

MINISTERUL CULTURII AL REPUBLICII MOLDOVA
ACADEMIA DE MUZICĂ, TEATRU ȘI ARTE PLASTICE
FACULTATEA *TEATRU, FILM, DANS*

DEPARTAMENTUL Arta coregrafică și performanța motrică

Guțu Z., Apostol S., Batrîncea I., Dohotaru M.

DANSUL POPULAR SCENIC:
exersisul la bară

Ghid metodologic

**pentru studenții și profesorii colegiilor
și instituțiilor de învățământ artistic superior,
specialitățile *Coregrafie și Dans***

Chișinău 2016

Redactor științific:

Tatiana Comendant, conferențiar universitar, doctor în sociologie,
prorector activitatea științifică AMTAP.

Recenzenți:

Tatiana Berezovicova, profesor universitar interimar, doctor în studiul
artelor, Maestru în Artă, prorector activitatea didactică AMTAP.

Iurie Gorșcov, conferențiar universitar, Artist al Poporului, director al
Liceului Național de Coregrafie.

Aprobat și recomandat pentru editare de Consiliul științific AMTAP,
proces-verbal nr. 5 din 27 aprilie, 2016.

© Guțu Z., Apostol S., Batrîncea I., Dohotaru M., 2016

CUPRINS

Introducere.....	4
I. Funcția exersisului la bară în dansul popular scenic.....	5
II. Elemente de bază din exersisul la bară dansului popular scenic.	
II. 1 Schema sălii de studiu.....	13
II. 2. Pozițiile picioarelor și mâinilor.....	13
II. 3. Semiașezări și așezări depline.....	15
II. 4. Exercițiul pentru mobilitatea tălpii.....	17
II. 5. Exercițiul pe tocul piciorului activ.....	19
II. 6. Scurte aruncări ale piciorului activ.....	20
II. 7. Flic-flac.....	21
II. 8. Rotirea piciorului activ pe podea.....	24
II. 9. Pregătirea pentru „Funioară”	27
II. 10. Întoarceri din genunchi ale piciorului activ	28
II. 11. Battement développée.....	30
II. 12. Bătăi în podea.....	31
II. 13. Aruncări mari ale piciorului activ.....	32
II. 14. Port de bras.....	33
Bibliografia.....	34

INTRODUCERE

Dansul este o artă enigmatică, fermecătoare, și calea până la cunoașterea lui trebuie să fie artistică, miraculoasă, plină de farmec.

În calitate de disciplină de studiu dansul popular scenic asigură dezvoltarea multilaterală a personalității prin realizarea *aspectelor* de bază ale educației coregrafice – formativ, educativ și instructiv, formarea unei culturi coregrafice înalte.

Dansul popular scenic face parte din principalele componente ale procesului de pregătire a coregrafilor. Bazându-se pe elemente de balet clasic, pe dansul popular, dramaturgia literară și cea muzicală, el se întâlnește în majoritatea poemelor și a tablourilor coregrafice. Cunoașterea elementelor de bază ale dansului popular scenic contribuie la dezvoltarea gândirii creative a studenților – viitorii maeștri de balet și pedagogi.

De această problemă s-au preocupat mai mulți specialiști în domeniul artei coregrafice, în special A. Lopuhov, A. Șireaev, A. Bocearov, K. Richter, K. Zațepina, A. Klimov, S. Lifar. Dar în ceea ce privește pregătirea specialiștilor în domeniul artei coregrafice, specificul activității maestrului de balet, realizările în domeniul respectiv în republică și în lume actualmente dispunem de foarte puțin material didactic.

Ținând cont de faptul că învățământul contribuie esențial la crearea valorilor artistice și este supus permanent modernizării, în acest studiu întreprindem o tentativă de a aborda problema dezvoltării tehnicii de interpretare a dansului și gândirii creative la studenți, de a analiza metodele de predare a lecției practice, și de a sistematiza structura lecției de dans popular scenic.

Tehnologiile predării dansului popular scenic n-au argumentare teoretică adecvată. În același timp, ele se află în corelație cu tendințele dezvoltării concepției învățământului formativ.

1. FUNCȚIA EXERSISIULUI LA BARĂ ÎN DANSUL POPULAR SCENIC

Predarea sistematică a dansului de caracter în formă de exerciții la bară și la mijloc de sală asigură executarea oricărui exercițiu cu ambele picioare, astfel amândouă părți ale corpului dezvoltându-se egal și armonios.

Bara a fost introdusă în studiul dansului scenic cu scopul de a dezvolta corpul dansatorului, mlădiind oasele, articulațiile, tendoanele, ligamentele și mușchii. Exercițiile la bară dezvoltă anumite grupuri de mușchi, necesari interpretării dansului popular, măbind mobilitatea și elasticitatea articulațiilor. Ele dezvoltă în corp ritmul, precizia și viteza efectuării la mișcărilor specifice.

Exercițiul coregrafic (exersisul), reprezintă acțiunea inițială de formare a plasticității, de antrenare a mușchilor corpului și de dezvoltare a culturii motrice. Exersisul contemporan este un sistem unic și perfect, alcătuit din elemente, procedee și combinații coregrafice. Toate elementele au devenit o parte componentă a exersisului după ce au fost selecționate natural. Aceste elemente se aplică în procesul dezvoltării și antrenării aparatului psihologic al studentului. Exersisul este temeiul plastic al însușirii tehnicii coregrafice, și având drept scop formarea capacității de a se mișca expresiv. El permite dansatorului să-și dezvolte aparatul motric, să-și perfecționeze capacitățile plastice și artistice. Exersisul este supus obiectivului de bază al instruirii coregrafice, adică urmărește formarea corpului multilateral dezvoltat și bine antrenat.

Exersisul constă din două componente:

1. *Elementele și procedeele caracteristice dansului clasic și popular.*
2. *Materialul muzical în baza căruia se realizează elementele exersisului.*

Componentele respective se integrează într-un proces de dezvoltare plastică și coregrafică a studentului. Integrarea mișcărilor și a muzicii formează

o bază artistică, constituind temelia viitorului dans. Prin intermediul exersisului se poate obține un nivel înalt de dezvoltare a coordonării mișcărilor și al tehnicii coregrafice în genere.

Exersisul coregrafic este alcătuit din două părți:

1. *Exersisul bazat pe dansul clasic.*

2. *Exersisul bazat pe dansul popular scenic*

Exersisul coregrafic bazat pe dansul clasic a demonstrat valoarea sa în afirmarea artei coregrafice, baza lui dezvoltându-se alte exersisuri, îndeosebi exersisul popular scenic.

Înșușirea mișcărilor exersisului dansului popular scenic în baza elementelor dansului popular constituie etapa inițială de studiere a dansului popular scenic, ceea ce reprezintă un training coregrafic special, deosebit de exersisul clasic, care continuă dezvoltarea motrică a dansatorilor și îi ajută să asimileze specificul plasticii dansului popular.

Unele elemente ale exersisului popular scenic s-au constituit în baza elementelor dansului clasic și a exersisului clasic. În același timp, apropierea dansului popular scenic de sursele folclorice, îmbogățește, în mare măsură exersisul popular scenic cu elementele specifice dansului popular: mișcările mâinilor, picioarelor și ale corpului.

Exersisul popular scenic dezvoltă la dansatori mușchii, ligamentele, articulațiile, care n-au fost dezvoltate suficient în cadrul exersisului clasic. În primul rând aceasta se referă la articulațiile de gambă, coxofemorale și la articulațiile genunchiului. Specificul exersisului popular scenic îl constituie mișcarea piciorului de bază. În exersisul scenic popular se aplică pe larg principiul contrapunerii, adică alternarea diferitelor tipuri de exerciții cu elementele constituente, ceea ce permite dezvoltarea expresivității interpretării, reproducerea stilului dansurilor populare.

Exersisul popular scenic reprezintă o modalitate instructiv-didactică de dezvoltare a tehnicii și expresivității în interpretarea dansurilor populare. În cadrul exersisului popular scenic se realizează trecerea la compoziții bazate pe

materialul unui anumit dans popular. Aceste compoziții exprimă apartenența națională și istorică a dansului. Particularitățile respective se reflectă în fragmente muzicale, în baza cărora sunt alcătuite combinații coregrafice.

La perfecționarea interpretării elementelor coregrafice este necesar de realizat un nivel mai înalt al expresivității coregrafice scenice. O etapă importantă în învățarea elementelor exersisului o constituie asimilarea complexității elementelor acestuia. Aceasta se referă, în primul rând, la aspectele tehnico-compoziționale, muzicale etc.

Așadar, prin interpretarea elementelor simple ale exersisului, coerente cu formele muzicale accesibile, se realizează trecerea treptată către interpretarea compoziției coregrafice complicate, bazate pe elementele dansurilor populare.

Exersisul dansului popular scenic se construiește după tipul exersisului de dans clasic, având drept scop plasarea corectă și încălzirea treptată a corpului, dezvoltarea muzicalității și a ritmicii corporale, însușirea tehnicii specifice și a diferitor stiluri.

Combinațiile la bară trebuie să cuprindă exerciții create pe baza mișcărilor specifice tuturor regiunilor, pentru că dansatorul să se familiarizeze de la început cu stilurile deosebite și să redea exact caracterul dansului propus.

Scopul urmărit la efectuarea exercițiilor la bară.

Exercițiile la bară în dansul popular scenic nu au numai scopul de a plasa corpul și a dezvolta ritmic părțile corpului, ci și de a încălzi rapid și sistematic pe dansatori, a dezvolta muzicalitatea și ritmica corporală, a însuși tehnici specifice diferitelor stiluri regionale.

În construcția lecțiilor, profesorul va urmări:

- *încălzirea treptată a corpului, începând de la extremitatea lui inferioară;*
- *distribuirea corectă a puterii cu pierderi minime de energie;*
- *înlănțuirea normală a mișcărilor și trecerea exercițiului de pe un mușchi pe altul;*

– *antrenarea metodică a aparatului muscular, a sistemului articular și a ligamentelor;*

– *însușirea mișcărilor de tehnică a stilurilor și caracterelor dansului popular.*

Insistând asupra executării corecte și expresive a mișcărilor, înțelegerii stilului de interpretare, propriu coregrafiei naționale, pedagogii coregrafi nu trebuie să neglijeze nici arta coregrafică a altor popoare.

Lecțiile trebuie să poarte un caracter cât mai variat și mai atractiv.

Partea muzicală a lecțiilor de dans popular scenic ca element de bază

O mare importanță are partea muzicală a lecțiilor.

Acompaniamentul muzical – de preferință la acordeon, pian – trebuie să fie unul din elementele de bază de pregătire muzicală a dansatorilor, să contribuie la înțelegerea bogățiilor de expresie ale melodiilor, la cunoașterea formulelor lor ritmice. Corepetitorul, ajutat de pedagogul coregraf, trebuie să aleagă, cu multă grijă, pentru exerciții cele mai potrivite piese muzicale, ținând cont totodată și de necesitatea varietății exercițiilor, să nu practice exerciții rigide, mecanice.

Studiul dansului popular se începe cu însușirea exercițiilor la bară din fiecare grupă:

- *genuflexiuni;*
- *exerciții pentru mobilitatea tălpii;*
- *exerciții pe tocul piciorului activ;*
- *aruncări scurte ale piciorului activ;*
- *rotirea piciorului pe podea;*
- *înțoarceri lente ale piciorului activ;*
- *mișcări cu talpa liberă a piciorului;*
- *mișcări tehnice;*
- *aruncări mari ale piciorului activ.*

În cadrul lecției exercițiile se vor studia începând cu mișcările simple și trecând treptat la cele compuse.

Exercițiile la mijlocul sălii se încep cu însușirea pozițiilor și a atitudinilor de picioare și brațe, de corp și cap, trecând treptat la combinații de pași caracteristici stilului propus, pornind de la mișcările fundamentale cele mai simple în ritmuri diferite (pași în timp, contratimp, sincopați, cu sărituri, cu lovituri în podea) Se vor efectua grupe de mișcări ale dansurilor caracteristice zonelor (regiunilor) propuse de profesor. O dată cu avansarea stilului mișcările reprezentative vor fi înlănțuite în mici combinații sau studii coregrafice.

Paralel se urmărește formarea unei bune orientări a dansatorului în colectivul coregrafic, a legăturilor cu partenerii, sporirea rolului său în cadrul interpretării dansurilor.

Dobândirea de cunoștințe privind elementele de bază ale dansului popular scenic, formarea unor deprinderi practice prin interpretarea elementelor dansului popular scenic, capacităților și a aptitudinilor profesionale va dezvolta imaginația și gândirea creativă a viitorului coregraf.

Cultivarea dragostei față de profesie și față de munca ce o va desfășura, se va efectua pornind de la ideea, ca omul este creatorul muncii și nu instrumentul ei, că munca trebuie să-i facă plăcere și să nu fie efectuată din constrângere, aceasta fiind o condiție importantă a succesului său profesional, a realizării scopurilor personale. Nu poți obține rezultate înalte, în mod constant, fără dragoste de profesie.

Creativitatea reprezintă o capacitate complexă și fundamentală de a proiecta și a realiza activități instructive și educaționale, eficiente (compoziții), de a crea ceva nou prin cunoștințe și abilități. Pentru pedagogul coregraf ea este un proces de bază care are o structură specifică, redând interdependența existentă între produsul creator, procesul creator și personalitatea creatoare.

Produsul creator este manifestarea creativității în plan individual.

Procesul creator se realizează prin câteva etape: pregătirea; demonstrarea, eliminarea, verificarea.

Personalitatea creatoare evidențiază resursele sistemului psihic uman, capacitatea acestuia de a desfășura un proces creator cu scopul de a produce ceva nou, original și semnificativ.

Viziunea creatoare sugerează o abordare globală a activității modelatoare în care însușirea cunoștințelor, formarea capacităților intelectuale a disponibilităților afective, a abilităților practice, profesionalizarea reprezintă condiții pentru valorificarea competențelor de creare personale, unice și irepetabile în activitățile personale.

Dezvoltarea gândirii creative pentru viitorul specialist coregraf este un indicator al reușitei activității în școala superioară. Pe fundalul proceselor generale ale umanizării învățământului, priorității crescânde a modelelor și tehnologiilor avansate, abordărilor orientate spre personalitate, această problemă este de mare actualitate. Pentru a influența cu un scop bine determinat asupra dezvoltării componentelor creative ale gândirii, trebuie cunoscute procedeele de gândire și capacitățile intelectuale ale persoanei.

Artistul creează în virtutea calităților sale artistice, cu care el este înzestrat spre deosebire de alți oameni și pentru satisfacția, plăcerea, libertatea proprie. De aceea, independența, bunăvoința, activismul și inițiativa proprie sunt caracteristici calitative ale personalității creative.

Activitatea de gândire inițiată de subiectul instruirii, pornind de la observări, o duce inevitabil la formarea noilor calități pozitive ale minții. Astfel are loc schimbarea treptată calitativă în dezvoltarea gândirii creative a studenților, trecerea la un nivel creativ și productiv mai avansat al activității de gândire. Observările demonstrează că există o oarecare dependență în dezvoltarea gândirii artistice a studentului-coregraf, de nivelul formării intelectului său artistic.

Debutul creativ intelectual coregrafic constă în generalizarea, tipizarea senzațiilor și a observărilor, exprimate în formă de compoziție la bară sau de studiu la mijloc de sală. Intelectul artistic al coregrafului, mediatizat prin operații de gândire, analiză, comparație, sinteză, concretizare, sistematizare,

clasificare, generalizare, formează tipicul în imaginea artistică, îi conferă adevărului artistic semnificație generală.

Impulsurile neașteptate ale pedagogului-coregraf se transformă nemijlocit în mișcările corpului omenesc, în limitele relativ mari ale procesului temporal de compunere și de montare a compozițiilor noi cu ajutorul activității mintale. Deși actul de creație include, în afară de operațiile de gândire, și alte acțiuni ale proceselor și factorilor psihologici, orientați la formarea imaginii coregrafice prin intermediul tehnologiilor de creație artistică (procedee, metode, mijloace de creare a imaginii coregrafice) și la realizarea ei practică prin intermediul cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor de măiestrie profesional-pedagogică.

Experiența demonstrează că există o dependență între măiestrie și creativitatea specialistului-coregraf. Adeseori creativitatea este posibilă doar în baza măiestriei, deși sunt și excepții. Măiestria este rezultatul activității școlii, experienței, iar creativitatea al gândirii originale. Această gândire este, mai curând o structură a minții decât cunoașterea procedeelelor. Arta întotdeauna tinde spre originalitate, încearcă să iasă din hotarele înrădăcinate. Pentru ea nu există un scop final obiectiv.

După cum demonstrează experiența, gândirea artistică veritabilă este o formă neșablonizată de gândire și ea trebuie diferențiată de gândirea creativă. Refugiul în artă de la tradițional, ordinar încă nu este realizat, fiind parcursă doar prima treaptă pe calea performantei creative. În pedagogia artistică trebuie luat în considerare faptul că nu orice inovație sau deviere de la generalul acceptat prezintă în sine un act de creație. Formarea gustului estetic, erudiția profesională, cunoștințele despre activitatea creatorilor coregrafi care aparțin diferitelor curente, stiluri, sunt momente importante în instruirea și educația personalității, absolvenții a instituției de învățământ superior.

Este cunoscut faptul că limba este arma gândului, adică „gândirea este imposibilă fără limbaj”: gesturi, tablouri, imagini vizuale, mișcarea corpului,

picioarelor, mâinilor – totul, ce se folosește conștient ca semn logic, contribuie la formarea coregrafului.

Mișcarea de dans este un semn coregrafic plastic și mult mai abstract în comparație cu cuvântul. *Cuvântul* coregrafic sau lexicul coregrafic este foarte bogat, fiind reprezentant de numeroase mișcări de dans (bătăi, tropăit, încovoieri, ridicări și semiașezări), de limbajul poetic al dansului clasic, de mișcările simbolice expresive ale dansurilor diferitelor popoare, de mimică, gesturi etc. Acest diapazon larg al lexicului coregrafic specialistul coregraf trebuie să-l folosească corect, el trebuie să înțeleagă logica dezvoltării mișcărilor dansului, să compună textul coregrafic expresiv, să alcătuiască original combinații din mișcările de dans în motive coregrafice, studii, secvențe.

II. ELEMENTE DE BAZĂ DIN EXESISUL LA BARĂ A DANSULUI POPULAR SCENIC

II.1 Schema sălii de studiu

Pentru o mai bună determinare a direcției muscării în sală și a treptelor de întoarcere a corpului, sala de dans se împarte convențional în opt puncte.

Spațiul sălii de studiu, având în vedere că dansatorul se găsește în mijlocul ei, este împărțit în opt direcții de orientare principale: față, spate, lateral dreapta și lateral stânga, diagonalele din față – dreapta și stânga și diagonalele din spate – dreapta și stânga.

Sucesiunea acestor direcții este următoarea:

Punctul I – mijloc în față.

Punctul 2 – colțul drept, diagonal, față.

Punctul 3 – lateral dreapta.

Punctul 4 – lateral dreapta, diagonal spate.

Punctul 5 – mijloc spate.

Punctul 6 – colțul stâng, diagonal spate.

Punctul 7 – lateral stânga.

Punctul 8 – colțul stâng, diagonal față.

II.2 Pozițiile picioarelor și mâinilor

Pozițiile picioarelor

În dansul scenic popular există trei tipuri de poziții ale picioarelor, orientate lateral (deschise), drepte, libere și două tipuri de poziții orientate spre interior (închise). Pozițiile 1, 2, 3, 4 și 5, orientate lateral, corespund pozițiilor picioarelor din dansul clasic.

Cinci poziții drepte

- I – picioarele sunt alăturate și se ating în punctul de contact al părților interioare ale tălpilor.
- II – picioarele sunt paralele; distanța dintre ele este egală cu mărimea unei tălpi.

- III – picioarele sunt alăturate și se ating numai cu partea interioară a tălpilor, însă un picior este puțin deplasat înainte, astfel încât călcâiul lui se află în punctul care este mijlocul tăpii celuilalt picior.
- IV – picioarele formează o linie dreaptă, unul fiind în fața celuilalt la distanța unei tăpi.
- V – picioarele formează o linie dreaptă, unul se află în fata celuilalt și călcâiul piciorului din față atinge vârful degetelor piciorului din spate.

Cinci poziții libere

În aceste poziții picioarele sunt orientate astfel încât tăpile ocupă o poziție medie între pozițiile „deschise” și drepte. De asemenea mai există și două poziții ”închise”.

- I – tăpile orientate în interior, picioarele împreunate, călcâiele orientate în părți.
- II – tăpile orientate spre interior, distanța între vârfuri este egală cu o talpă, călcâiele orientate în părți.

Pozițiile mâinilor

- Pozițiile I, II și III sunt echivalente celor din dansul clasic.
- IV – mâinile sunt îndoite în coate, palmele se află pe talie: degetul mare în spate, celelalte fiind împreunate în față. Umerii lăsați, coatele lateral și puțin înainte.
- V – mâinile sunt împreunate la nivelul pieptului, dar nu se ating de corp. Palma unei mâini stă pe antebrațul celeilalte; puțin mai sus de cot, degetele împreunate și întinse.
- VI – ambele mâini sunt îndoite în coate și se află în spate, palmele fiind orientate spre ceafă, atingând-o cu degetele mari și mijlocii. Coatele – îndreptate în părți .
- VII – ambele mâini sunt îndoite în coate și se află în spate la nivelul taliei: încheietura unei mâini se află pe încheietura celeilalte mâini.

Interpozițiile mâinilor

Poziția pregătitoare – brațele sunt lăsate în jos lângă corp, laba mâinii este liberă.

- I – ambele brațe deschise lateral în prelungirea umerilor la înălțimea dintre poziția pregătitoare și poziția II a brațelor, palma și degetele liber deschise, orientate puțin în sus.
- II – ambele brațe liber deschise lateral la înălțimea dintre pozițiile II și III a mâinilor, palma și degetele libere puțin orientate în sus.

II.3 Semiașezări și așezări depline

(Demi-plié și grand- plié)

Demi- plié și grand-plié dezvoltă grațiozitatea și elasticitatea mușchilor, forța picioarelor, stabilitatea și săritura, de asemenea întăresc tendonul lui Achille, articulațiile coxofemorale, de gambă și articulația genunchiului. Exercițiul poate fi îndeplinit moale și lin sau brusc, sacadat, energic.

Demi-plié și grand-plié se efectuează în toate pozițiile de dans în cadrul oricărui dans național. Modul de îndeplinire este același ca în dansul clasic. În mod obișnuit grupa genuflexiuni cuprinde două categorii de mișcări:

- a) Flexiuni adânci (*grand-plié-uri*).
- b) Semiflexiuni (*demi-plié-uri*).

În dansul popular se întâlnesc mișcări executate cu picioarele numai ușor îndoite din genunchi, adică pe jumătate mai puțin decât în *demi-plié-ul* din dansul clasic.

Exercițiile de flexiune se pot executa în pozițiile picioarelor deschise și închise (I paralele, II paralele, IV). Corpul se ține drept cu spatele bine întărit, fără aplicări spre față sau înapoi.

Atât timp se execută semiflexiuni călcâiele nu se ridică de pe podea. Când executăm flexiuni adânci, călcâiele se ridică de pe podea, după ce coborâm de la semiflexiuni în jos. Excepție se face pentru flexiunile adânci,

executate în poziția II-a unde călcâiele trebuie să rămână pe podea. La ridicarea din flexiune adâncă călcâiele se așează pe podea în momentul de trecere prin poziția de semiflexiuni, iar abia după aceasta se întind genunchii.

Măsura muzicală – 2/4, 3/4, 4/4, 6/8 etc. Poziția inițială este I-a și a V-a orientate lateral („deschise”) sau I-a dreapta.

Exercițiul se îndeplinește în stilul dansurilor rusești, ucrainene, beloruse, moldovenești, caucaziene și a dansurilor asiatice.

Primul tip – demi-plié și grand-plié line

Poziția picioarelor – I-a; măsură muzicală – 4/4.

a) *Demi-plié* ocupă un tact.

- „unu, doi” – așezate în *demi-plié*.
- „trei, patru” – ridicare din *demi-plié*.

b) *Grand-plié* – două tacte

- Primul tact – așezate în *grand plié*;
- al II-lea tact-ridicarea din *grand plié*;

Tipul II – demi-plié și grand-plié bruști

Poziția piciorului – I-a; măsură muzicală – 4/4.

a) *Demi-plié* ocupă 1/2 de tact.

- „unu” – așezarea în *demi-plié*.
- „doi” – ridicarea din *demi-plié*.

b) *Grand-plié* ocupă un tact întreg.

- „unu, doi” – așezarea în *grand-plié*.
- „trei, patru” – ridicarea din *grand-plié*.

Pentru așezarea la bară există câteva moduri de schimbare a pozițiilor picioarelor:

Primul mod – transferul prin *demi-plié* se îndeplinește dintr-o semiașezare la ultima parte a ultimului tact al frazei muzicale.

Modul II – transferul peste toc și „pernuța” piciorului; se îndeplinește la „doi și” al ultimului tact al frazei muzicale.

- „doi” – rotire pe „pernuțe” orientând călcâiele lateral până în punctul poziției următoare a picioarelor.
- „si” – cu o mișcare de rotire pe tocuri se îndreaptă vârful picioarelor lateral.

Modul III – trecerea, cu ajutorul unei sărituri ușoare, din poziție în poziție.

- „si” – săritură.
- „doi” – aterizarea în poziția necesară.

Pentru readucerea picioarelor în poziția anterioară se îndeplinește aceeași mișcare, dar înapoi.

De altfel, trecerea din poziție în poziție se poate îndeplini prin rotire, *battement tendu jeté*, cu o mișcare a piciorului prin aer.

II.4. Exercițiul pentru mobilitatea tălpii

(Battement tendu)

Exercițiul pentru mobilitatea tălpii (*battement tendu*) dezvoltă mobilitatea articulației de gambă, întărește tendonul lui Achille, mușchiul gastrocnemian și laba piciorului. Exercițiul contribuie, de asemenea la dezvoltarea stabilității, mobilității și a forței picioarelor, la o mai bună înțelegere a mișcărilor înainte, înapoi și lateral, dezvoltă coordonarea mișcărilor. El se îndeplinește energic, are un caracter clar, însă în faza anterioară se studiază într-un ritm liniștit. În general, aceste exerciții se execută astfel: în timp ce piciorul de sprijin stă pe loc, bine întins din genunchi și susținând greutatea corpului, piciorul activ întins din genunchi se duce spre direcția indicată (fată, lateral, spate). Acolo el se așează pe toc, ridicând vârful piciorului, sau pe vârf ridicând de la podea tocul. La încheierea exercițiului piciorul activ se trage la loc în poziția inițială, având grijă ca această revenire să se facă ținând vârful pe podea. În felul acesta piciorul activ menține

contactul cu podeaua la venire în poziția inițială, astfel, și la antrenarea articulației dintre gambă și talpă, și la întărirea ligamentelor călcâiului lui (Achille).

Battement-tendu se poate executa în stilul dansurilor rusești, ucrainene, poloneze, moldovenești, belaruse și tătare.

Măsura muzicală-2/4; poziția inițială –a V—a „deschisă” sau la „dreapta”. Exercițiul se îndeplinește înainte, lateral și înapoi.

Se studiază câteva tipuri de battement tendu:

Primul tip –cu o mișcare a călcâiului piciorului de sprijin.

Tipul II – transferul tălpii piciorului de pe vârf pe muchia exterioară a tocului.

Tipul III – o semiașezare pe piciorul de sprijin.

Măsura muzicală – 2/4; mișcarea ocupă două tacte și se execută în stil ucrainean sau în stil rus.

Mișcarea se execută ca la cea de-al doilea tip, însă în momentul trecerii tălpii piciorului de pe vârful degetelor pe muchia exterioară a tocului pantofului se adaugă o semiașezare pe piciorul de sprijin.

Tipul IV – cu adăugarea unei semiașezări în momentul revenirii piciorului executor în poziție.

Tipul V – cu o trecere pe piciorul executor.

Primul tact :

- „unu” – alunecând pe podea, piciorul executor avansează pe vârf; laba piciorului este foarte întinsă.
- „și” – pauză.
- „doi” – toată greutatea corpului este deplasată pe talpa piciorului executor, concomitent, piciorul executor îndoindu-se în genunchi, deprinde călcâiul de la podea.
- „și” – pauză

Tactul II:

- „unu” – călcâiul piciorului de sprijin coboară pe podea, genunchiul se îndreaptă și toată greutatea corpului se deplasează pe piciorul de bază. Tot în același moment se îndepărtează piciorul executor, trecându-se pe vârful degetelor.
- „și” – pauză.
- „doi” – piciorul executor se închide în poziția V-a.
- „și” – pauză.

Battement tendu – lateral cu talpa întoarsă.

Battement tendu poate intra în combinație cu alte exerciții la bară: semiașezări (*demi-plie*), aruncări mici (*battement tendu jete*), bătăi în podea (*pas tortille*) cu mișcare pe călcâi (cu rotări mici pe podea) a piciorului.

II. 5. Exercițiul pe tocul piciorului activ

Mișcările din această grupă de exerciții sunt executate prin întinderea piciorului activ și așezarea lui pe podea spre direcția indicată și prin rotiri pe toc sau prin ridicări de pe toc ale piciorului de sprijin.

Mișcările pe tocul piciorului de sprijin se fac cu ajutorul unor semiflexiuni concomitent cu aplicarea în lucru a călcâiului. Aceste mișcări sunt puternice, clare și energice, dezvoltă elasticitatea mușchilor gambei, labei piciorului, mobilitatea articulației coxo-femorale și a articulației de gambă, întăresc tendonul lui Ahile al piciorului de sprijin, dezvoltă mobilitatea și forța picioarelor. Se îndeplinesc în stilul dansurilor rusești, ucrainene, moldovenești, tătare.

Primul tip – de la glezna piciorului de sprijin deplasăm piciorul executor pe muchia locului pantofului.

Tipul II – deplasăm de la gamba piciorului de sprijin piciorul executor pe toc.

Tipul III – deplasarea piciorului pe toc prin *battement developpe*.

Tipul IV – în momentul revenirii piciorului în poziție adăugăm o scurtă atingere de podea cu „pernuța” piciorului.

În timpul îndeplinirii exercițiului trebuie să urmărim ca centrul de greutate să se afle întotdeauna pe piciorul de sprijin, iar piciorul executor să fie liber. Semiașezările trebuie păstrate la același nivel; sunt interzise oscilațiile corpului în sus și în jos. Este necesar să atragem atenție orientării laterale a soldului.

Exercițiul pe călcâie în cadrul exercițiului la bară poate să fie combinat cu alte exerciții la bară. – *Battement tendu, flic-flac, "funioară", battement tendu jeté*, salturi sincopate și rotiri.

II. 6. Scurte aruncări ale piciorului activ

Battement tendu jeté cu piciorul executor

Pentru exercițiile din această grupă este caracteristică aruncarea cu putere a piciorului activ la 25 grade spre față, lateral sau spate. La sfârșitul aruncării piciorul este încordat, bine întins din genunchi, în atitudine dreaptă (vârful tras spre față – jos). Prin faptul că sunt bazate pe mișcări mici și repezi, ele contribuie la dezvoltarea mușchilor gambei piciorului de sprijin și a articulației genunchiului la piciorul activ, dezvoltă forța și grațiozitatea piciorului.

Battement tendu jeté se poate îndeplini în stilul dansurilor moldovenești, poloneze, belaruse, italiene, de asemenea și al dansurilor caucaziene. Mișcarea se efectuează în toate direcțiile. Măsura muzicală – 2/4, 3/4, 6/8.

Primul și al doilea tip al săriturilor mici se pot îndeplini și cu accentul „spre corp”.

Primul tip – cu o mișcare a călcâiului piciorului de sprijin.

Tipul II – ca primul tip, piciorul de sprijin în plie.

Tipul III – *battement tendu jeté* în aer cu caracterizarea tălpii în aer

Tipul IV – *battement tendu jeté* așezare pe călcâi concomitent cu piciorul de bază în *demi plié*.

Tipul V – aruncări în poziția I „dreaptă” cu accentul „de la corp” și cu un salt pe piciorul de sprijin.

Acest exercițiu poate intra în combinație cu alte mișcări ale exercisului la bară. La îndeplinirea *battement tendu jeté* se interzice lăsarea greutății corpului pe piciorul de sprijin; el trebuie să fie întotdeauna sobru.

II. 7. Flic-flac

"flic" cu "pernuța "piciorului de la sine și spre sine

În dansul popular scenic exercițiul cu talpa piciorului relaxată (flic-flac) se îndeplinește de obicei după *battement tendu jeté*. El dezvoltă mobilitatea șoldului (dacă exercițiul se îndeplinește din poziția V), forța picioarelor (în special tălpii piciorului), asigură contractați mai bună și relaxarea mușchilor articulației gambiere, ceea ce contribuie la întărirea lor. Exercițiul dezvoltă coordonarea mișcărilor, simțul ritmului, pregătește pentru *step*.

Flic-flac se recomandă să fie alternat cu exercițiile cu talpa piciorului încordată.

Primul tip – un *flic* pe podea cu piciorul executor, accentul pe mișcarea „de la corp”. Exercițiul se îndeplinește de asemenea înainte și înapoi. Mișcarea înainte este de trei tipuri:

- a) *strict înainte*;
- b) *încrucișata*;
- c) *înainte lateral*.

Tipul II – *flic* pe podea, adăugând o lovitură în podea cu pernuța piciorului executor.

Tipul III – *flic* pe podea „de la corp” și „spre corp” din poziția I „dreaptă”. În alt caz în locul loviturii în podea cu semidegetele la „unu”, se poate efectua un salt mic pe semidegetele piciorului de sprijin. În timpul saltului piciorul executor este adus lateral gleznei piciorului de sprijin.

Tipul IV – *flic* pe podea în combinație cu doi pași pe loc pe semidegete conform poziției I „dreaptă”.

Tipul V – *flic*-uri duble pe podea.

În timpul îndeplinirii acestui exercițiu genunchiul și partea posterioară a labei piciorului executor sunt relaxate. *Flic*-ul dublu se execută în urma unei puternice „aruncări de la corp” a piciorului executor, relaxat inițial, talpa piciorului cu un *vorschlag* (forșlag) puternic efectuează un *flic* „de la corp” pe podea cu „pernuța” piciorului, apoi pe partea accentuată a tactului, cu o ușoară lovitură, coboară cu semidegetele pe podea.

Tipul VI – *flic* dublu pe podea în combinație cu lovituri ale piciorului de sprijin.

Tipul VII – „evantai”

Măsura muzicală: 2/4. Poziția inițială a V-a „deschisă”. Mâna în poziția IV. Mișcarea ocupă patru tacte.

Auftact

Îndoind piciorul executor îl întoarcem cu genunchiul în jos și cu laba piciorului relaxată îl apropiem de glezna piciorului de sprijin.

Primul tact

- „unu” – o aruncare bruscă înainte a piciorului executor, cruciș piciorului de sprijin, la înălțimea 45 grade într-o poziție dreaptă.
- „doi” – păstrând poziția piciorului executor, mișcăm talpa către glezna piciorului de sprijin, în față, iar genunchiul , într-o poziție îndoită, îl îndreptăm spre bară.

Tactul II

- „unu” – o aruncare înainte a piciorului executor.
- „doi” – readucem talpa piciorului executor la glezna celui de sprijin, genunchiul trece într-o poziție de orientare laterală.

Tactul III

- „unu” – o aruncare laterală a piciorului executor.
- „doi” – revenirea lui în poziție ; talpa se îndreaptă spre partea din spate a gleznei piciorului de sprijin; genunchiul este orientat lateral.

Tactul IV

- „unu” – cu accent, coborâm piciorul executor pe semidegete în poziția V „deschisă”. Concomitent se îndeplinește o semiașezare pe ambele picioare.
- „doi” – pauză.

Tactul V

- „evantai” cu adăugarea unor salturi pe piciorul de sprijin. Salturile se îndeplinesc la „unu” al fiecărui tact.

Mișcarea *flic-flac* se poate îndeplini de asemenea într-o rotire la 360 grade. În acest caz această mișcare se va numi *flic-flac en tournant*.

În timpul îndeplinirii mișcării *flic-flac en tournant* trebuie se va acorda atenție orientării laterale a soldului piciorului executor, în special în momentul întoarcerii corpului. După prima aruncare a piciorului executor în vârful degetelor trebuie reținut pe podea, pentru ca, împingându-ne cu el, să putem efectua rotirea. Mișcarea trebuie să fie îndeplinită strict, conform regulilor, deoarece neîncordarea articulației genunchiului poate cauza o traumă serioasă.

În alt caz în locul loviturii în podea cu semidegetele la "unu", putem efectua un salt mic pe semidegetele piciorului de sprijin. În timpul saltului piciorul executor este adus lateral gleznei piciorului de sprijin.

Tipul VIII – *flic* pe podea în combinație cu doi pași pe loc pe semidegete conform poz. I-i "dreaptă".

Tipul XIX– *flic*-uri duble pe podea, în timpul îndeplinirii acestui exercițiu genunchiul și partea posterioară a labei piciorului executor sunt relaxate.

Flic-ul dublu se îndeplinește în urma unei puternice "aruncări de la corp" a piciorului executor relaxat. Inițial, talpa piciorului cu un *vorschlag* (forșlag) puternic efectuează un *flic* "de la corp" pe podea cu "pernuța" piciorului, apoi, pe partea accentuată a tactului, cu o ușoară lovitură, coboară cu semidegetele pe podea.

Tipul X – *flic* dublu, ulterior cu o lovitură a semidegetelor piciorului executor conform poz. a V-ea "deschise".

Tipul XI – *flic* dublu pe podea în combinație cu lovituri ale piciorului de sprijin.

De asemenea, mișcarea *flic-flac* se poate îndeplini într-o rotire la 360 de grade. În acest caz mișcare se va numi *flic-flac en tournant*.

În timpul îndeplinirii mișcării *flic-flac en tournant* trebuie să atragem atenție orientării laterale a șoldului piciorului executor, în special în momentul întoarcerii corpului. După prima aruncare a piciorului executor trebuie să reținem vârful degetelor pe podea, pentru ca împingându-ne cu el să putem efectua rotirea.

Mișcarea trebuie să fie îndeplinită strict conform regulilor, altfel există riscul ca neîncordând articulația genunchiului să căpătăm o traumă serioasă.

II. 8. Rotirea piciorului activ pe podea

(Ronde de jambe par terre)

Mișcările de rotire pe podea se execută cu piciorul activ în afară și înăuntru – pe jumătăți de ronduri sau pe ronduri întregi, cu sau fără flexiuni ale piciorului de sprijin, pe toată talpa pe vârf sau pe toc. Descrierea liniei cercului pe podea cu un picior nu este mare, deoarece se execută cu un minim de mișcări ale șoldurilor (întinderile de picior se fac la liniuță) și cu o foarte mică dezdoire a piciorului din genunchi.

Exercițiile de rotire cu flexiune antrenează foarte mult brațele, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită la păstrarea poziției corecte a spatelui urmărindu-se, totodată, obținerea unui echilibru perfect (pentru controlul echilibrului se poate cere dansatorului în timpul mișcării să dea drumul mâinii de pe bară).

Mișcările de rotire în aer ale piciorului se fac imediat deasupra podelei (la rasul pământului) sau cu piciorul mult ridicat în aer și îndoit în genunchi la 90 grade executându-se înăuntru și în afară, însă numai pe jumătăți de cercuri. În general, mișcările de rotare în aer sunt greu de executat și cer un

antrenament susținut prin diverse exerciții, care dezvoltă mobilitatea articulației coxofemorale a gambei, genunchiului, gleznei și tălpii. În dansul scenic popular această mișcare se Îndeplinește cu partea posterioară a tălpii piciorului strâmbă, comparativ cu aceeași mișcare din dansul clasic. Se poate executa în stilul dansurilor rusești, ucrainene, tătare, moldovenești, spaniole. De asemenea se poate combina cu alte mișcări cu caracter lin.

Primul tip. – poziția inițială – V „deschisă”. Măsura muzicală 3/4, mișcarea ocupă două tacte. *Préparation* – 2 tacte.

Auftact.

Piciorul executor, alunecând cu talpa pe glezna piciorului de sprijin, este transferat înainte, fiind orientat spre interior.

Primul tact.

- „unu” – piciorul executor, îndreptându-se în genunchi, fiind orientat spre interior, coboară cu muchia exterioară pe podea înainte, lângă talpa piciorului de sprijin și cu muchia tălpii alunecă de-a lungul labei piciorului de sprijin spre bară, treptat dezlipind călcâiul de la podea, soldul trebuie să fie imobil;
- „doi, trei” – îndreptând genunchiul și partea posterioară a labei piciorului executor, îl trecem într-o poziție „deschisă” și, desenând cu vârful degetelor un cerc pe podea, îl transferăm lateral.

Tipul II

- „unu” – piciorul executor, îndoindu-se în genunchi și efectuând un flic pe podea fiind orientat lateral, este adus cu talpa la glezna piciorului de sprijin, în spate partea posterioară a labei piciorului este întinsă.
- „doi” – pauză
- „trei” – piciorul executor repetă mișcarea descrisă în **auftact**.

Tipul II – cerc cu piciorul pe podea cu întoarcerea călcâiului piciorului de sprijin.

Tipul III – o circumferință pe podea cu călcâiul piciorului executor.

Tipul IV – călcâiul piciorului executor desenează o circumferință pe podea cu o întoarcere a călcâiului piciorului de sprijin.

Tipul V – un cerc în aer cu partea posterioară a labei piciorului întinsă.

Tipul VI – un cerc în aer cu vârful degetelor orientate în sus.

Tipul VI – cerc pe podea cu o așezare adâncă pe piciorul de sprijin.

„Optul”

Măsura muzicală 3/4, mișcarea ocupă două tacte.

Primul tact.

- „unu” – piciorul executor, îndreptându-se în genunchi, coboară într-o poziție orientată spre interior, pe podea cu muchia exterioară a tălpii lângă talpa piciorului de sprijin și alunecând pe podea se mișcă spre bară.
- „doi, trei” – îndreptând genunchiul și laba piciorului executor, îl trecem într-o poziție de orientare laterală și desenând cu vârful degetelor un semicerc pe podea, trecem în *ecartée*.

Tactul II

- „unu” – piciorul executor, continuându-și alunecarea pe podea, prin poziția V trece prin spatele piciorului de sprijin, cu partea posterioară a labei piciorului foarte întinsă, în direcția barei, treptat desprinzând călcâiul de la podea.
- „doi” – piciorul executor ocupând o poziție de orientare laterală și descriind pe podea un semicerc cu vârful degetelor, trece în direcția laterală.
- „trei” – într-un *flic* pe podea piciorul executor este adus la glezna piciorului de sprijin.

„Optul” – se poate îndeplini cu o semiașezare pe piciorul de sprijin în momentul aducerii ei spre piciorul de sprijin în spate sau cu o dublă semiașezare – la începutul primului cerc sau în momentul aducerii piciorului

executor la piciorul de sprijin în spate. Acest exercițiu poate fi îndeplinit la 90 grade.

II. 9. Pregătirea pentru „Funioară”.

Exercițiul include în lucru articulațiile genunchiului și coxofemurală, contribuie la dezvoltarea mobilității, a coordonării mișcărilor, forței picioarelor, pregătește dansatorul pentru îndeplinirea exercițiului respectiv la mijlocul sălii. Se poate executa în stilul dansurilor rusești, ucrainene și ungurești.

„Funia”

Transferul piciorului executor înainte și înapoi.

Măsura muzicală -2/4. Poziția inițială –V „deschisă”. Mâna în poziția IV. Mișcarea ocupă un tact.

Auftact – piciorul executor, îndoindu-se în genunchi și alunecând cu talpa pe piciorul de sprijin, fiind orientat lateral, brusc se ridică până la nivelul genunchiului piciorului de sprijin, laba piciorului este întinsă. Apoi piciorul executor, la nivelul genunchiului, este transferat înapoi sub genunchiul piciorului de sprijin.

Mișcările:

- „unu” – piciorul executor, alunecând pe cel de bază, coboară brusc în spatele piciorului de bază în poziția V.
- „și” – piciorul executor, fiind orientat lateral, alunecând pe cel de bază, brusc se ridică și trece în fața genunchiului piciorului de sprijin; laba piciorului este întinsă.
- „doi” – piciorul executor coboară în poziția V în fața celui de sprijin.
- „și” – la continuarea exercițiului se îndeplinește mișcarea descrisă în „auftact”. În combinație cu două lovituri cu talpa în podea, cu ridicarea *en releve* pe piciorul de sprijin. Măsura muzicală și poziția piciorului de sprijin rămân aceleași. Mișcarea ocupă un tact. Se îndeplinește ca în primul tip, însă în momentul ridicării piciorului executor până la nivelul

genunchiului piciorului de sprijin și al trecerii lui în spatele piciorului de sprijin, el efectuează un *releve*. Concomitent cu coborârea piciorului executor în poziție, piciorul executor coboară de asemenea, din *releve* pe toată talpa. Al treilea tip se mai poate executa cu anapești, adică în stilul dansului rusesc. În acest caz va ocupa două tacte.

Pregătirea pentru *funie* în stilul dansului unguresc cu un accent „în sus”:

- în combinație cu transferul piciorului executor înainte și înapoi;
- cu întoarcerea genunchiului spre bară;
- cu trecerea piciorului înainte și înapoi;
- cu coborârea genunchiului după săritură;
- cu un *grand battement jeté* și o întoarcere la 180 grade;
- cu adăugarea unui piruete;
- cu un *tour* în aer.

II. 10. Întoarceri din genunchi ale piciorului activ

(Battement fondu la 45 și la 90 grade)

Exercițiile de întoarcere ale piciorului activ, îndoit din genunchi, sunt însoțite de întoarceri ușoare și lente ale corpului, și de flexiuni, și ridicări pe piciorul de sprijin. Aceste exerciții se bazează pe îndoirea și întoarcerea piciorului activ spre punctul 8 de orientare, urmate de îndoiri ale aceluiași picior spre punctele 1,3 sau 5, ridicat la 45 sau 90 grade.

Crearea acestor exerciții în genul mișcărilor *battement fondu* – urmărește dezvoltarea mobilității și a elasticității mișcărilor în articulația coxofemurală a genunchiului și a gleznei. Ajută la întărirea piciorului și la formarea *plie*-ului și a echilibrului necesar săriturilor și piruetelor.

Exercițiul este moale și lin, la îndeplinirea lui trebuie urmărite coerenta mișcărilor.

Battement fondu se poate îndeplini în stilurile moldovenesc, spaniol, polonez, a dansurilor orientale. Mișcările se execută numai lateral și înainte,

măsurile muzicale 3/4, 4/4, și 6/8. Poziția inițială – V „deschisă”. *Préparation* – două tacte.

Auftact – laba piciorului executor fiind întinsă, apropiem călcâiul de partea interioară a gleznei piciorului de sprijin printr-un *flic* pe podea cu semidegetele.

Primul tact

- „unu” – nedesprinzând talpa de la glezna piciorului de sprijin, piciorul executor – în fața celui de sprijin – efectuează cu genunchiul o desfășurare la 180 grade și se întoarce spre bară.
- „doi” – piciorul executor, nedesprinzând talpa de la glezna celui de sprijin, se întoarce cu genunchiul la 180 grade.
- „trei” – piciorul de sprijin efectuează un *demi-plié*, capul este întors spre bară și urmărește mișcarea genunchiului.

Tactul II

- „unu” – piciorul de sprijin se dezdoaie, cel executor îndreptându-se în genunchi se închide lateral la 45 grade fiind orientat spre executor, capul se întoarce către centrul sălii și puțin ridicând bărbia, continuă mișcarea.
- „doi” – pauză
- „trei” – piciorul executor efectuează un *flic* și este adus cu talpa spre partea interioară a gleznei piciorului de sprijin:
 - se execută în îmbinare cu o desfășurare a piciorului executor la genunchiul celui de sprijin;
 - cu îndoirea înapoi a corpului de la picior;
 - cu o mișcare lină a mâinii;
 - cu îndoirea înapoi a corpului.

Battement fondu la bară și la mijlocul sălii poate fi combinat cu *rond de jambe en l'air*, *pirouettes* și cu alte mișcări.

II. 11. Battement développé

Exercițiul se îndeplinește în cadrul unui *exersisului* la bară după *battement fondu* sau după niște lovituri în podea. Dezvoltă pasul de dans, mobilitatea articulațiilor gambiere și coxofemorale întărește mușchii pulpelor contribuie la dezvoltarea stabilității și a coordonării mișcărilor. Se poate îndeplini în stilul dansurilor ruse, belaruse, poloneze, ungurești și țigănești. Se execută înainte, înapoi și lateral.

Măsura muzicală – 4/4. Mișcarea ocupă 1 tact.

Auftact

Îndoind piciorul executor în genunchi, cu laba piciorului întinsă, alunecăm pe piciorul de sprijin până la genunchi; mâna din poziția pregătitoare se ridică în poziția I. Capul și privirea sunt îndreptate spre palmă și urmăresc mișcarea mâinii.

- „unu” – piciorul executor dezdoindu-se în genunchi și păstrându-și orientarea laterală, se ridică brusc la 90 grade, concomitent efectuând un *demi-plié* pe piciorul de sprijin; întorcând puțin mâna cu palma în sus, o trecem în poziția II; corpul – puțin aplecat pe spate;
- „doi” – pauză;
- „trei” – piciorul executor întins coboară pe podea, atingând-o cu vârful degetelor și alunecând, trece în poziția V în fața piciorului de sprijin, concomitent piciorul de sprijin se ridică din *demi-plie*. Mâna coboară în poziția de pregătire sau în poziția V;
- „patru” – pauză;
- repetarea mișcării în auf tact.
 - în combinație cu o lovitură în podea cu piciorul de sprijin;
 - în combinație cu două lovituri cu piciorul de sprijin;
 - în combinație cu o săritură din poziția V;
 - în combinație cu un *pirouette* din poziția V;
 - în combinație cu un *tour* în aer;

Exercițiul poate intra în combinație cu alte mișcări din *exersis – grand battement jeté*, îndoirea corpului, întinderi, întoarceri, *tour-uri*, pregătiri pentru „funioară”.

II. 12. Bătăi în podea

Anapest. Mișcări tehnice

Cuprinde un mare grup de exerciții, care ajută dansatorilor să se deprindă cu diferite mișcări tehnice din dansurile diferitelor popoare. Acest exercițiu dezvoltă forța loviturilor în podea, simțul ritmului. Toate loviturile trebuie să fie executate brusc, clar, ritmic și în caracterul respectiv.

Bătăi în podea – ritmica bătăilor este foarte variată, atât prin diferite combinații de valori muzicale, cât și prin diversitatea combinațiilor de accente. În această categorie de mișcări, sânt incluse loviturile în podea, executate de picioare cu toată talpa, cu pernuța sau cu tocul. Mișcările acestor exerciții antrenează articulațiile și mușchii tălpii și ai gambei. (*Alunelul, Hora, Bătăi călușărești*).

Bătăi în podea în stilul dansului rusesc

Primul tip – lovituri cu toată talpa.

Tipul II – în combinație cu două ritmuri.

Tipul III – în combinație cu o lovitură dublă a unui picior.

Tipul IV – pregătirea pentru prima variantă a mișcării „cheia”.

Tipul V – pregătirea pentru a doua variantă a mișcării „cheia”.

Tipul VI – „cheia” în stil rusesc.

Mișcări tehnice libere – exercițiile din această grupă, create în baza unor mișcări specifice, pun în mișcare un sistem mai complet de mușchi și articulații. Totodată, ele pregătesc și familiarizează studenții cu o serie de mișcări mai complicate, cu care se vor întâlni la mijlocul sălii și în construcția diferitelor dansuri populare (spaniole, italiene, țigănești).

Foarfece pe podea – conține multe mișcări cunoscute în mod general sub denumirea de „foarfece” în care un picior vine în spatele celuilalt luându-i locul, pentru ca apoi celălalt picior să treacă în spate etc. Majoritatea cazurilor se execută în contratimp. Mișcările din această grupă antrenează articulațiile genunchiului și pe cele coxofemorale.

Pinteni – de metal în formă de potcoavă, prevăzut cu o rotită, dințată, pe care călărețul îl prind la călcâiul încălțăminteii, pentru a îmboldi calul la mers. De pinteni sunt legate o serie de exerciții, de exemplu „a bate din pinteni”, adică a alătura cu zgomot călcâiele unul de altul, făcând să sune pintenii.

Pintenii se execută pe podea sau în aer prin lovirea unui picior de celălalt, care stă pe loc, sau prin lovire reciprocă a ambelor călcâie.

De pinteni este legată o mișcare pregătitoare, numită, pregătire de pinteni. Mișcarea o respectă arată că unul din picioare se depărtează puțin de celălalt, pentru a putea face apoi pintenul, sau că ambele picioare se depărtează puțin unul de altul. Această pregătire de pinten este de multe ori folosită și ca pregătire pentru săritură.

Măsura muzicală poate fi: 2/4; 3/4; 4/4. măsura 6/8 depinde de stilul în care se execută.

II. 13. Aruncări mari ale piciorului activ

(grand battement jeté la 90 grade)

În cadrul exersisului la bară această mișcare dezvoltă forța picioarelor, pasul de dans, întărește mușchii bazinului, gambelor și a pulpelor.

Grand battement jeté se execută clar și energic fără mișcări reflectorii ale capului, corpului și mâinilor. La îndeplinirea acestui exercițiu trebuie de tins spre o mai mare libertate.

Studierea *grand battement jeté* începe din poziția V „deschisă” poziția V, apoi din V pe vârful degetelor și de pe vârful în V, apoi din V pe muchia tocului, iar piciorul de sprijin coboară în *demi-plié*.

Primul tip – *grand battement jeté* cu cădere pe piciorul executor (cu *tombé* pe piciorul executor).

Tipul II – *grand battement jeté* cu mărirea amplitudinii mișcări.

Tipul III – *grand battement jeté* cu căderi pe genunchi.

Tipul IV – *grand battement jeté* cu căderea piciorului la *passé*.

Tipul V – *grand battement jeté* cu *rond de jambe en l`air* în *sauté*.

II. 14. Port de bras

Portul de bras cu îndoirea capului are o mare importanță în dezvoltarea plasticității și a expresivității dansului. Se îndeplinește sub formă *adagio*. Măsura muzicală și tempo pot fi diferite. Importanța este păstrarea grațiozității și a coerenței mișcări.

BIBLIOGRAFIE

1. ALBULESCU I. *Doctrina pedagogice*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 2007.
2. ANGHEL S. *Rolul dansului în istoria teatrului*. București: Universitatea de artă teatrală și cinematografică „I. L. Caragiale”, 1998.
3. BUGHICI D. *Dicționar de forme și genuri muzicale*. București: Editura Muzicală, 1978.
4. CARAMAN-FOTEA D., CONSTANTINESCU G. *Fascinația dansului. Dicționar de balet*. București: Editura Muzicală, 2008.
5. CĂLIN M. *Procesul instructiv-educativ*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995.
6. GAGIM I., ȘLEANTIȚCHI M. *Dicționar de pedagogie muzicală*. Chișinău: Știința, 1994.
7. VASILESCU T., TITA S. *Folclor coregrafic românesc*. București: S.I.C.P.M.A.M., 1969.
8. БАГЛАЙ В. Е. *Этническая хореография народов мира*. Учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
9. БОРЗОВ А. *Танцы народов мира*. Москва: Университет Натальи Нестеровой, 2006.
10. БРИСКЕ И. Э. *Народно-сценический танец и методика его преподавания*. Учебное пособие для вузов искусств и культуры. Челябинск: ЧГАКИ, 2007.
11. ВДОВЕНКО Н. Н. *Народно-сценический танец*. Учебное пособие для вузов искусств и культуры. Челябинск: ЧГАКИ, 1999.
12. ГУСЕВ Г. П. *Методика преподавания народного танца: упражнения у станка*. Москва: ВЛАДОС, 2002.
13. ДЖОЗЕФ С. Х. *Медицинский взгляд на танцы и тренировки*. Москва: Новое слово, 2004.
14. ЗАЦЕПИНА К., КЛИМОВ А., РИХТЕР К., ТОЛСТАЯ Н., ФАРМАНЬЯНЦ Е. *Народно-сценический танец*. Москва: Искусство, 1976.
15. ЛОПУХОВ А. В., ШИРЯЕВ А. В., БОЧАРОВ А. И. *Основы характерного танца*. Санкт-Петербург: Лань, 2010.
16. *Словарь научной и народной терминологии по хореографии* (сост. А. П. Сингач). Челябинск: Челябинский колледж культуры, 2003.
17. СТУКОЛКИНА Н. М. *Четыре экзерсиса. Уроки характерного танца*. Москва: Всероссийское театральное общество, 1972.
18. ТКАЧЕНКО Т. *Народные танцы*. Москва: Искусство, 1975.
19. ФОМИН А. *Понятие «танец» и его структура*. In: Народный танец: Проблемы изучения. Санкт-Петербург: Всеросс. НИИ искусствознания, 1991.