**Виды вращений.**

Вращения в народном танце бывают следующих видов:

- на месте;

- по диагонали;

- по кругу.

Считается, что вращения на месте проще, чем вращения с продвижением по диагонали, а самые сложные – это вращения по кругу. Однако, на мой взгляд, такая градация не всегда оправдывает себя на практике. Всё зависит прежде всего от индивидуальных особенностей исполнителей. И каждый сам для себя решает, что для него легче исполнить, а что сложнее. Тем не менее, я описываю вращения именно в этом порядке – на месте, по диагонали, по кругу – поскольку изучаются они именно так. Описания всех вращений даны для поворота направо, так как уже указывалось, что эта сторона считается «женской», соответственно для вращения налево всё исполняется с точностью до наоборот.

*Вращения на месте.*

1. Пируэты.

Техника исполнения пируэтов описывалась мной в предыдущей главе. И уже говорилось, что пируэты в народном танце бывают нескольких видов.

а) пируэт en dehors из 3-ей позиции на присогнутом колене.

б) пируэт en dedans со 2-ой невыворотной позиции на присогнутом колене.

в) пируэт en dedans с замаха на воздух на присогнутом или на вытянутом колене.

г) пируэт – tir-bouchon.

д) пируэты en dehors и en dedans по 6-ой позиции на присогнутом или на вытянутом колене.

Комбинироваться пируэты могут между собой, а также сочетаться с другими видами вращений.

Вращение на припадании.

Исходная позиция ног – 3-я свободная. Руки раскрыты в стороны или лежат на талии (это положение используется чаще при проучивании). Корпус и голову держать прямо. Движение занимает 1 такт 2/4. Пример вращения в правую сторону.

– раз – начиная поворот, наступить на всю стопу правой ноги в 3-ю точку в небольшое приседание, левую ногу слегка поднять от пола сзади правой ноги в открытом положении, стопа свободна. Голову держать прямо.

– и – продолжая поворот, наступить на низкие полупальцы левой ноги, слегка вытягивая ногу в колене. Правую ногу поднять невысоко от пола в открытом положении, стопа свободна. Взгляд всё ещё направлен в точку 1.

– два – наступить на всю стопу правой ноги в 7-ю точку в небольшое приседание. Левую ногу слегка поднять от пола сзади правой ноги в открытом положении, стопа свободна. Голову резко повернуть направо, и снова направить взгляд в точку 1.

– и – заканчивая поворот, наступить на низкие полупальцы левой ноги. Правую ногу поднять невысоко от пола в открытом положении, стопа свободна. Голову оставить в точке 1.

Необходимо следить за тем, чтобы корпус оставался прямым, голова не наклонялась в сторону и не опускалась вниз, руки, открытые в сторону, оставались на одном уровне и поворачивались вместе с поворотом корпуса, не отставая и не обгоняя его.

Бег в повороте на месте.

Музыкальный размер – 2/4. Движение занимает 1 такт на один поворот. Исходная позиция ног – 6-ая. Ноги, корпус и голова повёрнуты к точке 1. Руки во вращении открыты в стороны или лежат на талии, кисти собраны в кулачки.

– раз – сделав небольшой подскок, с двух ног перескочить на правую ногу, присогнутую в колене, на всю стопу через низкие полупальцы в 5-ую точку. Одновременно левая нога резко сгибается в колене и поднимается в прямом положении назад - наверх, стопа вытянута. Колени прижаты друг к другу, при чём левое колено находится чуть впереди правого. Корпус начинает вращение вправо к 5-ой точке.

– два – перескочить на левую ногу через низкие полупальцы в небольшое приседание в 1-ую точку. Одновременно правая нога резко сгибается в колене и поднимается в прямом положении назад – наверх, стопа вытянута, колени соединены, колено правой ноги – чуть впереди левого. Голова, резко повернувшись вправо, возвращается к 1-ой точке. Корпус, завершая поворот, поворачивается к точке 1. Руки в прежнем положении.

Для того, чтобы повторить движение вновь делается перескок на правую ногу через низкие полупальцы, и продолжается поворот. При выполнении движения необходимо следить за тем, чтобы колени не расходились далеко в стороны. Корпус подтянут, руки напряжены, голова работает чётко и резко. Вращение исполняется как в среднем, так и в быстром темпе. Обычно в чистом виде и большом количестве оно не исполняется, но встречается в комбинациях. Например:

Музыкальный размер 2/4, исходное положение: шестая позиция ног, корпус подтянут, en face в 1-ую точку, руки лежат на талии, кисти собраны в кулачки.

– раз – соскок на 2 ноги по 6-ой позиции в точку 3. Корпус поворачивается за ногами. Голова сохраняет положение, то есть, взгляд по-прежнему направлен в точку 1.

– и два и – выполнить три беговых шага на месте по выше описанному принципу, начиная с правой ноги (то есть левая нога сгибается в колене и поднимается в прямом положении назад – наверх). При этом совершается 2 оборота вокруг себя. Комбинация заканчивается en face в 1-ую точку, правая нога с присогнутым коленом и на низких полупальцах (либо на всей стопе). Левая нога сгибается в колене и поднимается в прямом положении назад - наверх, стопа вытянута. Колени прижаты друг к другу, при чём левое колено находится чуть впереди правого.

На счёт «раз» следующего такта вращение повторяется заново. Таким образом, на один такт музыкального сопровождения комбинация исполняется один раз, при этом происходит два поворота на месте вокруг себя.

Подход к этому вращению может быть следующим. На второй такт музыкального вступления, с небольшого шага вперёд правой ногой, сделать 2 поворота на месте на полупальцах обеих ног, как бы переступая с ноги на ногу, набирая скорость для выполнения дальнейшего вращения. Колени ног вытянуты, руки лежат на талии, корпус подтянут, голова работает как при любом вращении.

. Пируэт – tir-bouchon.

В разделе «Пируэты» говорилось в основном о пируэтах на demi plie. Однако, в народном танце реже, но встречаются пируэты на вытянутом колене.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение 3-я позиция ног, en face в точку 1. Музыкальное вступление 2 такта 2/4, на второй такт музыкального вступления, на счёт – раз – demi plie по 3-ей позиции, правая рука поднимается в 1-ю позицию, левая рука открывается во 2-ю позицию.

– и – вытянуть колено левой ноги и подняться на высокие полупальцы. Правая нога одновременно поднимается на passé, вытянутым носком под колено левой ноги, колено правой ноги выворотно. Руки сохраняют прежнее положение.

– два – обе ноги возвращаются в 3-ю позицию в demi plie. Руки сохраняют прежнее положение. Demi plie должно быть упругим, на подтянутых мышцах.

– и – левая нога, приёмом releve переходит на высокие полупальцы, правая нога одновременно поднимается спереди на passé носком под колено (см.приложения, рис 8). Выполняется это при помощи вращательного толчка обеими ногами в направлении en dehors, то есть в сторону, противоположную опорной ноге, на которой и делается один пируэт. Руки открываются в стороны, локти вытянуты.

На счёт – раз – музыкального сопровождения, закончив пируэт, левая нога опускается в demi plie, колено выворотно. Правая нога выворотно вытягивается вперёд на 45°, стопа сокращена (см.приложения, рис 9).

– и – левая нога, приёмом releve переходит на высокие полупальцы, правая нога, сгибаясь в колене, вновь подводится вытянутым носком под колено левой ноги в положение tir-bouchon, колено правой ноги отводится в сторону. Выполняется один пируэт.

– два – тоже, что на счёт – раз – музыкального сопровождения.

– и – вновь исполнить пируэт.

Таким образом, движение исполняется необходимое количество раз. Данное вращение довольно-таки сложное, поэтому вначале рекомендуется проучить технику его исполнения без поворота. Исходное положение: 3-я позиция ног, руки можно положить на талию, кисти собраны в кулачки. Музыкальный размер 2/4.

Затакт – упругое demi plie по 3-ей позиции.

– раз – левая нога, приёмом releve переходит на высокие полупальцы (происходит вскок на полупальцы), правая нога одновременно поднимается спереди на passé носком под колено (положение tir-bouchon). Колено правой ноги при этом с силой отводится в сторону, а её носок крепко прижимается к левой ноге.

– и – левая нога опускается в demi plie, колено выворотно. Правая нога выворотно вытягивается вперёд на 45°, стопа сокращена.

– два и – тоже, что и на «раз и»

Особое внимание следует обратить на выворотность правого колена в положении tir-bouchon, так как при выполнении пируэта именно правое колено, с усилием отводясь в сторону-назад, должно служить неким поворотным механизмом. Пятка левой ноги должна очень твёрдо опускаться с полупальцев в demi plie и очень уверенно совершать последующий толчок для вскока на полупальцы. При открытии правой ноги вперёд с сокращённой стопой нельзя понижать или повышать высоту колена, это может привести к потере равновесия и оси вращения.

Комбинируется данная крутка следующим образом:

Комбинация займёт 2 такта 2/4.

Затакт – левая нога, приёмом releve переходит на высокие полупальцы, правая нога одновременно поднимается спереди на passé носком под колено. Выполняется это при помощи вращательного толчка обеими ногами в направлении en dehors, то есть в сторону, противоположную опорной ноге, на которой и делается один пируэт. Руки открываются в стороны, локти вытянуты.

1 такт – раз – музыкального сопровождения, закончив пируэт, левая нога опускается в demi plie, колено выворотно. Правая нога выворотно вытягивается вперёд на 45°, стопа сокращена.

– и – левая нога, приёмом releve переходит на высокие полупальцы, правая нога, сгибаясь в колене, вновь подводится вытянутым носком под колено левой ноги в положение tir-bouchon, колено правой ноги отводится в сторону. Выполняется один пируэт.

– два – закончив пируэт, левая нога опускается в demi plie, колено выворотно. Правая нога выворотно вытягивается вперёд на 45°, стопа сокращена.

– и – левая нога, приёмом releve переходит на высокие полупальцы, правая нога, сгибаясь в колене, вновь подводится вытянутым носком под колено левой ноги в положение tir-bouchon, колено правой ноги отводится в сторону. Руки закрываются на талию в кулачки, при этом левая рука усиливает форсовое движение для выполнения двойного пируэта. Начинается двойной пируэт.

2 такт – раз и – продолжается двойной пируэт. Необходимо следить за тем, чтобы во время пируэта не понижалась высота полупальцев левой ноги, а колено правой не теряло выворотное положение.

– два – закончив двойной пируэт, левая нога опускается в demi plie, колено выворотно. Правая нога выворотно вытягивается вперёд на 45°, стопа сокращена. Руки с усилием через первую позицию открываются в стороны.

– и – комбинация выполняется с начала.

Техника выполнения этого вращения достаточно сложна, поэтому правильное и четкое исполнение его будет говорить о том, что в работу включены все необходимые мышцы и исполнительница находится в хорошей физической форме.

Вращения со скачком на опорной ноге.

Данное вращение может быть нескольких видов и выполняться как на правой, так и на левой ноге. Я привожу оба примера и даю разные музыкальные раскладки:

а) вращение со скачком на левой ноге.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: 6-я позиция ног, en face в точку 1, левая рука открыта во 2-ю позицию, правая – в 1-ю. С началом движения правая рука открывается в сторону, локоть вытянут, левая рука также вытягивается в локте.

затакт – скачок на левой ноге на низких полупальцах, колено левой ноги смягчено, и полный поворот на 360° направо. Правая нога сгибается в колене и прижимается вытянутым носком к середине икры левой ноги. Обе ноги сохраняют 6-ю позицию.

– раз – скачок en face в точку 1, на две ноги, на низкие полупальцы (то есть – правая нога опускается на пол рядом с левой в 6-ю позицию), колени обеих ног смягчены.

– и два – движение повторяется.

Вращение выполняется необходимое количество раз. Движение может начинаться не на затакт, а на счёт – раз – в этом случае просто меняются акценты. Во время вращения, в зависимости от задания педагога, индивидуальных особенностей исполнительницы, скорости вращения и характера музыкального сопровождения может меняться высота правой ноги во время поворота. Носок правой ноги может находиться у щиколотки, у середины икры или у колена, и в любом случае сохраняется невыворотное положение рабочей ноги – её колено направлено вперёд. Однако, на мой взгляд наиболее удобным является положение носка правой ноги у середины икры. Данное вращение может выполняться как в чистом виде, так и в комбинации, и может начинаться не из-за такта, а такт.

б) вращение со скачком на правой ноге.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: 6-я позиция ног, en face в точку 1, левая рука открыта во 2-ю позицию, правая – в 1-ю. С началом движения правая рука открывается в сторону, локоть вытянут, левая рука также вытягивается в локте. Также для начала вращения можно использовать preparation со II невыворотной позиции (см. раздел «Виды preparation»).

– раз – скачок на правой ноге на низких полупальцах, колено правой ноги смягчено, и полный поворот на 360° направо. Левая нога сгибается в колене и поднимается в положение назад – наверх (как во время бега), колено левой ноги находится чуть впереди колена правой ноги.

– и – скачок на 2 ноги, на низкие полупальцы, en face в точку 1, то есть левая нога опускается на пол рядом с правой в 6-ю позицию, колени обеих ног смягчены.

– два и – движение повторяется.

Вращение выполняется необходимое количество раз, как в чистом виде, так и в комбинации с другими вращениями. Скорость вращения может быть самой разнообразной, поэтому это вращение вполне доступно как опытным исполнительницам, так и начинающим. Если в качестве подхода к данному вращению используется preparation со II невыворотной позиции, то несколько меняется музыкальная раскладка. В этом случае на – раз – происходит скачок на обе ноги, en face в точку 1, на низкие полупальцы (то есть соскок с пируэта), а на – и – скачок на правую ногу и поворот на 360° направо.

7. Обертас.

Музыкальный размер 2/4. Исходное положение: en face в точку 1, ноги в 3-ей свободной позиции, руки опущены вниз. Движение занимает 1 такт, вступление 2 такта. На вступление исполняется preparation с VI позиции:

1 такт – стоим в исходном положении.

2 такт – раз и – открыть вытянутую правую ногу в сторону на носок приёмом battements tendu, руки открываются через первую позицию на вторую.

– два – правая нога приёмом demi rond проводится вперёд в позу epaulement croise и ставится выворотно в IV позицию на всю стопу в demi plie, левая нога подводится выворотно сзади правой в положение sur le cou-de-pied, то есть, происходит tombe на правую ногу. Руки, корпус и голова работают также как в предыдущем виде preparation.

– и – левая нога выбивает правую и ставится на всю стопу на пол в demi plie. Правая нога, проскальзывая через 3-ю позицию, открывается в сторону на 90°. Руки вытягиваясь, открываются в стороны, корпус разворачивается en face.

Начало музыкального сопровождения:

– раз – подскочить на низких полупальцах левой ноги в небольшом приседании, правую ногу, согнув в колене, закрыть сзади левой носком под колено, стопу вытянуть.

– и – продолжая поворот, переступить на полупальцы правой ноги сзади левой в 3-ю выворотную позицию, левую ногу поднять невысоко над полом.

– два – закончив поворот, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой ноги) и вывести правую ногу накрест левой на 30°, колено и стопу вытянуть.

– и – вывести правую ногу приёмом demi rond в сторону на 90°. Положение корпуса – en face. Руки во время выполнения поворота открыты в стороны, тяжесть корпуса находится на левой ноге. Когда правая нога открывается в сторону на 90° необходимо следить за тем, чтобы корпус оставался ровным, не допускать наклонов корпуса к ноге или от ноги, завалов тела затылком назад. Руки находятся в одной плоскости с корпусом, не отставая и не обгоняя его во время поворота.

На счёт – два – правая нога может открываться в сторону не через demi rond, а следующим образом: - два – закончив поворот, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой), правая нога находится впереди левой в 3-ей позиции на полупальцах.

– и – правая нога открывается в сторону на 90°.

Также обертас может выполняться с выносом ноги в сторону на 45°, а не на 90°. При этом сохраняется музыкальная раскладка и методика исполнения. Руки могут быть открыты в стороны или работать в различных комбинациях, в зависимости от задания педагога.

Далее можно выполнять обертас в более быстром темпе, тогда один поворот будет занимать не 1 такт, а 1/4 такта:

– раз – подскочить на низких полупальцах левой ноги в небольшом приседании, правую ногу, согнув в колене, закрыть сзади левой носком под колено, стопу вытянуть. Продолжая поворот, переступить на полупальцы правой ноги сзади левой в 3-ю выворотную позицию, левую ногу поднять невысоко над полом.

– и – закончив поворот, переступить на полупальцы левой ноги (она будет сзади правой ноги) и вывести правую ногу накрест левой на 30°, колено и стопу вытянуть. Далее вывести правую ногу приёмом demi rond в сторону на 90°. Положение корпуса – en face. Руки во время выполнения поворота открыты в стороны, тяжесть корпуса находится на левой ноге.

– два и – то же, что и на – раз и –.

Таким образом обертас выполняется в 2 раза быстрее.

Вращение «обертас» встречается как в чистом виде, так и в разнообразных комбинациях, например:

Обертас с fouette.

Музыкальный размер 2/4. Комбинация занимает 4 такта 2/4. на вступление выполняется preparation с VI позиции, либо preparation с tombe.

На 1 и 2 такт музыкального сопровождения выполнить 2 поворота обертас.

3 такт – раз и два и – правая нога, сгибаясь в колене и начиная поворот, подводится сзади левой ноги вытянутым носком под колено. Продолжая поворот правая нога переводится вытянутым носком под колено левой ноги спереди. Левая нога вытягивается из demi plie, её пятка, совершая вращательный толчок, отрывается от пола, то есть левая нога поднимается на высокие полупальцы. Руки на счёт – раз – закрываются на талию, кисти в кулачках.

4 такт – раз и два и – правая нога приоткрывается чуть накрест левой, колено согнуто, носок вытянут. Затем правая нога вытягивается вперёд, не понижая высоту колена, и приёмом demi rond выводится в сторону на 90°. Левая нога на последнюю 1/8 опускается с полупальцев в demi plie. Руки чётко и жёстко открываются в стороны на счёт – раз и –. Далее комбинация выполняется с начала.

Очень важно рассчитать силу вращательного толчка во время выполнения fouette, чтобы он был не слишком велик или не очень слаб для выполнения оборота. Также важно во время demi plie точно корректировать малейшее отклонение от равновесия (при переходе на высокие полупальцы) с помощью эластичного выталкивания собранного и подтянутого тела на более правильную точку опоры. Необходимо соблюдать пружинистое demi plie, с которого берётся пируэт, правильный посыл тяжести тела на опорную ногу, точное действие рабочей ноги, четкое действие рук, корпуса и головы.

По усвоению комбинации увеличивается темп её выполнения и во время fouette выполняется двойной пируэт. При увеличении темпа комбинация будет занимать 2 такта 2/4. То есть на 1 такт выполняется 2 поворота обертас, а на 2 такт – поворот fouette. При этом именно в более быстро темпе удобнее делать двойной тур fouette, поскольку корпус и руки работают напряжённо и слаженно, а левая рука даёт более сильный форс.