

Специфические особенности изучения классического экзерсиса на примере движения Demi rond u Rond de jambe par terre .

Demi rond de jambe par terre в классическом танце — это половина кругового движения рабочей ноги по полу. Это переводится как половина круга, но в действительности, это четверть полного круга, или половина полукруга. Учитывая, что рабочая нога не в состоянии прочертить полный круг без смещения стопы опорной ноги и закреплённого на неё корпуса, и что её возможности в этом положении ограничиваются полукругом, то половина этого полукруга будет четверть круга. Именно эта четверть круга, прочерченная носком рабочей ноги по полу называется Demi rond. А движение ноги в целом называется rond de jambe par terre.

В классическом танце очень многие движения выполняются по принципу Battement tendu. Для более успешного продвижения вперёд просто необходимо усвоить Battement tendu наилучшим образом. Ему стоит уделить большое внимание. Battement tendu развивает силу ног, укрепляет мышцы, а значит происходит и их сокращение. Параллельно работе над следует уделить достаточно времени и на растяжку ног. Элементы Battement tendu присутствуют в rond de jambe par terre на равных с Demi rond. Без правильного исполнения Battement tendu не возможно добиться правильности исполнения rond de jambe par terre.

Как выполняется rond de jambe par terre?

Прежде всего проверьте постановку корпуса. Именно с неё начинается любое движение в классическом танце. Разучивается rond de jambe par terre первоначально лицом к станку, из первой позиции ног.

1. По принципу Battement tendu открываем ногу вперёд . Точность исполнения очень важна для последующего прогресса в обучении. Носок рабочей ноги доходит до положения Battement tendu вперёд в максимально выворотном положении по всей длине ноги.
2. При максимально подтянутом корпусе сильно натянутая рабочая нога, сохраняя выворотное положение, описывает четверть круга носком по полу и доходит до положения ноги Battement tendu в сторону .Надо обращать внимание то, что тяжесть корпуса сохраняется на опорной ноге.Рабочая нога двигается совершенно самостоятельно, то есть независимо от всего корпуса. Её максимальная натянутость гарантирует описание максимально отдалённой от опорной ноги линии круга. Ни в коем случае не давим весом ноги на носок. Носок рабочей ноги, при правильной её натянутости не опирается на пол, а лишь касается его.
3. Рабочая нога описывает вторую четверть круга начиная из положения Battement tendu в сторону в положение Battement tendu назад. При этом движении надо обратить внимание на выворотность рабочей ноги. Она, как бы, усиливается по мере перемещения рабочей ноги назад.Вес ноги не лежит на кончике носка.Носок останавливается против пятки опорной ноги в положении сзади. Нога, как бы, убирается за себя. Колено натянуто. В этом положении стоит очень хорошо подтянуть весь корпус наверх.
4. Из положения Battement tendu назад рабочая нога закрывается по принципу Battement tendu в первую позицию.Если Вы хорошо усвоили первую часть и поняли, что на протяжении всего движения rond de jambe par terre надо следить:

-за правильной постановкой корпуса на опорной ноге,
-за его правильным положением и хорошей подтянутостью вверх во время движения,
-за натянутостью и выворотностью от паха рабочей ноги,
-за её свободным от всего тела и от собственного веса движением,
-за правильным прохождением всех заданных точек, то есть положений рабочей ноги относительно опорной ноги и относительно всего корпуса,то можно перейти ко второй части обучения.Движение выполняется и в обратном направлении

Возможные ошибки при исполненииDemi rond u Rond de jambe par terre.

При к ошибкам, которые встречаются при исполнении Battement tendu, прибавляются возможные ошибки в Demi rond.

1. Рабочая нога давит своим весом на носок, затрудняя продвижение ноги. Эту ошибку можно встретить при недостаточно подтянутом корпусе на опорной ноге и при недостаточно натянутой рабочей ноге. Надо помнить, что рабочая нога касается носком пола, но не опирается на него.
2. Носок рабочей ноги не описывает окружность, а как бы «срезает» её. По другому можно сказать, что вместо «выпуклой» линии рисует носком «вогнутую». Это может происходить от недостаточной натянутости всей рабочей ноги и от частичного расслабления голеностопного сустава, подъёма свода стопы и пальцев ног во время описания окружности носком на полу.
3. Описываемая носком на полу окружность имеет слишком выпуклую форму. Обычно это происходит, когда стараясь прочертить максимально широкий круг, нарушается правильную постановку корпуса на опорной ноге или смещается тяжесть корпуса между двух ног, удерживая равновесие благодаря тому, что держимся за станок. Или расслабляется тазобедренный сустав со стороны опорной ноги и закрепляем его со стороны рабочей ноги, как бы удлиняя этим рабочую ногу. Корпус при этом часто наклоняется в сторону опорной ноги или искривляется для поддержки равновесия. Надо понимать, что требование описать рабочей ногой окружность максимально удалённую от опорной ноги не подразумевает смещения тяжести тела с опорной ноги или нарушения в постановке корпуса. Тяжесть тела на протяжении всего движения остаётся неизменно на опорной ноге при полной подтянутости корпуса, как того требует постановка корпуса. Рабочая нога работает самостоятельно и независимо от остальных частей тела. Она максимально натянута по всей её длине и не давит своей тяжестью на носок