

The background of the image shows a pair of hands in a classical dance pose, with fingers elegantly curved and extended. The hands are positioned symmetrically, one on the left and one on the right, with the palms facing each other. The skin tone is light, and the lighting is soft, highlighting the contours of the fingers and the delicate structure of the hand. The overall aesthetic is graceful and refined, typical of classical ballet or traditional dance forms.

Позиции
рук и ног
в классическом
танце

История

Считается, что первым хореографом, начавшим создавать терминологию балета, был Пьер Бошан, учитель танцев французского короля Людовика XIV. Эти разработки относились к XVII веку. Французская балетная школа, ставшая самым первым профессиональным балетным училищем (в 1661 году — Академия музыки, в 1672 году — танцевальная академия при Королевской Академии музыки, начала создавать балетную терминологию и определила основные позиции балета, ставшие впоследствии классическими. Благодаря этому основные термины классического балета, первоначально итальянские, закрепились в балетной лексике на французском языке и используются в таком виде вплоть до нашего времени.



Позиции ног

**Пять «открытых»
позиций классического
танца строго
регламентированы и
выполняются при
предельно выворотном
положении ног. Во всех
позициях вес тела
распределяется
равномерно на обеих
ногах.**



First Position



Second Position



Third Position



Fourth Position



Fifth Position



Parallel First Position (*also called Sixth*)

Первая позиция ног

Обе ступни, повернутые совершенно выворотню, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию с равномерным распределением центра тяжести по всей стопе.



First Position

Вторая позиция ног

Ступни также расположены на одной линии, но между пятками — расстояние величиной в длину одной ступни с равномерным распределением центра тяжести между стопами.



Second Position

Третья позиция ног

**Ступни соприкасаются (выворотно)
пятками, которые заходят одна за
другую до полуступни**



Third Position

Четвёртая позиция ног

Эта позиция аналогична V позиции, но одна из ног выдвинута в том же положении вперед или назад, так что между ступнями — расстояние маленького шага



Fourth Position

Пятая позиция ног

Ступни соприкасаются (выворотно) во всю свою длину, так что носок одной ноги примыкает к пятке другой ноги.



Fifth Position

Позиции рук



ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ РУК

Точка локтей невидима, не ломаем округлую
линию



I позиция

Руки немного выше корпуса

Кисть, пальцы свободны, большой
палец стремится к среднему



II позиция

Кисть на одном уровне с локтем, локоть не
"висит".



III ПОЗИЦИЯ

Руки не заводятся назад ,они должны быть
видны глазам



Благодарю за внимание