

## ГЛОССАРИЙ

### По народно-сценическому танцу:

#### *Упражнения у палки*

1. Приседания – делятся на два вида: полуприседания и глубокие приседания. Выполняются по всем позициям. Развивают мягкость, эластичность движения, главным образом в коленном суставе, а также в тазобедренном, голеностопных суставах и в суставах стопы.
2. Характерные *battement tendu* – (*tendu* – натянутый) – упражнения на развитие подвижности стопы. Речь идет не только о вытягивании ноги, но и о выбрасывании и сгибании ее. Упражнения этого раздела развивают подвижность в голеностопном суставе, укрепляют ахиллесово сухожилие, икроножную мышцу и мышцы стопы. Имеет 6 вариантов.
3. Каблучное – упражнение сильного, четкого энергичного характера, вводит в работу пятку опорной ноги, которая то отделяется от пола, то опускается на пол. Выполняется на легком приседании без выпрямления до конца движения. Развивает эластичность мышц голени стопы, укрепляет ахиллово сухожилие опорной ноги, выворотность и силу ног, подвижность тазобедренного и коленного суставов. Выполняется по трем направлениям.
4. Маленькие броски – бросок натянутой ноги на 25,45 градусов. Развивает силу ног, мышцы голени опорной ноги, а также способствуют развитию движения в коленном суставе работающей ноги, которая то резко вытягивается «от себя», то сильно сгибается. Выработывает четкость и точность.
5. Упражнения со свободной стопой – (флик-флак) различные варианты с ненапряженной стопой. Тренировка всевозможных шаркающих, вышлепывающих и мазковых движений. Эти движения приучают учащихся к чечеточным движениям, а также приучают то сокращать, то расслаблять мышцы в голеностопном суставе.
6. Упражнения на выстукивания – в основе выстукиваний лежат быстрые удары всей стопой и ее частями по полу (то каблук, то полупальцы). В выстукиваниях работает преимущественно напряженная стопа, удары которой в пол и составляют основу этих движений. Выполняется на слегка присогнутых коленях. Развивают силу ударов, четкость и ритмическую точность движений.

7. Вращательные движения – pas tortille – «зигзаги». В этом упражнении стопа сменяет выворотное и невыворотное положения. Основная задача этого упражнения - развитие подвижности в голеностопном суставе. Имеет несколько видов.
8. Круговращения ног – так же относится к группе вращательных упражнений, но делится на две части: «круговращения стопы» на полу и в воздухе (rond de pied par terre и rond de pied en l'air), и, «круговращение ноги», также на полу и в воздухе.  
«Круговращения стопы» отличается тем, что наряду с проделыванием ногой кругообразного движения, стопа сама производит полное вращение. Описываемый ногой круг невелик, т.к. он проделывается при минимальной работе бедра и очень незначительном разгибании ноги в колене.  
Характерный rond de jambe - «круговращение ноги», внешнее сходство с классическим. Имеет два варианта. Основная задача научить переходу от плавного кругового движения к заключительному рывку и движению стопы.
9. Подготовка к веревочке – retire. Нога, сгибаясь в колене резко поднимается на 90 градусов и затем всей стопой опускается на пол в исходное положение. Имеет несколько вариантов.  
Развивает подвижность тазобедренного и коленного суставов.
10. Характерный battement fondu – мягкие развороты ноги в тазобедренном суставе. Сопровождается полуприседанием и выпрямлением на опорной ноге. Упражнение развивает подвижность, мягкость, эластичность движения в тазобедренном и коленном суставах.
11. Battement developpe – медленные раскрытия ноги на 90 и выше градусов. Направлены на развитие шага и силы движения, на укрепление тазобедренных, икроножных и голеностопных мышц, а также на повышение подвижности в тазобедренном и коленном суставах.
12. Большие броски – бросковые батманы, имеющие цель развить свободу действия всей ноги, а главным образом ее подвижность в тазобедренном суставе. Развивается амплитуда, «шаг», укрепляются тазобедренные, икроножные и голеностопные мышцы. Броски выполняются с силой, но без напряжения.

***Помимо основных движений у станка проучиваются иные танцевальные движения:***

- Штопор – вкручивание. Сценический эффект движения таков, что глазам зрителя представляется одна точка опоры, в которую как-бы ввинчиваются носки ног.
- Качалка – пружинное, качающееся движение. Выполняется на согнутых ногах.
- Револьтады – прыжок с переносом ноги через ногу и поворотом в воздухе.
- Голубцы – различные удары стопой одной ноги о стопу другой, прodelьываемые как на полу, так и в воздухе.
- Пируэты – вращения исполнителя на одной ноге вокруг своей оси.
- Releve – поднимания в полупальцы и опускания.

***Танцевальные элементы, изучаемые на середине зала:***

1. Pas de basque – представляет собой легкий прыжок с ноги на ногу, прежде которого нога выводится полукругом в сторону. Затем выполняются легкие переступания, в ходе которых готовится такое же движение в другую сторону. Имеет ряд разновидностей, форма и рисунок которых находятся в прямой связи с национальными элементами танца и со степенью его фольклорной достоверностью.
2. Pas de bourgee – это не только переходное связующее движение, но и движение имеющее самостоятельное значение. Основной признак – переступание с ноги на ногу.
3. Saut de basque – распространено в сценических формах венгерских, испанских, цыганских и украинских национальных танцев. Характерный saut de basque близок к классическому. Только основной акцент движения перемещен с прыжка на быстроту вращения, и изменены начальная и заключительная позы.
4. Balance – основа сценического и жанрово-бытового вальса – покачивание.
5. Елочка (гармошка) – продвижение в сторону путем перевода в сторону одновременно пятки одной ноги и носка другой. При этом попеременно соединяются то носки, то пятки обеих ног.
6. Дробь – выстукивания и удары по полу.

7. Присядка – это виртуозный элемент русского танца, свойственный только мужскому танцу, основой которых является приседание. Требуется большой физической подготовки, силы, выносливости. Имеет многочисленные виды.
8. «Ползунок» - вид присядки. Не поднимаясь с глубокого приседания, исполнитель перескакивает на полупальцах с одной ноги на другую, поочередно выбрасывая вперед то правую, то левую ногу.
9. «Волчок» - вид присядки. Исполнитель вращается на одной ноге, на глубоком приседании, помогая вращению руками, которые упираются ладонями в пол.
10. «Мячик» - вид присядки. С глубокого приседания исполнитель подскакивает слегка вверх с поджатыми и скрещенными ногами, затем опускается на полупальцы обеих ног.
11. Хлопушки – удары ладонью по ноге выше колена, по голенищу сапога, по подошве сапога, иногда по плечу. В зависимости от удара хлопушки могут быть нескольких видов.
12. Припадание – боковой ход. Исполнитель делает шаг на всю ступню, слегка приседая, затем подставляет другую ногу на полупальцы, сзади опорной ноги.
13. «Ключ» - дробная концовка. Концовка выполняется по 6-й позиции, почти не сходя с места. Свообразие ей придают чуть заметные подскоки и четкие, отрывистые удары об пол всей ступней то одной, то другой ноги. Исполняться может в нескольких вариантах.
14. «Веревочка» - исполнитель подскакивает и проскальзывает вперед на одной ноге, поднимая спереди другую ногу, согнутую в колене, и ставя ее позади опорной ноги. В этом движении поочередный перевод ног спереди назад производит впечатление, как будто заплетается веревочка.
15. «Ковырялочка» - Исполнитель делает небольшие подскоки на опорной ноге и после каждого подскока выносит работающую ногу в сторону то на носок, то на каблук.
16. «Моталочка» - исполнитель дважды подскакивает на опорной ноге, отбрасывая работающую ногу от колена сначала назад, затем вперед; после этого поднятая нога спереди сбивает опорную ногу и опускается на ее место.

17. «Перепляс» - относится к числу русских плясок импровизационного характера и строится на соревновании исполнителей. Может быть парный «Перепляс» - соревнование между двумя исполнителями, групповой – соревнование между двумя группами, или массовый «Перепляс», состоящий из плясок, исполняемых поочередно многими участниками.
18. «Бигунец» - стремительный ход вперед в украинском танце. Исполнитель делает беглый широкий шаг вперед, во время которого как бы пролетает в длину, затем два коротких шага, при которых ноги легко и проворно переступают по полу, почти его не касаясь.
19. «Тынок» - это название перескока из стороны в сторону с последующими двумя переступаниями на месте, одна нога накрест другой (движение типа «падебаск») в украинской хореографии. «Тынок» может выполняться или почти на месте, или со значительным продвижением вперед и назад. Движения выполняются легко и четко, причем ноги стремительно, как бы мелькая, поднимаются вперед и назад.
20. «Упадание» - исполнитель, сделав шаг вперед, наклоняется к опорной ноге, как бы падая на нее, и одновременно, приподнимает сзади другую ногу, присогнутую в колене.
21. Боковой ход с подбивкой (галоп) – исполнитель делает боковой шаг одной ногой, другая нога сбоку подбивает опорную ногу и становится на ее место. Ход выполняется на низких полупальцах и присогнутых коленях, которые направлены вперед и приближены одно к другому. Удар выполняется каблук одной ноги о каблук другой.