

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Упражнения у станка.....	4
Grand plie с круговым port de bras.....	4
Grand plie с прогибом назад.....	4
Battement tendu jete с проскальзыванием на опорной ноге.....	5
Каблучные выстукивания – тройные.....	5
Каблучные упражнения на 90° с вытянутой стопой через battement developpe.....	6
«Веер» на воздух.....	7
Grand rond de jamb par terre на глубоком приседании.....	8
Rond de jamb и rond de pied en l'air – круговращение ногой в воздухе со скачком на опорной ноге.....	9
Подготовка к веревочке в сочетании с пируэтом.....	9
Подготовка к веревочке в сочетании с воздушным туром.....	10
Подготовка к веревочке с опусканием на подъем.....	10
Battement fondu на 90° с наклоном вперед и прогибом назад.....	12
Pas tortille с прыжком.....	12
Battement developpe в сочетании с пируэтом из V позиции.....	13
Battement developpe в сочетании с воздушным туром.....	14
Grand battement jete fouette.....	14
Круговой grand battement jete.....	15
Круговой grand battement jete с переступанием на П.Н. (с tombe-coupe).....	16
Grand battement jete с задержкой в воздухе.....	17
Экзерсис по народному танцу (примерный урок).....	19
Список основных сокращений, литература.....	28