

DEMI-PLIE

Plie означает «сгибание», «складывание», а в уроке классики — приседание. Demi-plie — полуприседание.

Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные, голеностопные связки, эластичность и выворотность ног.

Demi-plie начинают изучать стоя лицом к палке. Положение рук на палке остается таким же, как при изучении постановки корпуса. При исполнении demi-plie с одной рукой к палке опорная рука находится в положении, описанном при изучении постановки корпуса с одной рукой. Свободная рука держится во II позиции. Голову можно оставить en face и повернуть к руке, открытой во II позицию. Муз. размер: 4/4.

Изучается на два такта 4/4, затем на один такт 4/4. И.п. — I позиция, лицом к палке. Раз-и, два-и — при предельно выворотном верхе ног начать полуприседание, плавно сгибая колени и голеностопы. Обе стопы плотно прижаты к полу, без «завала» на большой палец. Колени, сгибаясь, раскрываются к мизинцам стоп. Голова en face. Плечи и бедра ровные. Ц. т. равномерно распределен на обе ноги.

Три-и, четыре-и — возвращение из demi-plie исполняется плавно до полного вытягивания колен и ног в и.п.).

Demi-plie изучается в I, II, III, IV позициях, лицом к палке, затем в IV-с одной рукой на палке. Сначала движение исполняется раздельно по 4 раза в каждой позиции на такт 4/4.



GRAND-PLIE

Grand-plie – большое приседание.

1-й такт.

Соблюдая правила demi-plie, ноги плавно, равномерно доходят до положения demi-plie. Далее, удерживая ноги в выворотном состоянии, постепенно отделяя пятки от пола, выполнить приседание до предела вниз, пятки отрываются от пола минимально. Ц. т. корпуса находится на обеих ногах. Поясница не расслабляется. Колени, сгибаясь, раскрываются в стороны. Положение стопы на полу ровное, без «завала» на большой палец.

2-й такт.

Обе ноги плавно, равномерно начинают выпрямляться. Пятки постепенно опускаются на пол, выворотность ног соблюдается. Подтянутость корпуса усиливается. Через demi-plie ноги, вытягиваясь, возвращаются в И. п. Во II позиции пятки не отрываются от пола во время приседания. Во II и IV позициях Ц. т. тела распределяется равномерно на обеих ногах.

Движение рук при исполнении grand plie на один такт 4/4

И. п. г- I позиция, боком к палке.

За тактом, на 2/4 — preparation руки во II позицию.

Раз-и, два-и — с началом grand plie рука, повернув ладонь вниз, начинает свое движение вниз; в конечной точке grand plie рука опускается в подготовительное положение; голова поворачивается en face и наклоняется немного вниз; взгляд сопровождает руку.

Три-и, четыре-и — при возвращении ног в И. п. рука начинает подниматься в I позицию. Ноги доходят до demi-plie, рука — до I позиции, голова наклонена к левому плечу, взгляд на кисть руки. Далее plie заканчивается, рука раскрывается во II позицию, голова поворачивается направо (рис. 13).

Смена позиций происходит сначала на два добавочных аккорда, далее — на «затакт» следующего приседания. Движение выполняется не более 2 раз в каждой позиции.



Рис. 13. Grand plie

Источник: Звездочкин В.А. Классический танец: учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. - Ростов н/Д: «Феникс», 2005