

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Петрозаводского городского округа  
«Детский театральный центр»

**Методические рекомендации**  
**по теме**  
**«Постановка рук в обучении хореографии»**

Педагог  
дополнительного образования  
*Ирина Александровна Догоняева*

г. Петрозаводск  
2017г.

Данная разработка рекомендуется начинающим педагогам-хореографам и педагогам, не имеющих специального хореографического образования.

*Цель:* достижение выразительного исполнения хореографической композиции при правильной постановке рук.

*Задача:* научить правильным положениям и позициям рук при обучении хореографии.

В хореографии огромная роль принадлежит постановке рук танцорам. Руки являются одним из основных средств выразительности исполнения танцором хореографических композиций. Они придают законченный рисунок различным позам. Кроме того, руки должны помогать при выполнении танцевальных движений, особенно при вращениях, на полу, в воздухе, а также в прыжках, где они оказывают активную помощь корпусу и ногам.

Постановка рук - это манера держать их в определенной форме, на определенной высоте, в позициях и других положениях, принятых в хореографии.

Три позиции рук развивают основные направления рук и успешно выполняют задачу их постановки.

В постановке рук большое значение имеет правильная постановка отдельных частей кисти, пальцев, плечевого сустава: правильное положение пальцев кисти. Свободное положение трех пальцев, указательный чуть отдален, большой - к ладонке. Это не значит, что в таком положении должна быть статичность и напряжение. Пальцы должны «дышать». (рис.1)



рис.1.

Первая позиция дает направление рукам вперед, вторая – направление в сторону, третья-направление вверх. Другого положения рук нет. Основания считать позициями рук в хореографии именно эти позиции - очевидны, так как они состоят из комбинации этих трех основных позиций.

Постановка рук начинается с *подготовительного положения и позиций*. Подготовительное положение в учебной работе является обязательным. Из него руки начинают движение в позиции и в различные положения.

### *Подготовительное положение*

Руки опущены вниз перед корпусом и на всем протяжении не соприкасаются с ним. Локти направлены в стороны, несколько согнуты, образуют овал (воздушный шарик). Кисти рук и пальцы также закруглены, ладони направлены вверх. Кисти почти соприкасаются, расстояние между ними равно примерно четырем пальцам. Пальцы сгруппированы, вперед среднему, но не соприкасается с ним.

Под мышками должен быть воздух. Плечи в подготовительном положении и во всех позициях должны быть опущены вниз, нельзя выдвигать их, отводить назад или поднимать вверх. (рис.2)



После подготовительного положения изучается *первая позиция*.

### *Первая позиция*

Из подготовительного положения руки, сохраняя свою форму, поднимаются вверх до уровня диафрагмы, подняты перед корпусом, немного согнуты в локтях и запястьях, образуя овал (сохраняя форму воздушного шарика), как и в подготовительном положении. Ладони обращены к себе. Локти и пальцы на одном уровне. Плечи опущены (необходимо следить, чтобы они не поднимались и не выдвигались вперед). Лопатки выправлены. Кисти приближены друг к другу. Расстояние между пальцами и их положение такое же, как и в подготовительном положении.

Принятая для 1-й позиции высота рук на уровне диафрагмы совсем неслучайна. На такой высоте руки могут хорошо поддерживать корпус за счет напряжения мышц

верхней части руки (от плеча до локтя), что важно для исполнения различных движений.

В больших прыжках 1-я позиция является своего рода трамплином перед раскрытием рук в какое – либо положение и помогает подтягивать корпус в момент взлета. Если руки подняты выше принятого уровня, они не могут помочь корпусу, и теряют активность. Незначительное отклонение от уровня рук в 1-й позиции допускается только в сторону понижения, но не повышения.

Принятая высота рук дает возможность не закрывать область груди, что важно с эстетической точки зрения (рис.3).



После изучения первой позиции, следует приступить к изучению *третьей позиции*.

### *Третья позиция*

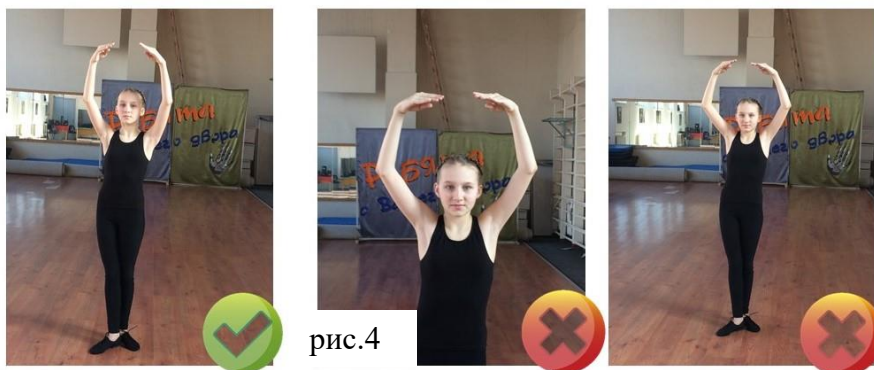
Руки подняты вверх и образуют овал над головой. Кисти сближены, как в подготовительном положении и 1-й позиции. Ладони обращены вниз. Положение пальцев прежнее. Педагогу надо следить за тем, чтобы локти не шли вперед, а кисти рук не опускались (не ломались в запястье).

Руки не должны быть над головой, тем более недопустимо, чтобы руки «заходили» за голову. Они должны быть слегка впереди головы, что является обязательным, так как при отведении рук назад развитые плечевые мышцы

поднимаются, и создается впечатление поднятых плеч, а в профильном положении фигуры лицо закрывается руками.

Правильность рук в 3-й позиции можно проверить. Для этого, не поднимая головы, нужно посмотреть наверх. Если при этом видны мизинцы, значит 3-я позиция установлена правильно. Если же, видны все пальцы, руки следует отвести немного назад, чтобы были видны только мизинцы. Если мизинцев не видно, значит, руки зашли слишком далеко назад и их следует подвинуть вперед. Такую проверку

проводят до тех пор, пока обучающиеся не овладеют навыками правильно определять положение рук в 3-й позиции по зеркалу и по ощущению (рис. 4).



И только после того, как изучена третья позиция *можно приступить к изучению второй позиции.*

### *Вторая позиция рук*

Руки раскрыты в стороны на высоте плеч. Плечи, локти и кисти находятся на одном уровне. Локти обращены назад, линия рук дугообразная, ладони повернуты к зрителю. Положение пальцев то же, что и в подготовительной позиции и в 1-й. Необходимо следить за тем, чтобы руки не заходили назад, а были немного впереди плеч.

Руки, поднятые на уровень плеч, сохраняют правильное горизонтальное положение. Если их поднять выше этого уровня, неизбежно поднимутся плечи. Если же плечи удерживать на месте, а руки поднимать выше уровня плеч, невозможно сохранить правильную линию, обязательно будут опускаться локти.

Руки, опущенные несколько ниже уровня плеч, могут и не нарушать правильной линии, однако сами они будут казаться пассивными (рис.5).

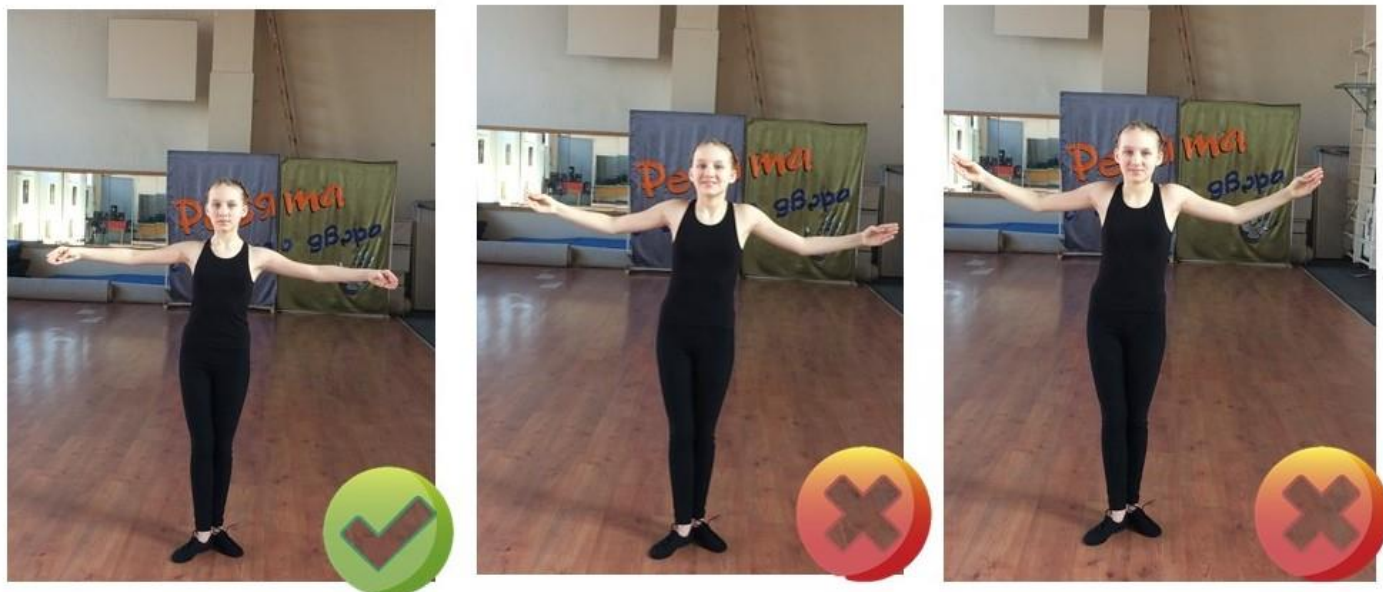


рис.5

### *Прочие положения рук*

Помимо трех перечисленных позиций, в учебной работе и в танце имеются *промежуточные положения рук или как их называют - полупозиции.*

Например, между подготовительным положением и 1-й позицией (примерно на уровне пояса) вперед и в сторону, между 2-й и 3-й позициями.

Изучение позиций рук происходит на середине зала и в следующем порядке. Из подготовительного положения руки поднимаются в 1-ю позицию, затем переходят в 3-ю, раскрываясь, опускаются во 2-ю. после чего заканчивают движение в исходное положение. Такая последовательность наиболее логична для изучения позиций в движении.

Первоначальное изучение происходит в медленном темпе с фиксацией положения рук в каждой позиции.

В развитии мягкости и выразительности рук важную роль играют кисти. Они делают руки «живыми» и «говорящими».

При поднимании и опускании рук, при переходе с одной позиции рук в другое движение начинается от кисти. Особенно активным движение кистей должно быть при раскрывании рук с 1-й позиции на 2-ю и с 3-й позиции на 2-ю. В эти моменты овальная линия рук несколько распрямляется, что придает им выразительность.

Наиболее тщательно надо тренировать переход рук с 3-й позиции во 2-ю и со 2-й позиции в подготовительное положение. По мере раскрытия рук с 3-й позиции на 2-ю надо следить, чтобы кисти не поворачивались ладонями вверх, а постепенно раскрывались ладонями к зрителю. Раскрытие происходит через мизинец и ребро руки. При этом локти не опускаются, а поддерживают закругленную линию рук.

Опуская руки со 2-й позиции в подготовительное положение, надо слегка приподнять их, несколько вскинуть вверх кисти, повернутые в этот момент ладонями вниз. Овальная часть линии рук немного распрямляется. При опускании рук кисти отстают и на ходу постепенно закругляют линию.

Учебное поднимание рук из подготовительного положения на 2-ю позицию происходит через 1-ю позицию. Поднимание в 3-ю позицию через 1-ю и 2- позиции.

Опускание рук с 3-й позиции в подготовительное положение происходит через 2-ю позицию. С 3-й позиции на 2-ю руки опускаются, раскрываясь в стороны, но могут пройти и через 1-ю позицию.

Во время упражнений нужно тщательно соблюдать правильность положения рук, уровень которых поддерживается мышцами плеча и предплечья. Плечи не должны подниматься.

При соблюдении рекомендаций по постановке рук будут достигнуты результаты правильного, грамотного исполнения хореографических постановок.