

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ  
ФАКУЛЬТЕТ МИСТЕЦТВ

КАФЕДРА ХОРЕОГРАФІЇ ТА ХУДОЖНЬОЇ КУЛЬТУРИ

# **ТРЕНАЖ**

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ ПОСІБНИК

Укладач А. Ю. Криворотенко

Реш

Умань  
ФОП Жовтий О. О.  
2015

УДК 793.32(075.8)

ББК 85.320я73

Т 66

#### **Рецензенти:**

**Л. М. Андрощук**, канд. пед. наук, доц., завідувач кафедри хореографії та художньої культури Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

**О. Я. Музика**, канд. пед. наук, доц. кафедри образотворчого мистецтва Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету мистецтв  
Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини  
(протокол №6 від 30 грудня 2015 р.)*

#### **Т 66**

Тренаж : навч.-метод. посіб. / уклад.: А. Ю. Криворотенко. –  
Умань: ФОП Жовтий О. О., 2015. – 123 с.

Зміст навчально-методичного посібника включає основи класичного та народно-сценічного тренажу біля станка та середині зали, та спрямований на самостійне засвоєння майбутніми вчителями хореографії ґрунтовних знань та умінь у процесі практичних занять та самостійної роботи.

Навчально-методичний посібник підготовлений для викладачів та студентів хореографічних відділень вищих навчальних закладів, керівників хореографічних колективів.

УДК 793.32(075.8)

ББК 85.320я73

© УДПУ імені Павла Тичини  
Факультет мистецтв

Кафедра хореографії та художньої культури, 2015

© А. Ю. Криворотенко

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ОСНОВИ КЛАСИЧНОГО ТРЕНАЖУ</b> .....	5
1.1. Деякі елементи класичного тренажу біля станка .....	6
1.2. Деякі елементи класичного тренажу на середині зали .....	16
<i>Пози класичного танцю</i> .....	16
<i>Port-de-bras</i> .....	19
<i>Temps-lié</i> .....	24
<i>Стрибки</i> .....	29
<i>Tours (оберти)</i> .....	40
<b>РОЗДІЛ II. ОСНОВИ НАРОДНО-СЦЕНІЧНОГО ТРЕНАЖУ</b> .....	56
2.1. Присідання .....	58
2.2. Вправи на розвиток рухливості ступні .....	64
2.3. Вправи з ненапруженою (вільною) ступнею .....	77
2.4. Вправи на вистукування .....	86
2.5. Обертальні та кругообертальні вправи .....	98
2.6. Великі кидкові рухи .....	109
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	121