

ПОЗИЦИЯ РУК

В классическом танце огромная роль принадлежит постановке рук — они являются одним из основных выразительных средств, придают завершенность различным позам. Кроме того, руки должны помогать корпусу и ногам при выполнении танцевальных движений, особенно вращательных — на полу, в воздухе, и трудных прыжков.

Постановка рук — это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и других положениях, принятых в классическом танце. Изучение начинается с подготовительного положения и трех основных позиций на середине зала с первых же уроков. Прежде чем изучать позиции рук, надо усвоить положение кисти руки: пальцы сгруппированы, кончик большого пальца прикасается ко второй фаланге среднего пальца. В дальнейшем кисть получает относительную свободу: сохраняется округлость пальцев, но большой палец не соприкасается с третьим, а лишь направляется к нему.

В классическом танце петербургской школы приняты три позиции рук. Они изучаются на середине зала, при естественном положении ног; пятки вместе, носки слегка врозь. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным, из него руки начинают движение в позиции и различные положения



Подготовительное положение

Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, закруглены, образуют овал. Кисти рук и пальцы закруглены, ладони направлены вверх. Расстояние между кистями равно примерно двум пальцам.

Подготовительное положение даст направление рукам вниз.

I позиция — дает направление рукам вперед.

II позиция — дает направление рукам в сторону.

III позиция — дает направление рукам вверх.

I позиция. Руки, сохраняя округлость из подготовительного положения поднимаются до уровня диафрагмы. Ладони повернуты к корпусу. Локти и пальцы, образуя две опорные точки, находятся на одном уровне. Плечи опущены. Нужно следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед. Расстояние между кистями такое же, как в подготовительном положении. Для I позиции высота рук на уровне диафрагмы не случайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц от плеча до локтя, что очень важно в *pirouettes*, *tours* в воздухе, *tours chatnes* и других движениях. Во время больших прыжков I позиция является своеобразным трамплином перед раскрытием рук в какое-либо положение, помогает поднимать корпус в момент взлета. Принятая высота уровня рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения.

III позиция. Руки из подготовительного положения, проходя I позицию, подняты вверх и образуют овал над головой. Ладони повернуты вниз. Нужно следить, чтобы локти не «шли» вперед, кисти рук не опускались. Правильность положения можно проверить: не поднимая головы, посмотреть вверх-глаза должны видеть мизинцы. Нельзя заводить руки назад за голову. Правильная III позиция важна и в профильном положении корпуса: лицо не должно закрываться руками.

II позиция (изучается, после III позиции). Руки из подготовительного положения поднимаются в I позицию и раскрываются в стороны на высоте плеч. Линия рук дугообразная, ладонь и повернуты к зрителю; положение пальцев то же, что в подготовительном положении и в I позиции. Необходимо

следить за тем, чтобы руки не заходили назад, были немного впереди плеч. Плечи опущены и вместе с руками сохраняют правильное горизонтальное положение. Из II позиции руки опускаются в подготовительное положение.

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