

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

Факультет мистецтв

Кафедра хореографії

**Н. В. Захарчук**

**МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ**

*Методичні рекомендації для студентів першого курсу  
спеціальності “Хореографія”*

Луцьк – 2017

УДК 792. 8(072)  
ББК 85. 327я 73-9  
З-38

*Рекомендовано до друку науково-методичною радою  
Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки  
(протокол № 7 від 26 квітня 2017року)*

Рецензент: **Л. П. Косаковська** – кандидат мистецтвознавства, доцент кафедри хореографії Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

**Захарчук Н.В.**

З-38 Методика вивчення класичного танцю [Текст]: метод. рек. для студ. спеціальності “Хореографія” – 2-ге вид. / Наталія Володимирівна Захарчук. – Луцьк: Вежа-Друк, 2017. – 41с.

У методичній розробці подано визначення фізичних даних танцівника, складові частини заняття з “Методики вивчення класичного танцю”, вимоги щодо постановки корпусу й вивчення позицій ніг і рук. Запропоновано кілька послідовних прикладів занять, до яких увійшли програмові рухи першого року навчання.

Для студентів – майбутніх фахівців-хореографів вищих навчальних закладів мистецького спрямування.

**УДК 792. 8(072)**

**ББК 85. 327я 73-9**

© Захарчук Н. В., 2017

## ВСТУП

Класичний танець є однією з головних дисциплін у процесі підготовки хореографів, а школа класичного танцю – фундаментом для успішного вивчення народно-сценічної, бальної та сучасної хореографії.

Класичний танець – це канонізована система виразових засобів хореографічного мистецтва, яка ґрунтується на принципах поетично-узагальненого трактування сценічного образу, розкриття емоцій, думок та почуттів засобами пластики [1, с. 253].

Надзвичайно важливим складником підготовки фахівців-хореографів є набуття студентами навичок розробки і проведення занять з класичного танцю. Програмою дисципліни “Методика вивчення класичного танцю” передбачено такий вид самостійної та індивідуальної творчої роботи, як моделювання майбутніх виробничих умов під час навчання у вузі. На початкових етапах такої роботи часто постають труднощі та виникають запитання з чого ж розпочати, як побудувати заняття для першого року навчання, які вправи та у якій послідовності вивчати, як правильно скласти перші комбінаційні завдання.

Мета методичної розробки полягає в тому, щоб допомогти студентам віднайти правильну послідовність вивчення рухів, оптимальне поєднання окремих елементів у комбінації, створення найпростіших комбінаційних завдань й підбору музичного супроводу до рухів.

У методичних рекомендаціях, крім того, визначено складові частини заняття з класичного танцю та кілька послідовних прикладів занять, до яких увійшли програмові рухи першого року навчання. Ці приклади, звичайно, не вичерпують усіх можливостей побудови заняття з класичного танцю, однак можуть слугувати зразком для студентів – майбутніх фахівців-хореографів.

У перший рік навчання хореографії закладається підґрунтя, без якого надалі не може розвиватися, міцніти та розквітати майстерність майбутнього танцівника. У мистецьких навчальних закладах класичний танець є основною дисципліною. В усіх професійних чи аматорських танцювальних колективах розпочинається робота саме з класичного тренажу, тому найперше, що кожен

студент-хореограф має знати, це – характерні особливості, поняття та терміни класичного танцю; як перевірити природні фізичні дані майбутнього танцюриста; основні складові частини заняття з класичного танцю; методику виконання рухів; принципи поєднання окремих рухів у найпростіші комбінації, музичну розкладку рухів.

Варто пам'ятати, що у першому семестрі комбінувати рухи не рекомендується, вправи вивчати потрібно у так званому “чистому” вигляді. Із другого півріччя можна комбінувати не більше двох-трьох рухів, а рухи, які тільки перебувають у стадії вивчення, не застосовувати у комбінаціях.

У прикладах занять викладено послідовність вивчення рухів, вказано кількість необхідних повторень тренувальних рухів чи комбінацій. Запропоновані вправи слід виконувати з правої та лівої ноги по чергово.

## ФІЗИЧНІ ДАНІ ТАНЦІВНИКА

Для того, щоб оволодіти мистецтвом класичного танцю, потрібно мати такі природні фізичні дані, як виворотність, підйом, гнучкість, танцювальний крок та стрибок.

**Виворотність ніг** – це здатність розвертати верхню частину ніг у тазостегнових суглобах так, щоб коліна, гомілки і стопи вільно розкривалися назовні (франц. *en dehor*). Виворотність залежить від вільної рухливості у тазостегновому суглобі, еластичності м'язів стегна і зв'язок тазостегнового суглоба. Активна виворотність перевіряється у положенні обличчям до станка, під час виконання глибокого присідання за першою позицією ніг. Пасивна виворотність – це здатність досягнути ідеального розвертання у тазостегнових суглобах під впливом зовнішніх сил, тобто за допомогою педагога, який перевіряє і виявляє ступінь запасу виворотності для можливого її розвитку у процесі навчання.

**Підйом** – це зовнішньо виражене поздовжнє склепіння стопи і можливість добре витягнути стопу разом із пальцями. Щоб перевірити підйом, педагог намагається сам вивести стопу в одну лінію разом з гомілкою і визначає ступінь рухливості пальців стопи і гомілковостопного суглоба.

**Гнучкість** – це здатність вільно і максимально перегнутися назад. Щоб перевірити гнучкість, педагог пропонує стати обличчям до станка, за першою позицією ніг і перегнутися назад так, щоб ноги у колінах не згиналися, не піднімалися плечі і не випинався вперед живіт.

**Танцювальний крок** – це здатність піднімати ногу у будь-якому напрямку під кутом 90° і вище. Перевірка кроку дає можливість виявити ступінь рухливості в обох тазостегнових суглобах. Величина кроку залежить від рухливості у хребті, еластичності задньої групи м'язів стегна (крок вперед), еластичності підвдихового стегнового м'яза (крок назад), від величини виворотності стегон у суглобах та пручання м'язів (крок убік).

**Стрибок** – це спроможність вистрибнути якомога вище та приземлитися якомога м'якше, що характеризує еластичність м'язів гомілки і сухожиль

п'яток. Висота стрибка залежить від рухливості суглобів нижніх кінцівок (тазостегнового, колінного, гомілковостопного і суглобів стопи), а також від особливості функціонування м'язів. Перевіряти потрібно трамплінний стрибок, коли в основному працюють суглоби стопи і пальців, потім – стрибок із напівприсідання, коли потрібно виконати гранично низьке напівприсідання, не відриваючи п'ятки від підлоги.

## ОСНОВНІ СКЛАДНИКИ ЗАНЯТТЯ З КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

Будь-яке заняття з класичного танцю (за винятком початку першого року навчання) складається з чотирьох частин: *exercice*, *adagio*, *allegro* та *port de bras*.

***Exercice*** (франц. – вправа) перша частина заняття класичного танцю – вправи біля станка та посеред залу, за допомогою яких виробляються професійні якості: виворотність і сила м'язів ніг, правильна постава, постановка рук і голови, стійкість та координація рухів, необхідна для виконання танцювальної техніки.

Із елементарних рухів, складників екзерсису, створюються різноманітні форми класичного танцю [1, с. 599]. Помилковою є думка тих, хто розглядає екзерсис як щось другорядне у мистецтві танцю, призначене лише для “розігрівання” ніг та тіла загалом. Виконувати екзерсис потрібно регулярно не лише початківцям, а й кваліфікованим танцюристам для постійного закріплення та вдосконалювання основ виконавської майстерності.

В екзерсисі біля станка виконується комплекс рухів, який забезпечує реалізацію принципів класичного танцю, сприяє розвитку сили ніг, їх напруженості й виворотності, згинання та розгинання, координаційних навичок та виховання апломбу. Послідовність екзерсису і біля станка, і посеред залу наближено може бути такою: *plié*, різні види *battement tendu*, *rond de jambe par terre*, *petit battement sur le cou-de-pied*, *battement fondu* та *battements soutenu*, різні види *battements frappé*, *rond de jambe en l'air*, *battement relevé lent* та *battement développé*, *grand battement jeté*.

Екзерсис посеред залу, як правило, будується стисліше, коротше і більше технічно, спрямований на вільне просторове використання рухів та поз класичного танцю. Незважаючи на те, просто чи складно побудований екзерсис посеред залу, він має бути підґрунтям для наступної складової частини заняття класичного танцю – *adagio*.

*Adagio* (італ. – повільно, спокійно) – комплекс вправ посеред залу, за допомогою яких виробляється стійкість та вміння гармонійного поєднання рухів ніг, рук і корпусу. У цій частини заняття можливі використання всіх рухів класичного танцю – від *port de bras* до стрибків і обертів [1, с. 13]. Водночас це робота над різнобічним оволодінням позами класичного танцю і найрізноманітнішими прийомами їх поєднання. Коли в екзерсисі відпрацьовується елементарна техніка танцювальної майстерності, то в *adagio* засвоюється характер, манера та техніка поз класичного танцю, яка необхідна для виконання у повільному темпі. Протягом першого року навчання така частина заняття класичного танцю, як *adagio*, ще не вивчається, але у наступному навчальному році пози класичного танцю вивчаються на 90° та, окрім цього, ще й поєднуються нескладними комбінаційними прийомами, тобто це означає, що вивчається уже найпростіше *adagio*.

*Allegro* (італ. – веселий, радісний) – частина заняття, у якому засвоюються різноманітні стрибки класичного танцю, а пози і рухи, відпрацьовані в *adagio*, виконуються у повітрі. Якщо в екзерсисі засвоюються елементарні навички, в *adagio* виконується робота над позами і танцювальною фразою у повільному темпі, то тут усе об'єднується та відпрацьовується у темпі стрибка, малого та великого, простого та складного, м'якого та трамплінного, стрімкого та стриманого. Стрибки та комбінаційні стрибкові завдання можуть вивчатися і виконуватися у такій послідовності: *temps levé sauté, changement de piéd, pas échappé, pas assemblé, sissonne simplé, pas glissade, pas jeté, sissonne ouverte, sissonne fermee*. Насамперед вивчаються малі та середні стрибки, а у подальшому – великі стрибки та комбінації. Значення стрибкової частини заняття особливе, оскільки класичний танець побудований на *allegro*.

*Port de bras* – четверта, завершальна частина заняття призначена для того, щоб організм виконавців після напруженої роботи набув стану спокою за допомогою виконання різних форм *port de bras*.

## **ПОСТАНОВКА КОРПУСУ, ПОСЛІДОВНІСТЬ ВИВЧЕННЯ ПОЗИЦІЙ НІГ І ПОЗИЦІЙ РУК**

**Постановка корпусу.** Робота над правильною поставою розпочинається із вивчення перших елементарних рухів і контролюється протягом заняття, що сприяє розвитку хорошої стійкості і допомагає оволодінню техніки виконання рухів, які вивчаються. Правильна постава являє собою високий, злегка нахилений вперед корпус із відчуттям сильно витягнутих ніг, від п'яток до стегон, природні вигини у хребті більш випрямлені, плечі розкриті і опущені вниз, лопатки, ніби притягнуті до хребта, але не з'єднані, голова тримається прямо, підборіддя злегка підняте.

Роботу над постановкою корпусу можна розпочинати за допомогою вправи обличчям до станка, використовуючи вищезазначені характеристики. Музичний супровід – 4/4, правильну поставу слід зберігати протягом 8 тактів і повторювати вправу кілька разів під час заняття [16, 33].

**Послідовність вивчення позицій ніг.** У класичному танці існує п'ять виворітних позицій ніг, з яких починаються та розвиваються рухи. Закономірна послідовність вивчення позицій – I, II, III, V; IV позиція вивчається наприкінці.

**Перша позиція** – п'ятки обох ніг з'єднані, носки розкриті у боки по одній лінії.

**Друга позиція** – ступні обох ніг – на одній лінії, відстань між п'ятками – приблизно одна ступня.

**Третя позиція** – ступні ніг стоять виворітно одна перед другою так, щоб п'ятка однієї ноги щільно прилягала до середини другої ступні.

**П'ята позиція** – ступні ніг стоять виворітно одна перед другою так, щоб носок однієї ноги щільно прилягав до п'ятки другої.



**Четверта позиція** – ступні ніг, зберігаючи виворітне положення, стоять паралельно одна напроти другої на відстані приблизно в одну ступню так, щоб носок однієї ступні був напроти п'ятки другої.

Засвоювання позицій ніг слід розпочинати обличчям до станка, тримаючись двома руками за палку. При цьому необхідно звертати увагу на поставу, постановку голови (щоб у подальшому запобігати скутості шиї), положення рук на станку (кисті рук мають вільно лежати на поверхні палки, напроти плечей, не чіпляючись за неї і не охоплюючи її; лікті опущені і розміщені трохи попереду корпусу). Особливу увагу під час вивчення позицій ніг потрібно спрямувати на те, що під час їх виконання ступні ніг тісно притискалися до підлоги так, щоб вага тіла розподілялася на обидві ноги, на всі пальці і п'ятку, не допускаючи завалювання на великі пальці. Крім того, потрібно слідкувати за тим, щоб живіт і шлунок були підтягнутими, куприк спрямований униз.

Розпочинаючи вивчення позицій, потрібно мати поняття про опорну і працюючу ноги, а також про те, що позиції ніг вивчаються після засвоєння *battement tendu* убік.

**Опорною ногою** є та нога, на яку переміщена вся вага тіла танцівника.

**Працююча нога** – це та нога, яка виконує рух.

Вважається, що вивчати позиції доцільно у неповній виворотності, поступово досягаючи ідеально-виворітних ліній. Насамперед слід вивчати відкриті – I-II позиції, потім закриті – III-V та IV позиції. Вивчення позицій потрібно повторювати і посеред залу в тій самій послідовності, що й біля станка.

**Послідовність вивчення позицій рук.**

У класичному танці одним із основних виразових засобів є руки. Вони служать не тільки для відтворення різноманітних за змістом і характером акторських жестів, а й значно сприяють технічній виразовості танцю. Закономірна послідовність вивчення позицій рук – підготовче положення, I, III,

II позиції. Вивчають позиції рук, як і позиції ніг, із перших занять, посеред залу, а також тримаючись за станок однією рукою.

Роботу над вивченням **підготовчого положення** слід розпочати із вправи посеред залу, з напіввиворітної першої позиції ніг, руки вільно опущені уздовж тулуба. Музичний супровід – 4/4. Протягом двох тактів поступово лікті відвести злегка у боки від корпусу та заокруглити їх, водночас долоні розвернути догори перед корпусом, відстань від корпусу до мізинця – приблизно на розмір долоні. При цьому необхідно приділяти увагу правильному положенню пальців. Великий палець має торкатися середнього, всі пальці разом з рукою створюють положення *arrondi* (франц. – заокруглений). Протягом наступних двох тактів – руки вільно опустити вздовж тулуба. Вправу повторювати кілька разів під час заняття.

**Перший етап вивчення позицій рук** – підготовче положення, переведення у першу позицію, повернення у підготовче положення.

**Перша позиція** – руки зберігають заокруглену форму підготовчого положення, розміщені на рівні діафрагми. Під час виконання цієї позиції руки слід підтримувати у двох точках – ліктях і кистях. Правильна постановка рук у першій позиції на чітко визначеній висоті дає змогу рукам ніби підтримувати корпус невеликим напруженням у верхній частині рук.

**Другий етап вивчення позицій рук** – підготовче положення, переведення у першу позицію, переведення у третю позицію, повернення у першу позицію і в підготовче положення.

**Третя позиція** – руки зберігають заокруглену форму першої позиції, розміщені над головою так, щоб поглядом, не піднімаючи голови, можна було побачити мізинці. Коли ж видно всі пальці, тоді руки потрібно відвести трохи назад. Для правильної побудови третьої позиції необхідно слідкувати за тим, щоб плечі були опущені вниз, долоні повернуті донизу, лікті розкриті у боки, а кисті рук не опускалися.

**Третій етап вивчення позицій рук** – підготовче положення, переведення у першу позицію, розкривання у другу позицію, повернення у підготовче положення.

**Друга позиція** – руки розкриті у боки і зберігають заокруглену форму, розміщені трохи нижче лінії плечей і попереду корпусу, лікті спрямовані у боки. Для правильної побудови другої позиції необхідно слідкувати за тим, щоб лікті і кисті рук були на одному рівні. Щоб перевести руки з другої позиції у підготовче положення, потрібно їх розвернути у положення *allongé* (франц. – витягнути, подовжити). *Allongé* – важливе положення рук у класичному танці, за допомогою якого переводять руки з позиції в позицію, воно може бути статичним (наприклад – *arabesques*) та динамічним.

**Четвертий етап** – перша форма *port de bras*. Підготовче положення рук, переведення у першу позицію, переведення у третю позицію, розкривання у другу позицію, повернення в підготовче положення.

Вивчають позиції рук, як і позиції ніг, із перших занять, посеред залу та тримаючись за станок однією рукою. Виконуються позиції та переведення рук з позиції в позицію у поєднанні з елементарними правилами координації класичного танцю – рухи рук обов'язково мають супроводжуватися нахилом, поворотом голови і поглядом.

Відпрацювавши позиції рук посеред залу, вивчення позицій рук біля станка, як правило, розпочинають із *preparation* (франц. – підготовка, приготування), оскільки саме із цього руху розпочинаються всі вправи, які виконують, тримаючись однією рукою за станок.

Роботу над виконанням *preparation* можна розпочинати за допомогою вправи боком до станка, вихідне положення ніг – перша позиція, правої руки – підготовче положення, голова повернута праворуч від станка, підборіддя злегка підняте догори. Музичний супровід – 4/4. Права рука з підготовчого положення повільно піднімається у першу позицію, водночас голова злегка нахиляється до лівого плеча, погляд направлений на пальці правої руки. Рука розкривається у другу позицію, голова повертається направо, підборіддя злегка підняте (саме із

цих рухів складається підготовка руки для виконання будь-якої вправи заняття класичним танцем, закінчується ж кожна вправа опусканням руки). Під час опускання руки з другої позиції у підготовче положення необхідно її розвернути у положення *allongé*, повільно довести її до малої другої позиції, лише потому розпочинати заокруглення кисті і приведення руки у підготовче положення, при цьому потрібно слідкувати, щоб заокруглення руки не відбувалося за рахунок манірнього вивертання кисті. Водночас, опускаючи руку, поглядом провести її донизу, лише потому повернути голову у підготовче положення.

Правильно засвоєне виконання *preparation*, позицій рук, переведення рук із позиції в позицію, нахилів та поворотів голови мають надзвичайно велике значення для вільного виразового танцювального жесту, танцювальної техніки і художньо-естетичних рухів рук.

## **ПРИКЛАДИ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ ПЕРШИЙ СЕМЕСТР**

На початку семестру вправи виконують обличчям до станка, тримаючись за нього двома руками, що допоможе засвоїти правильну поставу, позиції ніг і відчуття виворотності. Під час виконання вправ розвиваються елементарні навички координації рухів. Повільне та послідовне виконання рухів допоможе оволодіти правильною методикою класичного танцю.

### ***Заняття 1***

#### *Вправи обличчям до станка*

1. *Вивчення I позиції.* Музичний розмір – 4/4. Вихідне положення – вільна I позиція, руки опущені вздовж корпусу. На два вступні акорди руки покласти на станок. На 1-й такт ступні обох ніг, утримуючи п'ятки разом, розкрити у виворотну I позицію; на 2-3-й такти позицію зафіксувати; на 4-й такт – ступні повернути у вихідне положення. Вправу виконати 4 або 8 разів.

2. *Demi plié* з I позиції. Музичний розмір – 3/4. На 8 тактів кожне *demi plié*, виконати 8 разів.

3. *Battement tendu* з I позиції убік. Музичний розмір – 2/4. На 4 такти кожен *battement*, виконати щонайменше 8 разів.

4. *Battement tendu* у *demi plié* з I позиції. Вправа виконується так, як попередня.

5. *Вивчення I, II, III позицій*. Музичний розмір – 4/4. Вихідне положення I позиція. На 1-2-й такти – стояти у першій позиції; на 3-4-й такти – *battement tendu* убік, п'ятку працюючої ноги опустити на підлогу; на 5-6-й такти – стояти в II позиції; на 7-8-й такти – працюючу ногу перевести в III позицію. Так само вправу виконати в III позиції – права нога попереду і позаду.

6. *Passe par terre* вперед та назад через I позицію. Музичний розмір – 4/4. Виконати на 4 такти кожен рух. На 1-й такт відвести ногу вперед; на 2-й – у I позицію; на 3-й такт – назад; четвертий у I позицію і. т. д. Вправу повторити 8 разів.

7. *Вправа для рук*. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс). Стати боком до станка у I позицію, триматися за станок лівою рукою, права рука у підготовчому положенні:

а) на 1-2-й такти руку з підготовчого положення підняти у I позицію; на 3-4-й такти позицію зафіксувати; на 5-6-й такти руку опустити у підготовче положення; на 7-8-й такти положення зафіксувати. Виконати 4 рази;

б) на 1-2-й такти руку підняти у I позицію; на 3-4-й такти позицію зафіксувати; на 5-6 такти руку підняти у III позицію; на 7-8 такт позицію зафіксувати; на 9-10-й такти руку опустити у I позицію; на 11-12-й такти позицію зафіксувати; на 13-14-й такти опустити в підготовче положення; на 15-16-й такти це положення зберігається.

8. *Підготовча вправа до battement tendu jeté* з I позиції убік. Музичний розмір – 2/4. На 1-й такт ногу відвести убік носком у підлогу; на 2-й такт

рвучко підняти на 45°; на 3-й такт – опустити на носок; на 4-й – привести у позицію. Вправу виконати 8 разів.

9. *Підготовча вправа до battement frappé*. Музичний розмір – 2/4. З I позиції на два вступні акорди працюючу ногу відвести убік (*preparation*):

а) на 1-2-й такти ногу, згинаючи у коліні, з витягнутим підйомом, підвести до кісточки опорної, охоплюючи її (п'ятка попереду, носок позаду – *sur le cou-de – pied* учбове попереду); на 3-4-й такти – ногу зафіксувати у положенні; на 5-6-й такти – відвести убік носком у підлогу; на 7-8-й такти – зафіксувати положення. Виконати 8 разів;

б) виконати аналогічно до вправи а), тільки нога приводиться на *sur le cou-de- pied* позаду (торкаючись лише п'яткою, а пальці сильно витягнуті і відведені назад).

### *Вправи посеред залу*

1. *Вправа для рук*. Див. вправу 7 біля станка. Вправу виконати одночасно обома руками.

2. *Вивчення I, II, III позицій*. Див. вправу 5 біля станка. Під час виконання вправи руки займають підготовче положення.

3. *Марширування*. Музичний розмір – 2/4. Руки на поясі, вправу почати з правої ноги, темп міняти – від повільних кроків до швидких. Рух виконувати по колу, по діагоналях – з точки 6 у точку 2 і з точки 4 у точку 8.

## **Заняття 2**

### *Вправи обличчям до станка*

1. *Вивчення I, II, III та V позицій*. Вправу виконати, як вправу 5, заняття 1, але III позиції працюючу ногу перевести у V позицію.

2. *Demi plié* у I, II, III та V позиціях на 8 тактів кожне. Виконати у кожній позиції по 4 рази. Зміну позицій виконати на 4 чи 2 акорди.

3. *Battement tendu* з I позиції вперед, убік, назад та убік (хрестом). Виконати на 2 такти кожен *battement*, по 4 рази.

4. *Battement tendu y demi plié* з I позиції виконати аналогічно вправі 3.

5. *Підготовчу вправу до battement tendu jete* виконати, як вправу 8, заняття 1, але хрестом, по 4 рази.

6. *Passe par terre*. Виконати, як вправу 6, заняття 1.

7. *Demi rond de jambe par terre* з I позиції. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс):

а) *en dehor*: на 1-2-й такти працюючу ногу з I позиції відвести вперед; на 3-4-й такти, описуючи чверть кола, провести убік; на 5-6-й такти – у I позицію; 7-8-й такти – пауза; на таку ж музичну розкладку ногу з I позиції відвести убік, описуючи чверть кола, провести назад і в I позицію. Вправу виконати 4 рази;

б) *en dedan*: виконати, як *en dehor*, але у зворотному порядку.

8. *Підготовча вправа до battement frappé*. Див. заняття 1.

9. *Вправа для рук*. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс). Стати боком до станка у I позицію, триматись за станок лівою рукою, права рука – у підготовчому положенні:

а) на 1-2-й такти – руку з підготовчого положення підняти у I позицію; на 3-4-й такти – позицію зафіксувати; на 5-6-й такти – розкрити у II позицію; на 7-8-й такти – позицію зафіксувати; на 9-12-й такти – руку опустити у підготовче положення; на 13-16-й такти – положення зафіксувати. Вправу повторити 4 рази;

б) на 1-2-й такти – руку з підготовчого положення підняти у I позицію; на 3-4-й такти – позицію зафіксувати; на 5-6-й такти – руку підняти у III позицію; на 7-8-й такти – позицію зберігати; на 9-10-й такти – руку опустити у II позицію; на 11-12-й такти – позицію зберігати; 13-14-й такти – руку опустити у підготовче положення; 15-16-й такти – положення зафіксувати. Вправу виконати 4 рази.

10. *Relevé* з I позиції. Музичний розмір – 2/4. На 1-й такт піднятися на півпальці; на 2-й – стояти; на 3-й – опуститися у позицію; на 4-й – стояти у позиції. Вправу виконати 8 разів.

### *Вправи посеред залу*

1. *Вивчення I, II, III та V позицій.* Див. вправу 1 біля станка, заняття 2. Під час виконання вправи руки розміщуються у підготовчому положенні.

2. *Demi plié* з I позиції на 8 тактів кожне, на два вступні акорди руки розкриваються у II позицію (*preparation*). Музичний розмір – 3/4.

3. *Battement tendu* з I позиції убік. Музичний розмір – 2/4. Вправу виконати по 4 рази, по чергово, правою та лівою ногою, кожен *battement* на 4 такти.

4. *Temps leve souté* з I позиції. Музичний розмір – 2/4. Виконати обличчям до станка. На 1-2-й такти – *demi plié*; на “затакт” – стрибок; на 3-4-й такти – приземлення у *demi plié*; на 5-6-й такти – коліна витягнути; на 7-8-й такти – пауза.

5. *Вправа для рук.* Виконати як вправу 7, заняття 1 та вправу 9, заняття № 2 біля станка. Вправу виконати по 2 чи 4 рази, водночас двома руками, ноги у вільній I позиції.

### *Заняття 3*

#### *Вправи обличчям до станка*

1. *Demi* та *grand plié* у I, II, та V позиціях. Музичний розмір – 3/4. Виконати по 2 *demi plié* на 4 такти кожне, після чого 1 *grand plié* на 8 тактів. Зміну позицій виконати на 2 чи 4 акорди.

2. *Battement tendu* з V позиції убік. Виконати на 2 такти кожен *battement* правою, а пізніше лівою ногою, найменше по 8 разів.

3. *Battement tendu jeté* з V позиції убік. На 1-й такт працюючу ногу відвести на носок, на 2-й такт – рвучко підняти на 45°, на 3-й такт – чітко опустити на носок, 4-й – привести у позицію. Виконується правою, а пізніше лівою ногою, найменше по 8 разів.

4. *Passe par terre.* Див. попередні заняття.

5. *Demi rond de jambe par terre.* Див. попередні заняття.

6. *Підготовча вправа до battement frappé.* Див. попередні заняття.



7. *Підготовча вправа до petit battement sur le cou-de-pied*. Музичний розмір – 2/4. З V позиції на два вступні акорди працюючи ногою відвести убік (*preparation*). На 1-й такт ногою привести у положення *sur le cou-de-pied* попереду навчальне, на 2-й такт – трохи розкрити у напрямку другої позиції, на 3-й такт – привести у положення *sur le cou-de-pied* позаду, 4-й – трохи розкрити у напрямку II позиції. Таку вправу виконувати 8 разів.

8. *Battement relevé lent* з I позиції. Музичний розмір – 4/4. На 1-й такт працюючи ногою повільно відвести вперед на носок; на 2-й такт – повільно підняти на 45°; на 3-й – повільно опустити на носок; на 4-й – привести у позицію. Виконати по 2 чи 4 рази хрестом.

9. *Relevé* з I, II, V позицій. Вправу виконати за музичною розкладкою попереднього заняття, по 4 рази у кожній з позицій. Зміну позицій виконати на 2 чи 4 акорди.

10. *Port de bras* (нахили корпусу назад та убік). Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – I позиція ніг. На 1-4-й такти – перегнутися назад; на 5-8-й такти – повернутися у вихідне положення; на 9-12-й такти – нахилитися убік, вправо; на 13-16-й такти – повернутися у вихідне положення. Так само вправу виконати назад і убік, вліво.

#### *Вправи посеред залу*

1. *Demi plié* з I, II та V позиції на 8 тактів кожне. Виконати по 4 *demi plié* у кожній з позицій. Зміну позиції виконувати на 2 чи 4 акорди.

2. *Battement tendu* з I позиції по 2 чи 4 рази хрестом. Виконати кожен *battement* на 4 такти.

3. *Temps levé souté* з I, II та V позиції. Виконати за музичною розкладкою попереднього заняття, по 4 рази у кожній позиції. Зміну позицій виконати на 2 чи 4 акорди за допомогою *battement tendu*.

4. *Вправа для рук*. Виконати вправу 7, заняття 1 та вправу 9, заняття 2. Вправу виконати по 2 чи 4 рази, водночас двома руками, ноги у I позиції.

## Заняття 4

### Вправи обличчям до станка

1. *Demi* та *grand plié*. Див. заняття 3.

2. *Battement tendu* з V позиції вперед, убік, назад. Виконати на 2 такти кожен, по 2 або 4 рази хрестом.

3. *Battement tendu jeté* з V позиції вперед, убік, назад. Виконати як у попередньому занятті, тільки по 2 або 4 рази хрестом.

4. *Rond de jambe par terre* за точками. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс):

а) *en dehor*: на 1-2-й такти з I позиції працюючу ногу відвести вперед; на 3-4-й такти, описуючи чверть кола, перевести убік; на 5-6-й такти, продовжуючи описувати коло, перевести назад; на 7-8-й такти – привести у I позицію. Виконати 4 рази;

б) *en dedan*: виконати, як *en dehor*, але у зворотному порядку.

5. *Battement frappé* в усіх напрямках. Музичний розмір – 2/4. З V позиції на два вступні акорди працюючу ногу відвести убік (*preparation*). На першу чверть 1-го такту виконати удар працюючою по опорній нозі (*sur le cou-de-pied* навчальне попереду); на другу чверть 1-го такту положення фіксувати; на 2-й такт ногу чітко відвести вперед, носком у підлогу. Виконати по 2 або 4 рази хрестом.

6. *Petit battement sur le cou-de-pied*. Див. попереднє заняття.

7. *Підготовка до rond de jambe en l'air*. Музичний розмір – 4/4. На два вступні акорди працюючу ногу відвести убік на 45°. На 1-й такт ногу, згинаючи у коліні, привести до середини гомілки опорної ноги; на 2-й такт ногу, випрямивши, відвести убік на 45°. Виконати 8 разів.

8. *Battement relevé lent* з V позиції на 90° убік. Музичний розмір – 4/4. На 1-й такт ногу підняти убік на 90°; на 2-й такт положення зафіксувати; на 3-й такт ногу опустити і привести у V позицію; на 4-й такт позицію зберегти. Виконати 4 рази.

9. *Relevé*. Див. попереднє заняття.

10. *Port de bras*. Див. попереднє заняття.

*Вправи посеред залу*

1. *Demi plié*. Див. попереднє заняття.

2. *Battement tendu* з I позиції по 2 чи 4 рази хрестом. Виконати кожен *battement* на 4 такти.

3. *Battement tendu* з V позиції убік. Виконати кожен *battement* на 4 такти, по 4 рази правою та лівою ногами.

4. *Demi rond de jambe par terre* з I позиції. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс):

а) *en dehor*: на 1-2-й такти працюючу ногу з I позиції відвести вперед; на 3-4-й такти, описуючи чверть кола, провести убік; на 5-6-й такти привести у позицію; 7-8-й такти – пауза; на таку ж музичну розкладку ногу з I позиції відвести убік, описуючи чверть кола, провести назад і привести у I позицію. Вправу виконати 4 рази;

б) *en dedan*: виконати як *en dehor*, але у зворотному порядку.

5. *Temps levé souté*. Див. попереднє заняття.

6. *Перша форма port de bras*. Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – I позиція ніг, *en fase*. На 1-2-й такти руки підняти у I позицію; на 3-4-й такти – зафіксувати її; на 5-6-й такти руки підняти у III позицію; на 7-8-й такти – зафіксувати її; на 9-10-й такти руки опустити у II позицію; на 11-12-й такти – зафіксувати позицію; на 13-14-й такти руки опустити у підготовче положення; на 15-16-й такти зберігати його. Виконати 4 рази.

## Заняття 5

*Вправи біля станка*

(вправи 1, 2, 3, 4 виконувати, тримаючись однією рукою за станок; перед виконанням зазначених вправ виконувати *preparation*)

1. *Demi* та *grand plié* у I, II, та V позиціях. Вихідне положення – I позиція ніг; підготовче положення руки. На 2 вступні акорди руку підняти у I позицію та розкрити у II (*preparation*). Виконати по 2 *demi* на 4 такти кожне, рука у II

позиції, після чого 1 *grand plié* на 8 тактів. У I, II та V позиції – права нога попереду, а потім позаду. Зміну позицій виконувати на 2 чи 4 акорди.

2. *Battement tendu* з V позиції вперед, убік, назад. На 2 вступні акорди рука піднімається у I позицію та розкривається у II (*preparation*). Виконується на 2 такти кожен, по 2 або 4 рази хрестом. Перший хрест виконати *battement tendu simple*, а другий – *battement tendu* на *demi plié*.

3. *Battement tendu jeté* з V позиції вперед, убік, назад. На 2 вступні акорди рука піднімається у I позицію та розкривається у II (*preparation*). На першу чверть 1-го такту нога виконує кидок; на другу чверть положення фіксується; на першу чверть 2-го такту нога опускається на носок; на другу чверть ногу привести у позицію. Виконується по 2 або 4 рази хрестом.

4. *Rond de jambe par terre* за точками. Див. попереднє заняття. На 2 вступні акорди рука піднімається у I позицію та розкривається у II (*preparation*).

5. *Battement fondu* V позиція. Музичний розмір – 3/4. Виконується обличчям до станка убік. На 2 вступні акорди нога відводиться на носок убік (*preparation*). На 1-4-й такти, одночасно згинаючи обидві ноги у колінах, працюючу ногу привести на *sur le cou-de-pied* умовне попереду; на 5-8-й такти – випрямити поступово обидві ноги, працюючу носком у підлогу. Далі вправа виконується аналогічно, лише *sur le cou-de-pied* позаду.

6. *Battement frappé*. Див. попереднє заняття.

7. *Petit battement sur le cou-de-pied*. Див. попереднє заняття.

8. *Підготовка до rond de jambe en l'air*. Див. попереднє заняття.

9. *Battement relevé lent* з V позиції на 90° вперед та убік. Вихідне положення спиною до станка, обидві руки покласти на станок, підтримуючи рівновагу; V позиція, права нога попереду. Виконується за такою ж музичною розкладкою, як у попередньому занятті по 2 або 4 рази вперед і убік правою і лівою ногою окремо.

10. *Battement relevé lent* з V позиції на 90° назад та убік. Вихідне положення обличчям до станка, V позиція права нога позаду. Виконується за

такою ж музичною розкладкою як попередня вправа по 2 або 4 рази назад і убік, окремо правою, а пізніше лівою ногою.

11. *Relevé*. Див. попереднє заняття.

12. *Port de bras*. Див. попереднє заняття.

### *Вправи посеред залу*

1. *Demi plié*. Див. попереднє заняття.

2. *Battement tendu* з V позиції по 2 чи 4 рази хрестом. Виконується кожен *battement* на 4 такти.

3. *Demi rond de jambe par terre* з I позиції. Див. попереднє заняття.

4. Поза *epaulement croisée*. Музичний розмір – 3/4(вальс):

а) *croisée* вперед. Вихідне положення *epaulement croisee* V позиція ніг, права попереду; підготовче положення рук. На 1-4-й такти руки піднімаються у I позицію; на 5-8-й такти ліва рука піднімається у III позицію, а права водночас розкривається у II позицію, разом із тим, нога відводиться носком у підлогу вперед, а голова повертається у напрямку точки 2; на 9-12-й такти поза фіксується; на 13-14-й такти ліва рука розкривається на II позицію; на 15-16-й такти обидві руки опускаються у підготовче положення, водночас нога приводиться у V позицію. Виконується 2 рази;

б) *croisée* назад. Вивчається з такого ж вихідного положення, лише ліва нога відводиться назад. Виконується 2 рази.

Вправа повторюється з вихідного положення *epaulement croisee* – ліва нога попереду.

5. *Temps levé souté*. Див. попереднє заняття.

6. *Changement de pied*. Вихідне положення – V позиція . Музичний розмір – 2/4. Виконується обличчям до станка. На 1-2-й такти *demi plié*; на “затакт” – стрибок зі зміною ніг у повітрі; на 3-4-й такти приземлення і *demi plié*; на 5-6-й такти коліна витягнути; на 7-8-й такти – пауза. Виконується 8 разів.

7. *Перша форма port de bras*. Див. попереднє заняття.

## Заняття 6

### Вправи біля станка

(вправи виконують тримаючись однією рукою за станок)

1. *Demi* та *grand plié* у I, II, IV та V позиціях. Виконується по 2 *demi* на 4 такти кожне, після чого 1 *grand plié* на 8 тактів по I, II, IV та V позиціях. Зміна позицій відбувається після виконання кожного *grand plié* на останній такт; зміна з II позиції на IV відбувається через приведення працюючої ноги у V позицію та відведення її у IV позицію.

2. *Battement tendu*. Див. попереднє заняття.

3. *Battement tendu pur le pied (double)*. Музичний розмір – 2/4. На 1-й такт працююча нога відводиться убік; на 2-й такт п'ятка опускається на підлогу; на 3-й такт підйом і пальці ноги витягуються; на 4-й такт нога приводиться у V позицію. Виконується 8 разів.

4. *Battement tendu jeté* Див. попереднє заняття.

5. *Rond de jambe par terre*. Музичний розмір – 3/4:

а) *en dehor*: на 1-й такт з I позиції працююча нога відводиться вперед; на 2-й такт, описуючи чверть кола, переводиться убік; на 3-й такт, продовжуючи описувати коло, переводиться назад; на 4-й такт приводиться у I позицію; на 5-8-й такти повторити 1-4-й такти; на 9-й такт з I позиції працююча нога відводиться вперед; на 10-й такт, описуючи коло, переводиться назад; на 11-й приводиться у I позицію; на 12-й позиція фіксується; на 13-16-й такти повторити 9-12-й такти;

б) *en dedan*: виконується як *en dehor* але у зворотному порядку.

6. *Battement fondu* з V позиції вперед, убік, назад. Музичний розмір – 3/4. На 2 вступні акорди нога відводиться на носок убік; рука на II позицію (*preparation*). Виконується по 2 рази хрестом, на 4 такти кожен *battement fondu* носком у підлогу.

7. *Battement soutenu* з V позиції вперед, убік, назад. Музичний розмір – 3/4. На 2 вступні акорди рука відкривається у II позицію. На 1-й такт працюючу ногу привести у *sur le cou-de-pied* умовне попереду; на 2-й такт відвести її

носком у підлогу вперед, водночас опорна – *demi plié*; на 3-й – привести працюючу ногу у V позицію, водночас втягуючи коліно опорної ноги; на 4-й такт позиція зберігається. Така вправа виконується по 2 рази хрестом.

8. *Battement frappé*. Див. попередні заняття.

9. *Petit battement sur le cou-de-pied*. Див. попередні заняття.

10. *Подготовка do rond de jambe en l'air*. Див. попередні заняття.

11. *Battement relevé lent* з V позиції вперед, убік, назад. Музичний розмір – 4/4. На 1-й такт нога піднімається вперед на 90°; на 2-й – положення фіксується; на 3-й – нога опускається у V позицію; на 4 – такт позиція зберігається. Виконується по 2 рази хрестом.

12. *Relevé*. Див. попередні заняття.

13. *Port de bras*. Див. попередні заняття.

#### *Вправи посеред залу*

1. *Demi plié*. Див. попередні заняття.

2. *Battement tendu*. Див. попереднє заняття.

3. *Battement tendu jeté* з I позиції убік. Музичний розмір – 2/4. На 2 вступні акорди руки розкриваються у II позицію (*preparation*). На першу чверть 1-го такту нога виконує кидок; на другу чверть положення фіксується; на першу чверть 2-го такту нога опускається на носок; на другу чверть приводиться у позицію. Виконується 8 разів правою і окремо лівою ногою.

4. *Demi rond de jambe par terre* з I позиції. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс):

а) *en dehor*: на 1-й такт працююча нога з I позиції відводиться вперед; на 2-й, описуючи чверть кола, переводиться убік; на 3-й приводиться у позицію; на 4-й – пауза; на таку ж музичну розкладку нога з I позиції відводиться убік, описуючи чверть кола, переводиться назад і приводиться у I позицію. Вправа виконується 4 рази;

б) *en dedan*: виконується, як *en dehor*, але у зворотному напрямку.

5. Поза *epaulement croisée*. Див. попереднє заняття.

6. *Temps levé souté* з I, II та V позицій. Музичний розмір – 2/4. Виконується на середині залу. Руки під час виконання стрибка займають підготовче положення. На 1-й такт *demi plié*; на “затакт” – стрибок; на 2-й такт приземлення в *demi plié*; на 3-й такт коліна витягнути; на 4-й такт – пауза. Така вправа виконується по 4 стрибки у кожній із позицій, під час виконання четвертого стрибка відбувається зміна позицій.

7. *Changement de pied* з V позиції . Музичний розмір – 2/4. Виконується на середині залу. Руки під час виконання стрибка – у підготовчому положенні. На 1-й такт *demi plié*; на “затакт” – стрибок зі зміною ніг у повітрі; на 2-й такт – приземлення в *demi plié*; на 3-й такт – коліна втягнути; на 4-й такт – пауза. Виконується 8 разів.

8. *Pas echappé* з V позиції . Музичний розмір – 2/4. Виконується обличчям до станка. На 1-й такт *demi plié*; на “затакт” – стрибок у II позицію; на 2-й такт – приземлення в *demi plié*; на 3-й такт стрибок у V позицію, міняючи ноги; на 4-й такт коліна витягнути. Виконується 8 разів.

9. Перша форма *port de bras*. Див. попереднє заняття.

10. Друга форма *port de bras*. Музичний розмір – 3/4 . Вихідне положення – V позиція ніг, *epaulement croisée* права нога попереду, підготовче положення рук. На перший вступний акорд руки піднімаються у I позицію, на другий акорд права рука розкривається у II позицію, а ліва у III позицію (*preparation*). На 1-2-й такти ліва рука розкривається на II позицію, водночас, права піднімається у III позицію; на 3-4-й позиції зберігаються; на 5-6-й такти ліва рука опускається у підготовче положення; на 7-8-й – положення зберігається; на 9-10-й такти права рука з III позиції опускається у I позицію, водночас ліва піднімається з підготовчого положення у I позицію; на 11-12-й такти позиція зберігаються; на 13-14-й такти ліва рука піднімається у III позицію, водночас права розкривається у II позицію; на 15-16-й такти позиції зберігаються. Виконується 4 рази. Окремо вправа виконується з вихідного положення *epaulement croisée* ліва нога попереду.



## ДРУГИЙ СЕМЕСТР

Завданням другого семестру є комбінування найпростіших рухів класичного танцю; виконання комбінацій у поєднанні з найпростішими *port de bras*; продовження вивчення поз класичного танцю; виконання найпростіших стрибкових комбінацій посеред залу.

### Заняття 1

#### Вправи біля станка

1. *Demi* та *grand plié* у I, II, та V позиціях. Музичний розмір – 3/4. На 1-8-й такти два *demi plié*, рука у II позиції; на 9-16-й такти *relevé*, руку опустити у підготовче положення та виконати першу форму *port de bras*; на 17-32-й такти виконати два *grand plié*. Вправу повторити у II та V позиціях.

2. *Battement tendu*. На 1-2-й такти виконати два *battement tendu simple* вперед, 3-4-й такти – два *battement tendu* на *demi plié* вперед правою ногою; на 5-8-й такти так само виконати назад лівою ногою; на 9-12-й такти – два *battement tendu pur le pied* убік правою ногою; на 13-16-й такти руку опустити у підготовче положення, голову розвернути у зал, після чого виконати *preparation* (кожен рух займає 1 такт). Вправу повторити у зворотному напрямку.

3. *Battemen tendu jeté piqué* вперед, убік, назад. На першу чверть 1-го такту виконати кидок; на другу чверть *piqué*; на першу чверть 2-го такту ногу привести у позицію; на другу чверть витримати паузу. Виконати по 2 або 4 рази хрестом.

4. *Rond de jambe par terre*. Музичний розмір – 3/4 . На перший вступний акорд руку з підготовчого положення відвести у положення *allongé* убік, 2 акорд привести у I позицію (*preparation*). На 1-4-й такти виконати *tems releve par terre en dehor* (1-й такт *demi plié*, 2-й такт відвести працюючу ногу вперед, 3-й такт виконати *demi rond* убік та водночас підвестися, 4-й такт витримати паузу); 5-16-й такти виконати шість *rond de jambe par terre en dehor* (кожен по два такти); 17-22-й такт три *passe par terre*; 23-24-й такти ногу привести у I

позицію, руку опустити в підготовче положення; 25-32-й такти виконати першу форму *port de bras*. Вправу повторити у зворотному напрямку.

5. *Battement fondu*. Музичний розмір – 3/4. На два вступні акорди нога відводиться убік на 45°; рука на II позицію (*preparation*). Виконати по 4 рази хрестом, на 4 такти кожен *battement fondu*, на 45°, перший та третій *battement* з роботою руки.

6. *Rond de jambe en l'air*. Музичний розмір – 4/4. На два вступні акорди працююча нога відводиться убік на 45°, рука у II позицію. На 1-й такт нога, згинаючись у коліні, приводиться до середини гомілки опорної ноги; 2-й такт – нога випрямляється убік на 45°. Виконується 4 рази *en dehor* та 4 *en dedan*.

7. *Battement frappé*. Музичний розмір – 2/4. На два вступні акорди працююча нога відводиться убік на 30°; рука на II позицію (*preparation*). На першу чверть 1-го такту нога, згинаючись у коліні, виконує удар по опорній *sur le cou-de-pied* попереду навчальне; на другу чверть чітко відводиться вперед. Виконується по 4 рази хрестом.

8. *Petit battement sur le cou-de-pied*. Музичний розмір – 2/4. На два вступні акорди працююча нога відводиться убік на 30°; рука на II позицію (*preparation*). На першу чверть 1-го такту ногу привести у положення *sur le cou-de-pied* попереду навчальне, на другу чверть положення зберігається; на першу чверть 2-го такту ногу привести у положення *sur le cou-de-pied* позаду, на другу чверть положення зберігається.

9. *Battement developpé*. Музичний розмір – 4/4. На першу та другу чверті 1-го такту ногу привести у положення *sur le cou-de-pied* попереду умовне, на третю та четверту чверті 1-го такту ногу підтягнути до коліна опорної; на 2-й такт ногу розкрити вперед на 90°; на 3-й такт робочу ногу опустити на носок; на 4-й такт привести у V позицію. Вправу виконати по 2 рази хрестом.

10. *Grand battement jeté* з V позиції вперед та убік. Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення спиною до станка, обидві руки покласти на станок, підтримуючи рівновагу; V позиція – права нога попереду. На першу чверть 1-го такту виконати кидок ногою, на другу чверть 1-го такту опустити ногу на

носок; на першу чверть 2-го такту привести ногу у V позицію, на другу чверть 2-го такту витримати паузу. Виконати по 4 рази вперед і убік правою і окремо лівою ногою.

11. *Grand battement jeté* з V позиції назад та убік. Вихідне положення обличчям до станка V позиція права нога позаду. Виконується за такою ж музичною розкладкою, як попередня вправа.

12. *Relevé* з I, II та V позицій. На 1-6-й такти виконати три *relevé* (на першу чверть 1-го такту піднятися на півпальці, на другу чверть положення зберігати; на першу чверть 2-го такту опуститися в позицію, на другу чверть витримати паузу); на 7-8-й такти змінити позицію.

#### *Вправи посеред залу*

(вправи виконувати в положенні корпусу *en fase*,  
перед кожною вправою – *preparation*)

1. *Demi* та *grand plié* у I, II, та V позиціях. Музичний розмір – 4/4. На 1-4-й такти виконати два *demi plié*; на 5-8-й такти одне *grand plié* (на третю та четверту чверті 8-го такту змінити позицію).

2. *Battement tendu* з V позиції вперед, убік, назад. Виконати на 2 такти кожен, по 2 рази хрестом, перший хрест *battement tendu simple*, а другий *battement tendu* на *demi plié*.

3. *Battement tendu jeté* з V позиції вперед, убік, назад. На першу чверть 1-го такту виконати кидок ногою вперед, на другу чверть – опустити на носок; на першу чверть 2-го такту ногу привести в позицію; на другу чверть – витримати паузу. Вправу виконати хрестом по 4 рази.

4. *Demi rond de jambe par terre* та *rond de jambe par terre*. На 1-8-й такти один *demi rond de jambe par terre en dehor*; на 9-16-й такти два *rond de jambe par terre en dehor* за точками (попереду, убік, позаду, I позиція). Вправу виконати у зворотному напрямку.

5. *Battement relevé lent* з V позиції вперед, убік, назад на 45°. Музичний розмір – 4/4. На 1-й такт відвести ногу вперед на носок; на 2-й такт підняти на

45°; на 3-й такт опустити; на 4-й такт привести в позицію; на 5-8-й такти убік; 9-12-й такти назад; на 13-16-й такти руки опустити у підготовче положення, виконати першу форму *port de bras*, руки залишити у II позиції. Вправу повторити з лівої ноги.

### *Allegro*

1. *Temps levé souét* з I, II та V позицій. Вихідне положення – I позиція ніг, підготовче – рук. На перший вступний акорд руки розкрити *allongé*; на другий – виконати *demi plié*, водночас руки зібрати у підготовче положення (*preparation*). На “затакт” – стрибок; на першу чверть 1-го такту – приземлення у *demi plié*; на другу чверть витримати паузу. Виконати по 4 стрибки у кожній із позицій, під час виконання четвертого стрибка відбувається зміна позиції.

2. *Changement de pied* з V позиції. Виконати *preparation* та стрибок, аналогічно музичній розкладці попереднього, 8 разів.

3. *Pas echappé* з V позиції. Виконати *preparation*, як у попередніх вправах. На “затакт” – стрибок з V позиції (права нога попереду); на першу чверть 1-го такту – приземлення в II позицію у *demi plié*; на “затакт” та другу чверть 1-го такту – стрибок у V позицію (права нога позаду); на 2-й такт втягнути коліна та знову виконати *demi plié*. Виконати 4 чи 8 разів.

Друга форма *port de bras*. Див. попереднє заняття.

## **Заняття 2**

### *Вправи біля станка*

1. *Demi* та *grand plié*. Музичний розмір – 4/4. Вихідне положення – I позиція ніг, підготовче рук. На 1-4-й такти виконати два *demi plié*, з першим руку опустити у підготовче положення, за другим підняти у I позицію та розкрити у II позицію; на 5-8-й такти одне *grand plié*; на 9-й такт руку опустити у підготовче положення; на 10-й такт руку підняти у I позицію; на 11-й такт руку підняти у III позицію; на 12-й такт витримати паузу; на 13-14-й такти виконати *port de bras* назад; на 15-16-й такти руку розкрити на II позицію та

змінити позицію ніг. Вправа виконується у I, II, IV та V позиціях. У II позиції на 13-14-й такти *port de bras* виконати убік; у IV та V позиціях назад.

2. *Battement tendu* з V позиції. На 1-3-й такти виконати три *battement tendu simplé* вперед; на 4-й такт – один убік; на 5-8-й такти аналогічно виконати назад та убік; на 9- 12-й такти *battement tendu* на *demi plié* по одному хрестом, починаючи вперед; на 13-16-й такти вісім *battement tendu siemplé* убік в I позицію, останній привести у V позицію назад. Вправу виконати у зворотному напрямку.

3. *Battemen tendu jeté* з V позиції. На 1-2-й такти виконати два *battement tendu jete* вперед; на 3-4-й такти – два *battement tendu jeté* назад; на 5-8-й такти аналогічно виконати *battement tendu jeté* на *demi plié*; на 9-12-й такти два *battemen tendu jeté piqué* убік (на другу чверть 10-го та 12-го тактів, витримати паузу); на 13-15-й такти – шість *battement tendu jeté* у I позицію, з першим руку опустити у підготовче положення; на 16-й такт підняти руку у I позицію та розкрити її у II позицію. Вправу виконати у зворотному напрямку.

4. *Rond de jambe par terre*. На 1 вступний акорд руку з підготовчого положення відвести у положення *allongé* убік, на 2 акорд привести у I позицію (*preparation*). На 1-2-й такти виконати *tems releve par terre en dehor*; на 3-8-й такти виконати три *rond de jambe par terre en dehor*; на 9-14-й такт – три *passe par terre* на *demi plié*; на 15-16-й такти ногу привести у I позицію, руку опустити в підготовче положення. Вправу повторити у зворотному напрямку.

5. *Battement fondu*. Музичний розмір – 4/4. *Preparation* виконати рукою, ноги у V позиції. На 1-6-й такти виконати три *battement fondu* вперед, перший та третій *battement* з роботою руки; на 7-8-й такти ногу опустити на носок та привести у V позицію; на 9-16-й такти вправу аналогічно виконати назад лівою ногою; на 17-24-й такти вправу аналогічно виконати убік правою ногою та привести її у V позицію назад; на 25-32-й такти виконати *relevé*, водночас руку опустити у підготовче положення, та виконати першу форму *port de bras*. Вправу повторити у зворотному напрямку.

6. *Rond de jambe en l'air*. Див. попереднє заняття.

7. *Battement frappé*. На 1-3-й такти виконати три *battement frappe* вперед; на 4-й такт – один убік; на 5-7-й – такти три *battement frappe* назад; на 8-й такт – один убік; на 9-й такт – один вперед; на 10-12-й такти – три *battement frappe* убік; на 13-й такт – один назад; на 14-16-й такти – три *battement frappé* убік.

8. *Petit battement sur le cou-de-pied*. Див. попереднє заняття.

9. *Battement relevé lent* та *battement développé*. Музичний розмір – 3/4. Виконати по одному разу хрестом *battement relevé lent*, на 8 тактів кожен та аналогічно *battement développé*.

10. *Grand battement jeté*. Музичний розмір – 2/4. На першу чверть 1-го такту виконати кидок ногою вперед; на другу чверть 1-го такту опустити її на носок; на першу чверть 2-го такту привести ногу в V позицію; на другу чверть 2-го такту витримати паузу. Вправу виконати по 4 рази хрестом.

11. *Relevé*. Див. попереднє заняття.

#### *Вправи посеред залу*

(вправи виконати в положенні корпусу *en fase*,  
перед кожною вправою – *preparation*)

1. *Demi* та *grand plié*. Див попереднє заняття.

2. *Battement tendu*. На 1-2-й такти виконати два *battement tendu simple* вперед правою ногою; на 3-й такт один *battement tendu* на *demi plié* вперед; на 4-й такт втягнути коліна та опустити руки у підготовче положення; на 5-6-й такти виконати два *battement tendu simple* убік; на 7-й такт один *battement tendu* на *demi plié* убік; на 8-й такт втягнути коліна, водночас руки підняти в I позицію та розкрити їх у II позицію; на 9-12-й такти виконати назад аналогічно, як вперед; на 13-14-й такти виконати одне *releve*; на 15-16-й такти руки підняти в I позицію та розкрити їх у II позицію. Вправу повторити лівою ногою.

3. *Battement tendu jeté*. Виконати як, *battement tendu*.

4. *Rond de jambe par terre*. На перший вступний акорд руку з підготовчого положення відвести у положення *allongé* убік, 2 акорд привести у I позицію (*preparation*). На 1-4-й такти виконати *tems releve par terre en dehor* (1-й такт

*demi plié*, 2-й такт відвести працюючу ногу вперед, 3-й такт виконати *demi rond* убік та водночас підвестися, 4-й такт витримати паузу); на 5-14-й такти виконати п'ять *rond de jambe par terre en dehor* (кожен по два такти); на 15-й такт виконати *demi rond* убік; на 16-й такт ногу привести у I позицію, руки опустити у підготовче положення. Вправу виконати у зворотному напрямку.

5. *Battement relevé lent*. Див. попереднє заняття.

6. Поза *epaulement croisée*. Див. заняття 5, перший семестр.

7. Поза *epaulement effacée*. Музичний розмір – 3/4 (повільний вальс):

а) *effacée* вперед. Вихідне положення – *epaulement effacée* V позиція ніг, права попереду; підготовче положення рук. На 1-4-й такти руки піднімаються у I позицію; на 5-8-й такти ліва рука піднімається у III позицію, а права розкривається у II позицію, водночас нога відводиться носком у підлогу вперед, а голова повертається у напрямку точки 8; на 9-12-й такти поза фіксується; на 13-14-й такти ліва рука розкривається на II позицію; на 15-16-й такти обидві руки опускаються у підготовче положення, водночас нога приводиться у V позицію. Виконується 2 рази;

б) *effacée* назад. Вивчається з такого ж вихідного положення, лише ліва нога відводиться назад. Виконується 2 рази.

Вправа повторюється з вихідного положення *epaulement effacée* ліва нога попереду.

### *Allegro*

1. *Temps levé souté*. Див. попереднє заняття.

2. *Changement de pied*. Див. попереднє заняття.

3. *Pas echappé*. Див. попереднє заняття.

Друга форма *port de bras*. Див. попереднє заняття.

### **Заняття 3**

#### *Вправи біля станка*

1. *Demi* та *grand plié*. Див. попереднє заняття.

2. *Battement tendu*. На 1-2-й такти виконати два *battement tendu simple* вперед; на 3-4-й такти *pas dégagé* вперед через IV позицію (на першу чверть 3-го такту відвести праву ногу вперед; на другу чверть 3-го такту *demi plié* в IV позицію, руку опустити у підготовче положення; на першу чверть 4-го такту перейти на праву ногу, руку підняти у I позицію; на другу чверть 4-го такту ліву ногу привести в V позицію позаду, руку розкрити у II позицію); на 5-8-й такти виконати аналогічно, починаючи лівою ногою назад; на 9-10-й такти виконати два *battement tendu* на *demi plié* вперед; на 11-12-й такти два *battement tendu* на *demi plié* убік; на 13-16-й такти вісім *battement tendu simple* убік в I позицію, останній привести в V позицію, руку поступово опустити у підготовче положення, підняти у III позицію та повернути у II позицію. Вправу повторити у зворотному напрямку.

3. *Battemen tendu jeté*. На 1-2-й такти виконати два *battement tendu jeté* на *demi plié* вперед; на 3-4-й такти – один *battemen tendu jeté piqué* убік (на другу чверть 4-го такту витримати паузу); на 5-8 такти виконати так само назад і убік; на 9-10 такти три *battement tendu jeté* убік в I позицію (на другу чверть 10-го такту витримати паузу), руку опустити в підготовче положення; на 11-16-й такти повторити три рази, як у 9-10 тактах, останній *battement tendu jeté* привести у V позицію, руку підняти у III позицію та повернути у II позицію. Вправу повторити у зворотному напрямку.

4. *Rond de jambe par terre*. Музичний розмір – 3/4. На 1-2-й такти виконати *tems releve par terre en dehor*; на 3-8-й такти виконати три *rond de jambe par terre en dehor*; на 9-10-й такти – один *rond de jambe par terre en dehor* (на “затакт” та першу чверть 9-го такту *rond*, другу, третю чверті та десятий такт витримати паузу); на 11-14-й такти повторити два рази, як у 9-10 тактах; на 15-16-й такти виконати *demi rond* убік, ногу привести у I позицію, руку опустити у підготовче положення; на 17-32-й такти все повторити *en dedan*; на 1-2-й такти виконати *demi plié* та відвести ногу вперед, руку підняти у I позицію; на 3-4-й такти *demi rond* убік, опорна нога у *demi plié*, руку розкрити у II позицію; на 5-6-й такти *demi rond* назад, опорна у *demi plié*; на 7-8-й такти



підвестися та привести ногу в І позицію; на 9-16-й такти виконати третю форму *port de bras*; на 17-24-й такти повторити *demi rond* у *demi plié en dedan*; на 25-32-й такти виконати третю форму *port de bras*.

5. *Battement fondu* та *rond de jambe en l'air*. Музичний розмір – 4/4. На два вступні акорди відвести ногу убік на 45° та руку розкрити у ІІ позицію (*preparation*). На 1-6-й такти виконати три *battement fondu* вперед, перший та третій *battement* з роботою руки; на 7-8-й такти виконати *demi rond* убік; на 9-14-й такти – *rond de jambe en l'air en dehor* три рази; на 15-16-й такти працюючу ногу опустити носком у підлогу та підняти на 45°. Вправу повторити у зворотному напрямку.

6. *Battement frappé* та *petit battement sur le cou-de-pied*. На 1-3-й такти виконати три *battement frappe* вперед; на 4-й такт – один убік; на 5-7-й такти – три *battement frappé* назад; на 8-й такт – один убік; на 9-15-й такти – сім *petit battement sur le cou-de-pied* (на першу чверть такту ногу привести у положення *sur le cou-de-pied* попереду навчальне, на другу чверть положення зберігається; на першу чверть наступного такту ногу привести у положення *sur le cou-de-pied* позаду, на другу чверть положення зберігається); на 16-й такт ногу відвести убік, руку через І позицію розкрити у ІІ позицію. Вправу повторити у зворотному напрямку.

7. *Battement relevé lent* та *battement développé*. Музичний розмір – 3/4. Виконати по одному разу хрестом *battement releve lent*, на 8 тактів кожен та аналогічно *battement développé*.

8. *Grand battement jeté*. На 1-й такт виконати один *battement tendu siéplé* вперед; на 2-4-й такти – три *grand battement jeté* вперед; на 5-8-й такти повторити назад лівою ногою, як 1-4-й такти; на 9-16-й такти виконати убік, як вперед два рази. Вправу повторити у зворотному напрямку.

9. *Pas de bourréé* зі зміною ніг *en dehor* та *en dedan*. Музичний розмір – 4/4. Вихідне положення – обличчям до станка, V позиція ніг, права попереду. На два вступні акорди *demi plié* на правій нозі, водночас, ліва згинається *sur le cou-de-pied* позаду:

а) *en dehor*. На першу чверть стати на ліву ногу на півпальці, зігнувши праву *sur le cou-de-pied* позаду; на другу чверть виконати крок убік на півпальці на праву ногу, зігнувши ліву *sur le cou-de-pied* попереду; на третю чверть виконати *demi plié* на лівій нозі, права *sur le cou-de-pied* позаду; на четверту чверть витримати паузу. Вправу повторити 4 чи 8 разів;

б) *en dedan* виконати за прикладом *en dehor*.

### *Вправи посеред залу*

1. *Demi* та *grand plié* у I, II, та V позиціях. Музичний розмір – 3/4. На 1-8-й такти виконати два *demi plié*, руки у II позиції; на 9-16-й такти одне *grand plié*; на 17-28-й такти три *releve*, з першим руки опустити у підготовче положення; на 29-32-й такти підняти руки у I позицію, змінити позицію ніг та руки розкрити у II позицію. Вправу виконати у I, II позиціях ніг *en fase*, а в V позиціях у положенні *epaulement croisée*.

2. *Battement tendu*. Вихідне положення – V позиція ніг *epaulement croisée*, права нога попереду. На два вступних акорди руки піднімаються у I позицію, праву розкрити у II позицію, а ліву водночас підняти у III позицію. На 1-6-й такти виконати шість *battement tendu simplé* вперед правою ногою; на 7-8-й такти ліву руку розкрити у II позицію та розвернутися *en fase*; на 9-14-й такти шість *battement tendu simplé* убік правою ногою; на 15-16-й такти розвернутися у положення *epaulement croisée* ліва нога попереду, праву руку підняти у III позицію; на 17-32-й такти виконати аналогічно правою ногою у зворотному напрямку. Окремо вправу виконати з положення *epaulement croisée* ліва нога попереду.

3. *Battement tendu jeté*. Виконати, як *battement tendu*.

4. *Rond de jambe par terre*. На два вступні акорди виконати *tems releve par terre (preparation)*. На 1-8-й такти виконати чотири *rond de jambe par terre en dehor*; (на “затакт” та кожну першу чверть такту *rond*, другу, третю чверті та наступний такт витримати паузу); на 9-12-й такти два *passe par terre* на *demi plié*; на 13-й такт ногу підняти на 45°, на 14-й такт – *demi rond* убік, на 15-й такт

опустити ногу носком у підлогу; на 16-й такт витримати паузу; 17-32-й такти повторити *en dedan*. Окремо вправу виконати з лівої ноги.

5. *Battement fondu*. Музичний розмір – 3/4. Вихідне положення – V позиція ніг *en fase*. На два вступні акорди ногу відвести на носок убік, руки розкрити у II позицію. На 1-8-й такти виконати два *battement fondu* вперед носком у підлогу; на 9-12-й такти один *battement fondu* вперед на 45°; на 13-14-й такти ногу опустити; на 15-16-й такти виконати *demi rond* убік. Повторити хрестом. Вправу окремо виконати лівою ногою.

6. *Battement relevé lent*. Див. попереднє заняття.

7. Поза *epaulement effacée*. Див. попереднє заняття.

### *Allegro*

1. *Temps levé souté* з I, II та V позицій. Вихідне положення – I позиція ніг, підготовче – рук. На два вступні акорди виконати *preparation*. На 1-2-й такти виконати три *souté* з I позиції (на другу чверть 2-го такту витримати паузу); на 3-4-й такти повторити 1-2 такти під час третього стрибка змінити позицію ніг.

2. *Changement de pied* з V позиції. Виконати *preparation* та стрибок, аналогічно музичній розкладці попереднього.

3. *Pas echappé* з V позиції. Виконати *preparation*, як у попередніх вправах. На 1-3-й такти виконати три *pas echappé*; на 4-й такт втягнути коліна та знову виконати *demi- plié*. Виконати 4 чи 8 разів.

4. *Pas assemblé*. Музичний розмір – 2/4. Вихідне положення – V позиція ніг. Виконується біля станка. На 1-й такт виконати *demi- plié*; на 2-й такт – ногу відвести убік носком у підлогу; “затакт” та першу чверть 3-го такту – стрибок; 4-й такт втягнути коліна.

5. *Pas assemblé*. Посеред залу. Вихідне положення – V позиція ніг, права позаду. На два вступні акорди виконати *preparation*. На першу чверть 1-го такту *pas assemblé* правою ногою; на другу чверть витримати паузу; на першу чверть 2-го такту *pas assemblé* лівою ногою; на другу чверть 2-го такту витримати паузу; на 3-й такт повторити стрибок правою ногою (під час

виконання стрибка пересування відбувається вперед); на 4-й такт підвестися та знову виконати *demi plié*; на 5-8-й такти *pas assemblé* виконати з правої ноги, просуваючись назад. Вправу повторити окремо, починаючи з лівої ноги.

6. Третя форма *port de bras*.

## СЛОВНИК ТЕРМІНІВ КЛАСИЧНОГО ТАНЦЮ

*Allegro* – стрибки.

*Allongé* – пом'якшити, подовжити.

*Assemblé* – зібрати, поєднати. Стрибок з двох ніг на дві під час виконання якого, витягнуті ноги збираються у повітрі.

*Arrondie* – закруглити.

*Battement* – розмах. Маховий рух.

*Battement tendu* – відведення та приведення сильно напруженої ноги ковзним рухом по підлозі.

*Battement tendu jeté* – відведення та приведення сильно напруженої ноги ковзним рухом з кидом.

*Batement fondu* – м'який, плавний рух.

*Battement frappé* – рух з ударом працюючої ноги по гомілці опорної.

*Battement développé* – розкривання, виймання ноги на 90° і вище.

*Batement soutenu* – безперервний рух. Рух з підтягуванням ноги у V позицію.

*Battement relevé lent* – повільне піднімання ноги.

*Changement* – зміна.

*Changement de pied* – стрибок з V позиції в V позицію, під час виконання якого ноги міняються у повітрі.

*Cou- de-pied* – гомілковий суглоб.

*Croisée* – схрещування. Поза, у якій одна нога закриває другу.

*Dégagée* – звільнити, відвести. Перехід з однієї ноги на другу.

*Demi -plié* – напівприсідання.

*Doublee* – подвійний.

*Echappé* – вислизнути, вирвати. Стрибок, під час виконання якого ноги розкриваються у II позицію та збираються з II в V позицію.

*Effacée* – розгорнуте положення корпусу та ніг.

*En dehor* – напрям назовні або з кола.

*En dedan* – напрям усередину або в коло.

*En fasé* – прямо, напрям тулуба вперед.

*En l'air* – у повітрі.

*Frappé* – чіткий, карбований удар.

*Grand* – великий.

*Grand battement jeté* – великий кидок ногою.

*Grand plié* – велике, повне присідання.

*Jeté* – кидок.

*Pas* – крок, рух чи комбінація рухів.

*Pas de bourrée* – карбований крок, крок танцю XVIII ст. “*Bourrée*”.

*Passé* – переводити, переходити, пересікати. Сполучний рух з переведенням ноги.

*Passé par terre* – переведення ноги по підлозі через I позицію.

*Petit* – маленький, невеликий.

*Petit battement* – маленький рух.

*Plié* – присісти, зігнути коліна.

*Pointé* – вістря, носок, пальці.

*Port de bras* – (*port* – носити, *bras* – руки), вправа для рук, нахилів тулуба, голови.

*Preparation* – підготовка, приготування.

*Pur-le-pied* – скорочення витягнутої стопи.

*Relevé* – піднімати, підвищувати. Підняття на півпальці та пальці.

*Rond de jambe par terre* – (*rond* – коло, *de jambe* – нога, *terre* – земля) обертальний рух ноги по підлозі, коло носком ноги.

*Rond de jambe en l'air* – коло ногою у повітрі (*l'air* – повітря).

*Sauté* – стрибок на місці у позиціях.

*Siemplé* – простий рух.

*Sur le cou-de-pied* – кісточка гомілкового суглоба. Положення витягнутої стопи працюючої ноги на кісточці опорної ноги.

*Temps levé* – стрибок на місці у позиціях або на одній нозі.

*Tendu* – витягнутий, натягнутий.

*Terre* – на землі, на підлозі.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Балет : энцикл. / гл. ред. Ю. Н. Григорович. – М. : Сов. энцикл., 1981. – 623 с., ил.
2. Балет. Уроки : иллюстрированное руководство по официально Б20 балетной программе / пер. с англ. С. Ю. Бардиной. – М. : АСТ, 2004. – 141 с., ил.
3. Базарова Н. Классический танец / Н. Базарова. – Л. : Искусство, 1975. – 194с.
4. Базарова Н. Азбука классического танца / Н. Базарова, В. Мей – Л. : Искусство, 1983. – 157 с.
5. Барышникова Т. Азбука хореографии / Татьяна Барышникова – СПб. : Респекс , 1996. – 252 с., ил.
6. Березова Г. Класичний танець у дитячих хореографічних колективах / Галина Березова. – К. : Муз. Україна, 1990. – 256 с.
7. Блок Л. Классический танец: История и современность / Л. Блок. – М. : Искусство, 1987. – 556 с., ил.
8. Ваганова А. Основы классического танца / Агриппина Ваганова. – Л. : Искусство, 1980. – С. 3-17.
9. Волынский А. Л. Книга ликований. Азбука классического танца / А. Л. Волынский. – СПб. : Лань; Планета музыки, 2008. – 352 с. : (+ вклейка, 16 с.). – (Мир культуры, истории и философии).
10. Гватерини М. Азбука балета : пер. с ит. / Маринелла Гватерини. – М. : БММ АО, 2001. – 240 с. : ил. (серия “Учимся танцевать”).
11. Головкина С. Уроки классического танца в старших классах / Софья Головкина. – М. : Искусство, 1989. – 160 с., ил.
12. Костровицкая В. 100 уроков классического танца / Вера Костровицкая. – Л. : Искусство, 1981. – 262 с., ил.
13. Костровицкая В. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. – Л. : Искусство, 1986. – 270 с.

14. Прибылов Г. Н. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов / Г. Прибылов. – М. : АО Галерея, 1999. – 63 с.

15. Тарасов Н. Классический танец. Школа мужского исполнительства / Николай Тарасов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Искусство, 1981. – С. 15-103.

16. Цветкова Л. Ю. Методика викладання класичного танцю : підручник / Лариса Юріївна Цветкова. – 2-ге вид. – К. : Альтерпрес, 2007. – 324 с. : іл.



## ЗМІСТ

Вступ.....	3
Фізичні дані танцівника .....	5
Основні складники заняття з класичного танцю.....	6
Постановка корпусу, послідовність вивчення позицій ніг і позицій рук.....	8
Приклади побудови занять першого року навчання.....	12
Словник термінів класичного танцю.....	36
Література.....	39