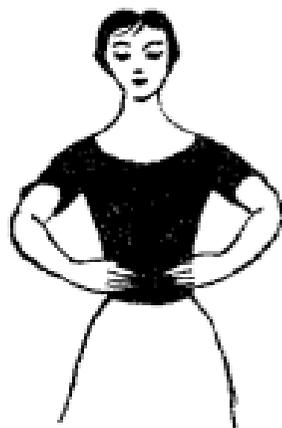
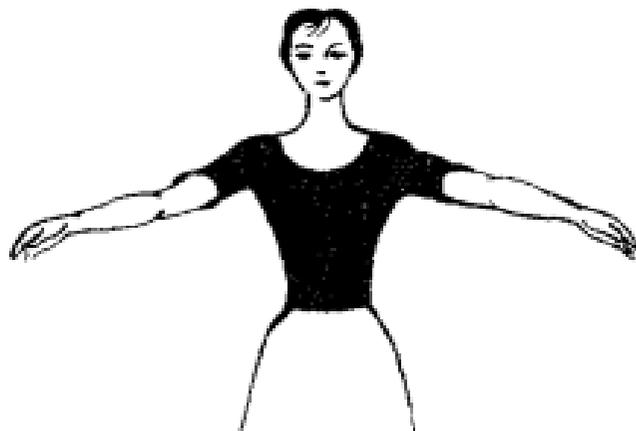


Положение рук в русском народном танце



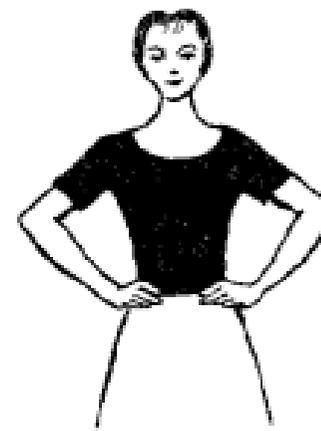
I



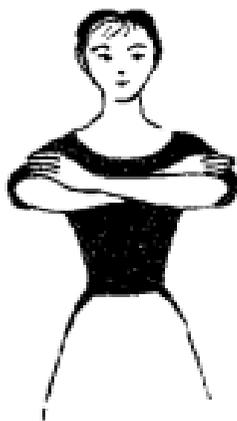
II



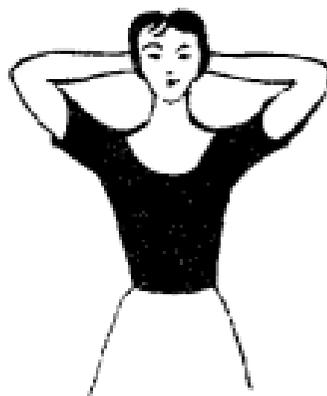
III



IV



V



VI



VII

Положение кисти в русском танце



**Кисть повернута
ладонью вниз**



**Кисть повернута
ладонью вверх**



**Кисть
опущена вниз**



**Кисть
поднята вверх**

Позиции ног в русском танце



1-я позиция



1-я обратная



2-я позиция



2-я параллельная



2-я обратная



3-я позиция



4-я позиция



4-я параллельная



5-я позиция



6-я позиция

Положение корпуса в русском танце



Корпус ровный



**Корпус от талии
наклонен вперед**



**Корпус от талии
отклонен назад**



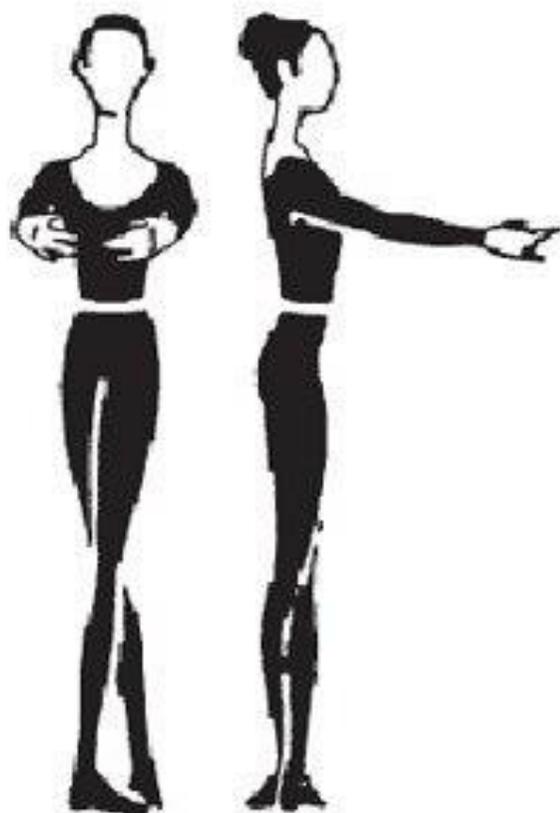
**Корпус от талии
наклонен
в сторону
(вправо или влево)**

Подготовительное положение



- ❖ Постановка рук начинается с подготовительного положения.
- ❖ Руки опущены вниз перед корпусом, не соприкасаясь с ним. Локти направлены в стороны, немного согнуты, образуют овал. Кисти рук закруглены и почти соприкасаются (расстояние между ними равно примерно двум пальцам). Ладони направлены вверх.
- ❖ Плечи опущены вниз, нельзя их выдвигать, отводить назад или поднимать вверх.

ПЕРВАЯ ПОЗИЦИЯ



- ❖ Первая позиция даёт направление рукам.
- ❖ Руки подняты перед корпусом на уровне диафрагмы, чуть согнуты в локтях, образуя овал. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены, кисти рук приближены друг к другу, но не соприкасаются.

Принятая высота уровня рук даёт возможность не закрывать область груди, руки могут поддерживать корпус за счёт напряжения мышц верхней части руки (от плеча до локтя).

Вторая позиция



- ❖ Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Положение пальцев такое же, что в подготовительном положении и I позиции.
- ❖ Следует хорошо поддерживать локоть напряжением мускулов верхней части руки.
- ❖ Следить за тем, чтобы руки не уходили назад, а находились немного впереди плеч.

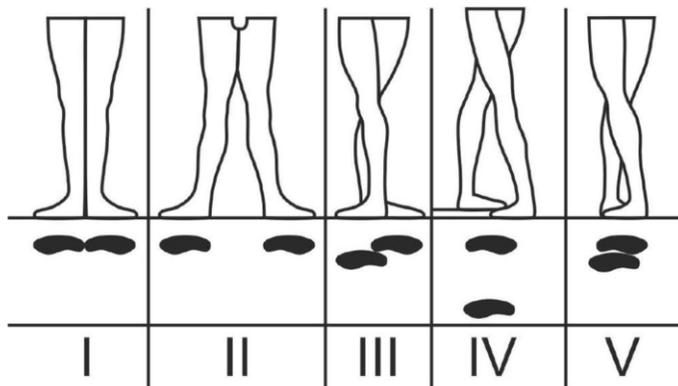
Третья позиция



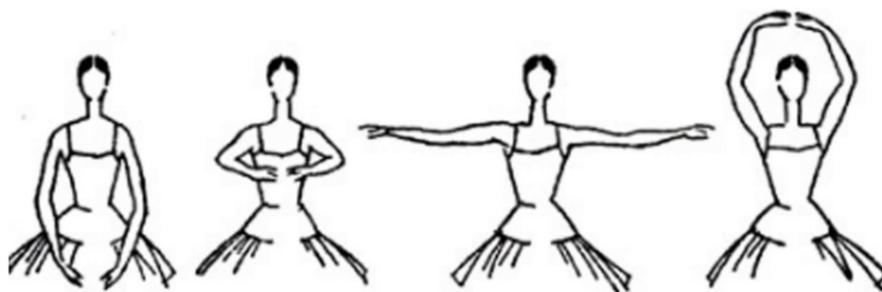
- ❖ Руки подняты вверх с округлыми локтями, кисти (ладонями вниз) сближены, как в подготовительном положении и в I позиции, но не соприкасаются и должны быть видимы глазами без поднимания головы.
- ❖ Недопустимо, чтобы руки находились над головой или заходили за голову.
- ❖ Следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА В РИСУНКАХ

Позиции ног в классическом танце



Основные позиции рук в классическом танце



Подготовительное положение

I позиция

II позиция

III позиция

