

МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи  
им. О.П. Табакова»

# Прыжки в классическом танце

Педагог дополнительного образования  
Исакина Татьяна Николаевна

Прыжки –это наиболее трудный раздел классического танца. Их начинают изучать после того, как уже выработаны сила, эластичность и выворотность ног в *demi plié*, а также правильно поставлен корпус.

Прыжки классического танца очень разнообразны по виду и делятся на две основные группы.

Первая включает в себя прыжки *воздушные*. Для такого прыжка танцору необходимо приложить большую силу, чтобы замереть в воздухе на доли секунды, т.е. танцору нужно выработать элевацию и баллон.

По определению А. Я. Вагановой, элевация состоит из двух элементов: собственно *элевации* (высокого прыжка) и *баллона* (способности танцовщика удерживать в воздухе позу, задерживаясь, и как бы зависая в полёте во время выполнения прыжка). Другая составная часть элевации — способность мягко и эластично отталкиваться от пола перед прыжком и так же приземляться, без дёрганного *plié*.



Ко второй группе относятся прыжки, которые выполняются над полом, практически не отрываясь от земли, они не устремлены вверх, а как ползучие растения стелются по земле, и являются вспомогательными движениями к некоторым воздушным прыжкам.

К таким *ползучим* партерным прыжкам относятся: *pas glissad*, *pas de basque*, *jete` en tournant* в первой своей части исполнения.

В видео представлен прыжок *pas glissad* в сторону, вперед и назад.

*Воздушные* прыжки в свою очередь подразделяются на четыре вида:



# 1. Прыжки с двух ног на две

Прыжки с двух ног на две подразделяются еще на две группы:

-- исполняемые непосредственно из V позиции. К ним относятся: changement de pied, echarpe, soubresaut.

В видео прыжок soubresaut.

-- исполняемые с предварительным отведением и заключительным приведением ноги с V позиции в сторону: assemble, sissonne fermee, sissonne fondu, sissonne tombee, pas de chat, faille, chasse, cabriol ferme, jete ferme fondu.

В видео 2 прыжка sissonne fermee и 1 - jete ferme fondu.

soubresaut



## 2. Прыжки с двух ног на одну

Прыжки с двух ног на одну имеют тоже разновидность:

-- когда сначала отрываются от пола двумя ногами, а заканчивают движение на одну ногу: *sissonne ouverte*, *sissonne soubresaut*, *ballonne*, *ballotte*, *rond de jambe en l'air saute*.

В видео прыжок *sissonne ouverte*.



-- когда движение начинается выбрасыванием ноги (делается взлет), а заканчивается остановкой на той же ноге в позе: *pas jete`* с V позиции, большое *jete`*, начинающееся с V позиции, *jete`* с продвижением по полтура, *emboite`*.

В видео прыжок *pas jete`* с V позиции.



### 3. Прыжки с одной ноги на другую

К прыжкам с одной ноги на другую относятся: *jete entrelace`*, *saut de basque*, *jete` passe`*, *jete`* на *attitude* (когда оно исполняется с *preparation IV* позиции *crosee*).

В первом видео прыжок *jete entrelace`*, во втором - *saut de basque*.





## 4. Комбинированные прыжки

Комбинированные прыжки по своей структуре состоят из нескольких элементов. К таким прыжкам относятся: *jete` renverse`*, *sissonne renverse`*, большой *pas de basque*, *rond de jambe double*, *pas ciseaux*, *balance`*, *jete` en tournant*, *grand fouette`*.

**grands jetés en tournent**



# Техника безопасности при исполнении прыжков

- ▶ Перед прыжком должно быть сделано правильное *demi plie`*, т.е. без завалов на большие пальцы стопы, пятки от пола не должны отрываться, колени должны быть направлены строго на средние пальцы стопы.
- ▶ В момент прыжка следует держать ноги напряженно вытянутыми в колене, подъёме и пальцах, если прыжок выполняется двумя ногами. Если же прыжок выполняется на одну ногу, то другая принимает требуемое позой положение, причем строго соблюдается выворотность и стройность спины.
- ▶ После прыжка ноги должны коснуться пола сначала носком, потом перейти на пятку и мягко опуститься в *demi plie`*, и только потом вытягиваются колени.





Спасибо за внимание!