



Ивановский областной координационно-методический
центр культуры и творчества

Лорчошвили А.М.

НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ

Экзерсис у станка



Методическое пособие

Иваново • 2020

УДК 792.83:37.091.31
ББК 85.325.7р
Л 78

Л 78 **Лорчошвили А.М.**

Народно-сценический танец. Экзерсис у станка: методическое пособие / А.М. Лорчошвили. – Иваново. АГУ ИО «ОКМЦКТ», 2020. – 32 с.

В данном пособии представлены готовые комбинации экзерсиса у станка, движения, расписанные по тактам с указанием позиций ног и рук.

Основной задачей упражнений является совершенствование исполнительского мастерства танцора.

Учебное пособие включает в себя рисунки, видео- и музыкальный материал.

Данное издание предназначено для руководителей хореографических коллективов.

© Лорчошвили А.М., 2020
© АГУ ИО «ОКМЦКТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4 стр.
Основные позиции и положения.....	6 стр.
Экзерсис у станка:	
1. Plié	9 стр.
2. Battement tendu	9 стр.
3. Battement tendu jeté	11 стр.
4. Rond de jambe par terre	13 стр.
5. Русское (каблучное) battement tendu	14 стр.
6. Battement fondu	19 стр.
7. Русская веревочка	21 стр.
8. Flic-flac	22 стр.
9. Русская дробь	24 стр.
10. Adagio	27 стр.
11. Grand battement jeté	29 стр.
Список рекомендуемой литературы:	31 стр.

ВВЕДЕНИЕ



Данный сборник подготовил **Лорчошвили Анзор Михайлович** – методист областного координационно-методического центра культуры и творчества, преподаватель хореографических дисциплин Ивановского музыкального училища (колледжа), педагог-репетитор народного коллектива грузинского ансамбля народного танца «Иберия», лауреат и обладатель Гран-При международных конкурсов хореографического искусства, обладатель премии Губернатора за вклад в развитие культуры и искусства «Наследие земли Ивановской».

Экзерсис тренирует группы различных мышц, воспитывает правильную постановку корпуса, рук, шеи, головы, совершенствует природные физические данные. Упражнения у станка развивают танцевальные навыки, необходимые для выполнения различных хореографических элементов. Систематические занятия вырабатывают определенную базу, на которой в будущем будут строиться танцевальные комбинации.

Экзерсис строится по принципу от простого к сложному, некоторые движения могут объединяться в одно упражнение. Перед началом упражнения исполняется вступление или preparation. Оно подготавливает исполнителя к темпу, ритму и характеру движения. Экзерсис исполняется, как с правой, так и с левой ноги.

В народно-сценическом танце базовые упражнения у станка заучиваются в комбинациях. Комбинации делятся на простые и танцевальные.

Простые – комбинации, которые включают в себя базовые движения. Упражнения строятся по основным направлениям – вперед, в сторону, назад.

Танцевальные – упражнения включают в себя не только основные движения, но и элементы национального танца, соответствующие данной комбинации. При постановке комбинаций используются ритмическое разнообразие, работа рук, корпуса, головы.

Порядок экзерсиса у станка строится на чередовании движений. Для равномерной нагрузки на мышцы упражнения чередуются – резкие, быстрые с плавными и медленными, движения на вытянутых ногах чередуются с движениями на demi-plié.