

# 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



Авантаж

# 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

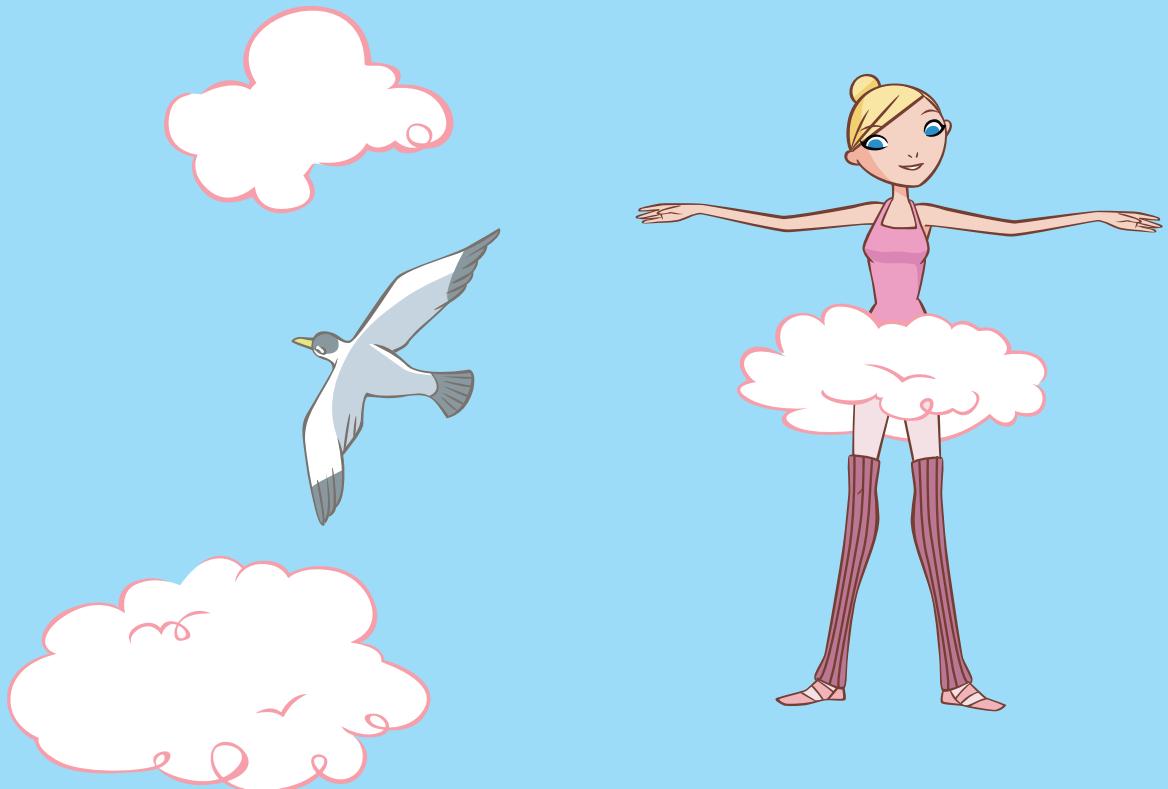
Будущие звёздочки	64–65
Что такое балет	66–67
Знаменитые балеты	68–71
Сцена и её секреты	72–73
Шумим, как пчёлки!	74–75
Тест	76–77





## 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 словарик .....	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 прически и макияж...

С ней ты всегда будешь самой очаровательной танцовщицей, а ещё сможешь придумать и сделать для подруг множества 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...

