**Название программы «Единство непохожих»**

**Название и номер группы: Бюджет1 (возраст 10-12 лет)**

**Расписание: понедельник, среда, четверг 18.00-18.45, суббота 15.00-16.00**

**Название программы «Единство непохожих»**

**Название и номер группы: Бюджет группа№2 (возраст 10-12 лет)**

**Расписание: понедельник, четверг 18.45-19.30, суббота 16.00-17.30**

**Название программы «Единство непохожих»**

**Название и номер группы: Бюджет группа№3 (возраст 10-12 лет)**

**Расписание: понедельник, четверг 19.30-20.15, суббота 17.30-19.00**

**Задание 1.** Комплекс упражнений для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков

Набор упражнений для выполнения в домашних условиях, под присмотром родителей. Комплекс направлен на развитие очень нужной танцору растяжки, а также на развитие силы спины и ног. Если ребенок будет выполнять эти упражнения два, три раза в неделю, он улучшит свои физические возможности и повысит эффективность работы на занятиях в коллективе.

**Приложение1.**

**Метод контроля:** КОНКУРС видеороликов от родителей детей в группу руководителя и преподавателей. «Я-бедующий хореограф» - ребенок выполняет упражнения с мамой, с ПАПОЙ, с братьями, с сестрами. Приветствуются новые интересные предложения по упражнениям, которые сам ребенок может придумать… В конце апреля подведем результаты конкурса.

**Задание 2.** Выполнение любого из представленных комплекса упражнений по видеофайлам один раз в день.Для данных групп упражнения №:1.2,3,4,5,6,6,7,8,9

**Приложение 2.**

**Метод контроля:** Исполнение упражнения на оценку на экзамене по предмету.

**Задание 3.** Просмотр видеоматериалов (в родительской группе для каждой группы отдельные видеофайлы) с записями репетиционно-постановочной работы на занятиях и повторение отдельных комбинаций. (Разучивание комбинаций к финалу, данные на последнем занятии)

**Метод контроля:** Исполнение номеров и комбинаций на оценку на первой практической репетиции.

**Задание 4.** Просмотр видеоматериалов с записями

1 Фестиваль детского танца "Светлана" <https://youtu.be/LWiCaXE10-w>

(202015-2019 годов)

2 Финалы Чемпионата России по народным танцам <https://youtu.be/FnAWrTxJDNA> (2015-2018года)

**Метод контроля:** Проведение очной беседы и обсуждения просмотренных танцевальных номеров лучших коллективов при выходе с дистанционного обучения.

**Задание 5.**

Просмотр видеоматериалов балета

1 «Спящая красавица» <https://youtu.be/_ULAjRMD790>

2 «Лебединое озеро» <https://youtu.be/J8RVpj9r1Z4>

3 «Золушка» <https://youtu.be/VEfUqpncCEg>

4 «Снежная Королева» <https://youtu.be/OFrcsss4pz8>

**Метод контроля:** Проведение очной беседы и обсуждения просмотренных балетов при выходе с дистанционного обучения.

**Задание 6.** Просмотр с родителями (братьями, сестрами) фильмов о танцах.  
**Приложение 3.**

**Задание 7.** Повторить хореографическую терминологию, использующуюся на занятиях классического танца.

**Приложение 4.**

**Метод контроля:** Проверка знаний на практическом экзамене по предмету.

**Приложение 1.**

**Комплекс упражнений для развития хореографических данных и коррекции физических недостатков.**

**Разогрев**

Разогрев всего тела необходим для безопасного и качественного выполнения дальнейших упражнений. Упражнения на скакалке послужат отличным разогревом всего тела, они развивают координацию, прыжок, силу и вытянутость ног, также позволяют нарабатывать выносливость.

1. Простые и двойные трамплинные прыжки на скакалке (чередуем, в совокупности нужно выполнить 100 прыжков через скакалку, на двойном скакалка делает два оборота за один прыжок)

2. Прыжки по второй и шестой позиции через скакалку (чередуем прыжки, выполняем 32 прыжка – одну музыкальную фразу)

3. Бег с высоким подниманием колен через скакалку «Лошадка» (можно выполнять как на месте, так и в продвижении по прямой или диагонали, выполняем одну музыкальную фразу ( 32 счёта)

4. Бег с захлестом голени через скакалку (можно выполнять как на месте, так и в продвижении по прямой или диагонали, выполняем одну музыкальную фразу)

5. Используем различные комбинации перечисленных выше основных прыжков для развития координации и выносливости (можно выполнять как на месте, так и в продвижении по прямой или диагонали, выполняем одну музыкальную фразу)

Весь разогрев можно выполнять под любую веселую, ритмичную музыку.

**Упражнения на мышцы спины.**

Упражнения направлены на развитие силы спины, что обеспечит лучшую поддержку позвоночника и защиту от травм, также обеспечат позвоночнику больший диапазон движений и гибкость, помогут скорректировать сутулость, сформировать красивую осанку.

1. **Разгибание спины лежа «Чебурашка»**

Зацепите руки за головой, локти направлены в стороны, разводя локти в стороны, сделайте подъем (рисунок 1) задержитесь на 4-6 секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 15 раз (увеличивая количество подходов до 3х). Избегайте чрезмерного разгибания шеи и позвоночника в поясничном отделе.

Рисунок 1

1. **Сведение лопаток «Цыплёнок»**

Лягте на живот. Отведите руки в плечевых суставах на 90 градусов и согните их в локтях на 90 градусов. На вдохе приподнимите туловище, немного отводя лопатки и локти вниз вдоль позвоночника (рисунок 2). Задержитесь на 4 сек., вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение15 раз (увеличивая количество подходов до 3х).

Рисунок 2

**3. Развитие гибкости грудного и поясничного отделов позвоночника**(с поддержкой родителя)

Локти направлены вперед, обеспечивая прогиб грудного отдела позвоночника. Избегайте рывковых движений, всё выполняется в плавном темпе. Избегайте чрезмерного сгибания поясничного отдела позвоночника. Пусть ребенок контролирует интенсивность тяги, по своим ощущениям, избегая болевого синдрома. Задержитесь в положении, показанном на рисунке 3, 10-15 секунд (сделайте до 4 повторений).

Рисунок 3

**4. Растяжение грудного отдела, развитие гибкости поясничного отдела позвоночника**

Ребенок лежит на животе, руки вдоль тела. Возьмитесь за запястья (как показано на рисунке 4) и плавно потяните, не заводя руки вниз к ягодицам (голову можно опустить вниз). Избегайте рывковых движений, всё выполняется в плавном темпе. Избегайте чрезмерного сгибания поясничного отдела позвоночника. Пусть ребенок контролирует интенсивность тяги, по своим ощущениям, избегая болевого синдрома. Задержитесь в положении, показанном на рисунке 4, 10-15 секунд (сделайте до 4 повторений.) Ребенок не должен напрягать мышцы, должно быть ощущение, что он висит.

Рисунок 4

5. **Разведение лопаток в упоре стоя**

На выдохе надавите руками на стену, разводя лопатки в стороны (грудной отдел позвоночника округляется) (рисунок 5). Делая вдох, сведите лопатки (грудной отдел позвоночника прогибается), (рисунок 6). Повторите упражнение 12-16 раз (до 3 подходов).

Рисунок 5 Рисунок 6

**6. Упражнения на растяжку дома**

Перед выполнением растяжки нужно обязательно разогреться!!!!!

Начинаем с подколенных связок:

1. Наклон к ноге (рисунок А) передняя нога прямая, стопа сокращена (носок на себя). Минуту для каждой ноги.

*Рисунок А*



2. Упражнение коробочка, рисунок Б (ноги прямые, пятки от пола)

*Рисунок Б*



3. Складка, рисунок В (также можно развернуть стопы руками в 1ю позицию)

*Рисунок В*

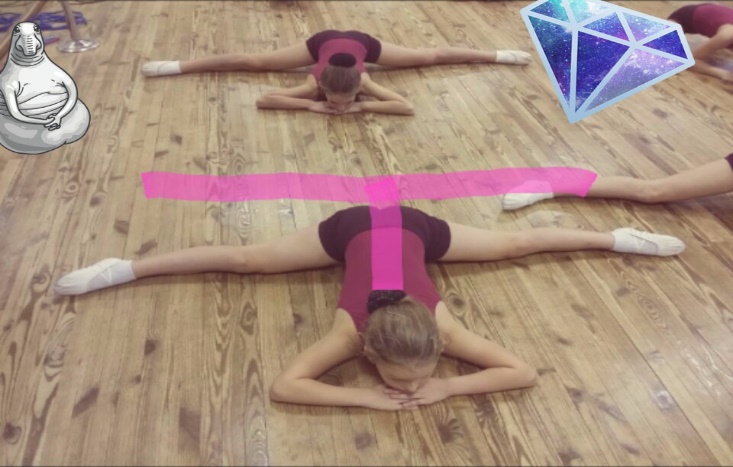


4. Подготовка к поперечному шпагату:

Сидя, ноги как можно шире. Тянется к одной ноге ,затем к другой...далее тянемся вперед руками , стараясь выпрямить спину.

5. Поперечный шпагат, рисунок Г (выкатились вперед, ноги образовывают прямую линию, спина прямая - без горбика в пояснице, руки на локтях- если большое расстояние таза от пола)

*Рисунок Г*



6. Продольный шпагат, рисунок Д (3 минуты на каждую ногу) .

Важно следить за тем, чтобы таз был ровный, положение как при ходьбе. Пятку передней ноги вывернуть вперед (ни в коем случае не косолапо), задняя нога прямая (как и передняя) стопа сокращена -но, если шпагат еще плохой, можно не сокращать.

*Рисунок Д*



ВАЖНО!!! После растяжки, лучше закрепить результат мышцами - сделать гранд-батманы (махи одной ногой, на максимальную высоту, выполняются как лёжа, так и стоя, держась за надёжную поверхность), по 8 раз (вперед, в сторону, назад).

Успехов!!!

**Упражнения на мышцы ног.**

Упражнения обеспечат мышечный тонус ног, их вытянутость и силу при исполнении упражнений и движений в танце. Упражнения вырабатывают хореографическую выворотность, также, упражнения на сгибания в тазобедренном суставе (задействующие повздошно-поясничную мышцу), помогут высоко поднимать ноги в танце (вперед, в сторону и назад, делать аттитюд), что упростит дальнейшую работу у с танка (девлюпе и релеве). В упражнениях, также, участвуют и другие мышцы, обеспечивающие стабилизацию тела во время движений.

**7. Подъем ноги в сокращенном положении вперед и назад (стопы в 1-й позиции)**

При подъеме усиливаем выворотность (смотрит в сторону колено сильно натянуто), сохраняя прямое положение корпуса. Задержаться в положении на 4 секунды, сделать по 10-12 повторений с каждой ноги (рисунки 7, 8).



Рисунок 7 Рисунок 8

**8. «Кудепье в обратном упоре лежа»**

Исходное положение: рисунок 9.

1. Примите обратный упор лёжа с одновременным кудепье спереди (мизинец рабочей ноги у лодыжки опорной ноги, колено направлено в сторону) (рисунок 10).
2. Вытяните рабочую ногу, не поднимая колено (коленный сустав зафиксирован) (рисунок 11).
3. Вернитесь в исходное положение (рисунок 9).

При выполнении упражнения следите за диагональным положение тела при подъеме (рисунок 9.1), опорная нога всё время натянута, стопа рабочей ноги натянута, колено направлено в сторону.

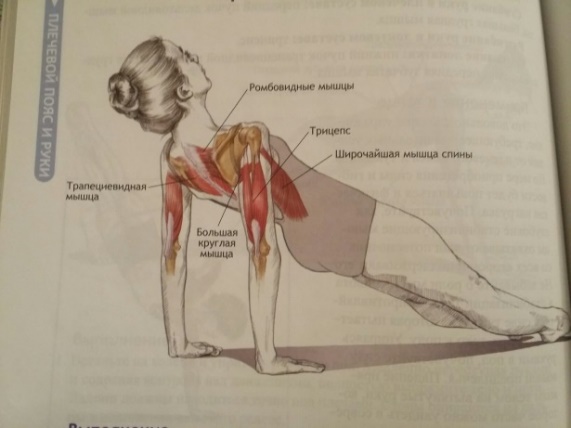


Рисунок 9.1

Рисунок 9 Рисунок 10 Рисунок 11



**9. Разгибание ног в тазобедренных суставах в положении плие. «Зайчик»**

1. Лягте на живот в позиции деми плие с развернутыми стопами (в 1 позиции), спина прямая.

2. Приподнимите бедра на 2-5 см. от пола. Задержитесь на 4 секунды, затем медленно вернитесь в исходно положение. Повторите 12-16 раз (до 3 подходов) (рисунок 12).

Рисунок 12

**10. Растяжка и удержание ноги вперед и в сторону**

1.Исходное положение (рисунок 13.1). Потяните ногу противоположной рукой за пятку, чтобы сохранить выворотность, 2 ноги должны быть натянуты (рисунок 13, 14). Удерживайте 8 секунд. Затем усиливая силу и натянутость ног, отпускаете руки в стороны, нога удерживается на максимально возможной высоте 8 секунд (рисунок 15, 16). Выполните 4-8 раз. Вернитесь в исходное положение.

Выполнять как вперед, так и в сторону. Следите за натянутостью коленных суставов и стоп.

Рисунок 13.1 Рисунок 13 Рисунок 14

Рисунок 15 Рисунок 16

**11. Упражнение «Сердечко»**

Исходное положение лежа на спине (рисунок 13.1).

1. Уведите колени в стороны, так чтобы угол между бедром и тазобедренным суставом составлял 90 градусов, стопы вытянуты. (рисунок 17).
2. Разогните ноги в коленных суставах, максимально стремясь к поперечному шпагату на спине, ноги максимально натянуты (рисунок 18).
3. Плавно сведите прямые, натянутые ноги, пятками друг к другу (рисунок 19).
4. Опустите ноги в исходное положение. Повторяйте все упражнение 10-16 раз.

Рисунок 17 Рисунок 18



Рисунок 19

**12. Растяжение передней поверхности бедра**

Следите за тем, чтобы угол в коленном суставе передней ноги составлял примерно 90 градусов. Заднюю ногу, также, можно поставить на колено, корпус стараться наклонять назад, для максимального растяжения. Пятка задней ноги направлена вверх. Задержитесь в положении от 30сек. - 1.5 мин., чувствуя постоянное натяжение (лёгкую боль).

Рисунок 20

****

**13. Упражнение для укрепления голеностопного сустава**

Встаньте прямо, держась рукой за опору, у нас это хореографический станок. Колени втянуты, пятки вместе, носки чуть разведены в стороны (рисунок 21). Без участия коленного сустава, делаем подъем на высокие полу-пальцы, на максимальную высоту «подъема» (рисунок 22).

Повторите подъемы 20-30 раз (до 4 подходов). Следите за тем, чтобы все пальцы стопы были прямые, упор в основном на подушечку большого пальца. Избегайте завала на мизинец.

Рисунок 21 Рисунок 22

**14. Упражнения для стоп.**

Упражнения направлены на развитие балетной стопы, подъёма. Что обеспечит более качественную, профессиональную работу ног. При исполнении упражнений должен присутствовать болевой, тянущий синдром. Сидим на подъёмах.Корпус прямой, немного откинут назад, стопы натянуты, пятки вместе! Ягодицами давим на пятки, чтобы стопа сгибалась дугой. Задержитесь на 30 секунд, вернитесь в исходное положение сидя на коленях. Повторите упражнение 4 раза. Избегайте расхождения пяток друг от друга.

Рисунок 23



**15. Столик.**

Стопы натянуты, пальцы согнуты, упор на большой палец, корпус составляем прямую линию, таз не провисает. Удерживаем 20 секунд, 4 повторения.

Рисунок 24



**16. Тянем «Птичку»**

Сложное, но очень эффективное упражнение, при правильном исполнении. Рабочая нога, которую растягиваем, согнута в колене, стоит на подъёме пятка вперед, вторая нога коленом упирается в выемку на ахилловом сухожилии, давим всей тяжестью корпуса на стопу, как бы выдавливая подъём вперед. Стопа должна гнуться, мостик стопы сгибается.

Рисунок 25

****

**17. Стоим на пальцах держась за опору.**

Стопы максимально натянуты, колени натянуты, корпус прямой, сохраняем натянутость всего тела 8 секунд, затем плавно сгибаем колени, как бы перекатываясь на подъём, сохраняем полодение 8 секунд. Повторяем 4-8 раз.

Рисунок 26



**18. Растяжка подколенных связок с утяжелением, с поверхности.** При исполнении упражнений должен присутствовать болевой, тянущий синдром.

Ставим пятки выворотно на невысокую поверхность, чтобы колени сохраняли натянусть, не сгибались. Сверху, чуть выше колен (не в коем случае не на колени!!) садиться человек, примерно такой же комплекции. Удерживаем 1 минуту, отдыхаем. Повторить 3 раза.

Рисунок 27



**19. Удержание прямой ноги, противоположной рукой.**

Две ноги вытянуты. Берем ногу за пятку противоположной рукой, колено втянуто, стопы натянуты, спина прямая, животом тянемся к бедру удерживаемой ноги. Удерживаем 20 секун , по 3 повторения на каждую ногу.

Рисунок 28



**20. Упражнение « Крокодил»**

Ноги прямые по 6 позиции, руки опущены на пол, спина прямая. Нога поднимается наверх в шпагат, сохраняя натянутость колена и стопы, опорная ноги прямая, пятка от пола не поднимается. Удерживаем 20 секунд, по 3 повторения, на каждую ногу.

Рисунок 29



**21. Упражнение «Корабль»**

Ноги располагаются буквой П, стопы натянуты, стараемся подкрутить бедра-копчик вперед, корпус откидываем назад, руки отпускаем ( желательно поднять наверх). Удерживаем 15 секунд, на 3-4 повторения.

Рисунок 30



**22. Упражнение «Колечко». Упражнения на Гибкость и силу спины.**

Исходное положение для упражнения - стоя на коленях (Рисунок 31), затем поднимаем руки наверх и начинаем уходить в прогиб, голову тянем к копчику (Рисунок 32). Окончательный вид упражнения - держимся руками за щиколотки и увеличиваем прогиб (Рисунок 33). Выполняем одну музыкальную фразу.

Рисунок 31. Рисунок 32. Рисунок 33.

  . 

**23. Упражнение «Мостик на одной ноге»**

Строим обычный мостик (Рисунок 34). Вес тела переносим на руки, тем самым освобождая ноги. Затем поднимаем ногу вытянутой стопой в потолок, при этом увеличиваем прогиб и опорную ногу перемещаем ближе к центру тела для удержания равновесия. Стараемся сильно вытянуть рабочую ногу и увеличить прогиб корпуса (Рисунок 35). Выполняем одну музыкальную фразу.

Рисунок 34 Рисунок 35

Всем успехов!!!

**Приложение2.**

# 1. Балет во время карантина coronavirus <https://youtu.be/HARKesHGroU>

2. Упражнения для внутренней Части Бедра <https://youtu.be/3RikjgSeGxo>

3. Развитие шага. Методика Вагановой. <https://youtu.be/pcW8AqAGLUs>

4.Упражнения для стоп. Пальцевая техника <https://youtu.be/n81wvTS-vN0>

5. Упражнения для улучшения балетной выворотности. Балет дома

<https://youtu.be/R0zeBgUnYls>

6.Упражнения для гибкой спины. [https://vk.com/chris\_revolution](https://www.youtube.com/redirect?q=https%3A%2F%2Fvk.com%2Fchris_revolution&redir_token=K3EnrT0FNjjFmCYqhN0AihcHS-98MTU4NjAwNjAxOUAxNTg1OTE5NjE5&event=video_description&v=5nPKxDMpqNA)

7. подготовка к вращению https://vk.com/video-10705626\_456239156

8. Онлайн йога видео <https://youtu.be/I10K0DkA5Rk>

9. [Онлайн уроки танцев с Шоу-балетом "Культурная революция"](https://www.youtube.com/channel/UCHMc6uzQYq_mR8bHy2YLzAg)

**Приложение 3**

**Подборка фильмов**

Академия танца, (сериал) 2010  
Анна Павлова, 1983  
Балерина, 2016 (м/ф)  
Балет. Жизнь на пуантах (Center Stage: On Pointe), 2016  
Балетные туфельки, 2007  
Бар "Гадкий койот", 2000  
Белый лебедь, 2012  
Берёзка, 2018  
Богемская рапсодия, 2018  
Большой, 2017  
Братство танца, 2007  
Братство танца: Возвращение домой, 2010  
В ритме сердца, 2011  
Весна для Гитлера, 1968  
Все могут танцевать, 2013  
Все могут танцевать - 2, 2015  
Все стили, 2018  
Еще одна история о Золушке, 2008  
Ла-ла Лэнд, 2017  
Люби и танцуй, 2009  
Любовь в стиле сальса, 2006  
Любовь с первого танца, 2018  
Мамы в танце (телешоу), 2011-2017  
Нуреев. Белый ворон, 2018  
Последний танец, 2003  
Ритм сердца, 2017  
Рожденная танцевать, 1936  
Рождённый танцевать, 2015  
Стиляги, 2008  
Стук сердца, 2018  
Танец дороже жизни, 2001  
Танцевальный зал, 1941  
Танцовщик, 2016  
Танцовщица, 2016  
Танцуй сердцем, 2019  
Человек-оркестр, 1970  
Черный лебедь, 2010  
Щелкунчик и четыре королевства, 2018  
Эпоха танцев, 2017

**Приложение 4**

Хореографическая терминология - система специальных наименований, предназначенных для обозначения упражнений или понятий. Экзерсис у опоры или на середине - это комплекс тренировочных упражнений в классическом танце, способствующих развитию мышц, связок, воспитанию координации движений у танцовщика. Экзерсис выполняется у «станка» и на середине учебного зала, он состоит из одних и тех же элементов.

Терминология разбита на группы:

Exercise у станка и на середине зала.

Положения, направления, позы, дополнительные движения.

Прыжки.

Вращения.

**Exercise у станка и на середине зала.**

PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

DEMI PLIE [деми плие] – неполное, маленькое «приседание», полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

GRAND PLIE [гранд плие] - глубокое, полное «приседание».

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги в нужное направление, не отрывая носка от пола.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] - «бросок», взмах вытянутой ноги в положение 25°, 45° в нужное направление.

ROND DE JAMB PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] - круг носком по полу круговое движение носком по полу.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – выдерживать, поддерживать; движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное, слитное движение.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - «мягкое», «тающее», плавное движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - «удар», движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT DOUBLE FRAPPE [батман дубль фраппэ] – движение с двойным ударом.

PETIT BATTEMENT [пти батман] - «маленький удар» - поочередно мелкие, короткие удары стопой в положение ку де пье впереди и сзади опорной ноги.

ROVD DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

ADAJIO [адажио] - медленно, плавно включает в себя гранд плие, девлопе, релеве лян, все виды равновесий, пируэты, повороты. Слитная связка на 32, 64 счета.

BATTEMENT RELEVE LENT [релеве лян] - «поднимать» медленно, плавно медленно на счет 1-4 1-8 поднимание вытянутой ноги вперед, в сторону или назад на 90° и выше.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание, раскрывание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной в нужное направление.

GRAND BATTEMENT [гранд батман] - «большой бросок ,взмах» на 90° и выше вытянутой ноги в нужное направление.

BALANCOIRE [балансуар] – «качели», применяется в grand battement jete.

**Положения, направления, позы, дополнительные движения.**

ALLONGEE [алонже] – от гл. Удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», из стоики на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EN TOURNANT [ан турнан] – от гл. «вращать»; поворот корпуса во время движения.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS DE BASCUE [па де баск] – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8 (трехдольный размер), исполняется вперед и назад.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PAS DE DEUX [па де де] – танец двух исполнителей, обычно танцовщика и танцовщицы.

PAS DE QUATRE [па де карт] – танец четырех исполнителей.

PAS DE TROIS [па де труа] – танец трех исполнителей, чаще двух танцовщиц и одного танцовщика.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, то же самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» из стоики на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «выдерживать, поддерживать, втягивать».

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей" ноги в пятую позицию.

TEMPS LIE [тан лие] - маленькое адажио,1 - полуприсед на левой,2 - правую вперед на носок, 3 - перенести центр тяжести на правую, левую назад на носок, 4-ИП, 5.то же самое в сторону и назад.

TOMBÉE [томбэ] – - падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

**Прыжки.**

ALLEGRO [аллегро] – быстро; «веселый», «радостный»; часть урока, состоящая из прыжков, выполняемая в быстром темпе.

ASSEMBLE [ассамбле] - от гл. Соединять, собирать; прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе в воздухе.

CHANGEMENT DE PIEDS [шажман де пье] – прыжок с переменой ног в воздухе (в V позиции).

ECHAPPE [эшаппэ] – прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND JETE [гранд жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

PAS CHASSE [па шассе] – партерный прыжок, во время которого одна нога подбивает другую. С продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SISSONNE [сисон] – вид прыжка, разнообразного по форме и часто применяемого.

**Вращения.**

FOUETTE [фуэте] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L`AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.