

Temps levé sauté из первой позиции



Упражнение **temps leve sauté** (означает прыжок с места)

Ноги по I позиции, колени сильно вытянуты, руки убрали на пояс. На *раз и, два и* выполняем движение *demi plie*, пятки плотно прижаты к полу, корпус прямой и подтянутый. На *три и* положение сохраняется. На *четыре и* ноги сильно отталкиваются от пола, вытягивая в прыжке колени и пальцы. На *раз и, два и* прыжок заканчивается в *demi plie*. На *три и, четыре* колени медленно вытягиваются, и ноги возвращаются в исходное положение.