позиции во 2-ю, при возвращении обеих рук в подготовительное положение слегка склоняется вперед и, выравниваясь, поворачивается к правому плечу.