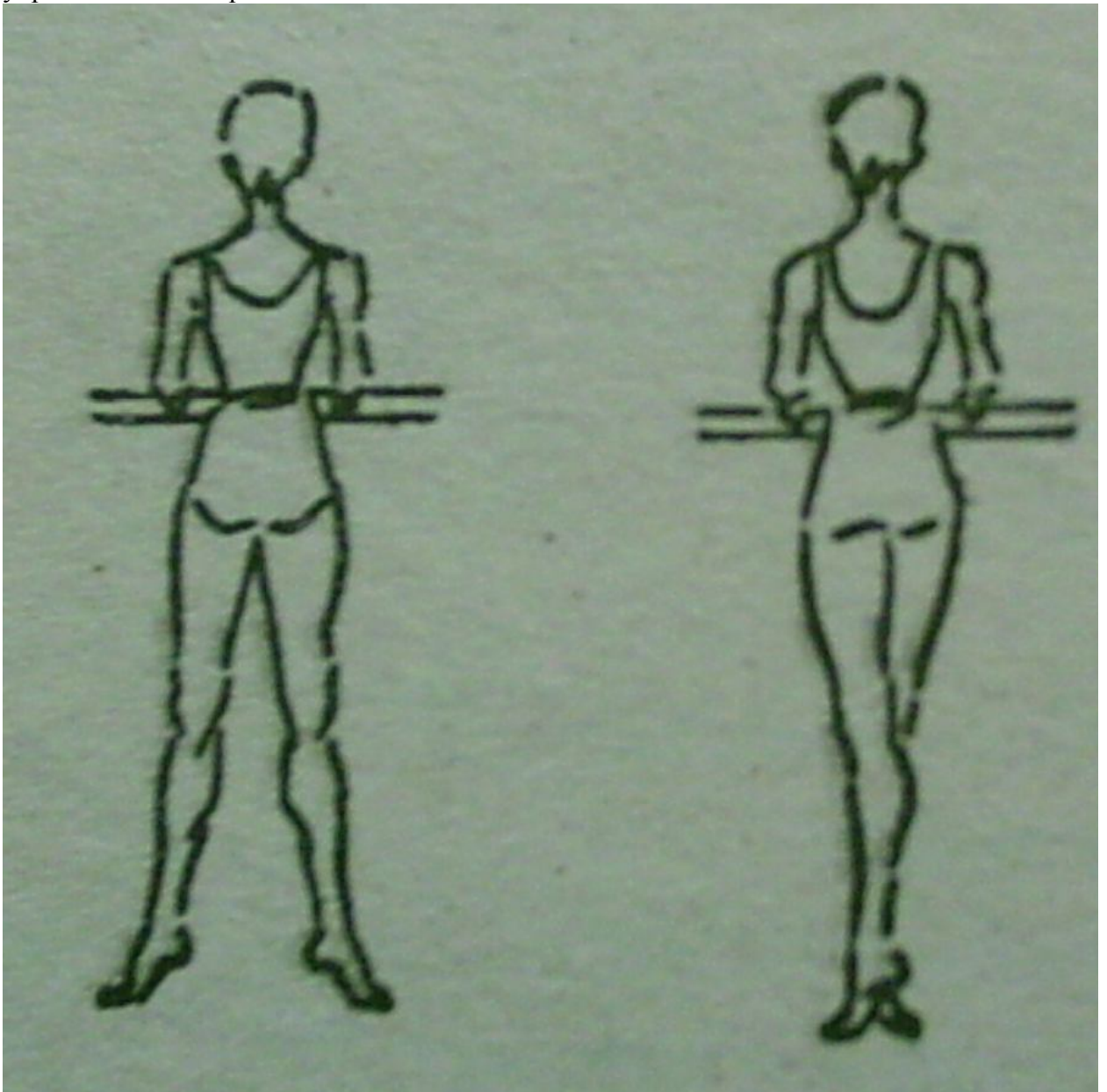


RELEVE НА ПОЛУПАЛЬЦЫ

Releve – подъем на высокие полупальцы на обеих ногах в I, II, IV, V позициях и возвращение на всю стопу. Движение хорошо развивает силу ног, эластичность мышц, способствует укреплению голеностопа, подготавливает ноги к исполнению движения на полупальцах.

Корпус во время движения подтянут, остается легким. Руки (рука) свободно лежат на палке. Ноги, сохраняя выворотность и подтянутость, одновременно отрывая пятки от пола, поднимаются на высокие полупальцы. Поднимаясь, нужно удерживать пятки вперед, без «завала» на большие пальцы. Опускаться, удерживая выворотность ног, пятки обеих ног должны одновременно коснуться пола (особенно при исполнении releve в V позиции). При исполнении releve руки могут принимать различные положения, сохраняя правильные позиции. Часто releve на полупальцы соединяют с demi-plie, особенно в упражнениях на середине зала.



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