

UBND TỈNH LÀO CAI
TRƯỜNG CAO ĐẲNG LÀO CAI

GIÁO TRÌNH NỘI BỘ
MÔN HỌC: MÚA CỔ ĐIỂN CHÂU ÂU
NGÀNH: NGHỆ THUẬT BIỂU DIỄN MÚA DÂN GIAN DÂN TỘC

Lào Cai, năm 2020

TUYÊN BỐ BẢN QUYỀN

Tài liệu này thuộc sách giáo trình nên các nguồn thông tin có thể được phép dùng nguyên bản hoặc trích dùng cho các đào tạo và tham khảo.

Mọi mục đích khác mang tính lệch lạc hoặc sử dụng với mục đích kinh doanh thiếu lành mạnh sẽ bị nghiêm cấm.

TaiLieu.vn

LỜI GIỚI THIỆU

Việc học múa cổ điển Châu Âu được bắt đầu từ các bài tập. Trong các bài tập bắt thịt của chân được phát triển nhiều mặt khác nhau như: độ mở, độ xoạc, tính đàn hồi,... Do kết quả của việc tập luyện hàng ngày, cơ thể của diễn viên sẽ đạt được những tính năng cần thiết của nghề nghiệp.

Bài tập bắt đầu ở trong giống, sau đó tùy theo mức độ thành thạo, động tác được chuyển ra giữa sàn. Sau phần bài tập ở giữa sàn sẽ tiếp đến Adagio và Allegro. Những thói quen mà học sinh đạt được trong bài tập cần phải lặp lại, củng cố hàng ngày trên cơ sở chuẩn mực và nghiêm túc.

Cường độ làm việc trong suốt buổi học được phân phối đều ở tất cả các bài tập. Nếu như giáo viên thấy cần thiết phải tăng cường số lượng một động tác nào đó, thì các bài tập tiếp theo phải cô đọng, rút gọn lại. Tất cả sự hao phí sức lực quá mức đều có hại. Nó sẽ dẫn đến sự suy nhược các hệ thống cơ bắp, kết quả là dễ dàng dẫn đến hỏng chân.

Trật tự của bài học không phải là sự sắp xếp ngẫu nhiên. Nó phụ thuộc mức độ phức tạp của động tác, sự sắp xếp kết hợp các động tác hợp lý và có lợi. Không thể kết hợp chúng trong tổ hợp chỉ cốt sao cho vui, đẹp mắt.

Ở năm thứ nhất, bài học trong giống và giữa sàn làm trên cả bàn chân. Trong năm thứ hai, bài tập trong giống tiến hành trong giống trên nửa bàn chân (kiễng gót) (đầu tiên $\frac{1}{2}$ số lượng bài tập sẽ làm trên nửa bàn chân)

Ở năm thứ ba và các lớp tiếp theo, bài tập trong giống và ở giữa sàn hoàn toàn tiến hành trên $\frac{1}{2}$ bàn chân. Adagio nhỏ và Adagio lớn thậm chí cũng làm trên $\frac{1}{2}$ bàn chân, chân trụ với mức độ kiễng gót tối đa, nhưng phải hết sức chú ý theo dõi độ mở của chân. Ngược lại, trong các lớp học nhỏ học sinh sẽ kiễng gót ở mức độ thấp để đảm bảo độ mở tốt nhất (khi học sinh chưa đủ độ chắc chắn của chân) trừ động tác chuẩn bị cho quay và quay Sur le cou de pied luôn phải hoàn thành với sự kiễng gót tối đa.

Khi kiễng gót ở mức độ tối đa, việc giữ cho độ mở của chân trụ sẽ khó khăn hơn, nhưng nhất thiết phải chú ý trong khi tập luyện. Như vậy, các gân ở cổ chân, gót chân, các bắp thịt ở bụng chân và hông sẽ tích cực tham gia vào quá trình làm việc này, độ duỗi của mu bàn chân sẽ phát triển mạnh và chắc chắn. Chân sẽ đạt được đường nét đẹp trong các tư thế lớn, khi quay và trong các động tác khác.

NGƯỜI BIÊN SOẠN

Hà Văn Trung

MỤC LỤC

Contents

BÀI 1. VAI TRÒ, Ý NGHĨA CÁC BÀI TẬP.....	8
1. BÀI TẬP TRONG GIÓNG	8
2. BÀI TẬP Ở GIỮA SÀN	9
3. ADAGIO	10
4. ALLEGRO	11
BÀI 2. NHỮNG KIẾN THỨC, TƯ THẾ CƠ BẢN.....	12
1. Vị trí chân	12
2. VỊ TRÍ TAY	14
2.1. Các vị trí tay cao bản.....	14
2.2. Chuyển tay từ tư thế này sang tư thế khác	16
2.3. Tham gia của tay trong các bài tập:.....	17
3. ĐẦU VÀ MẶT	17
4. Độ Cân Bằng - Ổn Định (APLOMB).....	18
5. EN DEHORS VÀ EN DEDANS (LUẬT ĐỘNG THUẬN, NGƯỢC)	18
6. PLIE (NHÚN- MỎ).....	19
7. RELEVÉ: (KIỂNG GÓT)	21
BÀI 2. CÁC LOẠI BATTEMENTS	22
1. GIỚI THIỆU CHUNG	22
2. ĐỘNG TÁC CÁC LOẠI BATTEMENTS	22
2.1. BATTEMENT TENDU	22
2.1.1. BATTEMENT TENDU SIMPLE:.....	22
2.1.2. DOUBLE BATTEMENT TENDU:	24
2.1.3. BATTEMENT TENDU EN TOURNANT	25
2.2. BATTEMENT TENDU JETE.....	26
2.2.1. BATTEMENT TENDU JETE SIMPLE	26
2.2.2. BATTEMENT TENDU JETE POINTE:.....	27
2.2.3. BATTEMENT TENDU POUR BATTERIES:.....	27
2.2.4. GRAND BATTEMENT JETE POINTE	29
2.2.5. GRAND BATTEMENT JETE BALANCE	29
2.3. GRAND BATTEMENT JETE	30
2.3.1. GRAND BATTEMENT JETE PASSE	30

2.3.2. GRAND BATTEMENT JETE DI CHUYỂN CHÂN ĐỘNG $\frac{1}{2}$ VÀ $\frac{1}{4}$ VÒNG.	31
2.4. BATTEMENT FRANPPE	31
2.5. PETIT BATTEMENT SUR LE COU DE PIED	33
2.6. BATTEMENT FOU DU	34
2.6.1 BATTEMENT FOU DU SIMPLE	34
2.6.2. DOUBLE BATTEMENT FONDU	36
2.6.3. BATTEMENT FONDU EN TOURNANT	36
2.7. BATTEMENT SOUTENU:	36
2.8. BATTEMENT DEVELOPPE:	37
2.8.1. BATTEMENT DEVELOPPE SIMPLE	37
2.8.2. DEVELOPPE PASSE.	38
2.8.3. DEVELOPPE KẾT HỢP VỚI DEMI ROND $\frac{1}{4}$ VÒNG.	39
2.8.4. DEVELOPPE KẾT HỢP VỚI DEMI ROND VÀ ROND DE JAMBE	39
2.8.5. DEVELOPPE BALLOTE	39
2.8.6. DEVELOPPE BALANCE	41
2.8.7. DEVELOPPE BALANCE KẾT HỢP VỚI DEMI ROND- ROND VÀ QUAY TRỞ LẠI	41
2.8.8. DEVELOPPE TOMBE	42
2.9. BATTEMENT DIVISES EN QUARTS	43
BÀI 3. ROUNDS DE JAMBE	44
1. ROND DE JAMBE PAR TERRE	44
2. ROND DE JAMBE PAR TERRE EN TOURNANT	45
3. ROND DE JAMBE EN L'AIR	45
4. GRAND ROND DE JAMBE JETE	47
BÀI 5. PORT DE BRAS	49
1. KHÁI NIỆM	49
2. CÁC HÌNH THỨC CƠ BẢN CỦA PORT DE BRAS	49
BÀI 6. TEMPS PLIE	53
1. KHÁI NIỆM	53
2. CÁC LOẠI TEMPS PLIE	53
2.1. TEMPS PLIE KẾT HỢP VỚI UỐN THÂM TRÊN.	53
2.2. TEMPS PLIE QUAY	54
2.3. TEMPS LIE 90°	54

2.4. TEMPS PLIE – QUAY 90°	55
2.5. TEMPS PLIE 90° KẾT HỢP VỚI QUAY TỪ GRAND PLIE.....	56
BÀI 7. CÁC TƯ THẾ MÚA CỔ ĐIỂN CHÂU ÂU	57
1. CROISE	57
2. CÁC TƯ THẾ CƠ BẢN (TƯ THẾ LỚN)	57
3. ARABESQUE:.....	59
BÀI 8. ĐỘNG TÁC LIÊN KẾT, ĐỘNG TÁC BỔ TRỢ.....	61
1. PAS DE BOURRE:.....	61
4. PAS COURU:	65
5. TEMPS RELEVÉ:	69
BÀI 9. CÁC BƯỚC NHẢY	71
1. KIẾN THỨC CHUNG	71
2. CÁC BƯỚC NHẢY CƠ BẢN.....	71
2.1. TEMPS LEVÉ:	71
2.2. CHANGEMENT DE PIEDS:	72
2.3. PAS ECHAPPE.....	73
2.4. PAS ASSEMBLE:.....	74
2.5. PETIT JETE:	78
2.5.1. Jete về bên cạnh:.....	79
2.5.2. Jete di động:	79
2.5.4. Tổ hợp jete nhỏ:.....	80
2.5.5. Jete ferme:	80
2.5.6. Jete di động sang bên cạnh ½ vòng (petit jete en tournant)	81
2.5.7. Grand jete:	82
2.5.8. Jete fondu 90°	85
2.5.9. Jete passe	85
2.5.10. Petit jete passe đằng sau với bước đệm lấy đà:	85
2.5.11. Petit jete passe đằng sau với pas couru:	86
2.5.12. Jete passe đằng sau 90°.....	86
2.5.13. Jete passe đằng trước 90°:	86
2.5.14. Jete passe 90° sang bên cạnh vị trí 2 kết thúc ở arabesque 3:	87
2.5.15. Jete passe 90° sang vị trí 2 bên cạnh (kết thúc ở tư thế efface đằng trước)	87
2.5.16. Jete renverse:	88

2.5.17. Jete renverse en dehors:.....	88
2.5.18. Jete entrelace battu:	91
2.5.19. Grand jete- pas de chat:.....	91
2.5.20. Grand jete en tournant theo đường vòng tròn:	93
3. SISSONNE:	94
3.1. Sissonne simple (đăng trước):.....	95
3.2. Sissonne ouverte 45°:	96
3.3. Sissonne ouverte 45° trong tư thế croise đăng trước:.....	96
3.4. Sissonne ouverte en tournant:	97
3.5. Grand sissonne ouverte 90°	98
3.6. Grand sissonne ouverte 90° di động:.....	99
3.7. Grand sissonne ouverte xoay ½ vòng:	100
3.8. Grand sissonne ouverte xoay ½ vòng en dehors về thế croise đăng trước:.....	100
3.9. Grand sissonne ouverte en tournant:.....	101
3.10. Sissonne tombe:.....	102
3.11. Sissonne tombe nhỏ trong tư thế đăng croise đăng trước:	102
4.12. Petit sissonne tombe en tournant en dehors:	103
4.13. Sissonne ferme	103
4.14. Sissonne ferme trong các tư thế croise di động về phía trước:	104
5. SOUBRESAUT:	106
6. ROND DE JAMBE EN LAIR SAUTE:	107
7. PAS DE BASQUE:.....	108
8. SAUT DE BASQUE:	110
8. PAS CISEAUX	113
9. PAS BALLOTTE:.....	114

BÀI 1. VAI TRÒ, Ý NGHĨA CÁC BÀI TẬP

1. BÀI TẬP TRONG GIÓNG

Bài tập thứ nhất: Plie ở các vị trí chân.

Trong bài tập này, thân trên, tay và đầu đều tham gia làm việc. Các bắp thịt và các khớp của chân duỗi ra, co vào trong một nhịp độ chậm và chắc chắn- Cơ thể học sinh thông qua sự khởi động các bắp thịt sẽ chuẩn bị cho các động tác phức tạp hơn. Buổi học rất hợp lý với sự bắt đầu của động tác này.

Bài tập thứ hai: Battements tendus nối tiếp với Battements Jetes- luyện tập tư thế duỗi thẳng và độ mở của chân. Trong động tác này có sự tham gia của các nhóm bắp thịt lớn nhỏ. Đây là động tác cơ bản luyện sức cho chân.

Battements tendus Jetes có liên quan khăng khít với Battements tendus; do đó, hai động tác này tiến hành liên tục tiếp theo nhau. Tốc độ tiến hành so với Battements tendus sẽ nhanh gấp hai lần.

Bài tập thứ ba: Rond de jambe par terre (trong các lớp nhỏ và các lớp lớn kết hợp với Grand rond de jambe jetes). Grand de jambe jetes là một động tác phức tạp tiếp theo Rond de jambe par terre nhưng có đá chân ở độ cao 90^0

Cả hai động tác này kết hợp với nhau trong bài tập (với mức độ phức tạp khác nhau) sẽ có hiệu quả lớn để phát triển sự linh hoạt và bất động của khớp xương hông, từ đó ảnh hưởng rất nhiều đến độ mở của chân.

Trong phần kết thúc của tổ hợp Rond de jambe, Port de brass nhằm chuẩn bị cho thân trên và tay ở những bài tập tiếp theo, chúng sẽ phải tham gia trong phạm vi rộng và phức tạp hơn.

Bài tập thứ 4: Battements fondus. Đây là động tác đầu tiên mà chân trụ sẽ phải kiễng gót để chuẩn bị cho những động tác sau này phải dùng nhiều sức hơn.

Fondus rèn luyện độ mềm mại, tính đàn hồi khi ngồi xuống đứng lên, điều đó rất cần thiết trong phần hủy sau này. Động tác này có thể so sánh như sự kéo căng và nén lại của một sợi dây cao su.

Có thể kết hợp fundus với frappe và doublee frappe là những động tác tiến hành sắc gọn, có sức. Nó sẽ luyện tập các bắp thịt và gân phản ứng nhanh gọn, tương phản với những động tác mềm mại.

Bài tập thứ 5: Rond de jambe en l'air. Rèn luyện sự linh hoạt của khớp đầu gối và làm cho các bộ phận dây chằng có sức đàn hồi.

Rond de jambe en l'air- chuyển động đường tròn của chân ở độ cao 45^0 hoặc 90^0 . Có thể kết hợp với quay Sur le cou de pied. Ở đây diễn ra quá trình làm việc qua lại của các bắp thịt và dây chằng. Rond de jambe en l'air 90^0 sẽ luyện sức của hông và giúp chân có khả năng làm việc lâu ở độ cao này (với sự mủ của xương hông)

Bài tập thứ 6: Petits battements sur le cou de pied- rèn luyện sự nhanh nhẹn, linh hoạt phần dưới của chân (từ đầu gối đến các ngón chân) trong khi phần trên hoàn toàn bất động và mở. Có thể kết hợp Petits battements với quay và chuyển hướng.

Bài tập thứ 7: Battements developpes- đây là động tác khó nhất của bài học; nó tiến hành ở độ cao 90^0 hoặc hơn nữa nên đòi hỏi sự chuẩn bị nhiều mặt.

Developpes phát triển độ xoạc và sức của xương hông để giúp học sinh có thể giữ được chân trên độ cao tối đa.

Developpes chuẩn bị cho cơ thể bước vào các Adagio phức tạp ở giữa sàn, thậm chí cả phần nhảy, tại đó sức của xương hông phải đầy đủ, vị trí chân phải chính xác khi lên khỏi sàn và plie phải mềm mại sau khi nhảy.

Bài tập thứ 8: Grand battements fetes.

Động tác này tích cực phát triển độ xoạc của chân hơn ở Developpes, chân đá mạnh và cao. Do đó, thúc đẩy sự phát triển các bắp thịt và gân phía bên trong của đùi, tăng cường sự làm việc của khớp xương chậu.

Nhìn lại toàn bộ mục đích của các bài tập trong giống chúng ta thấy mỗi một động tác đòi hỏi các bắp thịt, các khớp xương chậu, khớp đầu gối được rèn luyện các tính năng khác nhau và bổ sung cho nhau. Sau đó, bài tập tiến hành trên $\frac{1}{2}$ bàn chân, tổ hợp dần dần phức tạp; nhiều động tác dần dần được tăng nhanh (thí dụ: Rond de jamb en lair petits battemants sur le cou de pied bắt đầu tập với tiết tấu $\frac{1}{2}$, sau đó $\frac{1}{4}$ và $\frac{1}{8}$ của nhịp).

Cường độ làm việc của bài học đòi hỏi chân trụ phải chịu đựng sự căng thẳng (duỗi thẳng chân trụ, đảm bảo độ mở, đứng trên $\frac{1}{2}$ bàn chân, và chịu đựng sức nặng của cơ thể).

Thân trên trong tất cả các bài tập phải luôn giữ tư thế thẳng đứng và vươn lên, trừ trường hợp đòi hỏi phải uốn lưng hoặc chuyển hướng theo yêu cầu của tổ hợp.

Tay trong các động tác thông qua các vị trí, tư thế để rèn luyện sự mềm mại, tính gợi cảm và hỗ trợ cho thân trên.

Tất cả mọi khả năng sử dụng chuyển động của đầu đều có thể kết hợp trong mọi động tác của bài tập, kể từ bài tập đầu tiên ở trong giống.

2. BÀI TẬP Ở GIỮA SÀN

Bài tập ở giữa sàn cũng có mục đích ý nghĩa và sự phát triển như bài tập trong giống. Trình tự của nó trên cơ bản cũng như vậy. Thực hiện bài tập ở giữa sàn phải chú ý hết sức đến độ mở của chân và độ ổn định cân bằng của cơ thể (đặc biệt khi đứng trên $\frac{1}{2}$ bàn chân không có sự hỗ trợ của giống). Sự chính xác khi đặt trọng tâm, sự vươn cao của thân trên cả hai chân hoặc một chân, sự cân bằng, độ mở của xương hông chân động,... Đó là những điều kiện cơ bản để đạt được độ ổn định cân bằng.

Trong quá trình tập luyện trước gương, không nên tập trung sự chú ý tới một bộ phận nào đó của cơ thể, cần thiết phải chú ý tới tư thế tổng thể và dáng dấp của chân. Ngoài sự cảm thụ thông qua thị giác, cần phải có cảm giác bên trong sao cho chính xác.

Trong năm học đầu tiên bài học ở giữa sàn được tiến hành theo trình tự quy định nghiêm túc. Trong năm thứ hai vẫn trình tự như ở trong giống nhưng có bổ sung thêm plie ở mọi vị trí và các loại developpes đơn giản nhất.

Trong năm thứ ba bổ sung thêm demi rond de jambe developpes và tất cả các tư thế lớn.

Từ năm thứ tư sẽ có một Adagionhor không phức tạp lắm (không dài quá 8 nhịp 4/4) trước khi bắt đầu bài tập ở giữa.

Trong các lớp lớn và nhờ số lượng bài tập có thể rút gọn do sự kết hợp các động tác lại với nhau. Tổ hợp trở nên đa dạng, phức tạp hơn.

Có thể coi những động tác Battements ten dú, jettes, fondus và Grand battements jettes là những bài tập cơ bản cần tập hàng ngày. Rond de jamb parterre, Rond de jamb en l'air, Battements jappes, doubles jrappes và petits battements, Sur le cou de pied... Có thể kết hợp với động tác cơ bản khác.

3. ADAGIO

Adagio- Câu múa được hình thành từ những loại Developpes khác nhau, các bước chuyển hướng chậm trong các tư thế (tour lent) các Port de bras, các loại Renverse, grand fouette, quay Sur le cou de pied và quay trong các tư thế lớn.

Những động tác của Adagio sẽ học dần theo trình tự. Trong các lớp nhỏ, Adagio được hình thành từ những dạng releve lent ở độ cao 90° đơn giản nhất, Developpes, Port de bras, tiến hành với tốc độ chậm trên cả bàn chân trụ.

Các lớp nhỏ Adagio được phức tạp hóa bằng các bước chuyển hướng ở tư thế lớn; độ cân bằng trong các tư thế ở độ cao 90° với sự kiếng gót chân trụ, các loại chuẩn bị quay và quay trong các tư thế lớn, quay Sur le cou de pied, sự chuyển tiếp từ tư thế này sang tư thế khác... Tốc độ của Adagio sẽ nhanh hơn so với các lớp nhỏ.

Trong các lớp lớn khái niệm Adagio mang theo tính chất ước lệ. Nó có thể tiến hành không những trong tiết tấu cố định mà có thể tăng nhanh lên, trong cấu tạo có sự khác biệt: Có thể đưa vào Adagio các động tác quay lớn, quay renverse, fouette và một vài loại nhảy.

Ở đây Adagio đã chuẩn bị cho cơ thể tiến tới Allegro- Tiết tấu tăng nhanh và có động lực gần gũi với Allegro. Ý nghĩa của Adagio rất lớn; nó kết hợp hàng loạt động tác trong một dây xích hài hòa, phát triển và củng cố các dáng đáp tư thế của múa cổ điển Châu Âu.

Nếu như trong các lớp nhỏ và nhỏ Adagio rèn luyện sự ổn định cân bằng, các thói quen điều khiển thân trên hết sức thoải mái (khi làm các bước chuyển tiếp từ tư thế này sang tư thế khác) luyện cho động tác tay gợi cảm và mềm mại... Trong các lớp lớn ta sử dụng các động tác kỹ thuật khó trong Adagio kết hợp với kiếng gót chân trụ. Chúng kết hợp với nhau theo nhiều dạng phức tạp để chuẩn bị cho những động tác sau này.

Trên sân khấu, giữa phong cách múa của nam và nữ có những nét khác nhau riêng, chúng ta ít gặp Adagio của nam như một hình thức múa. Tuy nhiên, cũng như nữ, việc học Adagio hết sức cần thiết vì nó liên quan chặt chẽ đến phần nhảy, nhất là các loại nhảy lớn, tạo ra cho họ các tư thế đẹp chuẩn xác.

Trong kết cấu với âm nhạc, việc xây dựng Adagio phải đặc biệt chú ý sao cho phù hợp với câu nhạc. Adagio nhỏ được xây dựng trên cơ sở một câu nhạc không ít hơn 4 nhịp 4/4 hoặc 8- 12 nhịp. Adagio lớn từ 12-16 nhịp. Để sử dụng Adagio âm nhạc phải rõ ràng về tiết tấu, nhịp điệu và vuông vắn về kết cấu.

Những động tác mạnh (quay trong các tư thế lớn, Grand fouette, renverse, quay Sur le cou de pied...và hàng loạt các động tác khác) bao giờ cũng bắt đầu ở phách mạnh của nhịp (hoặc phách 1 hoặc phách thứ 3). Nếu động tác bắt đầu ở phách yếu của nhịp (phách 2 hoặc phách 4) thì sự nhất quán trong cấu tạo giữa âm nhạc và múa sẽ bị phá hủy.

Các loại động tác liên kết hoặc động tác hỗ trợ như Pas de bourie, passe thường vào phách yếu của nhịp.

4. ALLEGRO

Nhảy- Phần khó nhất của bài tập. Tất cả những gì đòi hỏi ở phần bài tập trong giống và ở giữa sàn đều có liên quan trực tiếp đến phần nhảy và thúc đẩy sự phát triển của phần này rất nhiều.

Độ nhảy phụ thuộc vào sức của các bắp thịt chân, tính đàn hồi, sự chắc chắn của các dây chằng bàn chân, đầu gối, các ngón chân, vào sự phát triển của gân (ở phía gót chân)... Điều chủ yếu nhất là phải biết kết hợp demi plie với sức bật khi bắt đầu nhảy lên cho hài hòa. Thân trên luôn giữ chắc và có cảm giác nâng lên trong quá trình nhảy. Tay cũng giúp nhiều cho nhảy, nhất là khi ở trên không, khi lấy đà và kết thúc ở plie.

Trong năm thứ nhất các bài tập đã tạo dần những yếu tố để bước vào tập phần này như độ mở, tính đàn hồi của plie, tư thế đầu, tay, thân trên.

Nhảy ở vị trí 1- 2 và 5 sẽ học 2 tay vịn giống (temps leve) sau đó tiếp tục changement de pied- Echappe- Assamblejete... Mỗi loại nhảy này khi mới học đứng ở tư thế hai tay vịn giống không quá hai tuần lễ. Sau đó tiến hành ở giữa sàn.

Trong tất cả các lớp, nhưng tổ hợp nhảy đầu tiên cần phải được cấu tạo từ những loại nhảy nhỏ từ hai chân rơi xuống hai chân, để chuẩn bị cho những loại khó hơn, từ hoay chân rơi xuống một chân. Chuyển tiếp từ nhảy nhỏ sang nhảy lớn cần phải có quá trình. Những nhảy lớn không phức tạp sẽ kết hợp trong tổ hợp cùng với những nhảy nhỏ.

Tiếp theo sau là những nhảy lớn có kỹ thuật khó hơn: Saute de basque, cabriolle (trong các lớp lớn của nam nó được phức tạp hóa bằng đập chân, quay chuyển hướng và quay trong không trung). Sau khi tiến hành các tổ hợp từng nhóm nhảy nhỏ kết hợp với đập chân.

Tiết tấu các bài tập phần nhảy do giáo viên quy định sao cho phù hợp với yêu cầu cụ thể của chương trình từng lớp.

Tất nhiên sẽ phải có sự khác biệt giữa các lớp. Tất cả những động tác nhảy mới học đều phải tiến hành theo tiết tấu chậm. Tiết tấu sẽ tăng lên tùy theo mức độ thuần thục của động tác.

BÀI 2. NHỮNG KIẾN THỨC, TƯ THẾ CƠ BẢN

1. Vị trí chân

Vị trí chân: Nam vị trí mở của chân- Những vị trí cơ bản khi tiến hành các động tác trong múa cổ điển Châu Âu.

Vị trí 1: Bàn chân mở sang bên cạnh. Hai gót chân sát nhau. Hai bàn chân cùng nằm trên một đường thẳng.

Vị trí 2: Bàn chân cũng mở sang bên cạnh theo một đường thẳng nhưng hai gót chân cách nhau khoảng cách bằng độ dài của bàn chân.

Vị trí 3: Bàn chân này đặt trước bàn chân kia (theo hai đường song song). Gót của chân này tiếp xúc với $\frac{1}{2}$ cạnh của bàn chân kia.

Vị trí 4: Hai bàn chân mở sang bên cạnh và đứng song song với nhau. Chân này đối diện với chân kia với khoảng cách bằng độ dài của bàn chân. Ngón của chân này đối diện với gót của chân kia.

Vị trí 5: Hai bàn chân đứng mở sang bên cạnh. Chân này đặt trước chân kia và tiếp xúc với nhau. Ngón của chân này đặt ở cạnh gót của chân kia.

CÁC VỊ TRÍ CHÂN

Việc học các vị trí chân sẽ tiến hành lúc đầu trong tư thế quay mặt vào trong giống với thời gian khoảng hai tuần lễ.

Đứng quay mặt vào giống, đặt hai gót chân sát cạnh nhau, mũi chân nhẹ nhàng mở sang bên cạnh (không hoàn toàn mở). Các bắp thịt của chân chắc lại. Đầu gối duỗi thẳng. Các ngón tay đặt ở mặt trên của giống đối diện với vai, không nắm lấy giống mà đặt thoải mái ở phía trên (ngón tay trái tiếp xúc với các ngón tay khác, thậm chí cũng nằm trên giống). Ngón tay sát cạnh nhau, khuỷu tay buông thoải mái xuống dưới. Đầu giữ thẳng. Mắt nhìn về phía trước. Thân trên thẳng đứng, bụng nâng lên. Các bắp thịt hông chắc và có sức. Vai hạ xuống. Xương lồng ngực mở ra. Xương bả vai không bị gò bó và luôn luôn ở tình trạng thoải mái.

Sau khi đã thực hiện chuân xác của yêu cầu trên, ta chuyển sang đứng ở vị trí một. Muốn vậy không di động các ngón chân, không nhấc chúng khỏi sàn. Đưa bàn chân phải về phía sau đến vị trí mở ngang chân. Sau đó tiếp tục với bàn chân trái sao cho cả hai bàn chân tạo thành một đường thẳng. Trọng tâm phân bố đều trên cả hai chân.

Chuyển tiếp sang vị trí 2, chân phải (chân động) duỗi thẳng, mu bàn chân và các ngón chân phía bên cạnh theo đường thẳng. Đồng thời trọng tâm chuyển sang trái (sẽ là chân trụ). Trong thời gian chân phải đưa sang bên cạnh, chân trái mở và bất động. Khi hạ gót chân phải xuống sàn ở vị trí 2, trọng tâm lại chuyển sang đều trên cả hai chân. Tay chuyển nhẹ nhàng dọc theo giống, vị trí các ngón tay đối diện với vai.

Sang vị trí thứ 3- Duỗi thẳng mu bàn chân và các ngón chân phải, trọng tâm chuyển sang chân trái. Các ngón tay trên giống trở về vị trí đối diện với vai. Chân phải theo đường thẳng chuyển về phía chân trụ. Đặt cchaan vào vị trí 3 (gót của chân này tiếp xúc đều với $\frac{1}{2}$ bàn của chân kia) trọng tâm đặt đều trên hai chân.

Sau khi nắm được vị trí 3 sẽ học vị trí 5 (quay mặt vào giống); còn vị trí 4 khó nhất sẽ học sau cùng sau khi học sinh đã nắm được các vị trí 1,2,3 và 5 (tư thế quay mặt vào giống) thì mới chuyển sang học với tư thế một tay vịn giống.

Từ vị trí 3 chuyển vào vị trí 5. Trọng tâm chuyển sang chân trái, chân phải duỗi thẳng, mu bàn chân và các ngón chân di chuyển tiếp, sao cho ngón chân đi đến vị trí đối diện với gót chân trái. Chân động chễ về phía chân trụ và đặt vào vị trí 5. Trọng tâm phân đều trên cả hai chân.

Trong khi tập vị trí 1,2,3 và 5 quay mặt vào giống với chân phải- nhắc lại bài tập đó với chân trái.

Trong qquas trình làm quen với các vị trí và sự thay đổi của chân trong các vị trí, học sinh sẽ tập với nhạc điệu tiết tấu chậm. Mỗi vị trí sẽ đứng trong 4 nhịp 4/4 hoặc 8 nhịp 2/4. Đổi chân sang vị trí tiếp theo, diễn ra trong 1 nhịp 4/4 (1/4 đầu của nhịp, duỗi mu bàn chân và các ngón chân đưa về hướng cần thiết, $\frac{1}{4}$ cuối cùng giữ nguyên vị trí)

Sau đó trong bài tập plie ở các vị trí, việc đổi chân qua các vị trí tiến hành liên tục. Đưa chân động sang bên cạnh vị trí mới tiến hành trong $\frac{1}{4}$ cuối cùng của nhịp. Như vậy toàn bộ câu nhạc được giữ nguyên vẹn.

Sau khi đã nắm được các vị trí chân, sẽ học vị trí chuẩn bị và các vị trí tay. Quá trình tiếp theo, động tác chân ở các vị trí sẽ kết hợp với các động tác tay.

Việc học các vị trí chân sau đó tiến hành trong tư thế một tay vịn giống. Học sinh tay trái nắm giống, các ngón tay đặt nhẹ phía trên của giống, khuỷu tay trái gấp khúc, hạ xuống thoải mái và nằm ở phía trước thân trên một chút. Tay phải ở vị trí chuẩn bị, đầu quay về phía vai phải bàn chân đặt ở vị trí 1.

Việc chuyển tiếp từ vị trí này sang vị trí khác cần tiến hành với nhịp chuẩn bị (preparation). Động tác chuẩn bị tay và đầu sẽ tập với âm nhạc 4/4. (1/4 đầu và $\frac{1}{4}$ thứ 2 tay nâng lên vị trí 1, $\frac{1}{4}$ thứ 3 và $\frac{1}{4}$ cuối cùng tay mở sang vị trí 2). Sau đó phần đầu của câu nhạc trong nhịp đầu, tay sẽ từ vị trí 2 hạ xuống vị trí chuẩn bị. Động tác làm 2 lần.

Sau này các vị trí 2,3,4 và 5 cũng kết hợp với các động tác của tay và đầu. Trong khi đổi vị trí chân, tay giữ nguyên ở vị trí 2, đầu quay về phía tay bên cạnh, mắt nhìn về hướng các ngón tay.

Quá trình đưa chân sang bên cạnh hoặc trở về vị trí ban đầu của chân động và quá trình chuyển trọng tâm về phía chân trụ trong khi chuyển sang vị trí 2 hoặc từ vị trí 2 sang vị trí 3 cũng tiến hành như khi học các vị trí chân hai tay vịn giống.

Chuyển tiếp từ vị trí 5 sang vị trí 4 cần chú ý chuyển trọng tâm sang chân trái, chân phải duỗi thẳng mu bàn chân và các ngón chân đưa về phía trước. Ngón chân động đối diện với gót chân trụ. Trong khi hạ gót chân động xuống sàn đưa các ngón chân về phía sau. Như vậy bàn chân phải sẽ ở vị trí mở và song song với chân trái. Khi bàn chân của chân động mở ra, phần hông nhẹ nhàng nâng lên về phía chân trụ: Hình thành vị trí 4.

Khi hạ gót chân trên sàn, thân trên đổ về phía trước và trọng tâm đặt đều vào hai bàn chân.

Chuyển tiếp từ vị trí 4 sang vị trí 5. Duỗi thẳng mu bàn chân và ngón chân phải, trọng tâm chuyển sang chân trái, chân phải chuyển động hướng về chân trái (bàn chân dần dần trở về vị trí mở) và đặt vào vị trí 5.

Khi kết thúc bài tập, tay hạ xuống vị trí chuẩn bị vào nhịp 4/4 cuối cùng. Bài tập tiến hành cả chân phải và chân trái.

Nhận xét chung: Bàn chân đứng ở các vị trí không được dồn, dựa vào ngón chân cái hoặc ngón út.

Trong quá trình chuyển tiếp của chân và khi ở các vị trí chân, toàn thân, tay, đầu phải giữ đúng tư thế. Chú ý khi nhấc gót chân không rời khỏi sàn.

Khi đưa chân động về các vị trí cần thiết, ngón chân nhấc nhẹ khỏi sàn, bàn chân trượt trên sàn (đầu tiên là bàn chân, sau đó duỗi mu bàn chân và các ngón chân). Khi hạ chân trên sàn, đầu tiên là ngón chân rồi đến mu bàn chân, gót chân, cả bàn chân chạm sàn và trượt nhẹ trên sàn về vị trí.

2. VỊ TRÍ TAY

2.1. Các vị trí tay cao bản

Trong múa cổ điển Châu Âu, các tư thế tay đóng một vai trò vô cùng to lớn tay trở thành một trong những phương tiện gợi cảm chính của diễn viên. Nó sẽ hoàn thiện các đường nét, tư thế khác nhau; ngoài ra tay còn có tác dụng giúp ta hoàn thành các động tác múa, đặc biệt là khi uay trên sàn và trong không trung, kể cả các bước nhảy, tay sẽ giúp đỡ tích cực cho thân trên và chân.

Vị trí của tay- Đó là cách thức giữ tay trong các dáng dấp trên độ cao quy định, trong các tư thế khác nhau được ghi nhận trong múa cổ điển Châu Âu.

Các vị trí của tay bắt đầu từ vị trí chuẩn bị, sau đó chuyển sang các vị trí và tư thế tiếp theo.

Vị trí chuẩn bị: Tay duỗi xuống phía trước của thân trên và không chạm vào thân trên. Hai khuỷu tay hướng sang bên cạnh, hơi gấp khúc một chút, tạo ra hình bầu dục. Các ngón tay cũng tạo thành đường cong. Lòng bàn tay hướng lên phía trên, các ngón tay gần như chạm nhau, khoảng cách giữa hai tay khoảng hai ngón tay. Các ngón cái hướng về phía ngón giữa nhưng không chạm vào nhau.

Vai trong vị trí chuẩn bị và các vị trí khác phải hạ xuống, không được nâng lên hoặc đưa về sau.

Trước đây có một số giáo viên và những người làm công tác múa quy định 7 vị trí tay, chúng tôi cho rằng điều đó không thật chính xác. Trong Trường trung cấp Múa Leningrat quy định 3 vị trí tay; những chuyển động cơ bản của tay đều dựa trên 3 vị trí này.

Vị trí 1: Tay hướng về phía trước, vị trí 2: Hướng sang bên cạnh- Vị trí 3: Hướng lên phía trên. Các tư thế khác của tay không được coi như vị trí riêng biệt mà nó được cấu tạo từ sự kết hợp các vị trí cơ bản trên, nên chúng ta không học riêng mà thông qua sự hướng dẫn của giáo viên.

Vị trí 1: Hai tay nâng lên phía trước của thân trên ở độ cao ngang xương mỏ ác. Trong khi hai tay tạo thành hình bầu dục như ở vị trí chuẩn bị, khuỷu tay và cổ tay hơi cong lại. Lòng bàn tay hướng về phía trong người; khuỷu và các ngón tay nằm trên cùng một mặt phẳng ngang. Vai hạ xuống. Các ngón tay gần nhau, khoảng cách giữa các đầu ngón tay của hai tay cũng giống như trong vị trí chuẩn bị.

Độ cao của tay ở vị trí 1 được quy định không phải ngẫu nhiên. Ở độ cao ấy, tay có thể giữ vững cho thân trên nhờ sự làm việc của các bắp thịt phần trên của tay (từ vai đến khuỷu tay) và rất quen trọng để quay trên sàn hoặc trong không trung, quay Chaine và rất nhiều động tác khác, tay đều cố định ở vị trí 1. Trong nhảy lớn, vị trí trở nên một trong những vị trí bắt buộc trước khi mở tay sang một vị trí khác và giúp cho thân trên tập trung sức vào đúng thời điểm bay lên. Nếu tay nâng lên cao quá, nó không giúp gì cho thân trên mà còn mất đi tính tích cực của mình. Có thể phần nào xê xích độ cao của vị trí 1 nhưng chỉ có thể thấp xuống chút ít chứ không thể cao hơn.

Độ cao quy định của tay tạo ra sự thoải mái ở phần ngực. Đó là một trong những yếu tố thẩm mỹ quan trọng

Vị trí thứ 2: Tay mở sang bên cạnh ở độ cao ngang vai. Vai, khuỷu tay, và bàn tay nằm trên cùng một độ cao. Khuỷu tay hướng về phía sau, tay sẽ tạo thành một đường vòng cung. Lòng hai bàn tay hướng vào nhau. Vị trí của các ngón tay giống như đã nói trong vị trí chuẩn bị và vị trí 1. Cần hết sức chú ý để tay không bị đưa về phía sau, mà phải nằm ở phía trước của vai một chút.

Trong thời gian tập cần chú ý quan tâm đến quy luật chuẩn xác của tay và độ cao của tay, các bắp thịt ở vai, phía trước của vai không được nâng lên.

Hai tay nâng lên ngang vai nhưng vẫn phải giữ chuẩn xác tư thế (đường ngang). Nếu như nâng cao quá sẽ ảnh hưởng tới vai (vai bị so), nếu vai giữ nguyên nhưng tay nâng cao quá vai, tay sẽ không thể giữ được đường nét, lúc đó khuỷu tay buộc phải hạ xuống. Nếu tay thấp hơn vai, đường nét tay không bị phá hủy nhưng chúng ta mất tác dụng tích cực.

Vị trí thứ 3: Hai tay nâng lên tạo thành hình bầu dục phía trên đầu. Khoảng cách giữa các ngón tay của hai bàn tay như ở vị trí chuẩn bị và vị trí 1. Lòng bàn tay hướng xuống. Khuỷu tay không đưa về phía trước, hai bàn tay không chúc xuống.

Hai bàn tay khi ở trên đầu, không đưa quá về phía đằng sau, vị trí bắt buộc phải ở trước đầu (đặc biệt đối với nam), nếu đưa tay quá về phía sau thì các bắp thịt ở vai sẽ nâng lên tạo cảm giác so vai, và khi nhìn ngang mặt sẽ bị tay che mắt. Tất cả các quy luật của tay ở vị trí 3 có thể kiểm tra bằng cách: Không ngẩng đầu lên mà chỉ ngược mắt sẽ nhìn thấy ngón tay út, nghĩa là vị trí đã chuẩn xác. Nếu nhìn rõ tất cả các ngón tay, thì phải đưa tay về phía sau một chút. Nếu không nhìn rõ ngón út tức là tay đưa ra phía sau quá nhiều và phải điều chỉnh về phía trước một chút. Cách kiểm tra đó cần tiến hành khi học sinh chưa có thói quen theo cảm giác quy định chuẩn xác vị trí 3.

Các vị tay cố định khác: Thông qua 3 vị trí tay đã nói trên, trong quá trình học và thực tế các điệu múa trên sân khấu còn có những vị trí tay có vị trí thấp, ví dụ giữa vị trí chuẩn bị và vị trí 1 (mức độ ngang thắt lưng ở phía trước) và bên cạnh giữa vị trí 2 và vị trí 3 là tư thế duỗi thẳng hoặc vòng cung của tay.

Vị trí tay trong arabesque hoàn toàn khác so với các vị trí và tư thế là những đường cong của tay. Trong arabesque, hai tay duỗi thẳng thoải mái. Lòng bàn tay quay xuống. Bàn tay và các ngón nằm theo tuyến thẳng của tay, các ngón tay sát nhau, ngón cái gần ngón giữa. Vị trí tay đó còn ở trong các tư thế thấp, thí dụ trong attitude allonge.

2.2. Chuyển tay từ tư thế này sang tư thế khác

Việc học các vị trí tay tiến hành trên sàn theo trình tự sau: Từ vị trí chuẩn bị nâng tay lên vị trí 1, sau đó chuyển lên vị trí 3, mở và hạ xuống vị trí 2. Động tác kết thúc về vị trí ban đầu. Với trình tự như vậy, việc học các vị trí tay trong chuyển động rất hợp lý.

Bước đầu cần tiến hành học trong tiết tấu chậm, có dừng lại ở mỗi vị trí. Nếu tập với âm nhạc $\frac{3}{4}$ nhịp một: Hai tay nâng lên vị trí 1; nhịp 2 giữ nguyên vị trí đó... (2 nhịp một vị trí).

Bàn tay đóng một vai trò quan trọng nâng cao tính gợi cảm và độ mềm mại của tay. Nó làm cho tay sống động. Trong khi nâng lên, hạ tay xuống, và chuyển tiếp về các vị trí hoặc vị trí thấp, hoặc trong các tổ hợp động tác khác nhau: Bao giờ cũng bắt đầu bằng các ngón, bàn tay. Nhất là khi mở tay từ vị trí 1 sang vị trí 2 và vị trí 3 xuống vị trí 2, chuyển động của ngón và bàn tay đóng một vai trò tích cực. Trong quá trình đó tuyến đường cong của tay phần nào duỗi ra, làm cho độ gợi cảm tăng. Cần chú ý tập các quá trình chuyển tiếp của tay từ vị trí 3 sang vị trí 2 và ở vị trí 2. Khi hạ tay xuống vị trí chuẩn bị cần phải chú ý đến mức độ mở tay từ vị trí 2 đến vị trí 3 lòng bàn tay không hướng lên trên mà phải hướng về phía khán giả trong quá trình mở tay. Khi đó khuỷu tay không hạ xuống, mà giữ nguyên trên tuyến nằm ngang của tay; Khi hạ tay từ vị trí 2 xuống vị trí chuẩn bị, phải nâng nhẹ tay lên đồng thời các ngón hơi duỗi lên trên trong lúc lòng bàn tay quay xuống phía dưới. Tuyến đường cong của tay hơi duỗi ra trong quá trình hạ tay, các ngón tay giữ lại và dần dần hạ xuống theo tuyến vòng cung.

Trong khi học còn có thể nâng tay lên vị trí 2 qua vị trí 1. Tay nâng lên vị trí 3 có thể qua vị trí 1. Hoặc từ vị trí 2. Từ vị trí 3 sang vị trí 2 tay có thể hạ ngay xuống dưới nhưng có thể qua vị trí 1.

2.3. Tham gia của tay trong các bài tập:

Trong các tư thế hoặc lúc nhảy, những khi phải dừng ở các tư thế khác nhau; tay luôn phải đảm bảo chính xác tuyến đường. Khi chuyển động của một hoặc hai tay, phải chú ý để chúng không đi quá tuyến trung tâm của cơ thể, về phía trước thân trên, hoặc phía trên đầu. Trong các bài tập trong gióng, hai tay phải đảm bảo vị trí cố định: một tay ở vị trí 2, tay kia nằm trên gióng. Vị trí 2 rất thuận lợi trong việc tập luyện, bởi vậy đang được áp dụng làm nền tảng (đặc biệt là trong các lớp nhỏ). Khi làm các bài tập ở giữa sàn, hoặc trên 1/2 bàn chân, hai tay ở vị trí 2 sẽ giúp cho độ cân bằng của cơ thể; rất nhiều bài tập trong gióng, giữa sàn bắt đầu từ động tác chuẩn bị (thông thường là vị trí 2) đưa tay vào vị trí quy định (thông thường là vị trí 2) đó là động tác chuẩn bị cho bài tập.

Đầu tiên nâng tay lên vị trí 1, sau đó chân từ vị trí ban đầu (1 hoặc 5) mở sang vị trí 2 cùng với tay. Ngoài ra với một số bài tập tay và chân cũng bắt đầu chuyển động (thí dụ như chuẩn bị cho Rond do jambe par terre). Học kỳ đầu của năm học thứ nhất động tác chuẩn bị tiến hành trong nhịp chuẩn bị 4/4. ¼ đầu tiên và ¼ thứ hai của nhịp tay nâng lên vị trí; ¼ thứ ba và ¼ thứ tư sẽ đưa sang vị trí 2.

Học kỳ 2 và các lớp tiếp theo, một hoặc hai tay sẽ đưa vào vị trí cần thiết và ngoại nhịp 2/4 và động tác chuẩn bị sẽ tiến hành với các hợp âm đệm. Khi nâng tay lên vị trí 1, đầu quay thẳng lại, mắt nhìn theo ngón tay. Sau đó đầu nghiêng nhẹ về phía vai đối diện và tay nâng lên ba; cùng với chuyển động của tay mở sang vị trí 2, đầu quay theo. Mắt nhìn theo các ngón tay.

Kết thúc bài tập, tay hạ xuống vị trí chuẩn bị trong một nhịp kết thúc 4/4 (trong các lớp lớn- 2 hợp âm kết thúc).

Hàng loạt bài tập trong gióng và ở giữa sàn (thí dụ như battements developpes và fondus...) nhằm phát triển tính hài hòa của động tác. Một hoặc hai tay sẽ bắt đầu động tác cùng với chân vào bắt đầu của câu nhạc và cùng kết thúc vào câu cuối của câu nhạc

3. ĐẦU VÀ MẶT

Vị trí của đầu và biểu hiện của nét mặt trong múa có một ý nghĩa vô cùng quan trọng. Thiếu sự hoạt động của đầu. Tư thế múa coi như không hoàn chỉnh, nét mặt gợi cảm sẽ góp phần làm cho tư thế múa thêm sinh động.

Vị trí của đầu, hoạt động của đầu được làm quen ngay từ năm học thứ nhất. Các chuyển động của đầu dần dần được đưa vào từ động tác chuẩn bị (khi mở tay sang vị trí 2) sau đó trong grand pile, epaulement, khi học Port de brass và các tư thế.

Khi tập luyện do sự tập trung dùng sức quá nhiều nên ta thấy rõ gay biểu hiện căng thẳng cổ, môi mím chặt, các bắp thịt trên mặt căng cứng... Giáo viên phải chú ý chỉnh sửa ngay những điều ấy để không trở thành thói quen và ảnh hưởng đến kỹ thuật biểu diễn sau này.

EPAULEMENT: Trong múa cổ điển Châu Âu chúng ta thường gặp các vị trí khác nhau của cơ thể. Vị trí thẳng phía trước mặt (En face), vị trí xoay ½ góc 90° (epaulement). Tư thế

mặt quay ngang với khán giả hoặc lưng quay về phía ngang... Thường gặp hơn cả là các tư thế epaulement và en face.

Epaulement: Xoay vị trí người một góc 45° đứng theo đường chéo tới phía khán giả. Vị trí này gắn liền với khái niệm croise và efface.

Croise: Khái niệm về tuyến cắt chéo ngang trong các tư thế múa (đầu và thân trên xoay 1 góc 45° tạo thành tuyến chéo). Hai chân tạo thành hai tuyến cắt chéo nhau.

Efface: Khái niệm này cho ta thấy tư thế mở ra của cơ thể không tạo thành hai tuyến cắt chéo nhau. Thí dụ như nếu ở vị trí 5, chân phải đặt phía trên, thân trên theo hướng của vai phải, quay đầu về bên phải. Đó là tư thế Epaulement Efface.

Khái niệm Croise và Efface liên quan chặt chẽ với các tư thế lớn và nhỏ của múa cổ điển châu Âu.

4. Độ Cân Bằng - Ổn Định (APLOMB)

Độ cân bằng, ổn định là một trong những đặc tính cơ bản của múa cổ điển châu Âu. Vị trí của cơ thể trong các tư thế ở các bài tập khi đứng trên cả bàn chân, một chân, cần phải hết sức vững chãi không được nhảy lật bật trên chân trụ.

Giữ vững độ cân bằng lâu dài $\frac{1}{2}$ bàn chân hoặc trên gậy mũi cứng của một chân trong tư thế cố định rất khó – Khó hơn nữa là sao cho không bị mất cân bằng của tư thế sau khi nhảy lớn và khi rơi xuống đất một chân, sau khi nhảy và quay trong không trung, kết thúc tư thế quay trên sàn.

Phát triển độ cân bằng bắt đầu ngay từ năm học thứ nhất, trong khi tập cách đặt chân và thân trên các bài tập ở trong gióng và cách phân bổ trọng tâm đều trên một hoặc hai chân. Vị trí cơ thể lúc đó phải theo chiều thẳng đứng, không bị nghiêng về phía trước hoặc sau, cũng như không bị gẩy khúc ở thắt lưng. Lưng thẳng, các bắp thịt phần hông nâng lên. Giữ chắc các bắp thịt của lưng và thắt lưng. Phần nối liền giữa xương bả vai với lưng không được căng cứng, tránh cho thắt lưng khỏi bị lỏng lẻo.

Nền tảng cơ bản của độ cân bằng nằm ngay trong việc giữ sao cho trục cơ thể thẳng đứng. trục này sẽ chạy dọc suốt từ đầu qua thân trên đến gót chân trụ.

Trong những trường hợp đòi hỏi thân trên phải uốn sang bên cạnh hoặc đằng sau, cúi xuống phía trước ... Để giúp cho độ cân bằng của cơ thể, trọng tâm phải đặt chính xác ở chân trụ mà trục thẳng đứng của cơ thể sẽ đi qua. Sự cân bằng được bảo đảm nhờ việc phân bổ chính xác trọng tâm của cơ thể cùng với việc nâng phần hông và lưng lên. Tư thế mở của chân trụ cũng như vị trí mở của xương hông chân động cũng góp phần thúc đẩy việc bảo đảm cho độ cân bằng vững chắc.

5. EN DEHORS VÀ EN DEDANS (LUẬT ĐỘNG THUẬN, NGƯỢC)

Khái niệm en dehors (phía bên ngoài) và en dedans (phía bên trong) được quy định trong các chuyển động xoay của chân theo đường tròn, hoặc xoay cả cơ thể trên sàn, trong

không trung xung quanh trục thẳng đứng của cơ thể trên một hoặc hai chân, với sự di động hoặc tại chỗ.

Học sinh được làm quen lần đầu tiên với khái niệm en dehors, en dedans khi học động tác rond de jambe par terre, ở đó chân động sẽ từ vị trí 1 đưa về phía trước sau đó mũi chân vẽ theo đường vòng cung sang bên cạnh rồi phía sau khép kín $\frac{1}{2}$ đường trên ở vị trí 1. Như vậy nếu tính từ chân trụ, đường vòng cung sẽ được vẽ theo đường ra phía ngoài (en dehors).

Nếu chân vẽ về phía sau rồi theo đường vòng cung về bên cạnh và về phía trước, tuyến đường sẽ là en dedans theo hướng vào phía trong so với chân trụ.

Khi đã nắm được chuyển động của chân hướng về phía ngoài và vào phía trong qua rond de jambe par terre, lúc đó sẽ dễ dàng giới thiệu tiếp khái niệm en dehors và en dedans khi quay và chuyển hướng.

Tất cả các chuyển động xoay của thân trên trung quang trục thẳng đứng của mình cũng được quy định giống như khái niệm en dehors và en dedans đã gặp ở rond de jambe par terre.

Quay en dehors trên sàn- Loại quay trên một chân theo hướng mở ra của gót chân trụ. En dedans quay theo hướng ngược lại của gót chân trụ.

Như vậy khái niệm en dehors và en dedans nằm ngay trong quy định cơ bản những động tác xoay của chân và cơ thể theo hướng ra phía ngoài hoặc vào phía trong.

6. PLIE (NHÚN- MỎ)

- Demi plie và grand plie nhằm phát triển gân ở phía sau cổ chân (gót chân) các khớp và dây chằng ở đầu gối và cổ chân; gân và cơ bắp chắc chắn và có tính đàn hồi và những đặc tính cần thiết cơ bản của múa cổ điển Châu Âu. Trong plie và grand plie lưng phải tham gia hết sức tích cực, nó luôn luôn ở vị trí thẳng đứng, làm cho các bắp thịt phần thắt lưng rắn chắc.

Demi plie là yếu tố không tách rời với phần nhảy plie một cách mềm mại (sự đàn hồi của plie- sự nén lại lúc bắt đầu và khi kết thúc bất kì một loại nhảy nào đều có liên quan chặt chẽ với nhau). Bởi vậy phải chú ý đặc biệt đến plie không những chỉ trong các vị trí chân cơ bản mà ngay cả trong các tổ hợp động tác khác nhau.

Nhận xét chung: Trong năm học đầu tiên Demi plie phải bắt đầu từ các vị trí chân, tư thế mặt quay vào gióng. Plie ở vị trí 4 (cũng như khi học các vị trí chân) sẽ đưa vào học sau cùng, khi học sinh đã học demi plie, battement tendus và các động tác khác của chân trên sàn, lúc đó mới có thể học grand plie.

Trong demi plie và grand plie đặc biệt phải chú ý tới độ mở của chân. Nếu như gân ở phía sau cổ chân không tham gia tích cực trong quá trình làm việc sẽ không có tác dụng. Không thể chấp nhận sự đổ nghiêng của bàn chân về một phía, dựa trên ngón chân cái. Trọng tâm phân bố đều trên cả hai bàn chân. Thân trên thẳng và nâng lên, lưng không được cong lại hoặc uốn ở phần thắt lưng. Các bắp thịt mông phải có sức và chắc (đặc biệt là khi làm plie ở vị trí 2). Các bắp thịt của chân phải chắc, đầu gối mở sang bên cạnh theo hướng của mũi chân trên cùng một đường thẳng.

Ngồi xuống và đứng lên cần tiến hành đều đặn và liên tục theo từng nấc một. Không dừng lại ở vị trí thấp nhất sau khi đã ngồi xuống, phải từ từ đứng lên chứ không chia động tác thành hai quá trình riêng lẻ.

Trong năm học đầu tiên, demi plie và grand plie học nhanh và tiến hành ở mỗi vị trí chân hai lần. Sau đó có thể kết hợp 2 lần demi plie và 1 grand plie.

Trong những năm học cuối cùng số lượng của demi plie hạn chế đi một nửa. Bài tập trong giồng và ở giữa sàn bổ sung thêm những động tác có quan hệ với plie bởi vậy không nên chú ý nhiều đến hình thức và số lượng quá nhiều của plie, như vậy sẽ làm suy yếu các khớp của chân. Những bài tập hàng ngày và cả quá trình khóa học chúng ta sẽ tiến hành học plie ở trong giồng như sau: - Một ngày làm chân phải- Ngày khác làm chân trái; như vậy tạo ra sự phát triển cân bằng cho cả 2 chân.

Demi Plie. Trong demi plie gót chân không được phép nhấc lên khỏi sàn. Động tác này kéo dài gân gót chân và luyện cho đúng vị trí của bàn chân khi nhảy; ở đó điểm bật lên khỏi sàn sẽ do các gót chân quyết định. Khi hoàn thành demi plie tay sẽ làm động tác chuẩn bị mở sang vị trí 2.

Nửa năm học đầu tiên, demi plie làm trong hai nhịp 4/4 với tiết tấu chậm- Nhịp đầu ngồi xuống- Nhịp sau đứng lên. Nửa năm sau demi plie làm trong một nhịp 4/4 nửa nhịp ngồi xuống, nửa nhịp đứng lên. Các lớp tiếp theo cũng tiến hành trong một nhịp 4/4. Nhưng tiết tấu nhanh hơn.

Grand plie Grand plie chú ý sao để gót chân có thể giữ trên mặt sàn càng lâu càng tốt, cho đến khi tự bản thân chúng phải nhấc khỏi sàn khi ngồi xuống. Ngược lại trong quá trình đứng lên, cần phải cố gắng đặt gót chân lên sàn càng sớm càng tốt nhưng vẫn phải duy trì đều tiết tấu. Cả hai gót chân phải cùng nhấc khỏi sàn hoặc đặt trên sàn một lúc. Khi làm động tác phải chú ý hết sức đến độ mở của xương hông và bàn chân.

Grand plie ở vị trí 2, gót chân không nhấc khỏi sàn. Plie ở vị trí 4 phải chú ý sao cho trọng tâm đứng giữa hai bàn chân và ngồi xuống đều trên cả hai bàn chân.

Học kì đầu tiên grand plie học trong tiết tấu chậm của hai nhịp 4/4- Một nhịp ngồi xuống, một nhịp đứng lên. Học kì 2, grand plie cũng làm trong một nhịp 4/4 nhưng tiết tấu có phần nhanh hơn. Demi plie và grand plie có thể kết hợp với nhau và với những động tác khác.

Grand plie đòi hỏi sự tiến hành rất hài hòa giữa chân, tay, đầu, cùng với sự làm việc của thân trên. Trước khi bắt đầu plie tay từ vị trí 1 mở sang vị trí 2 (động tác chuẩn bị). Trong khi làm grand plie ở giữa sàn hai tay sẽ mở sang vị trí 2. Từ vị trí 2, tay hạ xuống vị trí chuẩn bị, đi gả qua đầu gối, sau đó nâng lên vị trí 1 và mở sang vị trí 2. Chuyển động của tay đều đặn, nhịp nhàng và kết hợp với chuyển động của chân, cùng bắt đầu và cùng kết thúc với plie. Sự phân bổ chính xác chuyển động với từng phách nhạc sẽ tạo nên sự hài hòa.

Khi hạ tay (đặc biệt trong plie ở vị trí 4 và 5) cần phải chú ý sao cho vai không bị đưa ra khỏi phía trước.