

## ПОСТАНОВКА КОРПУСА

Правильно поставленный корпус — залог устойчивости; . (aplomb). Постановку корпуса вырабатывают стоя, лицом к палке, затем держась за палку одной рукой и в упражнениях на середине зала.

Начиная вырабатывать правильную постановку корпуса, надо стать лицом к палке, положив на палку руки, слегка согнутые и опущенные в локтях.

Кисти рук свободно положены на палку против середины корпуса рядом одна с другой, не обхватывая палку. Ноги в I позиции. Ступни ног в выворотном положении, без «завала» на большие пальцы. Мышцы ног напряжены, подтянуты, колени сильно вытянуты.

Корпус поставлен вертикально, диафрагма подтянута. Плечи свободно опущены, раскрыты и развернуты параллельно палке. Лопатки не соединяются. Ягодичные мышцы напряжены и подтянуты кверху настолько, чтобы корпус стал прямым, легким и стройным (не «сидел» на ногах). Голова держится прямо, взгляд устремлен перед собой. (рис. 2).

Подтянутость корпуса обеспечивает свободу тазобедренного сустава, облегчая тем самым развитие выворотности.

Умение держать корпус подтянутым становится исполнительским навыком. Это позволяет сохранять длительную устойчивость на полупальцах, пальцах, на одной ноге, в пируэтах.



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