

*Вашему вниманию предлагается
методическое пособие,
разработанное специально для студентов
театра индийского классического танца
«Накшатра».*

Внимание!

*Данное пособие не является самоучителем,
поэтому ждём Вас на наших занятиях!*

*Сайт театра: <http://nakshatra.org.ua/>
Открытая группа: <http://vk.com/nakshatra.kyiv>*

*По всем вопросам: buviro@yandex.ua
093-605-51-64, (044)337-06-50 /Буренкова В.И./*

*Автор и фотограф: Буренкова В.И.
На фото: Субботина Н.И.
Под редакцией: Смирновой А.И.
При поддержке и непосредственном участии:
Розенбейма И.К.*

*Использованная литература:
«Bharatanatyam: how to...» Джаялакшми Ишвар
B.R. Publishing Corporation
(A Division of BRPC (India) Ltd .)
Delhi - 110035*

Киев, 2015 г.



Гуру Джаялакшми Ишвар

Джаялакшми Ишвар является одной из прославленных и всемирно известных танцоров в стиле Бхаратанатъям в Индии. Она получила танцевальное образование в школе танцев «Каллакшетра» в г. Ченнаи у Рукмини Деви Арундейл. Её стиль является одновременно современным, инновационным и традиционным. Джаялакшми Ишвар является основательницей известной школы «Абхинайя» в стиле Бхаратанатъям, а также руководит отделением Бхаратанатъяма в «Тривени Кала Сангам» - вездущем институте изящных искусств в Дели.



Смирнова Анна Игоревна

Руководитель и арт-директор индийского театра «Накшатра». Профессиональная исполнительница индийского классического танца, окончившая дипломный и пост-дипломный курс по стилю Бхаратанатьям в Дели под руководством гуру Джаялакшми Ишвар. За высокое качество сольных выступлений Анна Смирнова включена в почётный список Индийского Совета по Культурным Отношениям (ICCR), а также является активным членом Центра Международного Танца ЮНЕСКО.



Буренкова Виктория

Солистка группы индийского театра «Накшатра», ученица Смирновой Анны Игоревны. Занимается изучением индийских классических танцев с 2004 года.

Что такое Адаву?

Адаву или *стен* – это ряд статичных позиций тела, связанных между собой таким образом, чтобы обеспечить гармоничное движение танцора. В танцевальном стиле Бхаратанатьям существует 13 групп Адаву.

В данном пособии представлены первые три вида Адаву: Татту Адаву, Натту Адаву и Пакка Адаву.

Классификация Адаву:

1. Татту Адаву - «Татту» означает «удар» или «притоп». Существует 8 вариантов этих движений, каждый из которых выполняется в трёх скоростях.

2. Натту Адаву - «Натту» означает «растягивать» или «место». Эта группа Адаву состоит из 8-ми вариантов движений, исполняющихся в трёх скоростях под счёт «Тейюм Тат та Тейюм та».

3. Пакка Адаву - «Пакка» означает «сторона». В этой группе Адаву представлены 4 вида движений, которые также исполняются в трёх скоростях.

4-13. Куддиту Митту, Сарика Адаву, Кутту Адаву, Тат Тей Там, Пайчал Адаву, Сарукал Адаву, Манди Адаву, Макута Адаву, Татти Митту, Тадх Дхит Та.

1. Татту Адаву или Притоп



Араманди - исходная позиция (в раскадровке - I) – полуприсяд, колени и мыски стоп разведены, запястья рук симметрично расположены в области поясницы

1-й вариант (в один притоп)*:



I

Тей (правый)



I

Йа

Тей (левый)

I

*- см. прилагающийся видео-файл «Tattu Adavu»

2-й вариант (двукратный притоп):



I

Тей (правый)



I

Яа

Тей (правый)

I



I

Тей (левый)



I

Яа

Тей (левый)

I

3-й вариант (троскратный притоп):



Тей (правый)



Тей (правый)



Там (правый)



Тей (левый)



Тей (левый)



Там (левый)

4-й вариант (четырёхкратный притоп):



Тей-йя

Тей-йя

Тей-йя

Тей



Тей-йя

Тей-йя

Тей-йя

Тей

5-й вариант (пятикратный притоп):



Тей

Тей

Тей



I

Teŭ



I

Tam

I



I



I



I

I

Teŭ

Teŭ

Teŭ



I

Teŭ



I

Tam

I

6-й вариант (шестикратный притоп):



Теӱ



Теӱ



Там



Теӱ



Теӱ



Там



Теӱ



Теӱ



Там



Теӱ

Теӱ

Там

7-й вариант (семикратный притоп):

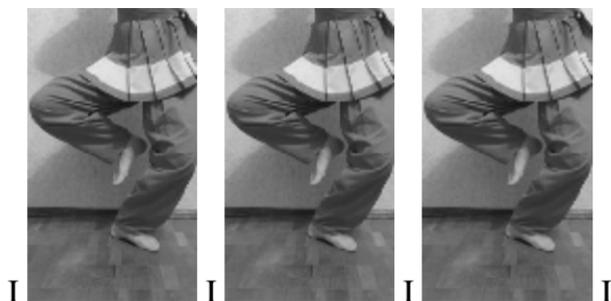


Теӱ

Теӱ

Там

Там



Теӱ

Теӱ

Там

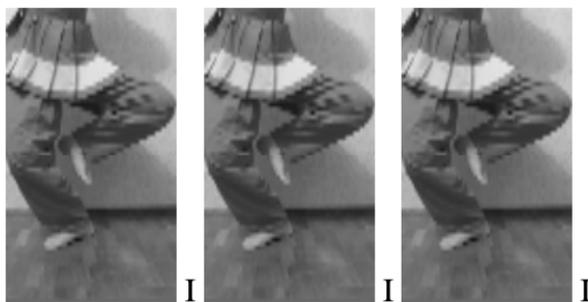


Теї

Теї

Там

Там



Теї

Теї

Там



Араманди - исходная позиция

2. Натта адаву

Исходная позиция:



Наття-арамбе (начало танца)

Упражнение №1*

В правую сторону:



Тейюм



Тат та

*- см. прилагающийся видео-файл «Natta Adavu»

В левую сторону:



Тейюм



та

Упражнение №2

(Упражнение №1 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та

Упражнение №3

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Там



ma



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та

Упражнение №4

(Упражнение №3 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Там



ma



Тейюм



та



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та

Упражнение №5

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та

Выпад с левой ноги (поз. 1):



I

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Тат* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. I



Тейюм



ma



Тейюм



Tam ma



Тейюм



та

Упражнение №6

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



I

Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. I



Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте левой ногой



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

Выпад с левой ноги (поз. 1):



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1

Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте правой ногой



Тейюм



Там та



Тейюм та

Упражнение №7

Исходная позиция:



В правую сторону:

(С исходной позиции)



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вправо на правую ногу
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм та

- 1) *Тейюм* – выпад на левую ногу ;
- 2) *та* - удар левой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Там* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Там та

- 1) Тейюм - выпад влево на левую ногу;*
- 2) Там - удар правой ногой;*
- 3) та - пауза, замираем в позиции 1).*



Тейюм та

- 1) *Тейюм* - выпад на правую ногу;
- 2) *та* - удар правой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

Упражнение №10

Исходная позиция:



*В правую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Там та

- 1) Тейюм - выпад вперёд на правую ногу;*
- 2) Там - удар левой ногой;*
- 3) та - пауза, замираем в позиции 1).*



Тейюм



та

та - удар левой ногой



Тейюм

Тейюм - прыгиваем на обе ноги,
одновременно разводя руки в
стороны.



Там

Там - удар левой ногой



ma



Тейюм ма

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

та - удар правой ногой



Тейюм

Тейюм - прыгиваем на обе ноги,
одновременно разводя руки в
стороны.



Tam

Tam - удар правой ногой



ma



Тейюм та

3. Пакка адаву

Упражнение №1

Исходная позиция:



В правую сторону:



Та

Та - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой



Tei

Tei - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой, жест Патака меняется на Катакамукху



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг левой ногой влево



Тей

Тей - правая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар правой ногой, левая Патака меняется на Катакамуку



Ta

Ta - удар правой на месте правой ногой, левая Катакамукуха меняется на Трипатаку



Tei

Tei - широкий шаг вправо правой ногой



Tei

Tei - левая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар левой ногой, правая Катакамукха меняется на Трипатаку



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой



Tei

Tei - правая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Та

Та - удар на месте левой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой, жест Патака меняется на Катакамукху



Дхит

Дхит - удар на месте правой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг правой ногой вправо



Тей

Тей - левая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар левой ногой, правая Патака меняется на Катакамукху



Ta

Ta - удар правой на месте левой ногой, правая Катакамукха меняется на Трипатаку



Tei

Tei - широкий шаг влево левой ногой



Teй

Teй - правая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит - удар правой ногой, левая Катакамукха меняется на Трипатаку



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой



Тей

Тей - левая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой

Упражнение №2

В правую сторону:



Та

Та - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамукхи
меняется на Алападму и идёт вверх



Tei

Tei - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Tei

Tei - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамуки меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг вправо правой ногой



ТеӀ

ТеӀ - левая нога идѣт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой

Для выполнения следующей части упражнения необходимо сделать поворот на 90 градусов в левую сторону, т.е. правым плечом вперед

(сами движения остаются неизменными):



Та

Та - удар на месте правой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамуки
меняется на Алападму и идёт вверх



Tei

Tei - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Теї Теї

- 1) *Теї* - широкий шаг влево левой ногой;
- 2) *Теї* - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой

**Далее необходимо сделать поворот на 180 градусов,
т.е. левым плечом вперед:**



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамуки меняется на Алападму и идёт вверх



Теї

Теї - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Теї Теї

- 1) *Теї* - широкий шаг вправо правой ногой;
- 2) *Теї* - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой

В левую сторону:



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Тей

Тей - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамуки меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Теи

Теи - широкий шаг вправо правой ногой



Тей

Тей - левая нога идёт назад и становится на высокий подумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой



Та

Та - удар на месте правой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамукхи
меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой

Далее необходимо сделать поворот на 90 градусов вправо,
т.е. левым плечом вперед:



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Tei

Tei - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамукки
меняется на Алападму и идёт вверх



Teй

Teй - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Теї Теї

- 1) *Теї* - широкий шаг вправо правой ногой
- 2) *Теї* - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой

**И далее необходимо сделать поворот на 180 градусов,
т.е. правым плечом вперед:**



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамукхи
меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте левой ногой



Теї Теї

- 1) *Теї* - широкий шаг влево левой ногой
- 2) *Теї* - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой

Упражнение №3

Исходная позиция:



В правую сторону:

Из исходной позиции:



Ta

Ta - скользящим движением поднять и опустить правую ногу,
как показано на фото



Тей

Тей- широкий шаг вправо правой ногой



Тей

Тей - левая нога идёт назад



Та

Та - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Тей

Тей - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей – правая нога идёт назад



Ta

Ta – удар на месте левой ногой

На левую сторону:

С исходной позиции:



Ta

Ta - скользящим движением поднять и опустить левую ногу,

как показано на фото



Тей

Тей - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой



Тей

Тей – левая нога идёт назад



Ta

Ta — удар на месте правой ногой

Упражнение №4

Исходная позиция:



*В правую сторону:
(С исходной позиции)*



I

Та

Та – прыжок на месте на прямых ногах



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и ударить правой ногой,
делая при этом широкий шаг вправо



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и поставить левую ногу за правой на высокий полумысок



Та

Та – широкий шаг вправо правой ногой из предыдущей позиции



Дхит

Дхит – левая нога идёт назад за правую и становится на высокий полумысок



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и ударить правой ногой немного дальше вправо, оставляя левую ногу в предыдущем положении



Теї

Теї – левая нога идёт назад за правую в предыдущем положении
(высокий полумысок)



Та

Та – удар на месте правой ногой

*На левую сторону:
(С исходной позиции)*



I

Ta

Ta – прыжок на месте на прямых ногах



Tei

Tei – в позиции Араманди поднять и ударить левой ногой,
делая при этом широкий шаг влево



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и поставить правую ногу за левой на высокий полумысок



Та

Та – широкий шаг влево левой ногой из предыдущей позиции



Дхит

Дхит – правая нога идёт назад за левую и становится на высокий полумысок



Теѳ

Теѳ – в позиции Араманди поднять и ударить левой ногой немного дальше влево, оставляя правую ногу в предыдущем положении



Tey – правая нога идёт назад за левую в предыдущем положении
(высокий полумысок)



Ta

Ta – удар на месте левой ногой

Внимание!

*Данное пособие не является самоучителем,
поэтому ждём Вас на наших занятиях!*

Сайт театра: <http://nakshatra.org.ua/>

Открытая группа: <http://vk.com/nakshatra.kyiv>

*По всем вопросам: buviro@yandex.ua
093-605-51-64, (044)337-06-50 /Буренкова В.И./*

Театр классического индийского танца «Накшатра»



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

БХАРАТАНАТЪЯМ

Адаву и их классификация

*Вашему вниманию предлагается
методическое пособие,
разработанное специально для студентов
театра индийского классического танца
«Накшатра».*

Внимание!

*Данное пособие не является самоучителем,
поэтому ждём Вас на наших занятиях!*

*Сайт театра: <http://nakshatra.org.ua/>
Открытая группа: <http://vk.com/nakshatra.kyiv>*

*По всем вопросам: buviro@yandex.ua
093-605-51-64, (044)337-06-50 /Буренкова В.И./*

*Автор и фотограф: Буренкова В.И.
На фото: Субботина Н.И.
Под редакцией: Смирновой А.И.
При поддержке и непосредственном участии:
Розенбейма И.К.*

*Использованная литература:
«Bharatanatyam: how to...» Джаялакшми Ишвар
B.R. Publishing Corporation
(A Division of BRPC (India) Ltd .)
Delhi - 110035*

Киев, 2015 г.



Гуру Джаялакшми Ишвар

Джаялакшми Ишвар является одной из прославленных и всемирно известных танцоров в стиле Бхаратанатъям в Индии. Она получила танцевальное образование в школе танцев «Каллакшетра» в г. Ченнаи у Рукмини Деви Арундейл. Её стиль является одновременно современным, инновационным и традиционным. Джаялакшми Ишвар является основательницей известной школы «Абхинайя» в стиле Бхаратанатъям, а также руководит отделением Бхаратанатъяма в «Тривени Кала Сангам» - вездущем институте изящных искусств в Дели.



Смирнова Анна Игоревна

Руководитель и арт-директор индийского театра «Накшатра». Профессиональная исполнительница индийского классического танца, окончившая дипломный и пост-дипломный курс по стилю Бхаратанатьям в Дели под руководством гуру Джаялакшми Ишвар. За высокое качество сольных выступлений Анна Смирнова включена в почётный список Индийского Совета по Культурным Отношениям (ICCR), а также является активным членом Центра Международного Танца ЮНЕСКО.



Буренкова Виктория

Солистка группы индийского театра «Накшатра», ученица Смирновой Анны Игоревны. Занимается изучением индийских классических танцев с 2004 года.

Что такое Адаву?

Адаву или *стен* – это ряд статичных позиций тела, связанных между собой таким образом, чтобы обеспечить гармоничное движение танцора. В танцевальном стиле Бхаратанатьям существует 13 групп Адаву.

В данном пособии представлены первые три вида Адаву: Татту Адаву, Натту Адаву и Пакка Адаву.

Классификация Адаву:

1. Татту Адаву - «Татту» означает «удар» или «притоп». Существует 8 вариантов этих движений, каждый из которых выполняется в трёх скоростях.

2. Натту Адаву - «Натту» означает «растягивать» или «место». Эта группа Адаву состоит из 8-ми вариантов движений, исполняющихся в трёх скоростях под счёт «Тейюм Тат та Тейюм та».

3. Пакка Адаву - «Пакка» означает «сторона». В этой группе Адаву представлены 4 вида движений, которые также исполняются в трёх скоростях.

4-13. Куддиту Митту, Сарика Адаву, Кутту Адаву, Тат Тей Там, Пайчал Адаву, Сарукал Адаву, Манди Адаву, Макута Адаву, Татти Митту, Тадх Дхит Та.

1. Татту Адаву или Притоп



Араманди - исходная позиция (в раскадровке - I) – полуприсяд, колени и мыски стоп разведены, запястья рук симметрично расположены в области поясницы

1-й вариант (в один притоп)*:



I

Тей (правый)



I

Йа

Тей (левый)

I

*- см. прилагающийся видео-файл «Tattu Adavu»

2-й вариант (двукратный притоп):



I

Те́й (правый)



I

Я́а

Те́й (правый)

I



I

Те́й (левый)



I

Я́а

Те́й (левый)

I

3-й вариант (троскратный притоп):



I

I

Тей (правый)



I

Тей (правый)



I

Там (правый)



I

I

Тей (левый)



I

Тей (левый)



I

Там (левый)

4-й вариант (четырёхкратный притоп):



Тей-йа

Тей-йа

Тей-йа

Тей



Тей-йа

Тей-йа

Тей-йа

Тей

5-й вариант (пятикратный притоп):



Тей

Тей

Тей



I

Teŭ



I

Tam

I



I



I



I

I

Teŭ

Teŭ

Teŭ



I

Teŭ



I

Tam

I

6-й вариант (шестикратный притоп):



I

Теӱ

I



I

Теӱ

I



I

Там



I

Теӱ

I



I

Теӱ

I



I

Там



I

Теӱ

I



I

Теӱ

I



I

Там



Teï

Teï

Tam

7-й вариант (семикратный притоп):

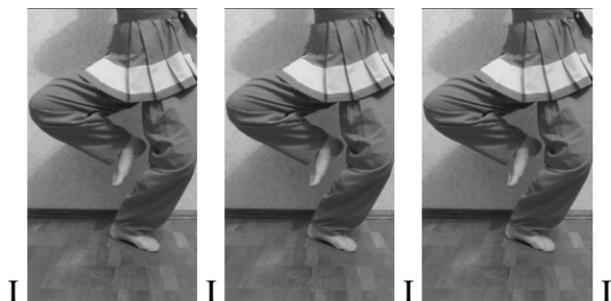


Teï

Teï

Tam

Tam



Teï

Teï

Tam

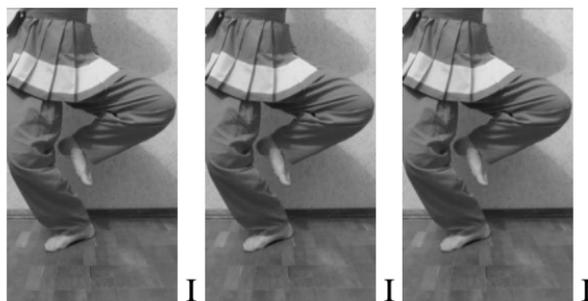


Теї

Теї

Там

Там



Теї

Теї

Там



Араманди - исходная позиция

2. Натта адаву

Исходная позиция:



Наття-арамбе (начало танца)

Упражнение №1*

В правую сторону:



Тейюм



Тат та

*- см. прилагающийся видео-файл «Natta Adavu»

В левую сторону:



Тейюм



та

Упражнение №2

(Упражнение №1 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та

Упражнение №3

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Там



ma



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та

Упражнение №4

(Упражнение №3 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Teiyom



Tam



ma



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та



Тейюм



Там ма



Тейюм



ма

Упражнение №5

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1



Тейюм



та



Тейюм



Там ма



Тейюм



ма

Выпад с левой ноги (поз. 1):



I

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Тат* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. I



Тейюм



ma



Тейюм



Tam ma



Тейюм



та

Упражнение №6

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1



Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте левой ногой



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

Выпад с левой ноги (поз. 1):



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1

Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте правой ногой



Тейюм



Там та



Тейюм та

Упражнение №7

Исходная позиция:



В правую сторону:

(С исходной позиции)



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вправо на правую ногу
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм та

- 1) *Тейюм* – выпад на левую ногу ;
- 2) *та* - удар левой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Там* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Там та

- 1) Тейюм - выпад влево на левую ногу;*
- 2) Там - удар правой ногой;*
- 3) та - пауза, замираем в позиции 1).*



Тейюм та

- 1) *Тейюм* - выпад на правую ногу;
- 2) *та* - удар правой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

Упражнение №10

Исходная позиция:



В правую сторону:

(С исходной позиции)



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Там* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

та - удар левой ногой



Тейюм

Тейюм - прыгаем на обе ноги,
одновременно разводя руки в
стороны.



Там

Там - удар левой ногой



ma



Тейюм ма

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

та - удар правой ногой



Тейюм

Тейюм - прыгиваем на обе ноги,
одновременно разводя руки в
стороны.



Tam

Tam - удар правой ногой



ma



Тейюм та

3. Пакка адаву

Упражнение №1

Исходная позиция:



В правую сторону:



Та

Та - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой



Tei

Tei - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой, жест Патака меняется на Катакамукху



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Теї

Теї - широкий шаг левой ногой влево



Тей

Тей - правая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар правой ногой, левая Патака меняется на Катакамуку



Та

Та - удар правой на месте правой ногой, левая Катакамукуха меняется на Трипатаку



Те́й

Те́й - широкий шаг вправо правой ногой



Tei

Tei - левая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар левой ногой, правая Катакамукуха меняется на Трипатаку



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой



Tei

Tei - правая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Та

Та - удар на месте левой ногой



Теи

Теи - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой, жест Патака меняется на Катакамукху



Дхит

Дхит - удар на месте правой ногой



Теї

Теї - широкий шаг правой ногой вправо



Tei

Tei - левая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар левой ногой, правая Патака меняется на Катакамукху



Ta

Ta - удар правой на месте левой ногой, правая Катакамукха меняется на Трипатаку



Tei

Tei - широкий шаг влево левой ногой



Tei

Tei - правая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит - удар правой ногой, левая Катакамукха меняется на Трипатаку



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой



Tei

Tei - левая нога уходит назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой

Упражнение №2

В правую сторону:



Та

Та - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамукхи
меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Tei

Tei - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамуки меняется на Алападму и идёт вверх



Tei

Tei - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Те́й

Те́й - широкий шаг вправо правой ногой



Tei

Tei - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой

Для выполнения следующей части упражнения необходимо сделать поворот на 90 градусов в левую сторону, т.е. правым плечом вперёд

(сами движения остаются неизменными):



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Tei

Tei - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамуки
меняется на Алападму и идёт вверх



Teй

Teй - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Те́й Те́й

- 1) *Те́й* - широкий шаг влево левой ногой;
- 2) *Те́й* - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте левой ногой

**Далее необходимо сделать поворот на 180 градусов,
т.е. левым плечом вперед:**



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамукхи меняется на Алападму и идёт вверх



Теї

Теї - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Теї Теї

- 1) *Теї* - широкий шаг вправо правой ногой;
- 2) *Теї* - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой

В левую сторону:



Та

Та - удар на месте левой ногой



Тей

Тей - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамукхи
меняется на Алападму и идёт вверх



Те́й

Те́й - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой



Тей

Тей - левая нога идёт назад и становится на высокий подумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Tei

Tei - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамуки
меняется на Алападму и идёт вверх



Tei

Tei - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Теї

Теї - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой

Далее необходимо сделать поворот на 90 градусов вправо,
т.е. левым плечом вперед:



Ta

Ta - удар на месте левой ногой



Tei

Tei - широкий шаг влево левой ногой, левая рука из Катакамуки
меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте правой ногой



Теї Теї

- 1) *Теї* - широкий шаг вправо правой ногой
- 2) *Теї* - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Ta

Ta - удар на месте правой ногой

**И далее необходимо сделать поворот на 180 градусов,
т.е. правым плечом вперед:**



Ta

Ta - удар на месте правой ногой



Тей

Тей - широкий шаг вправо правой ногой, правая рука из Катакамуки
меняется на Алападму и идёт вверх



Тей

Тей - левая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит- удар на месте левой ногой



Тей Тей

- 1) *Тей* - широкий шаг влево левой ногой
- 2) *Тей* - правая нога идёт назад и становится на высокий полумысок



Та

Та - удар на месте левой ногой

Упражнение №3

Исходная позиция:



В правую сторону:

Из исходной позиции:



Ta

Ta - скользящим движением поднять и опустить правую ногу,

как показано на фото



Тей

Тей- широкий шаг вправо правой ногой



Тей

Тей - левая нога идёт назад



Та

Та - удар на месте правой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте левой ногой



Тей

Тей - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей – правая нога идёт назад



Ta

Ta – удар на месте левой ногой

На левую сторону:

С исходной позиции:



Ta

Ta - скользящим движением поднять и опустить левую ногу,

как показано на фото



Тей

Тей - широкий шаг влево левой ногой



Тей

Тей - правая нога идёт назад



Та

Та - удар на месте левой ногой



Дхит

Дхит - удар на месте правой ногой



Теѵ

Теѵ - широкий шаг вправо правой ногой



Теѵ

Теѵ – левая нога идёт назад



Ta

Ta — удар на месте правой ногой

Упражнение №4

Исходная позиция:



*В правую сторону:
(С исходной позиции)*



I

Та

Та – прыжок на месте на прямых ногах



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и ударить правой ногой,
делая при этом широкий шаг вправо



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и поставить левую ногу за правой на высокий полумысок



Та

Та – широкий шаг вправо правой ногой из предыдущей позиции



Дхит

Дхит – левая нога идёт назад за правую и становится на высокий полумысок



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и ударить правой ногой немного дальше вправо, оставляя левую ногу в предыдущем положении



Tei

Tei – левая нога идёт назад за правую в предыдущем положении
(высокий полумысок)



Ta

Ta – удар на месте правой ногой

*На левую сторону:
(С исходной позиции)*



I

Ta

Ta – прыжок на месте на прямых ногах



Tei

Tei – в позиции Араманди поднять и ударить левой ногой,
делая при этом широкий шаг влево



Тей

Тей – в позиции Араманди поднять и поставить правую ногу за левой на высокий полумысок



Та

Та – широкий шаг влево левой ногой из предыдущей позиции



Дхит

Дхит – правая нога идёт назад за левую и становится на высокий полумысок



Теѳ

Теѳ – в позиции Араманди поднять и ударить левой ногой немного дальше влево, оставляя правую ногу в предыдущем положении



Tei – правая нога идёт назад за левую в предыдущем положении
(высокий полумысок)



Ta

Ta – удар на месте левой ногой

Внимание!

*Данное пособие не является самоучителем,
поэтому ждём Вас на наших занятиях!*

Сайт театра: <http://nakshatra.org.ua/>

Открытая группа: <http://vk.com/nakshatra.kyiv>

*По всем вопросам: buviro@yandex.ua
093-605-51-64, (044)337-06-50 /Буренкова В.И./*

Театр классического индийского танца «Накшатра»



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

БХАРАТАНАТЪЯМ

Адаву и их классификация

*Вашему вниманию предлагается
методическое пособие,
разработанное специально для студентов
театра индийского классического танца
«Накшатра».*

Внимание!

*Данное пособие не является самоучителем,
поэтому ждём Вас на наших занятиях!*

*Сайт театра: <http://nakshatra.org.ua/>
Открытая группа: <http://vk.com/nakshatra.kyiv>*

*По всем вопросам: buviro@yandex.ua
093-605-51-64, (044)337-06-50 /Буренкова В.И./*

*Автор и фотограф: Буренкова В.И.
На фото: Субботина Н.И.
Под редакцией: Смирновой А.И.
При поддержке и непосредственном участии:
Розенбейма И.К.*

*Использованная литература:
«Bharatanatyam: how to...» Джаялакшми Ишвар
B.R. Publishing Corporation
(A Division of BRPC (India) Ltd .)
Delhi - 110035*

Киев, 2015 г.



Гуру Джаялакшми Ишвар

Джаялакшми Ишвар является одной из прославленных и всемирно известных танцоров в стиле Бхаратанатъям в Индии. Она получила танцевальное образование в школе танцев «Каллакшетра» в г. Ченнаи у Рукмини Деви Арундейл. Её стиль является одновременно современным, инновационным и традиционным. Джаялакшми Ишвар является основательницей известной школы «Абхинайя» в стиле Бхаратанатъям, а также руководит отделением Бхаратанатъяма в «Тривени Кала Сангам» - вездущем институте изящных искусств в Дели.



Смирнова Анна Игоревна

Руководитель и арт-директор индийского театра «Накшатра». Профессиональная исполнительница индийского классического танца, окончившая дипломный и пост-дипломный курс по стилю Бхаратанатьям в Дели под руководством гуру Джаялакшми Ишвар. За высокое качество сольных выступлений Анна Смирнова включена в почётный список Индийского Совета по Культурным Отношениям (ICCR), а также является активным членом Центра Международного Танца ЮНЕСКО.



Буренкова Виктория

Солистка группы индийского театра «Накшатра», ученица Смирновой Анны Игоревны. Занимается изучением индийских классических танцев с 2004 года.

Что такое Адаву?

Адаву или *стен* – это ряд статичных позиций тела, связанных между собой таким образом, чтобы обеспечить гармоничное движение танцора. В танцевальном стиле Бхаратанатьям существует 13 групп Адаву.

В данном пособии представлены первые три вида Адаву: Татту Адаву, Натту Адаву и Пакка Адаву.

Классификация Адаву:

1. Татту Адаву - «Татту» означает «удар» или «притоп». Существует 8 вариантов этих движений, каждый из которых выполняется в трёх скоростях.

2. Натту Адаву - «Натту» означает «растягивать» или «место». Эта группа Адаву состоит из 8-ми вариантов движений, исполняющихся в трёх скоростях под счёт «Тейюм Тат та Тейюм та».

3. Пакка Адаву - «Пакка» означает «сторона». В этой группе Адаву представлены 4 вида движений, которые также исполняются в трёх скоростях.

4-13. Куддиту Митту, Сарика Адаву, Кутту Адаву, Тат Тей Там, Пайчал Адаву, Сарукал Адаву, Манди Адаву, Макута Адаву, Татти Митту, Тадх Дхит Та.

1. Татту Адаву или Притоп



Араманди - исходная позиция (в раскадровке - I) – полуприсяд, колени и мыски стоп разведены, запястья рук симметрично расположены в области поясницы

1-й вариант (в один притоп)*:



Тей (правый)



Йа

Тей (левый)

*- см. прилагающийся видео-файл «Tattu Adavu»

2-й вариант (двукратный притоп):



I

Те́й (правый)



I

Я́а

Те́й (правый)

I



I

Те́й (левый)



I

Я́а

Те́й (левый)

I

3-й вариант (троскратный притоп):



I



I



I

I

Тей (правый)

Тей (правый)

Там (правый)



I



I



I

I

Тей (левый)

Тей (левый)

Там (левый)

4-й вариант (четырёхкратный притоп):



Тей-йа

Тей-йа

Тей-йа

Тей



Тей-йа

Тей-йа

Тей-йа

Тей

5-й вариант (пятикратный притоп):



Тей

Тей

Тей



I

Teŭ



I

Tam

I



I



I



I

I

Teŭ

Teŭ

Teŭ



I

Teŭ



I

Tam

I

6-й вариант (шестикратный притоп):



I

Теӱ

I



I

Теӱ

I



I

Там



I

Теӱ

I



I

Теӱ

I



I

Там



I

Теӱ

I



I

Теӱ

I



I

Там



Теӱ

Теӱ

Там

7-й вариант (семикратный притоп):

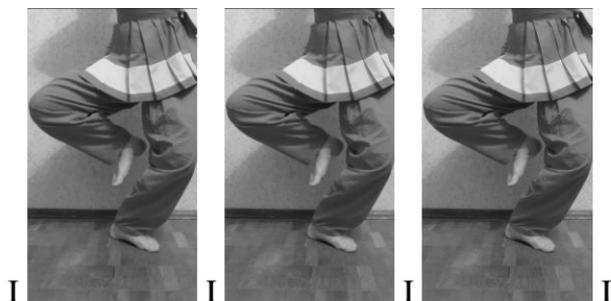


Теӱ

Теӱ

Там

Там



Теӱ

Теӱ

Там

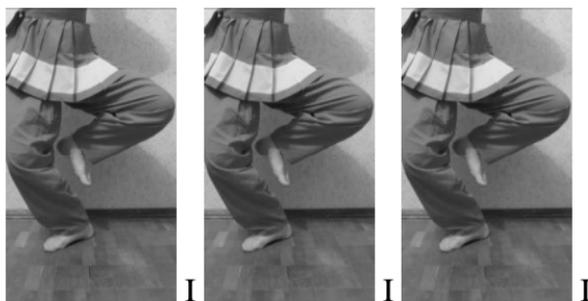


Теї

Теї

Там

Там



Теї

Теї

Там



Араманди - исходная позиция

2. Натта адаву

Исходная позиция:



Наття-арамбе (начало танца)

Упражнение №1*

В правую сторону:



Тейюм



Тат та

*- см. прилагающийся видео-файл «Natta Adavu»

В левую сторону:



Тейюм



та

Упражнение №2

(Упражнение №1 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та

Упражнение №3

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Там



ma



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та

Упражнение №4

(Упражнение №3 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Teiyom



Tam



ma



Тейюм



та



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та



Тейюм



Там ма



Тейюм



ма

Упражнение №5

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1



Тейюм



та



Тейюм



Там ма



Тейюм



ма

Выпад с левой ноги (поз. 1):



I

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Тат* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. I



Тейюм



ma



Тейюм



Tam ma



Тейюм



та

Упражнение №6

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1



Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте левой ногой



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

Выпад с левой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Тат* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1

Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте правой ногой



Тейюм



Там та



Тейюм та

Упражнение №7

Исходная позиция:



В правую сторону:

(С исходной позиции)



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вправо на правую ногу
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм та

- 1) *Тейюм* – выпад на левую ногу ;
- 2) *та* - удар левой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Там* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Там та

- 1) Тейюм - выпад влево на левую ногу;*
- 2) Там - удар правой ногой;*
- 3) та - пауза, замираем в позиции 1).*



Тейюм та

- 1) *Тейюм* - выпад на правую ногу;
- 2) *та* - удар правой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

Театр классического индийского танца «Накшатра»



МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

БХАРАТАНАТЪЯМ

Адаву и их классификация

*Вашему вниманию предлагается
методическое пособие,
разработанное специально для студентов
театра индийского классического танца
«Накшатра».*

Внимание!

*Данное пособие не является самоучителем,
поэтому ждём Вас на наших занятиях!*

*Сайт театра: <http://nakshatra.org.ua/>
Открытая группа: <http://vk.com/nakshatra.kyiv>*

*По всем вопросам: buviro@yandex.ua
093-605-51-64, (044)337-06-50 /Буренкова В.И./*

*Автор и фотограф: Буренкова В.И.
На фото: Субботина Н.И.
Под редакцией: Смирновой А.И.
При поддержке и непосредственном участии:
Розенбейма И.К.*

*Использованная литература:
«Bharatanatyam: how to...» Джаялакшми Ишвар
B.R. Publishing Corporation
(A Division of BRPC (India) Ltd .)
Delhi - 110035*

Киев, 2015 г.



Гуру Джаялакшми Ишвар

Джаялакшми Ишвар является одной из прославленных и всемирно известных танцоров в стиле Бхаратанатъям в Индии. Она получила танцевальное образование в школе танцев «Каллакшетра» в г. Ченнаи у Рукмини Деви Арундейл. Её стиль является одновременно современным, инновационным и традиционным. Джаялакшми Ишвар является основательницей известной школы «Абхинайя» в стиле Бхаратанатъям, а также руководит отделением Бхаратанатъяма в «Тривени Кала Сангам» - вездущем институте изящных искусств в Дели.



Смирнова Анна Игоревна

Руководитель и арт-директор индийского театра «Накшатра». Профессиональная исполнительница индийского классического танца, окончившая дипломный и пост-дипломный курс по стилю Бхаратанатьям в Дели под руководством гуру Джаялакшми Ишвар. За высокое качество сольных выступлений Анна Смирнова включена в почётный список Индийского Совета по Культурным Отношениям (ICCR), а также является активным членом Центра Международного Танца ЮНЕСКО.



Буренкова Виктория

Солистка группы индийского театра «Накшатра», ученица Смирновой Анны Игоревны. Занимается изучением индийских классических танцев с 2004 года.

Что такое Адаву?

Адаву или *стен* – это ряд статичных позиций тела, связанных между собой таким образом, чтобы обеспечить гармоничное движение танцора. В танцевальном стиле Бхаратанатьям существует 13 групп Адаву.

В данном пособии представлены первые три вида Адаву: Татту Адаву, Натту Адаву и Пакка Адаву.

Классификация Адаву:

1. Татту Адаву - «Татту» означает «удар» или «притоп». Существует 8 вариантов этих движений, каждый из которых выполняется в трёх скоростях.

2. Натту Адаву - «Натту» означает «растягивать» или «место». Эта группа Адаву состоит из 8-ми вариантов движений, исполняющихся в трёх скоростях под счёт «Тейюм Тат та Тейюм та».

3. Пакка Адаву - «Пакка» означает «сторона». В этой группе Адаву представлены 4 вида движений, которые также исполняются в трёх скоростях.

4-13. Куддиту Митту, Сарика Адаву, Кутту Адаву, Тат Тей Там, Пайчал Адаву, Сарукал Адаву, Манди Адаву, Макута Адаву, Татти Митту, Тадх Дхит Та.

1. Татту Адаву или Притоп



Араманди - исходная позиция (в раскадровке - I) – полуприсяд, колени и мыски стоп разведены, запястья рук симметрично расположены в области поясницы

1-й вариант (в один притоп)*:



I

Тей (правый)



I

Йа

Тей (левый)

I

*- см. прилагающийся видео-файл «Tattu Adavu»

2-й вариант (двукратный притоп):



I

Те́й (правый)



I

Я́а

Те́й (правый)

I



I

Те́й (левый)



I

Я́а

Те́й (левый)

I

3-й вариант (троскратный притоп):



I



I



I

I

Тей (правый)

Тей (правый)

Там (правый)



I



I



I

I

Тей (левый)

Тей (левый)

Там (левый)

4-й вариант (четырёхкратный притоп):



Тей-йа

Тей-йа

Тей-йа

Тей



Тей-йа

Тей-йа

Тей-йа

Тей

5-й вариант (пятикратный притоп):



Тей

Тей

Тей



I

Teŭ



I

Tam

I



I



I



I

I

Teŭ

Teŭ

Teŭ



I

Teŭ



I

Tam

I

6-й вариант (шестикратный притоп):



I

Теӱ

I



I

Теӱ



I

Там



I

Теӱ

I



I

Теӱ



I

Там



I

Теӱ

I



I

Теӱ



I

Там



Теӱ

Теӱ

Там

7-й вариант (семикратный притоп):

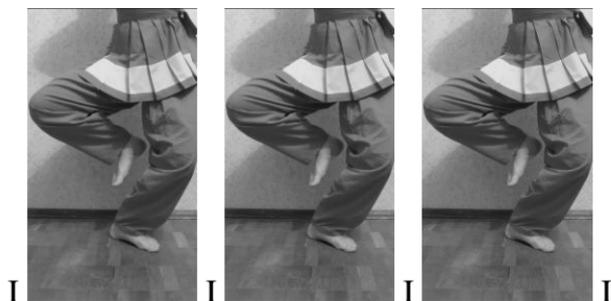


Теӱ

Теӱ

Там

Там



Теӱ

Теӱ

Там



Теї

Теї

Там

Там



Теї

Теї

Там



Араманди - исходная позиция

2. Натта адаву

Исходная позиция:



Наття-арамбе (начало танца)

Упражнение №1*

В правую сторону:



Тейюм



Тат та

*- см. прилагающийся видео-файл «Natta Adavu»

В левую сторону:



Тейюм



та

Упражнение №2

(Упражнение №1 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та

Упражнение №3

В правую сторону:



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Там



ma



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та

Упражнение №4

(Упражнение №3 по два раза в каждую сторону)

В правую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Teiyom



Tam



ma



Тейюм



та



Тейюм



Там та



Тейюм



та

В левую сторону:



Тейюм



Там та



Тейюм



та



Тейюм



Тат та



Тейюм



та



Тейюм



Тат



та



Тейюм



та



Тейюм



Там ма



Тейюм



ма

Упражнение №5

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1



Тейюм



та



Тейюм



Там ма



Тейюм



ма

Выпад с левой ноги (поз. 1):



I

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Тат* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. I



Тейюм



ma



Тейюм



Tam ma



Тейюм



та

Упражнение №6

Исходная позиция:



Выпад с правой ноги (поз. 1):



I

Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. I



Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте левой ногой



Тейюм



Тат та



Тейюм



та

Выпад с левой ноги (поз. 1):



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в поз. 1

Тейюм



та

Прим.: «та» - удар на месте правой ногой



Тейюм



Там та



Тейюм та

Упражнение №7

Исходная позиция:



В правую сторону:

(С исходной позиции)



Тейюм Тат та

- 1) *Тейюм* - выпад вправо на правую ногу
- 2) *Тат* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм та

- 1) *Тейюм* – выпад на левую ногу ;
- 2) *та* - удар левой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на правую ногу;
- 2) *Tam* - удар левой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

*В левую сторону:
(С исходной позиции)*



Тейюм Тат та

- 1) Тейюм - выпад влево на левую ногу;*
- 2) Тат - удар правой ногой;*
- 3) та - пауза, замираем в позиции 1).*



Тейюм та

- 1) *Тейюм* - выпад на правую ногу;
- 2) *та* - удар правой ногой.



Тейюм Там та

- 1) *Тейюм* - выпад вперёд на левую ногу;
- 2) *Там* - удар правой ногой;
- 3) *та* - пауза, замираем в позиции 1).



Тейюм



та

ВНИМАНИЕ!

Страницы с 47-ой по 117-ю в общедоступной версии отсутствуют.

С уважением, Буренкова В.И.

buviro@yandex.ua