

ПЕРЕГИБЫ КОРПУСА

Музыкальный размер: 4/4, 3/4.

Изучается на два такта 4/4, восемь тактов.

И. п. — I позиция, лицом к палке.

Во время перегиба назад необходимо не нарушать подтянутость бедер, вытянутость ног. При очень подтянутом корпусе и опущенных плечах следует начинать перегиб сначала плечами, затем под лопатками, потом в талии. Во время перегиба колени и бедра вперед не выходят, голова повернута вправо или влево, но не запрокинута. Во время перегиба нельзя отклоняться от палки. На один такт 4/4 идет перегиб корпуса, на второй такт 4/4 — возвращение корпуса.

Перегиб в сторону начинается в талии. Голова поворачивается в сторону перегиба. Необходимо следить, чтобы плечи и бедра во время перегиба в сторону были ровные.

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