



Положение стоя в беллидансе выполняется так: танцовщица стоит на полной стопе либо же высоких полупальцах. Стопы располагаются параллельно друг другу, ноги – вместе, а колени слегка согнуты (не забываем, что они должны быть расслабленными настолько, насколько это возможно) и прижаты друг к другу. Для рук может быть использована удобная позиция «капли»: руки вытягиваются над головой, ладонями соприкасаются, локти совсем немного согнуты.

Положение сидя не означает, что танцовщица в прямом смысле слова сидит. Она опирается на одну ногу, которая слегка сгибается (не вытянута и не напряжена), а вторую выводит вперед, едва касаясь пальцами пола. Вес ложится полностью на опорную ногу, таз отводится назад, а поясница образует изящный изгиб, похожий на «стульчик». Руки подняты: одна над головой, локоть практически не согнут, а вторая – на уровне плеча, пальцы веером приподняты.

Третье исходное положение называется «лежа» или «полулежа»: тело танцовщицы словно лежит на невидимой кровати, таз максимально подается вперед, одна нога держит на себе весь вес, сгибается настолько, насколько это нужно для удержания равновесия, а вторая вытягивается вперед, слегка соприкасаясь пальцами с полом. Руки танцовщицы подняты вверх, за счет сведенных лопаток они отводятся назад.

Выполняться все три исходных позиции можно и в обуви, и босиком.

Три исходные позиции

Автор: Administrator
23.08.2010 05:04 -
