

БОЛЬШАЯ КНИГА О БАЛЕТЕ

На основе концепции «Сарбакан» и Колонель Мутард

Автор Дельфин Годар
Иллюстрации Валери Кёнье
Образы Колонель Мутард

Оригинальное издание опубликовано на французском языке под названием
LE MANUEL DE LA DANSEUSE

Все права защищены

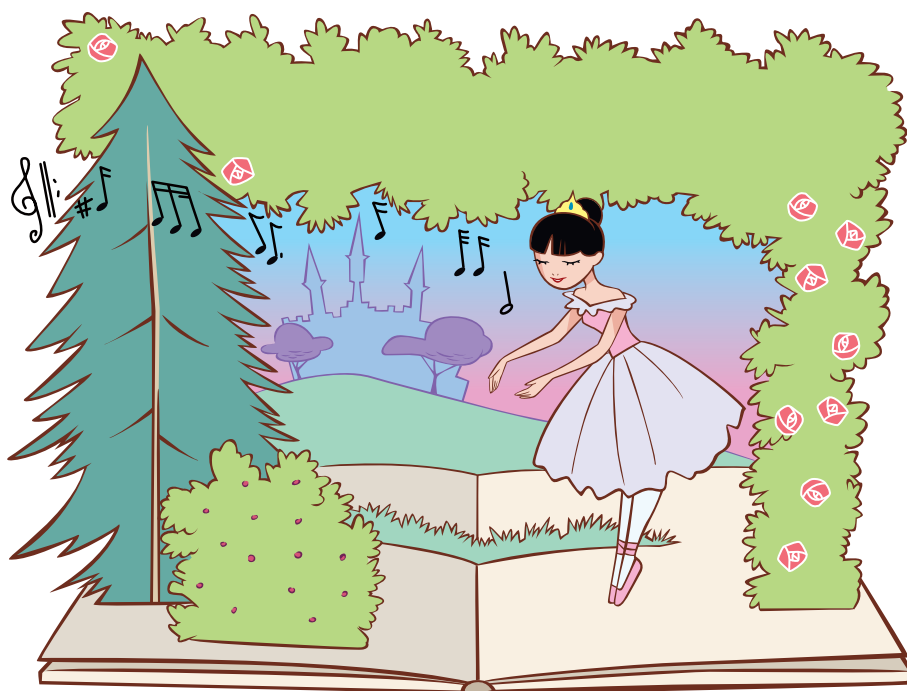
Перевод с французского Н.П. Власенко

Дизайн обложки: дизайн-студия АСТ

БОЛЬШАЯ КНИГА О БАЛЕТЕ

Дельфин Годар

Иллюстрации Валери Кёнье



Аванта

СОДЕРЖАНИЕ

Привет–привет! 8–9

Какой наряд!

Что же надеть? 12–13

Выбираем обувь. 14–15

Все в пачках! 16–17

Маленькая история костюмов 18–19

Чтобы волосы не торчали 20–21

Звёздные причёски 22–23

Это моя палитра! 24–25

Дело в сумке!..... 26–27

Тест: Какая ты балерина?..... 28–29





А теперь... я танцую!

Мы начинаем!.....	32–33
Основные позиции	34–35
Дегаже, плие!	36–37
Прыжки	38–39
Усложняем!	40–41
На пуантах	42–43
Па–де–де	44–45
Хитрости и подсказки	46–47
Тест: Что ты запомнила?	48–49





Ухаживаем за собой

Не теряй времени!	52–53
Дыши и... тянись!	54–55
Абсолютно здорова!	56–57
Ой! Ай! Как больно!	58–59
Когда мне страшно, я не боюсь!	60–61

Профессия — балерина

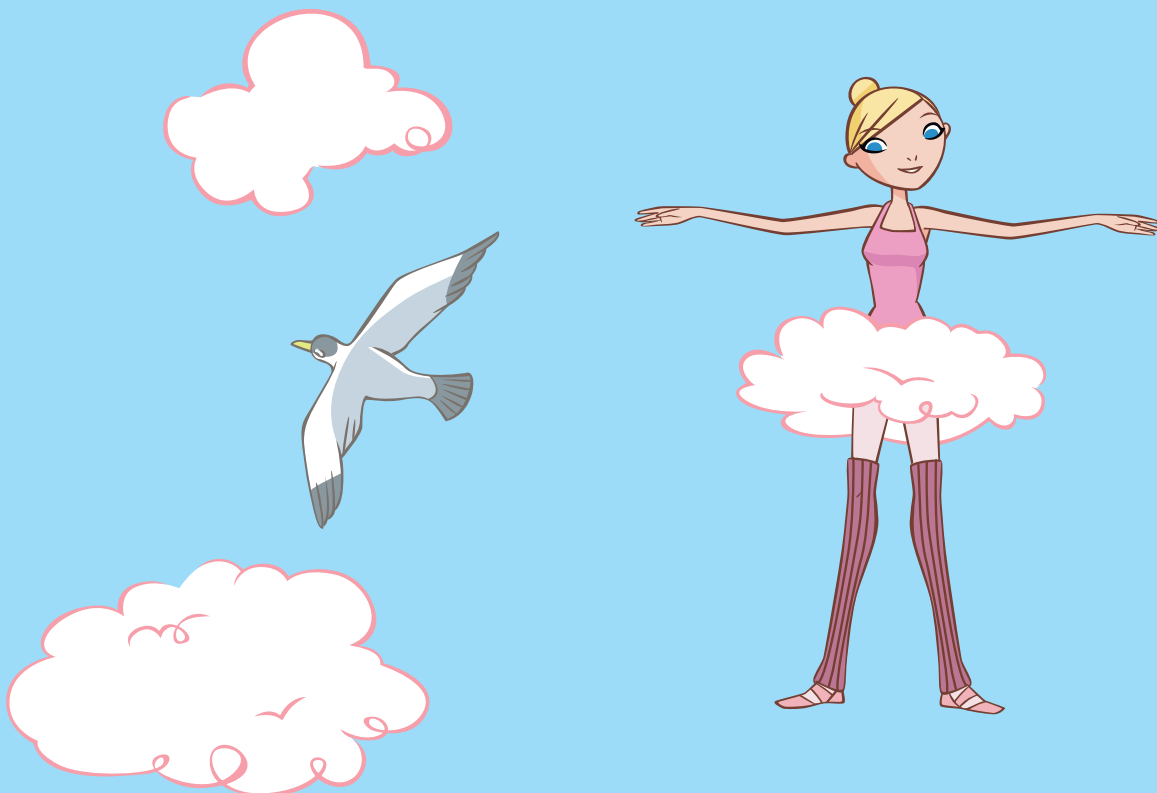
Будущие звёздочки	64–65
Что такое балет	66–67
Знаменитые балеты	68–71
Сцена и её секреты	72–73
Шумим, как пчёлки!	74–75
Тест	76–77





Все танцуют...

Джаз-модерн	80–81
Степ.	82–83
Брейк-данс	84–85
Африканские танцы	86–87
Латина	88–89
После концерта	90–91
Танцевальный словарь	92–94



Привет-привет!

Если тебе нравится балет, эта книга — для тебя!



Иринка-картинка

Иринка даст тебе много-много советов о том, что касается одежды. Она поделится секретами, как сделать сумки для обуви, диадемы, юбочки, научит тебя делать причёски и макияж...

С ней ты всегда будешь самой очаровательной танцовщицей, а ещё сможешь придумать и сделать для подруг множество милых аксессуаров!



Алиса Премудрая

Алиса знает всё-всё об истории балета, о знаменитых постановках, о том, кем они были придуманы и воплощены, об историях, которые вдохновляли композиторов и хореографов. С ней ты узнаешь, кто разработал систему балетных па и как их можно записать на бумаге. Короче говоря, ты станешь настоящим экспертом!

Здесь ты найдёшь кучу информации об истории балета, его костюмах и постановках, а также множество хитростей и советов, как развить в своём танце лёгкость и изящество...



Царевна Катюшка

Катюшка любит балет, но особенно ей нравится, как благодаря ему учишься уважать себя и других. С ней ты узнаешь, как нужно ухаживать за телом (особенно за ножками, конечно!), будешь тренироваться, чтобы выдерживать тяжёлые физические нагрузки, научишься лечить ушибы и ранки. И будешь всегда в отличной форме!



Мила-заводила

У Милы всегда в запасе множество хитростей и уловок. С ней ты научишься правильно разминаться и разогреваться, превращать свою комнату в балетный класс; она даст тебе подсказку, как правильно отдыхать и расслабляться, как бороться со страхом и всегда улыбаться...

