

СОДЕРЖАНИЕ

Приветственное слово	3
Первый урок	4
Постановка корпуса, позиции рук и ног	7
Постановка корпуса	7
Позиции рук	9
Подготовительная позиция	10
Первая позиция	11
Вторая позиция	12
Третья позиция	13
Позиции ног	14
Первая позиция	14
Вторая позиция	15
Третья позиция	16
Четвертая позиция	16
Пятая позиция	16
Апломб (aplomb)	18
Плие (plié)	20
Тандю (tendu)	24
Жете (battement tendu jeté)	27
Фондю (fondu)	29
Сутеню (battement soutenu)	35
Ронд (rond de jambe)	36
Франпе (battement frappé)	39
Адажио (adagio)	42
Батман (battement)	45
Релеве (relevé)	47
Пуантовая техника	49
Общие рекомендации	52
Заключение	55