



СОВРЕМЕННЫЙ БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ



*Допущено Министерством культуры СССР в качестве пособия
для студентов институтов культуры,
учащихся культурно-просветительных училищ
и руководителей коллективов
бального танца*

Под редакцией

В. М. СТРИГАНОВА и В. И. УРАЛЬСКОЙ

МОСКВА · ПРОСВЕЩЕНИЕ · 1978

чи-
еда-
нца,

ся в

иды
ля и

ийся
ред-
ых в
еди-
ные
нии,
от-

бии
на-
кан-
фок-

олее
гран
про-

ного
ных
жаны

под-
мер-
нца.
ель-
ной

Авторский коллектив выражает сердечную благодарность руководству Научно-исследовательского института культуры Министерства культуры РСФСР и Центрального дома народного творчества им. Н. К. Крупской Министерства культуры РСФСР за всемерную помощь в создании пособия.

Авторский коллектив выражает искреннюю благодарность руководству и преподавателям кафедры хореографии Государственного института театрального искусства им. А. В. Луначарского за предоставленную возможность экспериментально проверить методический материал по изучению танцев, включенных в пособие, а также за полезные советы на всех этапах работы.

Авторский коллектив приносит глубокую признательность культурным организациям Народной Республики Болгарии, Венгерской Народной Республики, Социалистической Республики Румынии, Чехословацкой Социалистической Республики за предоставленные материалы по бальному танцу.

С56 **Современный бальный танец.** Пособие для студентов ин-тов культуры, учащихся культ.-просвет. училищ и руководителей коллективов бального танца. Под ред. В. М. Стриганова и В. И. Уральской. М., «Просвещение», 1977. 431 с. с ил.

В пособие включены материалы по истории создания современных бальных танцев, получивших признание молодежи; изложены основные виды современных бальных танцев, методы их преподавания, методические приемы освоения и единые принципы исполнения. Пособие снабжено богатым иллюстративным материалом, а также образцами музыкального сопровождения для некоторых танцев, включенных в книгу.

С 60602-556 80-77
103(03)-78

792.5

От авторов

Пособие «Современный бальный танец» рассчитано на широкий круг читателей: студентов институтов культуры и учащихся культпросветучилищ, педагогов — руководителей школ, кружков, студий, ансамблей бального танца, распорядителей вечеров.

Большой интерес современной молодежи к бальному танцу проявляется в стремлении исполнять как традиционный, так и новый репертуар.

Авторы ставили перед собой задачу изложить в пособии основные виды бальных танцев, методы их преподавания, методические приемы освоения и единые принципы исполнения.

Данное пособие — одна из первых попыток систематизировать имеющийся опыт преподавания бального танца в нашей стране. Авторы в полной мере представляют себе трудности, связанные с освещением ряда проблем, поднятых в пособии. Некоторые разделы бального танца недостаточно изучены, нет единой терминологии, нет единой формы фиксации. Именно поэтому отдельные вопросы, которые нуждаются в предварительном уточнении и обобщении, остались за страницами данной книги. Затрудняло работу над пособием и отсутствие общепринятой классификации в бальной хореографии.

С целью организации материала, для удобства изложения его, в пособии предлагается следующая рабочая классификация бальных танцев: танцы народов СССР; танцы народов социалистических стран; танцы латиноамериканских ритмов; танцы в ритме польки; танцы в ритме вальса; танцы в ритме фокстрота и танго; танцы современных ритмов.

По методическим причинам авторы сочли целесообразным ряд наиболее распространенных танцев народов СССР и народов социалистических стран включить в разделы, которым данные танцы наиболее соответствуют по жанровым принципам и ритмической структуре.

В конце пособия помещено приложение, где даны образцы музыкального сопровождения для танцев, вошедших в пособие. Большинство музыкальных произведений создано советскими композиторами, многие из них написаны специально для пособия и публикуются впервые.

Каждая группа танцев открывается материалом, который включает подготовительные упражнения. Эти упражнения разработаны на основе закономерностей хореографии и изучения практического опыта педагогов бального танца.

Вслед за подготовительными упражнениями в определенной последовательности излагаются основные элементы, характеризующие танцы той или иной

Введение

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ БАЛЬНОГО ТАНЦА

Хореография — самобытный вид творческой деятельности народа, подчиненный закономерностям развития культуры общества как одна из ее форм.

В результате развития и дифференциации хореографии определился ряд разновидностей танцевального искусства, каждая из которых несет определенную функцию в обществе. Таким образом, можно говорить о сценической и бытовой хореографии.

Бальный танец — одна из бытовых форм хореографии.

Термин «бальный танец» появился вследствие интереса к танцам в быту в эпоху Возрождения. Многие связывают его с названием танцевальных залов, для которых приспособлялись помещения больших биллиардных (и со словом «балл» — шар). Но, видимо, будет более верным вывести происхождение термина «бальный» от слова «балет» (франц. ballet, итал. ballo — «танец», «пляска»).

Таким образом, даже само название подчеркивает связь бального танца¹ с хореографией в самом широком значении этого понятия.

ИЗ ИСТОРИИ БАЛЬНОГО ТАНЦА

Бальный танец как историческое явление уходит своими корнями в бытовые формы народного танца. На определенном этапе расслоения общества на классы появились салонные, или бальные, танцы. В основу их легли бытовые народные танцы, которые видоизменялись под влиянием норм этикета и уклада жизни привилегированных слоев общества (например, крестьянский брабль — и салонные бассдансы; народный контрданс — и салонные лансье; народный и светский менуэты и т. д.).

Первые танцевальные каноны и светские танцы возникают в XII в., в эпоху средневекового Ренессанса — расцвета замковой рыцарской культуры.

Первые элементы танцев-променадов, танцев-шестивий включаются в полупереховные-полусветские процессии, уличные балеты, популярные на юге Франции, огромные по масштабу и сложные по постановочному замыслу.

¹ Наряду с термином «бальный танец» в практике часто употребляются и другие термины: «общественный», «бытовой», «массовый» танец.

группы. В пособии они расположены с таким расчетом, чтобы помочь учащимся быстрее освоить лексику танцев данной группы.

Непосредственно перед каждым танцем описываются движения, которые не встречаются в общем методическом вступлении к танцам данной группы. Затем следуют характерные для данного танца сочетания движений, учебные комбинации и авторские композиции.

Поскольку порядок изложения танцев в пособии основан на определенной методике и логике, изучение материала рекомендуется вести в той последовательности, в какой он изложен внутри каждого раздела.

Объяснение ряда сокращений, принятой системы описания движений и рисунков танца, значение специальных терминов читатель найдет в разделе «Правила описания движений». Следует отметить, что предлагаемая система записи танцев, выполненная Г. Гороховниковым, является рабочей и создана для данного пособия. Эта система отличается как от распространенной, так называемой литературной записи, так и от принятой в ряде зарубежных стран сокращенной схемы, фиксирующей форму комбинаций. Предварительное ознакомление с разделом «Правила описания движений» является обязательным условием для точного прочтения танцев, включенных в пособие.

Авторы надеются, что пособие «Современный бальный танец» окажет помощь в учебном процессе, и ждут от читателей советов и замечаний, которые с благодарностью примут и учтут в дальнейшей работе.

В работе над пособием приняли участие следующие авторы.

Разделы: Введение. Некоторые вопросы методики: Н. Аркина, С. Бахто, А. Борзов, Н. Годзина, Г. Гороховников, И. Диментман, В. Майнипе, А. Савошик, Л. Таланкина, В. Уральская, Ю. Чурко, А. Шульгина.

Разделы, посвященные непосредственно танцам: Б. Белоусов, И. Воронина, Г. Гороховников, И. Диментман, С. Попов, А. Савошик, В. Степкин, Н. Шарьгин.

В пособии использованы авторские композиции. Авторы: И. Билянский, А. Бычков, О. Валгэмяз, С. Валгэмяз, Н. Гавликовский, А. Гарибян, А. Гинетис, И. Диментман, О. Ерохина, В. Жуков, С. Жуков, А. Ивашковский, Т. Израилон, Л. Илиева, В. Калнынь, Н. Каменева, А. Кривохижа, И. Кусов, С. Лихачев, И. Меркулов, Л. Онищенко, Л. Пинигина, П. Рычков, Л. Савицкая, Л. Степанова, Б. Стрельбицкая, Н. Суворов, А. Тарасов, Ю. Тулуб, Э. Филиппов, И. Харчевников, С. Чудинов, Л. Шиманаева, С. Шкляр.

Рекомендуемая литература — составитель Г. Галин.

В музыкальное сопровождение включены народные мелодии и произведения советских композиторов. Композиторы: К. Акимов, А. Арский, Ж. Бей-жулатов, В. Бернблит, З. Бинкин, В. Блок, Д. Браславский, М. Вайткевичус, М. Готлиб, М. Кваша, Б. Киянов, Д. Львов-Компанец, Л. Лядова, С. Манкигеев, С. Мелик, О. Мильштейн, Н. Минх, А. Ойт, А. Основиков, Р. Паулс, М. Парцхаладзе, Д. Прицкер, Э. Сальницкий, Ю. Свицерский, Ю. Стржелинский, Э. Фиготин, И. Якушенко.

Руководитель авторского коллектива — В. Уральская.

В XIII—XIV вв. во время многочисленных театрализованных праздников выкристаллизовывались выразительные средства и будущих балетов, и будущих бальных танцев. Из сценок с сюжетами в народном характере, разыгрываемых бродячими актерами во время трапез между сменой блюд, позднее возникнут развернутые пантомимы. Рядом с ними продолжают развиваться светские танцы-шествия, танцы-променады.

До наших дней сохранились лишь названия этих танцев. Первые теоретические описания их были сделаны в XVI в. Так, например, знаменитый французский теоретик Туано Арбо в книге «Орхезография», описывая разные виды танцев XVI в., уделяет большое внимание браблю как одному из видов древнего и излюбленного развлечения. Этот любимейший народом танец, значительно стилизованный в аристократических салонах, стал одной из первых форм бальных танцев и сыграл большую роль в развитии бальной хореографии. Огромной популярностью пользовалась павана. Ее исполняли с канделябрами или факелами в руках. Паваной открывались балы, она становилась центром свадебных церемоний.

До XVI в. бальные танцы исполнялись под музыкальное сопровождение небольшого оркестра: 4 корнета, тромбон, 2—3 виолы. Не отличаясь богатым арсеналом движений, эти танцы, относящиеся к группе бассдансов (низкие танцы), сочетали в себе пантомимные сценки и разнообразные танцевальные рисунки.

С возвышением городов, возникновением университетов открывается новая страница искусства средневековья. В этот период окончательно отшлифовываются и танцевальные выразительные средства. На смену бассдансам приходят менуэт и ригодон, основные формы которых заимствуются у народных танцев. В танцах появляются легкие прыжки и повороты, их характеризуют более быстрый темп и изящество поз. Типичным примером такого рода танцев является романеска. К концу XVII в. во Франции, Англии и Германии начинают танцевать контрданс, несколько чинный и строго симметричный салонный танец, заимствованный из танцев английских крестьян.

Постепенное усложнение танцевальной лексики и композиций, канонизация фигур и поз привели к необходимости длительного обучения умению танцевать. Многочисленные педагоги и танцмейстеры XVII в. выпускают самоучители по танцам, обрабатывая для балов наиболее популярные в это время в народе массовые танцы, живые и изобретательные по рисунку. В танцевальные залы попадают польский народный танец, резвый и грациозно-игривый экоссеэ, танец шотландского происхождения, гавот и многие другие. В короткое время эти танцы становятся модными во всех странах Европы.

Самыми сложными танцами были менуэт, который стали танцевать в быстром темпе, и гавот. Последний отличался от «скорого» менуэта большим количеством мелких прыжков и заносок, выполнение которых требовало особой тренировки.

В середине XVIII в. парные танцы уступают место массовым. Особенно подвижными были танцы, появившиеся после французской буржуазной революции.

Бесчисленные празднества этого времени сопровождались большим количеством танцев и песен, вошедших в быт народа. Предпочтение отдавалось контр-

дансу, в котором принимало участие большое количество танцующих. Исполнители становились в линию друг против друга и придумывали все новые и новые фигуры. Часто контрданс превращался в танец-игру.

Танцевали и под музыку «Са-Ира» и «Марсельезы», пели куплеты и танцевали карманьолу и т. д. Радостные, энергичные танцы французских повстанцев увлекали и объединяли всех своим зажигательным ритмом.

Так сложные этикетные танцы сменили танцевальные формы, доступные широкому слою общества. Особой любовью пользовалась фарандола. Ее танцевали все жители улиц. Взявшись за руки, они следовали за ведущим, который «выписывал» причудливые фигуры: ручейки, змейки, улитки, мосты. Фарандола также сопровождалась мелодиями любимых боевых песен.

В XIX в. сохраняются многие танцы прошлых веков, ставшие более доступными по сравнению с «утонченными» танцами XVIII в. XIX век — время массовых бальных танцев. Все больше начинают входить в моду балы, маскарады. В них принимает участие не только знать, но и городское население.

Ведущее место в XIX в. принадлежит вальсу. Проникновение вальса на балы шло постепенно. Известно, что вращательные движения в танцах появились задолго до рождения специальной вальсовой музыки. Слово же «вальс» вошло в употребление уже в XVIII в. Это видно из названий танцев «вальдан», «поечен», что означает «кружиться», «скользить». Среди старых песенок Германии и Австрии найдется много таких, которые пелись в ритме вальса. Под их нехитрую мелодию танцевали дреер, лендлер, ленчор (вероятно, именно из этой группы танцев вышел вальс). Народное происхождение вальса бесспорно.

Появление вальса отвечало новым нормам общественной жизни. Это был легкий, непринужденный танец, дававший большую возможность импровизации, потому он и полюбился широкому кругу городского населения, которым был чужд придворный этикет. Но долгое время церковь и светские власти запрещали исполнение даже самых элементарных фигур вальса: в близости танцующих, в соединении рук они усматривали безнравственность. Вальс разрешалось исполнять только на свадьбах.

Родился и расцвел вальс в Вене, но в разных странах этот «король» танцев приобретал те или иные национальные черты. Так появился английский вальс, венгерский вальс, вальс-мазурка и т. п. Очень распространен был вальс втроем — альман и вальс в два па, который часто называли русским. Возникли танцы, куда вальс входил как необходимая часть танца. Например, па де трау состоял из менуэта, мазурки и вальса.

Широкое распространение танцев привело к организации специальных танцевальных классов, где учителя-профессионалы обучали бальному танцу, создавали новые его композиции. Особенно высоко ценились преподаватели-французы: ведь именно их родина считалась законодательницей бальных танцев, диктовала всему миру манеру их исполнения. Постепенно первенство Франции стали оспаривать Австрия, а затем и Россия.

К XX в. все активнее вопросами канонизации бальной хореографии занимаются в Англии. Пожалуй, никогда раньше так не ощущались смена стиля, подвижность ритмов, появление все новых бальных танцев. К танцам европейского происхождения присоединились новые, «выходцы» из Северной и Латин-

кой Америки. Для XX в. характерно также стремление к танцам импровизационного характера. Далеко не многие танцы, рожденные этим бурным временем, утвердились надолго. Даже такие модные в свое время танцы, как тустеп, шимми, буги-вуги, твист и др. и дважды возрождавшийся чарлстон, существовали довольно короткий срок. Но в XX в. сохраняется устойчивый интерес к танцам более раннего происхождения. Вальс, полька, мазурка, полонез живут по сей день, развиваясь и предлагая для исполнения все новые формы. Они составляют предмет обучения и широкого исполнения наряду с такими танцами XIX в., как танго, фокстрот, самба, ча-ча-ча и др.

Последние десятилетия характеризуются появлением танцев, если можно так сказать, повышенной ритмичности. Их часто так и называют — «ритмические танцы». Своей спортивностью, близостью к подвижному современному образу жизни они увлекают молодых исполнителей. Вместе с тем, пока еще не определившись в какую-либо устойчивую хореографическую форму, эти танцы не могут быть зафиксированы определенным музыкально-хореографическим названием.

ИЗ ИСТОРИИ ОТЕЧЕСТВЕННОГО БАЛЬНОГО ТАНЦА

Осваивая все лучшие достижения европейской хореографической культуры балльного танца, в России уверенно формировалось собственное направление в развитии стилей исполнительского мастерства. В то время как на Западе первыми общественными танцами явились бранли, в России эту роль выполняли оловоды. Танцевальный элемент был в хороводе не только обязательным, но и активно развитым.

Права гражданства европейские балльные танцы получили в России только начале XVIII в. Их быстрое усвоение и своеобразное исполнение способствовали формированию русской хореографической школы.

Говоря о всемирной славе и мастерстве нашего балетного искусства, часто упоминают о взаимовлиянии балльного и сценического танца, о том, как глубокий интерес к нему привели к созданию первых балетов в России. Редко упоминают также о том, что педагоги создали русскую школу балльного танца, что основные принципы их работы живы по сей день. Можно сказать, что основная причина успеха русских в балльном танце заключалась в том, что к этому «легкомысленному» занятию в России относились очень серьезно.

Указ Петра I об Ассамблеях (1718 г.) положил начало публичным балам России. Этот указ обязал придворных устраивать поочередно у себя в домах открытые собрания. На Ассамблеях можно было поиграть в шахматы и шашки, а также танцевать. Особенно популярны были в то время в России менуэт и контрданс (англес).

Обучение танцам шло успешно, и скоро русские своей грацией и светским поведением стали удивлять иностранцев. Об особых способностях русских танцам сохранилось немало высказываний их учителей. Так, балетмейстер

Ж. Б. Ланде, восхищаясь тем, как русские танцуют менуэт, высоко оценивал естественность их исполнения и отсутствие чрезмерной манерности.

Требования законодателей танцев, общепринятые за границей, своеобразно преломлялись на русской почве. Секрет успехов русских в танцевании крылся прежде всего в том, что, хотя первое время танцы и «учитивость» преподавали иностранцы, тем не менее русские танцоры в силу особенностей русского народного танца сообразовывались со своими понятиями о характере исполнения модных танцев. Стремление русских внести игру и импровизацию в любой танец проявилось и здесь. Таким образом, танец в России был не просто ритуалом, а искренней возможностью отдохнуть, повеселиться. А уж если танец рожден весельем, то «заковать» его в четкие, условные рамки невозможно.

К началу XIX в. танцевальный репертуар в России значительно расширяется: танцуют котильон, французскую кадрили в 8 фигур, полонез, мазурку, вальс, экосез, а также характерные танцы: русскую пляску, па де козак, краковяк, венгерку. Но даже столь обширный репертуар не совсем устраивает танцоров, и они, стремясь проявить свои творческие способности, почти каждый бал заканчивают танцем-импровизацией.

Преподавание балльных танцев в России велось преимущественно артистами балета, что позволило русским педагогам не только научить своих учеников модному танцу, но и привить им высокую исполнительскую культуру.

Таким образом, в XIX в. балльный танец в России занимает прочное место в программе воспитания: преподавание ведется во всех крупных учебных заведениях, окончательно формируется русская школа балльного танца и утверждаются педагогические принципы русских учителей: связь с национальными хореографическими традициями; обучение балльному танцу на общей хореографической основе; строгость, простота и внутренняя чистота исполнительской манеры; методическая обоснованность в изучении материала (обучение не определенному танцу, а умению танцевать).

В настоящее время продолжается процесс формирования советской школы балльного танца. Процесс сложный, но естественный и закономерный. Восполняя некоторые пробелы в развитии советской балльной хореографии, специалисты в последние 20 лет много сделали для дальнейшего развития советской школы балльного танца. Совершенствовался стиль исполнения традиционного танцевального репертуара; новые балльные танцы создавались на основе национально-музыкального и хореографического искусства народов, населяющих нашу страну. Так в методике преподавания утверждается собственный стиль исполнения: жизнерадостный и грациозный, освобожденный от нарочито-усложненного, изысканно-салонного, а порою вычурного исполнения таких популярных танцев, как вальс, фокстрот, танго, румба. Среди вновь созданных балльных танцев, вызвавших интерес у молодежи, такие, как «Русский лирический», «Сударушка», «Разрешите пригласить», литовский танец «Рилё» и эстонская «Йоксу-полька», бурятская «Туяна», латышский «Вару-вару» и др.

Все эти танцы основаны на национальных традициях с использованием современных музыкальных ритмов. Таким образом, в процессе создания современных балльных танцев проявляется взаимное влияние и обогащение танцевальных культур народов нашей страны.

Дальнейшее развитие культуры, педагогики и постановочного мастерства балльной хореографии связано с глубоким теоретическим подходом к специфике жанра, к пониманию его характерных черт.

СОЦИАЛЬНАЯ ПРИРОДА БАЛЬНОГО ТАНЦА

Как уже отмечалось, основой балльного танца является народный массовый танец. Танцевальные формы бытовой и балльной хореографии оттачивались временем и приобретали законченность и художественную ценность. Бесспорно, то в создание и развитие балльных танцев вложило свою фантазию и талант не одно поколение одаренных хореографов, музыкантов, исполнителей и педагогов. Имея свою образную систему, балльный танец в соответствии с ее закономерностями в условной, хореографической форме отражает реальные жизненные явления. Так, в нем проявляются принятые обществом этика, мораль, нормы взаимоотношений и поведения людей. Изменения, происходящие в экономическом, социальном, политическом укладах жизни, уровень общей культуры общества находят свое отражение в художественном творчестве народа, а следовательно, и в балльной хореографии. Таким образом, балльный танец как один из видов хореографического искусства выступает специфической формой отражения действительности.

Каждая историческая эпоха, каждая социальная группа влияли на логику строения танца, отражались на его стилистических особенностях, создавали свои определенные музыкально-хореографические формы. Этого влияния времени и среды не избежал и балльный танец. Вот почему на смену менуэту пришел вальс, французская кадрили уступила место фокстроту и танго, которые, в свою очередь, потеснились под давлением новых пластических и музыкальных ритмов.

Сфера современного балльного танца — бытовые жизненные ситуации (балы, раздники), где его главная цель — способствовать общению людей между собой. Однако социальная роль балльного танца значительно шире. Она определяется теми многообразными эстетическими и этическими задачами, с которыми течение нескольких столетий было связано обучение танцевальному искусству.

Передавая из поколения в поколение традиции бытовых танцев, народ зачатлял в них нормы поведения людей при общении, традиционные праздничные каноны и живой кодекс морали. Изменения в укладе жизни и нормах поведения приводили к изменениям в характере и манере исполнения одних и тех же танцев, к появлению новых их форм.

Вместе с тем народная бытовая форма танца и танцы, исполняемые в великосветских салонах, соприкасались друг с другом. Между ними происходил постоянный взаимообмен: не только народные танцы проникали на балы и праздники аристократии, но и многие из народных танцев, видоизмененные в салоне, снова возвращались в народ. Однако при этом как в народной, так и в салонной бытовой хореографии всегда сохранялись свои принципы и традиции.

Вопрос о классовой природе бытовой хореографии имеет принципиально важное значение в условиях современной идеологической борьбы в области культуры и искусства. Поскольку балльная хореография является составной частью

современной культуры, в ней также происходят процессы, отражающие эту борьбу. В наше время развитых средств информации, когда можно широко и быстро внедрить в быт те или иные новые танцы или музыкальные ритмы, балльный танец нередко распространяется не по законам логики, а в силу влияния стихии моды. В последние десятилетия распространение в нашей стране модных ритмов и танцев так называемой массовой культуры Запада оказало известное отрицательное влияние на формирование вкуса части молодежи. Вместе с тем, не имея эстетических достоинств, подобные танцы не удерживаются в репертуаре и быстро выходят из моды.

Танец отражает объективную действительность: безусловность реального жизненного содержания выражается в нем в условной форме. Главным выразительным средством является здесь пластика человеческого тела, обобщенная до символа. Движения танца организуются во времени и пространстве на основе музыки. Балльный танец не рассказывает о реальных явлениях, событиях или о конкретных предметах. Как и хореографическое искусство в целом, балльный танец является по преимуществу искусством, в котором отражаются прежде всего внутренний мир человека, его эмоциональное состояние, настроения, чувства, мысли.

По содержанию и форме балльный танец может быть интернациональным, выражать общечеловеческие чувства и быть вместе с тем глубоко национальным. Национальный характер танца проявляется в целом ряде особенностей: хореографической и музыкальной структуре, исполнительской манере, колоритных деталях. В бытовом балльном танце от народной, национальной первоосновы сохраняется все самое типичное, концентрируются наиболее характерные ее черты. При этом движения танца, его пластика приобретают более обобщенный характер, как бы укрупняются. В то же время техника исполнения движений значительно упрощается, композиция па и фигур приобретает законченность. По сравнению с традиционным народным танцем в балльном уменьшается количество и разнообразие движений, рисунков танца и вместе с тем значительно увеличивается регламентированность исполнения.

Вот почему балльные танцы, основанные на определенном национальном хореографическом материале и сохранившие связь с первоисточником одних стран, оказались интересными и близкими народам многих других стран. В этом проявилась диалектическая закономерность единства национального и интернационального, этим же объясняются устойчивая широкая популярность, большой интерес во многих странах к таким танцам, как танго, фокстрот, самба и особенно вальс.

Танцы, получившие международное признание и долгую жизнь, имеют важную отличительную черту: канонизация определенных па и положений сочетается в них с возможностью импровизации. Таким образом, канонизация способствовала быстрому распространению этих танцев, а заложенная в них возможность импровизации позволяла исполнителям проявить национальные черты. Все это дало толчок для развития национальных исполнительских стилей в балльной хореографии.

Как говорилось выше, на процесс развития балльного танца, особенно во второй половине XIX в., большое влияние оказала деятельность профессиональ-

ых балетмейстеров и педагогов-аранжировщиков. Они трансформировали национальные пляски, упрощали их, приспособляли для самого широкого, массового исполнения. Однако наряду с положительными чертами (систематизация, порядочение движений и композиций, отбор выразительных средств и аранжировка образов национального фольклора) ощущаются и отрицательные результаты подобной деятельности. В некоторых бальных танцах, созданных балетмейстерами, сохранились в той или иной мере своеобразие и колорит первоисточника, иные же потеряли свою самобытность, превратились в хореографический рафарет. Особую роль в стандартизации бытовой хореографии на Западе сыграли салонно-буржуазные вкусы, поверхностные представления о хороших манерах, стиле поведения.

Сложившиеся в нашей стране стиль и манера исполнения бальных танцев объединяют в себе такие черты, как простота, благородство и жизнерадостность, элегантностью, изяществом. Это проявляется как в исполнительском стиле, так и в характере танцевального образа.

ОБРАЗ В БАЛЬНОМ ТАНЦЕ

Наличие художественного образа, выраженного средствами хореографии, — важная черта всех танцевальных жанров. Различие приемов, при помощи которых тот образ создается, составляет отличительные признаки каждого из них. Условия, в которых исполняется бальный танец, определяют отличие этих приемов от приемов создания образов в сценическом танце. Бальный танец не ассчитан на восприятие зрителем. В силу этого он прежде всего воздействует на самого исполнителя, на его партнера, на группу исполнителей. Образ же, создаваемый в сценическом танце, воспринимается зрителем и предполагает определенное воздействие на него.

Для человека, попавшего во власть музыки и ритмизированного движения, анец становится чем-то сродни поэзии. И как всякая поэзия, он содержит в себе момент преображения жизни. Человек, танцующий сейчас вальс или танго, от же, что был минуту назад, и не совсем тот. Он отрешился от будничных забот и дел, он весь во власти музыки, ее танцевального ритма. Если он танцует вдохновенно, он сейчас чуть-чуть поэт, художник, артист. Вдохновением может быть охвачен весь танцевальный зал. Каждая танцующая пара как бы слагает пластическое стихотворение, сочиняет свой пластический портрет. Оба партнера стремятся сделать его наиболее совершенным, и в этом им помогают скрытые силы, тающиеся в искусстве бального танца, силы, способные сделать человека расцветом, совершеннее. Человек как бы стремится показать в танце то, что считает своим лучшим Я, своим идеалом.

Безусловно, характер образности того или иного танца во многом определяется традиционными чертами и сложившимися формами танца. Эти формы так или иначе сохранились и в современной бальной хореографии, оказали на ее развитие определенное влияние. К этим традиционным формам относятся: танцы-шествия типа полонеза, в которых главное — рисунок танца: танцевальные ходы в парах, колоннах, звездочках, круге, контрдвижении, шене и др.;

круговые танцы типа хороводных, где движения танцующих ограничены рамками замкнутого рисунка, и разомкнутые хороводы, в которых танцующие совершают замысловатые фигуры и движения по знаку дирижера.

Наиболее распространенным типом парного танца в наше время является танец в форме дуэта визави (друг против друга с продвижением танцующих вперед и назад, спиной к спине, поворотом вокруг себя и вокруг неподвижной точки, лежащей между правым и левым плечами танцоров), а также бесконечных вариантов узоров движений (джайв, «Рилё», «Вару-вару» и т. п.). Как правило, эти танцы состоят из двух-трех основных движений, которые произвольно варьируются в рисунке танца, в поворотах, в переменах направлений и т. д. Партнеры берутся за руки, опускают руки и при этом переходят то на одну, то на другую сторону. Все эти рисунки танца пришли к нам из далекого прошлого и, по существу, были развиты в таких танцах, как гавот и менуэт.

Другой тип парного танца — танец с синхронным движением ног партнеров, с техникой, связанной с необходимостью подчиняться воле ведущего партнера. К этим танцам можно причислить польку, вальс, мазурку, фокстрот, медленный вальс, танго и др. Традиция перехода к новой фигуре по воле одного из исполнителей ведет свое начало от народных танцев, в которых идущий впереди показывает движение, а все другие повторяют его. Это развивает способность к быстрой реакции, необходимой при исполнении парного танца.

Еще одним видом парного танца выступают танцы, связанные с так называемыми определенными, т. е. постановочными, композициями, также отрабатываемыми свои фигуры в течение длительного времени. Сюда относятся традиционные фигуры кадрили, основанные на различных характерных движениях английских, русских, французских танцев.

Танцевальные формы бытовой народной хореографии, легшие в основу бальной, служащие фундаментом ее развития и в наши дни, родились в недрах самого народа и являются плодом коллективного творчества. Коллективность бытового танца проявляется как в процессе его создания, так и в процессе исполнения, поскольку лишь коллектив, определенная социальная группа общества делает возможным длительное существование того или иного танца. И от того, примет его народ или нет, зависит судьба танца.

Эта закономерность лежит в основе возникновения, развития и распространения бального танца. Для того чтобы танец жил, необходимо, чтобы его знали самые широкие круги исполнителей — это условие его существования. Отсюда следует необходимость строгой системы в обучении бальному танцу.

БАЛЬНЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ

Бальный танец играет немаловажную роль в воспитании молодежи. Это связано с многогранностью бального танца, который сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, этического и художественно-эстетического развития и образования. Конечно, в процессе обучения все эти средства взаимосвязаны, взаимообусловлены. Остановимся на краткой характеристике каждого из них.

Как известно, музыка является ритмической основой любого танца, но далеко не ритмом ограничивается ее роль. Если бы это было так, то танцевали бы только под счет и удары. Музыка создает эмоциональную основу, определяет характер танца, его развитие. Связь музыки и жеста, музыки и движения органична для природы человека. Восприятие музыки в танце активно, оно вызывает действие, действие танцевальное, т. е. обусловленное той или иной хореографической образной формой, организованное во времени и пространстве. В этой изобразительной активности кроются особенности музыкально-пластического воспитания — одной из задач обучения бальной хореографии. Умению слушать и понимать образный язык музыки, разбираться в основных формах и выразительных средствах, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты — всему этому учит танец. Безусловно, качество музыкального произведения, характер исполнения имеют первоочередное значение. Потому так важен отбор музыкального сопровождения в период обучения, и для вечеров танца.

Общая черта танцевальной музыки — определенность и повторность ритмов, вытканная акцентировка сильных долей, отчетливость их выражения. Отступления от этого правила редки.

В написании танцевальной музыки, в том числе бальной, имеются богатые традиции. Многие народные и бальные танцы получили отражение в творчестве ведущих композиторов и даже композиторов-классиков. Это придало танцевальной музыке художественную ценность. На протяжении веков танцевальные мелодии культивировались целым рядом поколений музыкантов. Так накопились определенные традиции в создании музыки для бальной хореографии.

Освоение бальных танцев, как и любого другого вида хореографии, связано с определенной тренировкой тела. Поэтому обучение предполагает специальные тренировочные занятия, построенные на основных положениях, позициях и элементах бального танца. Эти тренировочные занятия и собственно исполнение бального танца дают значительную спортивно-физическую нагрузку. Не случайно еще в Древней Греции отмечались большие возможности танца в физическом развитии молодых людей. Особенностью танца является гармоническое развитие тела, без гипертрофии тех или иных мышц.

Систематические занятия танцем соразмерно развивают фигуру, способствуют устранению ряда физических недостатков, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают внешнему облику человека собранность, элегантность. Танец учит логическому, целесообразно организованному, а потому рациональному движению. Эти качества танца поднимают значение преподавания бальной хореографии в системе воспитания.

Бальный танец оказывает также большое влияние и на формирование внутренней культуры человека. Занятия бальным танцем органически связаны с освоением норм этики, немыслимы без выработки высокой культуры общения между людьми. Выдержка, безупречная вежливость, чувство меры, простота, скромность, внимание к окружающим, их настроению, доброжелательность, приветливость — вот те черты, которые воспитываются у учащихся в процессе занятий танцем и становятся неотъемлемыми в повседневной жизни. Так занятия танцем помогают воспитывать характер человека.

Поскольку учебный процесс протекает в коллективе и носит коллективный характер, занятия танцем развивают чувство ответственности перед товарищами, умение считаться с их интересами.

Бальный танец — одно из средств эстетического воспитания и воспитания творческого начала в человеке. Как и всякое искусство, бальный танец способен приносить глубокое эстетическое удовлетворение. Человек, который хорошо танцует, испытывает неповторимые ощущения от свободы и легкости своих движений, от умения владеть своим телом, его радуют точность, красота, пластичность, с которыми он исполняет сложные танцевальные па и т. д. Все это само по себе уже служит источником эстетического удовлетворения.

В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания танца. В этом единстве заключена сила его воспитательного воздействия. Исполнение танца, в том числе и бального, несет в себе элементы художественного творчества. Танцующий стремится в красивой, эстетически совершенной форме танца выразить свое настроение, эмоции, проявляет свои внутренние качества, выражает свое мировоззрение.

Активным, творческим, пробуждающим в человеке художественное начало является и сам процесс обучения танцу. Осваивая танцевальную лексику, человек не просто пассивно воспринимает красивое, он преодолевает определенные трудности, проделывает определенную немалую работу для того, чтобы эта красота стала ему доступна. Познав красоту в процессе творчества, человек глубже чувствует прекрасное во всех его проявлениях: и в искусстве и в жизни. Его художественный вкус становится более тонким, эстетические оценки явлений жизни и искусства — более зрелыми.

Бальный танец является эффективным средством организации досуга молодежи, культурной формой отдыха. Танцевальное искусство, давая выход энергии молодежи, наполняет ее бодростью, удовлетворяет потребность человека в празднике, в зрелище, в игре. Бальный танец выступает также как средство массового общения людей, дает возможность содержательно провести время, познакомиться, подружиться.

В часы досуга молодежь заполняет танцевальные залы, приходит на вечера танца, танцевальные площадки, в парки и Дворцы культуры, танцует на семейных праздниках, на вечерах отдыха, в ресторанах, клубах — и везде танец несет людям радость, украшает их жизнь и быт. Это делает интерес к бальному танцу неизменным.

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ БАЛЬНОМУ ТАНЦУ

Широкое распространение и активное развитие бальной хореографии в последние десятилетия привели к неоднородности данного явления. Кроме самых массовых форм исполнения бальных танцев на вечерах отдыха и различных праздниках, сформировались любительские коллективы, где бальными танцами занимаются постоянно, систематически расширяя круг знаний и исполнительское мастерство. Так, наряду со школами бального танца, кружками по кратковременному обучению во Дворцах культуры и школах возникли коллективы, организованные по типу художественной самодеятельности в студии и ансамбли.

Первоначальное обучение, знакомство с бальной хореографией происходят в кружках и школах бального танца. Это — наиболее массовая и недолгосрочная форма обучения. Занятия в кружках и школах бального танца отличаются от занятий коллектива художественной самодеятельности тем, что, как правило, они ограничены так называемыми циклами. Эти циклы по количеству часов бывают разными (от 10 уроков по два академических часа до 32 академических часов, слагающихся из 16 уроков в цикле).

Посвящая свой выходной день учебе в школах бальных танцев, люди стремятся совместить эти занятия с отдыхом, получить разрядку от напряженной работы в течение недели. Это не может не учитывать педагог. Он должен, сохраняя ритм занятий, дисциплину, вносить в урок характер непринужденности, бодрости, веселья, что, естественно, не должно снижать высокого профессионального уровня и четкой направленности преподавания.

Может возникнуть вопрос, почему в школах бального танца занятия целесообразнее делить на циклы, а не планировать на весь сезон, как в коллективах художественной самодеятельности. Деление на периоды обучения удобно прежде всего самим учащимся. Во-первых, не все могут посвящать свое свободное время посещению школы танцев в течение длительного срока. Во-вторых, не все желающие научиться танцевать стремятся к совершенствованию приобретенных навыков и им достаточно освоить цикл для начинающих.

В первом случае, закончив тот или иной цикл обучения, учащиеся могут сделать перерыв, а через определенный промежуток времени продолжить занятия, начав их с прерванного цикла.

Кроме того, программа школ бальных танцев может быть разделена по циклам примерно следующим образом:

Первый цикл. 1. Вальс (основные движения). 2. Ритмический танец («Современник»). 3. «Вару-вару». 4. Медленный вальс (простейшие движения). 5. Ча-ча-ча (простейшие движения). 6. Фокстрот (ритмический танец). 7. Русский танец (основные элементы). 8. Краковяк. 9. Новые танцы.

Второй цикл. 1. Фигурный вальс. 2. «Русский лирический». 3. Быстрый фокстрот (продолжение обучения). 4. Медленный вальс (продолжение обучения). 5. Самба (простейшие движения). 6. Ча-ча-ча (продолжение обучения). 7. «Сурские ритмы». 8. Полька (простейшие движения). 9. Новые танцы. 10. Танго (простейшие движения).

Третий цикл. 1. «Сударушка». 2. Краковяк. 3. Самба (продолжение обучения). 4. Быстрый фокстрот (продолжение обучения). 5. Медленный вальс (продолжение обучения). 6. Танго (продолжение обучения). 7. «Туяна». 8. «Лебедушка». 9. Новый танец.

Четвертый цикл. 1. Барыня. 2. Вальс-гавот. 3. Квадратная румба. 4. Джайв (простейшие движения). 5. Танго (продолжение обучения). 6. «Разрешите пригласить». 7. «Ятраночка». 8. «Сибирская полечка». 9. Новый танец.

Пятый цикл. 1. «Рилё». 2. Вальс-мазурка. 3. Медленный фокстрот (простейшие движения). 4. Кубинская румба (простейшие движения). 5. Джайв (продолжение обучения). 6. «Йоксу-полька». 7. Полька «Веселка». 8. Новый танец.

Закреплению пройденного репертуара способствуют регулярные вечера практики.

Как показывает опыт, роль школ бального танца тем значительнее, чем сильнее их непосредственная связь с вечерами танца, проводимыми клубами и танцплощадками.

Молодежь, проявившая устойчивый интерес, а также склонность к занятиям бальным танцем, как правило, продолжает обучение в студиях, ансамблях и клубах любителей танцев. Работа в них многое заимствует у сложившихся ранее коллективов художественной самодеятельности.

Профессиональная подготовка педагога, его хореографическая квалификация определяют возможности всего творческого процесса, требования к которым в самодеятельных коллективах бального танца очень велики.

Так, например, руководитель ансамбля бального танца — прежде всего педагог. Но вместе с тем ансамбль отличается от иных форм обучения бальному танцу тем, что в нем танцы исполняются в композиционно развитой форме и здесь руководитель выступает как хореограф-постановщик, который должен владеть балетмейстерскими навыками.

Созданные по типу ансамблей народного танца, ансамбли бального танца не стали их упрощенными копиями. Задачи этих коллективов — активная пропаганда бального танца, его новинок и стилей исполнительского мастерства. Выступления ансамблей бального танца происходят как непосредственно на вечерах, в клубах и на танцплощадках, так и на сцене. Тогда выступления ансамбля сопровождаются чтением лекций о танцах, включенных в программу данного вечера, проведением бесед, посвященных вопросам бальной хореографии.

Выступления в зале наиболее свойственны природе бального танца. Но это не исключает выступлений коллективов в концертах. При этом следует учитывать, что выступления, рассчитанные на зрительный зал, вносят коррективы в обычное исполнение программы: необходимо композиционное развитие танца, возможна смена костюмов, позволяющая ярче подчеркнуть особенность той или иной группы танцев. Костюмы исполнителей к тому же могут демонстрировать основные направления современного модного силуэта.

Поскольку ансамбли бального танца — явление достаточно новое, работу руководителя должен характеризовать творческий поиск. Очень важны постоянный обмен опытом, изучение достижений лучших коллективов. Все это поможет развитию ансамблей бального танца как одной из перспективных форм обучения и пропаганде лучших образцов бальной хореографии среди молодежи.

Отличаясь от ансамблей, студии бального танца близки им по углубленной учебно-воспитательной работе. Программы студийных занятий позволяют расширить знания ранее изученных танцев, овладеть сложными танцевальными композициями и техническими приемами, познакомиться с танцами, не входящими в программы танцевальных вечеров и в общую программу обучения. К ним относятся, например, исторические танцы и танцы, созданные в национальных республиках, но не получившие повсеместного распространения. Освоение такой программы предполагает расширенные тренировочные занятия, включающие основы классического, историко-бытового и народного танцев, лекции по истории искусства. Достигнув определенного успеха, участники студий могут выступать в показательных концертах. Так они сами становятся пропагандистами бального танца, и их выступления приобретают общественное значение.

Не так давно в нашей стране появились новые перспективные формы работы : молодежью — это клубы любителей бального танца. Они в какой-то степени напоминают студии бального танца, но их задачи и программа деятельности значительно шире. Это и углубленное практическое изучение бального танца, овладение наиболее сложными его формами, и пропаганда лучших его образцов; широкая воспитательная работа по распространению культуры массового бального танца среди молодежи и серьезное изучение истории бального танца, возникновения и развития его форм.

Клуб может и должен стать местом, где организуются всевозможные встречи, диспуты, демонстрации новых танцев, обсуждение их и т. д. Иными словами, клуб бального танца — это самая емкая форма работы, дающая неограниченные возможности для развития творческой инициативы молодежи, для осуществления самых широких творческих замыслов тех, кто серьезно увлекается бальной хореографией, отдает ей свой досуг.

Наиболее эффективной формой повышения исполнительской культуры в массовой хореографии является сам процесс обучения танцу.

Процесс обучения танцу требует значительного времени и внимания. Для этого необходимо прежде всего соблюдение такого условия, как преемственность обучения, начиная с детского сада до юношеских коллективов. Важнейшим звеном здесь является обучение танцу в средней школе.

Потребность в музыкально-пластических занятиях ощущается уже с 7—9-летнего возраста, когда психофизический аппарат ребенка не только наиболее predisposed для такого рода занятий, но и нуждается в них. Распространенные у детей искривления фигур, косолапость успешно исправляются и, как правило, вообще не имеют места при систематических занятиях танцем.

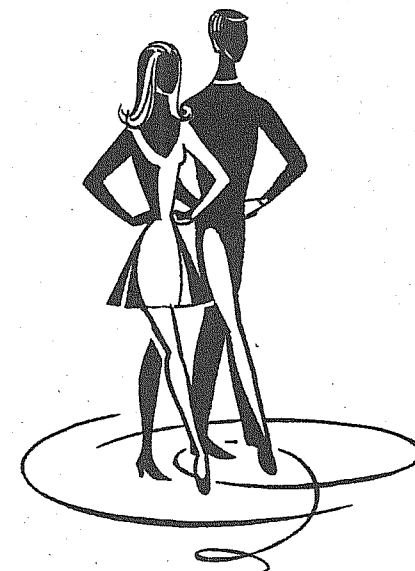
Особое значение для детей имеет развитие координации, процесс наиболее сложный в этом возрасте. Возможности развития координации на занятиях танцем практически неограниченны.

Очень важно продолжение обучения в возрасте 10—12 и затем в 13—16 лет. В этом возрасте переходят непосредственно к изучению танцевального репертуара, знакомят учащихся с народным музыкальным и танцевальным искусством, а также с бальными танцами и их композициями.

В школьном возрасте закладываются навыки поведения в обществе, основы культуры общения, а также формируются художественный вкус и интерес к музыке, к танцу. Целесообразность и реальность обучения ритмике и танцу во всех классах, на всех ступенях школьного образования убедительно подтверждена опытом работы ряда школ Украины, Прибалтики и Российской Федерации. Определенную роль в пропаганде и в обучении бальному танцу школьников играют Дома пионеров и детские секторы клубных учреждений.

Работа педагога бального танца — воспитателя в людях чувства прекрасного — почетна и сложна.

Вместе с обучением танцу, навыкам красивого движения педагог формирует вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Безусловно, выполнение этих задач по плечу только человеку, глубоко образованному, имеющему большие профессиональные знания в хореографии, опытному методисту, волевому организатору и высокогражданственной личности.



НЕКОТОРЫЕ ВОПРОСЫ МЕТОДИКИ

Методика обучения бальным танцам разработана еще недостаточно. Важная и очень нужная работа по обобщению многолетнего опыта, по существу, только начинается. Бесспорно одно: в обучении бальным танцам определяющим являются общепедагогические принципы и методы преподавания.

Однако специфические особенности бального танца как массовой формы хореографии вносят свои коррективы в методику преподавания.

Бальные танцы исполняются на специальных вечерах танца, во Дворцах культуры, в клубных учреждениях, на танцевальных площадках, а также во время различных празднеств в семейном или товарищеском кругу.

Обучают бальным танцам, как уже говорилось, в специальных школах и коллективах (кружках, студиях, ансамблях). Вечера танцев, которые проводятся в этих школах (вечера практики), отличаются от танцевальных вечеров в клубе, во Дворце культуры и т. п. более разнообразным и сложным репертуаром, красивым, правильным исполнением любого танца. Здесь не встретишь бессмысленного топтания на месте, равнодушных, скучающих лиц, грубого (часто от неумения) обращения партнеров друг с другом, не увидишь танцев вульгарных, алохудожественных, к сожалению часто еще встречающихся на танцевальных площадках. Именно танцевальная образованность и воспитанность наполняют атмосферу вечеров практики чувством дружбы, товарищества, взаимного уважения, увлеченности, радости творчества.

Все это свидетельствует о том, что школами и коллективами, в которых обучают бальному танцу, решаются важные художественные и воспитательные задачи. Они состоят в том, чтобы развить художественные способности учащихся, привить им любовь к танцу, научить правильно и красиво танцевать, понимать язык хореографического искусства. А тот, в ком пробудилась любовь к истинной красоте танца, защищен от всего пошлого, малохудожественного. Понятно, что в этом воспитательном процессе придается серьезное значение художественной ценности репертуара.

Верная передача характера, стиля, образного содержания музыки является временным условием любой хореографической деятельности; необходимые для этого знания и навыки в известной степени можно развить в процессе обучения.

Исполнение бальных танцев предполагает также определенный уровень развития музыкальных способностей. Ведь движения танцующих должны совпадать с темпом музыки, изменяться соответственно изменению ритма, подчи-

няться общему характеру музыки. Музыкальность исполнения зависит в первую очередь от уровня развития музыкально-ритмического чувства, которое характеризуется как способность активно переживать (отражать в движении) музыку и вследствие этого тонко чувствовать эмоциональную выразительность временного хода музыкального движения.

Музыкально-ритмическое чувство присуще всем, но уровень развития его зависит от индивидуальных особенностей слуха. Доказано, что музыкально-ритмическое чувство поддается развитию с помощью ритмических упражнений.

Специальные упражнения на ориентировку в пространстве позволяют развить зрительную и двигательную чувствительность, быстроту реакции, также необходимые для исполнения бальных танцев.

Эти упражнения включают задания, помогающие выработать навык сохранять нужные интервалы, стоя на месте, в кругу, в колонне, парами, в шеренге; при движении в колонне по одному, парами, тройками, четверками; двигаясь шагами, бегом или подскоками; умение выполнять различные повороты, перестроения, менять направление, рисунок движения.

При работе со взрослыми подготовленными учащимися нет необходимости давать специальные упражнения на ориентировку. Основные знания и навыки по ориентировке в пространстве можно дать непосредственно при разучивании танцев. Необходимые навыки технического освоения элементов танца, освоение основных позиций, поз, положений корпуса закрепляются при помощи специальных, так называемых тренировочных упражнений. Их включение в урок танца является не только желательным, но бесспорным требованием грамотного построения занятий.

Задачи обучения в школах танца, кружках, студиях и ансамблях, детских, юношеских и взрослых коллективах при общей цели — овладение бальными танцами — различны. Это конкретизирует работу педагога и определяет объем изучаемого материала. При этом единые правила исполнения самих танцев и их отдельных элементов (движений, поз, рисунков композиции и т. п.) остаются неизменными.

Материал, который входит в данную главу, охватывает задачи, характерные для всех типов коллективов бального танца. Внутри разделов пособия изложение определяется принципом постепенного усложнения программы.

Выбор материала для каждого коллектива должен определяться его учебной программой; выбор методов и приемов обучения зависит от типа коллектива, его задач, состава учащихся, их подготовленности, срока обучения, возрастных особенностей и целевых установок. Таким образом, обучение бальному танцу — это всегда творческий процесс, в котором первостепенную роль играют индивидуальные качества преподавателя.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ОБУЧЕНИЯ

При всем многообразии методов и приемов обучения постараемся выделить наиболее сложившиеся в практике преподавания бального танца.

Как уже говорилось выше, направление работы коллектива, его конкретные задачи определяют выбор методов и приемов обучения, индивидуальный состав подготовленность учащихся каждого конкретного коллектива, вносят коррективы в работу. Поэтому так важен вдумчивый, творческий подход педагога к каждому определенному коллективу учащихся. Именно такая аналитическая работа как в начале, так и в процессе всего обучения обеспечит эффективность обучения учащимися программы.

Наибольшую сложность для педагога танца представляет работа с начинающими. Они быстро устают, допускают много ошибок при исполнении, быстро забывают пройденное. Чтобы добиться хороших результатов в обучении и воспитании, педагог должен использовать такие приемы, которые делают урок интересным, концентрируют внимание учащихся. Однако занимательное до умело сочетать с малоинтересным, но необходимым, находить правильное отношение между занимательным и серьезным в обучении.

Остановимся на основных способах повышения эффективности обучения танцу.

Занятия должны быть разнообразными как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, слушание музыки и самостоятельный разбор ее, наблюдение учащихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение, танец элемент новизны, предъявлять новые требования, ставить новые задачи.

Любое задание, которое предлагается выполнить учащимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения необходимо строить на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия должны идти в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец, долго объяснять, пытаться научить всему сразу.

На уроке следует закрепить все навыки, которые вырабатывались ранее, повторить пройденные движения и фигуры, уточнить освоенное не до конца.

Разучивание танцев проводится в следующей последовательности.

Вводное слово педагога. Перед разучиванием нового танца педагог сообщает им некоторые сведения. Если название не совсем понятно, дает объяснение названию (например, полонез — старинный танец польского происхождения). Затем педагог дает общую характеристику танцу — говорит об истории его возникновения, отмечает характерные особенности музыки и хореографии. Если танец построен на элементах народной пляски, рассказывает о характерных движениях плясок данного народа; если танец относится к группе старинных, то сообщает сведения о времени, когда он появился, о стиле исполнения и этикете лет и т. п.

Слушание музыки и ее анализ. Затем предлагается прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер, ритмический рисунок, выделить строение (части музыкального предложения, фразы).

Следующий этап — *разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца.*

Приступая к разучиванию движений, поз, переходов, рисунка, педагог объясняет и показывает их сам, затем то же повторяют ученики. Этот метод является традиционным и широко используется при обучении.

При разучивании движений с детьми и начинающими хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движение вместе с объяснением и показом учителя и лишь затем исполняют движение самостоятельно. Это позволяет педагогу, фиксируя внимание на тех частях движения, где чаще всего допускаются ошибки, своевременно поправлять их. А ученики имеют возможность лучше разобраться в структуре движения, мышечно почувствовать его, быстрее запомнить.

Процесс разучивания обычно сопровождается музыкой или идет под счет педагога. Наиболее распространенная последовательность разучивания под счет и музыку такая: педагог показывает под счет, ученики выполняют движение под счет. Затем педагог показывает под музыку, ученики выполняют движение под музыку.

Существует несколько методов разучивания танцевальных движений. Выбор метода зависит от сложности его структуры, входящих в него элементов.

Метод разучивания по частям сводится к делению движения на простые части и разучиванию каждой части отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое. Этим методом разучивается, например, шаг польки, который можно разложить на две части: подскок и тройное переступание; или движение вальса, где можно разучивать отдельно сначала первую половину поворота, затем — вторую.

Целостный метод разучивания заключается в разучивании движения целиком в замедленном темпе. Этим методом удобно разучивать простые движения, например такие, как боковой галоп, русский переменный шаг, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части, например шассе, баланс и др.

Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение; этот метод заключается в том, что сложное упражнение сводится к простой структуре и разучивается в таком виде. Затем движение постепенно усложняют, приближаясь к законченной форме. Этот метод широко применяется при разучивании таких танцевальных движений, как шаг польки, вальса, мужской шаг мазурки и др. Так, например, шаг польки можно разучивать как приставной шаг, затем приставной шаг исполнять на полупальцах, без подскока на «и» при подъеме ноги вперед и в окончательном виде — с подскоком.

Каждый метод разучивания имеет свои достоинства и недостатки. Так, при разучивании вальса по частям, когда отработана каждая часть отдельно, у учащихся возникают трудности при исполнении подряд двух частей. Они плохо ориентируются при поворотах. В то же время разучивание вальса методом упрощения дает учащимся точное представление об ориентировке в пространстве и повороте в целом, но затрудняет отшлифовку элементов каждой части.

«При развитии танцевальных способностей следует в равной степени работать над движением рук и ног. Если внимание обращено только на ноги и забы-

ваются руки, корпус и голова — не будет достигнуто полной гармонии движений»¹. Этим общеизвестным принципом, сформулированным крупнейшим педагогом А. Я. Вагановой и адресованным педагогам, готовящим профессионалов, в равной степени должен руководствоваться педагог, работающий в самодеятельных кружках, в том числе и педагог бального танца.

Одновременно с разучиванием упражнений для рук и корпуса должна вестись постоянная работа над позами и положениями в парном танце. Положения рук и позы в парном танце разучиваются сначала в положении стоя на месте, затем закрепляются на простом танцевальном шаге, и лишь когда положения рук и поза легко и естественно принимаются учащимися, можно закрепить их на шаге полонеза, польки, шассе и др.

Полезно при разучивании положений рук и поз в парном танце объяснять и показывать каждый элемент отдельно. Такой метод позволяет добиться лучшего запоминания правил исполнения, более точного повторения элементов всеми учащимися.

В заключение разучивается соединение танцевальных движений, поз, переходов, рисунка в танцевальные комбинации, фигуры и целый танец.

Когда основные движения, позы, рисунок разучены, приступают к соединению их в танцевальные комбинации, которые разучиваются и отрабатываются. Затем комбинации собираются в фигуры танца, а фигуры — в целый танец. Фигуры танца и весь танец многократно повторяются учащимися и в целях запоминания, и для достижения более грамотного музыкального и выразительного исполнения.

Среди части педагогов распространено неправильное представление о том, что лишь при постановке сценического танца надо стремиться передавать художественный образ.

Любой танец — бальный, массовый, народный — эмоционально окрашен. В любом танце утверждаются определенные черты характера, определенные взаимоотношения между танцующими. Поэтическая задумчивость одного танца сменяется необузданной веселостью другого и сдержанностью, величавостью гретьего и т. п.

Представление о танцевальном образе у учащихся складывается постепенно. Обычно работа над танцевальным образом начинается со слушания музыки. Это помогает яснее представить характер образа, стиль танца.

Рассказ педагога о танце, о быте и нравах, обычаях того народа, чей танец разучивается, анализ того, какое они нашли отражение в танце, основные сведения об эпохе, в которую возник танец, знакомство с отличительными особенностями костюма, правилами этикета того времени, знание того, как эти бытовые характеристики проявились в бальном танце, расширяют и обогащают кругозор учащихся, дополняют образ, созданный музыкой.

С разучивания движений танца, отработки поз, положений рук начинается основная работа над танцевальным образом. Точный показ педагога должен помочь ученикам увидеть типичные черты образа. В этом случае большую по-

¹ Ваганова А. Я. Основы классического танца. М.—Л., 1963.

мощь может оказать показ танца учениками, которым удалось найти точный, выразительный характер исполнения.

Таким образом, чтобы весь процесс обучения танцу был плодотворным, следует сочетать наглядность, осмысление с творческим поиском учащихся.

Работа над техническим совершенствованием танца не должна становиться самоцелью, а процесс разучивания танца нельзя превращать в механическое повторение танцевальных движений. Следует помнить, что овладение тем или иным навыком должно носить художественно-творческий характер. Тогда, занимаясь в коллективе, учащиеся не просто выучат определенное количество движений и танцев, но на каждом занятии будут познавать своеобразный выразительный язык хореографического искусства, получат представление о хореографии как о синтетическом виде искусства, где тесно переплетаются музыка и пластика. А работа над танцевальным образом, будут находить наиболее красивые и выразительные позы и движения. Одна из задач, стоящих перед педагогом бального танца, — научить видеть, чувствовать, понимать и создавать прекрасное в танце.

Обучение бальному танцу лучше начинать с детства. Поэтому среди коллективов бального танца значительное место занимают детские коллективы.

Так как основные материалы данного пособия могут быть использованы и при работе с детьми, кратко остановимся на некоторых возрастных особенностях детей, без учета которых невозможно верно определить содержание и направление обучения, методы и приемы воспитания в детских коллективах бального танца.

Педагогами-хореографами созданы специальные детские танцы на основе лучших народных плясок и доступных элементов бальных танцев¹. Отбор танцев из общего репертуара должен вестись в соответствии с учебной программой для детских коллективов.

Следует учитывать, что для младших школьников характерно слабое развитие мышц, дети быстро устают от физических нагрузок. Из-за слабости мышц спины они не способны долго удерживать корпус в подтянутом состоянии. Педагог должен обратить внимание на укрепление и развитие мышц, формирование устойчивых навыков правильной осанки и совершенствование основных естественных движений.

Слабость дыхательных мышц, недостаточно развитая сердечно-сосудистая система — все эти особенности требуют от педагога очень осторожного увеличения физической нагрузки и чередования быстрых темпов с умеренными и медленными.

У детей младшего школьного возраста недостаточно развит анализаторный аппарат: зрительная, слуховая, мышечная и вестибулярная чувствительность. Несовершенно восприятие: дети не умеют долго слушать музыку, неточно воспринимают движение, плохо ориентируются в пространстве и времени. Развитие органов чувств, сенсорных умений и совершенствование восприятия должны стать первоочередной задачей обучения.

¹ См. раздел «Рекомендуемая литература. Танцы для детей».

Хотя такие важные для занятий бальным танцем способности, как координация движений и моторная память, развиты у детей слабее, чем у взрослых, следует отметить, что эти способности быстро развиваются посредством упражнений и что младший школьный возраст является благоприятной порой для занятия танцем.

Нельзя не учитывать при работе с детьми младшего школьного возраста того факта, что у них не развиты такие волевые качества, как настойчивость, целеустремленность, упорство, дисциплинированность. Поэтому особую привлекательность приобретают для детей этого возраста занятия по танцу, если они строятся на простом материале и включают элементы игры или соревнования.

Хотя у подростков по сравнению с младшими школьниками имеются объективные возможности для успешных занятий танцем — лучше развита моторика, чувство ритма, умение передавать характер, стиль танца, — этот возраст имеет и некоторые свои сложности, которые педагог не может не принимать во внимание.

В возрасте 11—14 лет начинается половое созревание детей, что, в свою очередь, сказывается на внешнем виде и взаимоотношениях мальчиков и девочек. Например, они смущаются при выполнении танцевальных движений, стесняются становиться в пары, предпочитают хороводные и линейные танцы.

Серьезная, вдумчивая работа с детскими коллективами по обучению бальному танцу, правильный учет возрастных психологических особенностей позволяют выделить основную направленность в работе педагога: внимание сенсорному воспитанию, развитие музыкальности, танцевальной координации движений, умения ориентироваться в пространстве, формирование первоначальных танцевальных навыков и умений.

От успеха этой работы зависят перспективы развития исполнительской культуры в бальном танце, так как подготовленность учащихся с детского возраста позволит вести занятия во взрослых коллективах с большей глубиной и ю расширенной программе.

ПРАВИЛА ОПИСАНИЯ ТАНЦЕВ

Основными качествами описаний бальных танцев являются точность передачи положения и движений, а также легкость и доступность прочтения. Это может быть достигнуто: а) при четком определении направлений исполнителей относительно ориентиров площадки, относительно друг друга и положения отдельных частей тела в неподвижном состоянии и в движении; б) при наличии динообразной и логически последовательной классификации положений и движений; в) при точных ориентирах в композиционном построении и в музыкальном сопровождении танца.

Условные буквенные обозначения позволяют сократить запись и облегчить прочтение танца. Перед изложением правил описания танцев предлагается условная классификация направлений, положений и движений, выработанных на основе практики бальной и общей хореографии.

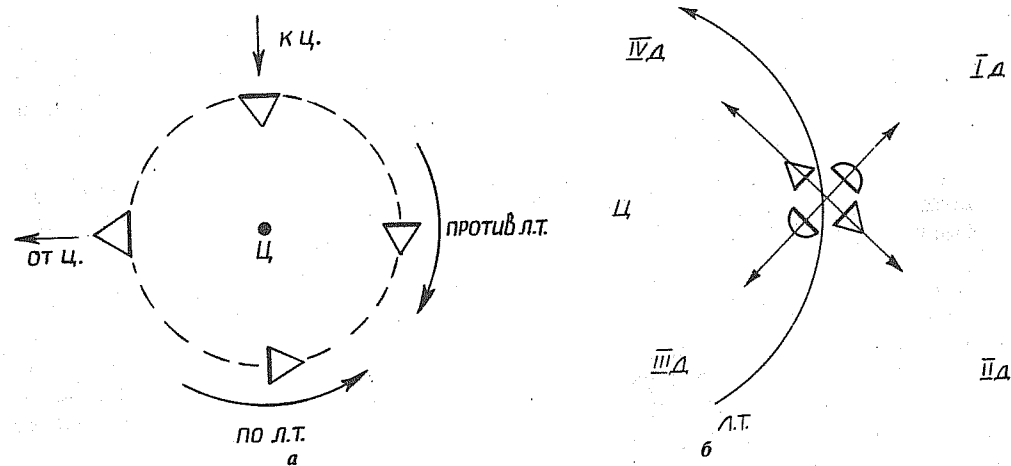


Рис. 1

Направления на площадке. Бальные танцы независимо от формы площадки исполняются по окружности, которую принято называть линией танца — Л.Т. Направление против хода часовой стрелки соответствует направлению по Л.Т., по ходу часовой стрелки — против Л.Т. Условное обозначение центра окружности — Ц.

Это основные ориентиры, относительно которых будут определяться направления исполнителей лицом или спиной — по Л.Т., против Л.Т., к Ц, от Ц (рис. 1а).

Часто в бальных танцах используются диагональные направления, которые требуют от исполнителей особого внимания и четкой ориентации в пространстве. В данном пособии диагональные направления определяются четырьмя диагоналями:

- первая диагональ — 1д;
- вторая диагональ — 2д;
- третья диагональ — 3д;
- четвертая диагональ — 4д (рис. 1б).

Указанные направления определяют движения исполнителей, а также их исходные и конечные положения в танце — И. П. и К. П.

Положения в паре. После определения положения исполнителей относительно ориентиров площадки указывается положение партнера и партнерши (К и Д) относительно друг друга¹.

В бальном танце основные положения в паре зависят от группы, к которой относится танец, и могут быть бесконечно разнообразными, но для удобства выделяются чаще встречающиеся:

¹ В практике партнеров называют «кавалер» и «дама», «юноша» и «девушка», «мужчина» и «женщина». В данном пособии употребляются определения «партнер» и «партнерша», но для удобства прочтения записи танцев сохранится наиболее распространенное буквенное сокращение К и Д.

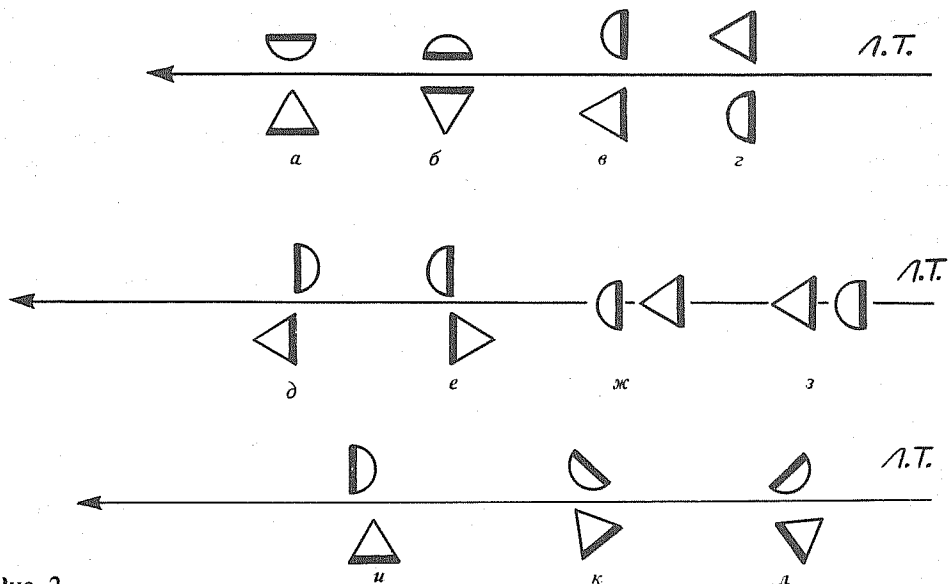


рис. 2

лицом друг к другу — закрытое положение (рис. 2а); спиной друг к другу — противоположное положение (рис. 2б); рядом друг с другом. Лицом в одном направлении — открытое положение. Д — справа от К (рис. 2в), Д — слева от К (рис. 2г); лицом в противоположных направлениях — боковое положение. Правыми плечами (рис. 2д), левыми плечами (рис. 2е); друг за другом — теневое положение. Д — впереди К (рис. 2ж); Д — позади К (рис. 2з).

Указанные положения могут быть смещенными, при этом фиксируется смещение Д относительно К, оно может быть вправо, влево, вперед и назад от К.

В бальном танце фронтальные линии плеч партнеров чаще бывают параллельными относительно друг друга. Но в некоторых положениях эти линии могут пересекаться под углом. Для того чтобы не указывать угол в градусах, при описаниях будут употребляться следующие определения:

полуоткрытое положение — угол равен 90° (рис. 2и), Д может находиться справа от К или слева;

положение променада — угол 45° (рис. 2к), Д находится справа. Если Д находится слева от К, положение определяется как контрпроменадное (рис. 2л).

В положениях променада и контрпроменада трудно определить раздельно направления К и Д относительно площадки, тем более что степень поворота Д из закрытого положения больше, чем у К. Поэтому в описаниях в данном случае называется общее направление движения.

Если танец постоянно исполняется в каком-либо одном положении в паре, то оно указывается только вначале.

Положение частей тела. При описании движения указания относительно положения частей тела даются в следующем порядке:

ноги — правая и левая — П. Н. и Л. Н.;

руки — правая и левая — П. Р. и Л. Р.;

корпус и голова.

Направления движений ног, рук, корпуса, головы, частей тела определяются относительно исполнителей: вперед, назад, вправо; влево, вниз, вверх, впереди, позади, справа, слева, внизу, наверху.

Диагональные направления определяются как смежные: вперед-вправо, назад-влево и т. д.

Позиции ног. Позиции ног в хореографии определяются положением ступней относительно друг друга. В бальном танце используется пять позиций:

Первая позиция — 1п — ступни ног разведены носками в стороны, пятки рядом (рис. 3а).

Вторая позиция — 2п — ноги на расстоянии ступни друг от друга (рис. 3б).

Третья позиция — 3п — ступня одной ноги впереди другой (на половине ступни), носки разведены в стороны (рис. 3в, г).

Четвертая позиция — 4п — одна нога впереди другой на расстоянии друг от друга (рис. 3д).

Шестая позиция¹ — 6п — ступни ног рядом, носками вперед (рис. 3ж).

Пятая позиция не используется, как и выворотное положение первых четырех позиций.

Позиции в бальном танце могут быть полувыворотными, а 2п, 4п — невыворотными. Завернутые позиции используются редко — при исполнении таких движений, как, например, ключ, гармошка, шаг чарлстона (рис. 3з).

При исполнении некоторых шагов встречается скрещенная 6п (рис. 3и, к).

¹ В хореографической литературе эта позиция встречается также под названием «первая прямая» и «первая параллельная».

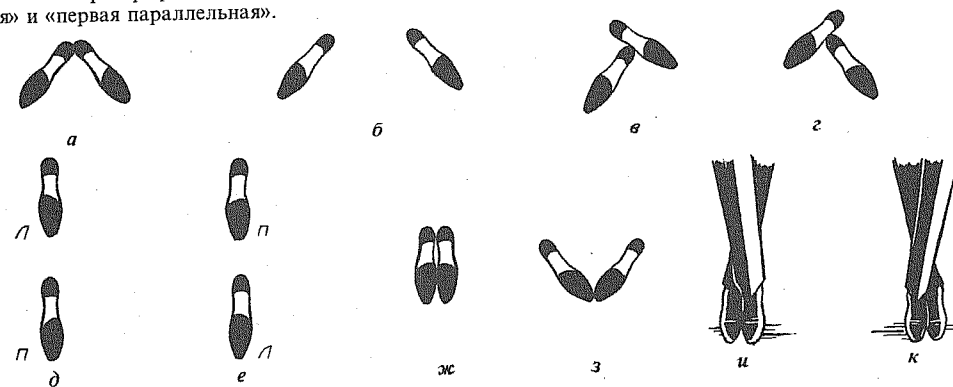


Рис. 3

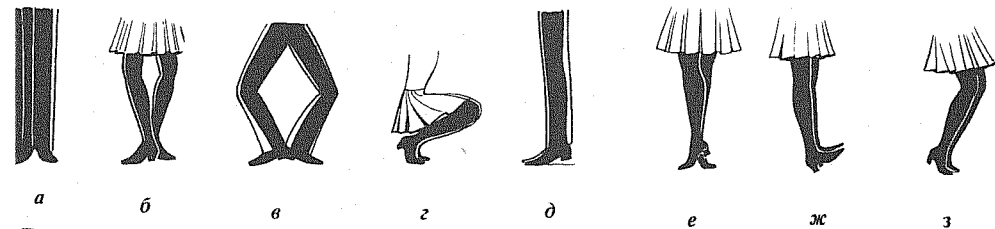


Рис. 4

В 3п, 4п, скрещенной бп впереди может находиться как П.Н. (рис. 3в, д, и), так и Л.Н. (рис. 3г, е, к), что дополнительно указывается в скобках.

Если расположение ступней в позиции неточное, то она определяется как условная и предварительно описывается.

Тяжесть тела в позициях распределяется равномерно на обе ноги либо может быть перенесена на правую или на левую ногу.

Ступни ног касаются пола всей плоскостью или находятся на полупальцах, на каблуках.

Позиция ног указывается в И.П., так как она определяет характер исполнения шагов: при 1п или 3п они исполняются полувыворотно, при бп — невыворотно. Если в ходе танца позиции меняются (что бывает редко), то это дополнительно указывается.

Положения и движения ног. От характера нагрузки, которую несет нога, она определяется как опорная или свободная.

В зависимости от степени сгибания колен определяется степень приседания (возможны следующие положения: колени выпрямлены (рис. 4а); при ослаблении мышц бедра колени расслаблены; небольшое сгибание колена — небольшое приседание (рис. 4б); значительное сгибание колена без подъема каблука — полуприседание¹ (рис. 4в).

В зависимости от распределения тяжести тела на подушечке или на всей ступне различаются следующие положения:

низкие полупальцы (рис. 4д); высокие полупальцы (рис. 4е).

В некоторых случаях используется перенос тяжести тела на каблук (рис. 4ж).

Приседание и подъем на полупальцы в танце могут сочетаться (рис. 4з).

Движения свободной ноги более разнообразны, чем опорной. В описаниях называются отведение, приведение, подъем и опускание, сгибание и выпрямление, а также круговое движение свободной ногой.

Отведение и подъем ноги исполняются в следующих направлениях: вперед (рис. 5а); назад (рис. 5б); в сторону: вправо (рис. 5в); влево (рис. 5г); накрест опорной ноги: вперед (рис. 5д) и назад (рис. 5е). При отведении ступня ноги может находиться на полу на носке (рис. 5ж) или на каблуке (рис. 5з).

¹ Полное приседание в балльном танце не встречается, но может быть использовано в тренаже (рис. 4г). При описании танцев вместо термина «полуприседание» в целях удобства используется термин «приседание».

Движение ноги возможно по кругу (круговое движение). При этом носок ноги может скользить по полу или проводиться по воздуху.

Подъем может быть небольшим — приблизительно на 30—45° (рис. 5и).

Более высокий подъем встречается в тренировочных упражнениях (рис. 5к). При подъеме ноги ступня может быть выпрямлена, свободна (мышцы не напряжены) или «сокращена» (каблучное положение).

При подъеме ноги колено может быть выпрямлено (рис. 5и, к) и присогнуто (рис. 5л, н).

В описаниях при сгибании свободной ноги уточняется местонахождение ступни относительно опорной ноги: у щиколотки — в выворотном положении впереди (рис. 6а) или позади опорной ноги (рис. 6б), — а также сбоку: справа или слева в невыворотном (рис. 6в) или завернутом (рис. 6г) положении.

Перемена направления движения через 1п или бп определяется как проведение и обозначается словом «провести».

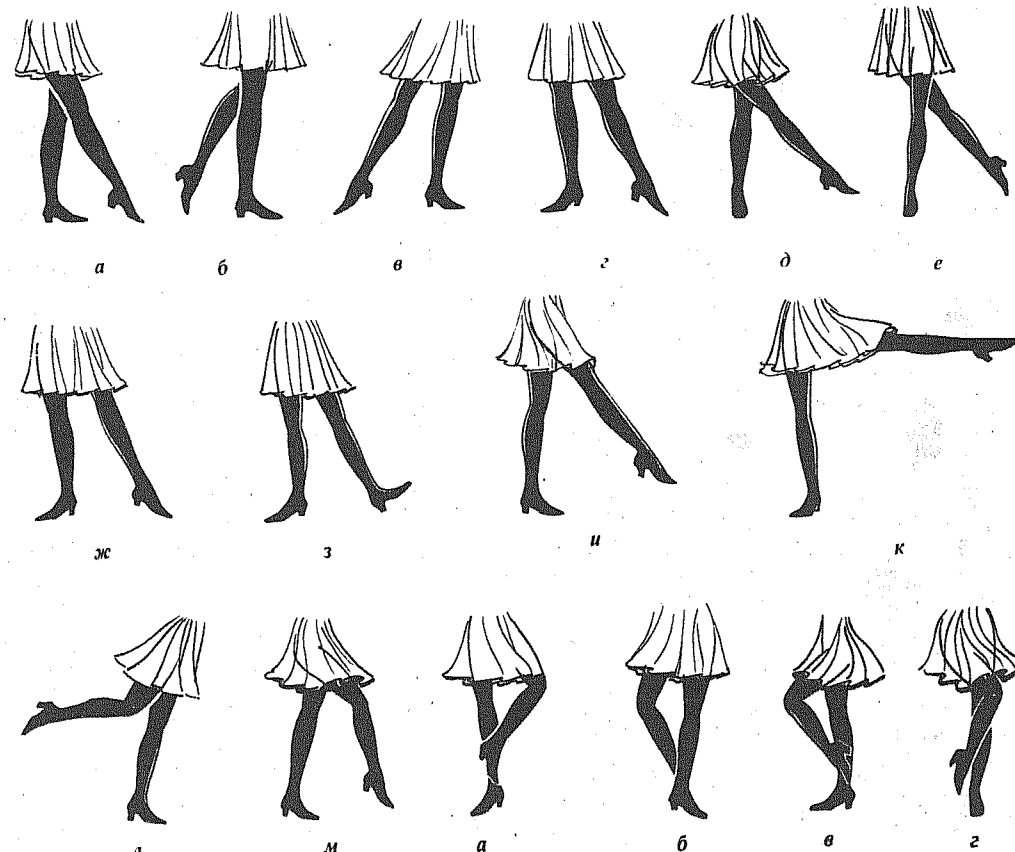


Рис. 5

Рис. 6

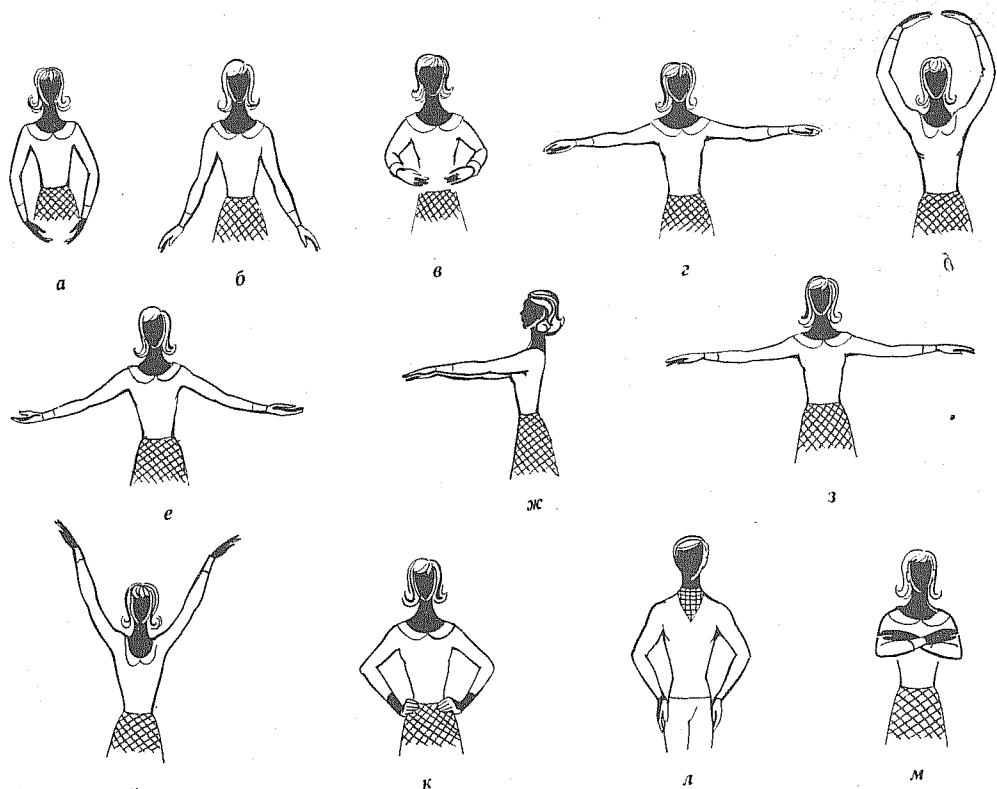


Рис. 7 и

Позиции рук. В танце руки партнеров могут быть соединены (замкнутое положение) или свободны (свободное положение). В хореографии выделены позиции, которые определяются направлением рук относительно корпуса.

Исходная позиция — руки находятся внизу.

Исходная позиция включает в себя подготовительное положение рук, принятое в классическом танце (рис. 7а), и часто встречающееся в ряде балльных танцев подготовительное положение (рис. 7б).

Первая позиция — 1п — руки находятся впереди (рис. 7в).

Вторая позиция — 2п — руки в стороне (рис. 7г).

Третья позиция — 3п — руки находятся наверху (рис. 7д).

Руки в позициях могут быть округлены, как показано на рис. 7а, в, д, и выпрямлены. В зависимости от направления ладоней определяется дополнительно: открытое положение — ладони обращены вверх (рис. 7е), закрытое — ладони обращены вниз; такое положение встречается в подготовительной позиции, 1п, 2п, 3п (рис. 7б, ж, з, и).

В балльных танцах встречаются также следующие положения рук: на талии (рис. 7к), на бедрах (рис. 7л), скрещенное положение (рис. 7м).

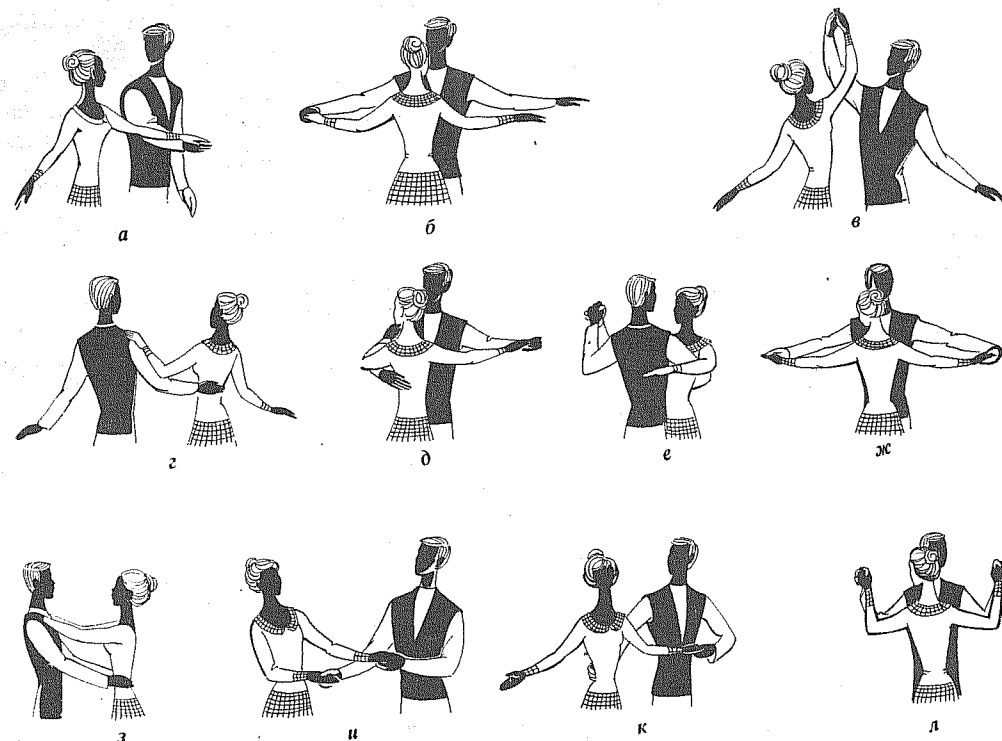


Рис. 8

В паре партнеры соединяют руки в одной из указанных позиций (рис. 8а, б, в). Руки могут находиться и на корпусе партнера. В этом случае для К характерны положения рук на талии или на спине Д; для Д — на плече или на лопатке К (рис. 8г, д, е).

Распространенной в балльном танце является замкнутая позиция (рис. 8д, е, ж, з) — в закрытом положении; (рис. 8и, к) — в открытом положении. Указанные положения рук могут частично видоизменяться в зависимости от стиля танца. В этих случаях будут даны дополнительные пояснения.

При разучивании движения в паре партнеры соединяют руки в учебном положении: Л.Р. (К) и П.Р. (Д), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются, локти согнуты, кисти находятся на уровне головы (рис. 8л).

Определение позиций соединенных рук условно. В случаях, когда позиции определить трудно, в описаниях даются дополнительные пояснения.

Движения рук. При описании перевода рук из одной позиции в другую или из одного положения в другое употребляется термин «перевести». Если руки проходят через промежуточную позицию или промежуточное положение, то употребляется термин «провести». Чтобы подчеркнуть характер движений рук,

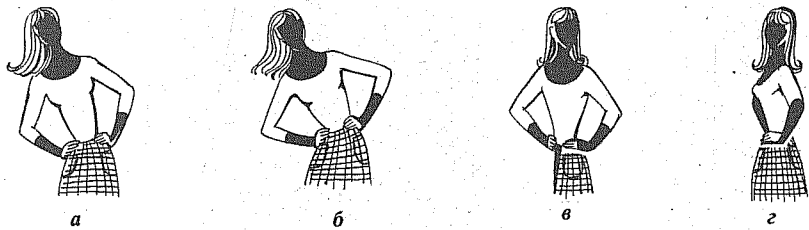


Рис. 9

в некоторых случаях употребляются термины, уточняющие движение: «приподнять», «поднять», «опустить», «раскрыть», «закрыть» и т. п.

Распространенным движением в современном балльном танце являются хлопки в ладоши. При описании указываются направления движения и положение рук относительно исполнителя.

Положения, движения корпуса и головы. В танце используются наклоны и повороты корпуса и головы. В зависимости от степени движения определяется небольшой наклон (рис. 9а), наклон (рис. 9б).

Повороты выполняются вправо и влево. Степень поворота определяется от И.П.: небольшой поворот — 45° (рис. 9в), поворот — 90° (рис. 9г).

Шаги, переходы, приставки, притопы. Шаги выполняются с продвижением во всех направлениях или на месте, при этом позиция не меняется.

Круговой шаг выполняется с круговым движением ноги.

Беговой шаг выполняется с легким прыжком с одной ноги на другую.

Переходы. В переходах, как и в шагах, тяжесть тела переносится с одной ноги на другую, но без изменения положения ноги. Повторенный переход называется покачиванием (баланс).

Приставки — приведение свободной ноги в 1п, 3п, бп. Движение выполняется как без переноса тяжести тела на приставляемую ногу, так и с переносом. В последнем случае движение будет определяться как шаг-приставка.

Притопы. Могут выполняться всей ступней, полупальцами, каблуком.

Удар по полу. Выполняется без переноса тяжести тела.

Шаги, приставки, переходы, притопы в зависимости от степени переноса тяжести тела с одной ноги на другую могут быть с полным переходом и с неполным переходом (тяжесть тела после перехода равномерно распределяется на обе ноги).

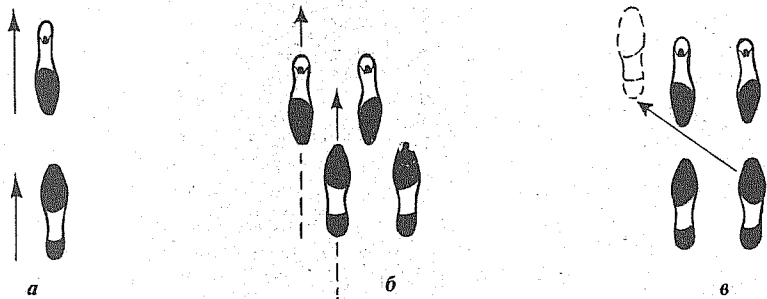


Рис. 10

Все эти движения на месте и в направлении вперед могут выполняться с носка, с подушечки или с каблука на всю ступню, а также на полупальцы или на каблук. В сторону могут выполняться: с подушечки, через внутреннее ребро подушечки или всей ступни, сразу на всю ступню или на полупальцы. Назад — с носка, с подушечки на всю ступню или на полупальцы.

Шаги в паре партнеры могут выполнять одноименными или разноименными ногами.

Направления шагов зависят от положения в паре. В закрытом положении при замкнутой позиции рук, если К выполняет шаги вперед или влево, то Д — назад или вправо, и наоборот, обычно разноименными ногами. Шаги могут выполняться в одну линию (рис. 10а), образовывать параллельные линии (рис. 10б).

В описаниях будет встречаться термин «внешний шаг»; этот шаг выполняется вперед несколько накрест опорной ноги (рис. 10в).

В смещенном закрытом положении, как и в боковом, партнеры могут обходить друг друга по небольшому кругу, центр которого находится как бы между ними. В этих случаях направление против хода часовой стрелки будет указываться как направление по Л.Т. (рис. 11а), а по ходу часовой стрелки — против Л.Т. (рис. 11б). В положении променада и контрпроменада шаги выполняются в одном направлении разноименными ногами и чаще вперед.

Прыжки. В балльном танце встречаются только небольшие прыжки. Перед прыжком и после него выполняется приседание, которое в описаниях указываться не будет. Прыжок на одной ноге определяется как подскок и выполняется после шага.

Повороты. Повороты в балльном танце выполняются перед шагом, во время его исполнения или после шага. В первом случае вначале указывается поворот, затем шаг. Во втором — шаг с поворотом, а в последнем — шаг фиксируется вначале. Повороты выполняются вправо или влево от исполнителя. Степень поворота определяется в градусах: полному повороту соответствуют 360° , полуповороту — 180° , четверть поворота равна 90° , небольшой поворот — 45° . Степень поворота опускается, если точно определены И.П. и К.П. Кроме того, указывается нога, на которой выполняется поворот, и положение ступни (на полупальцах или на каблуках). Повороты тела без изменения положения опорной ступни определяются как разворот.

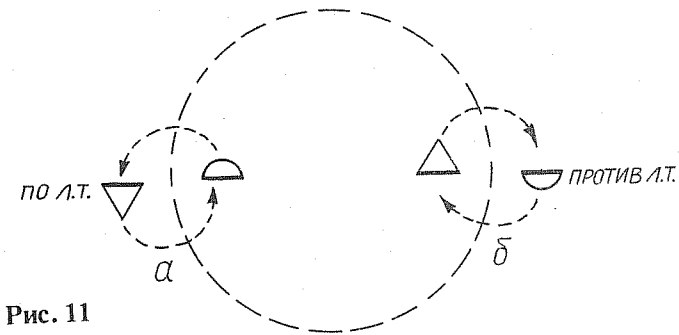


Рис. 11

Сочетания движений. Наиболее распространенным сочетанием шагов в балльной хореографии является ход, который представляет собой группу шагов, объединенных определенным ритмическим рисунком. Для каждого балльного танца характерен свой основной ход.

Соединение — это сочетание нескольких движений, которое может быть исполнено на любое небольшое количество тактов. Соединение может совпадать или не совпадать с музыкальной фразой (последнее характерно для импровизационных танцев).

Фигура представляет собой законченное соединение движений, занимает определенное количество тактов и соответствует определенному музыкальному периоду. Этот термин будет употребляться в танцах с установленной последовательностью движений.

Композиция — законченное соединение движений для импровизационных танцев. Количество тактов в композиции может быть различным: 8, 16, 24 и 32. Термин «композиция» имеет и более широкое значение. Так, танцы с установленной последовательностью движений классифицируются как танцы определенной композиции, импровизационные — свободной композиции.

Все простейшие движения, например шаг, рассчитаны на какое-то количество долей такта, и в зависимости от длительности они исполняются в темпе «медленно» — М или в темпе «быстро» — Б. Длительность этих темпов определяется для каждого танца, но всегда темп Б вдвое короче темпа М. Например, если темп М равен $\frac{2}{4}$ такта, то темп Б соответствует $\frac{1}{4}$ такта. Если темп М равен $\frac{1}{4}$ такта, то темп Б — $\frac{1}{8}$ такта. Так как в течение одного танца соотношение М и Б остается неизменным, то вместо счета в практике можно употреблять обозначение темпа.

В описаниях темп (М, Б) дается после указания такта или счета.

Музыкальное сопровождение. Движения, фигуры танца рассчитаны на определенное количество тактов, что указывается в тексте. Музыкальный размер (М/Р) определяет количество долей в одном такте. В балльной хореографии в основном используется музыка с М/Р: $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{4}{4}$.

Музыкальному размеру $\frac{2}{4}$ соответствует счет «раз»-«два», а при более дробном делении движений — «раз»-«и»-«два»-«и».

При М/Р — $\frac{3}{4}$ следует считать «раз»-«два»-«три» или «раз»-«и»-«два»-«и»-«три»-«и».

При М/Р — $\frac{4}{4}$ счет ведется следующим образом: «раз»-«два»-«три»-«четыре» или «раз»-«и»-«два»-«и»-«три»-«и»-«четыре»-«и».

Каждая первая доля такта в танце, как и в музыке, подчеркивается. Если в движении акцентируется вторая доля или оно начинается с этой доли, то движение является синкопированным.

Танец должен передавать настроение, характер музыки, поэтому в описаниях указывается характер исполнения.

Общий темп всего танца определяется темпом музыкального сопровождения, который обозначается как «медленный», «умеренно быстрый», «быстрый».

При описании танцев указывается М/Р, количество тактов, дается раскладка движений по долям такта.

ПОРЯДОК ОПИСАНИЯ ТАНЦЕВ

Предлагаемые в данном пособии танцы разделены на несколько групп. Каждой группе танцев предшествует вступление, раскрывающее общие характерные черты, технику исполнения, основные положения в паре и т. д. Небольшое вступление к каждому танцу знакомит с его происхождением, отличительными чертами, его композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения (музыкальный размер, ритм, основной темп). В танцах определенной композиции указывается количество фигур, частей и количество тактов.

Если для освоения танца необходимы специфические упражнения, не вошедшие в общий подготовительный тренаж или в упражнения для данной группы танцев, то они даются перед описанием движений, которые излагаются по степени сложности или последовательности изучения.

После названия движения, которое отражает образное, смысловое содержание или соответствует общепринятой терминологии, следует его характеристика, включающая перечисление составных элементов, манеру и технику исполнения, если они не определены заранее; затем указываются возможные варианты движения. Если движение с правой и левой ноги исполняется аналогично, то описание дается с одной ноги. Изменения указываются дополнительно.

Движение вначале описывается для одного исполнителя, как правило для партнера, кроме тех случаев, когда движение партнерши имеет большее значение, затем — в паре. В первую очередь определяется И. П., включающее направление на площадке, позицию ног, рук, положение корпуса и головы. Направление может быть опущено, если оно произвольно, не указываются и позиции, если они определены заранее, а также обычные И. П. корпуса и головы. Движения описываются в следующей последовательности: движения ног, рук, корпуса и головы.

Завершает описание движения К. П. Если его нетрудно определить исходя из описания, К. П. опускается.

Движения К и Д описываются так, как они исполняются в танце, поэтому в паре даются лишь дополнительные сведения о расположении партнеров, о синхронности, а также уточняются характер и техника исполнения.

Методические замечания в тексте уточняют правила исполнения движения и предупреждают от некоторых, типичных при изучении танца ошибок.

В танцах свободной композиции после нескольких движений даются приемы их соединений, а в конце — общие композиции. В танцах определенной композиции описание фигур дается после описания всех движений.

Перечень условных сокращений (по алфавиту)

Быстро	— Б	Конечное положение	— К.П.
Вторая диагональ	— 2д	Левая нога	— Л.Н.
Вторая позиция	— 2п	Левая рука	— Л.Р.
Исходное положение	— И.П.	Линия танца	— Л.Т.

Медленно	— М	Правая нога	— П.Н.
Музыкальный размер	— М/Р	Правая рука	— П.Р.
Партнер	— К	Третья диагональ	— 3д
Партнерша	— Д	Третья позиция	— 3п
Первая диагональ	— 1д	Центр	— Ц
Первая позиция	— 1п	Четвертая диагональ	— 4д
Положение		Четвертая позиция	— 4п
променада	— П.П.	Шестая позиция	— 6п

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Тренировочные упражнения играют важную роль при обучении бальному танцу. Танцевальная гимнастика, т. е. упражнения для освоения техники танца, необходима для приобретения учащимися танцевальных навыков, легкости, грациозности. Кроме того, тренировочные упражнения позволят учащимся легче разучить и освоить танцевальный репертуар.

Некоторые педагоги ошибочно считают, что тренаж при обучении бальному танцу не нужен. Они мотивируют свою точку зрения тем, что тренаж отнимает много времени на уроке. Ошибочность этого мнения очевидна. В погоне за сиюминутной целью такие педагоги не закладывают в учащихся прочный фундамент основ танцевального движения, и ученики лишаются возможности повышать и совершенствовать свои двигательные навыки, что в корне противоречит основным положениям педагогики. Действительно, результат воздействия учебно-тренировочных упражнений на психомоторные функции организма проявляется не сразу. Поэтому педагог должен объяснить учащимся цели и задачи тренажа, убедить их в необходимости и полезности тренировочных упражнений. Крайне необходимо, чтобы учащиеся осознанно подходили к выполнению тренировочных упражнений и исполняли их технически правильно.

Практика показывает, что только в тех случаях, когда педагог убежден в необходимости тренировочных упражнений и сумел доказать это ученикам, тренаж дает положительные результаты.

Тренаж бального танца несет двойную нагрузку: разминочно-тренировочную и подготовительную, облегчающую освоение бальных танцев.

Основу учебно-тренировочного комплекса упражнений, используемого при обучении бальному танцу, составляют наиболее полезные для бальной хореографии упражнения классического и народного танца. Кроме того, в качестве тренировочных упражнений можно использовать некоторые танцевальные движения изучаемых танцев. Поскольку в основу многих бальных танцев положены движения народных танцев, то наиболее характерные из них можно включить в состав тренировочных упражнений. Это позволит быстрее овладеть стилем, присущим данному танцу.

Отличительной особенностью тренажа является разучивание и исполнение всех упражнений на середине зала без опоры в отличие от классического или характерного станка, где движение осваивается вначале у палки.

К составлению тренировочных упражнений педагог должен подходить

творчески. Тренировочные упражнения подбираются исходя из конкретной обстановки, целей обучения и других условий. Педагог должен учитывать и индивидуальные особенности учащихся, тем более что обычно в массовую школу бального танца приходят уже достаточно взрослые люди, у которых мышцы, связки и суставы недостаточно подвижны и эластичны, а танцевальные навыки слабо развиты.

Тренировочные упражнения для коллективов, ансамблей, студий бального танца отличаются от упражнений массовой школы большей трудностью и объемом материала. Подготовленность участников позволяет педагогу особое внимание уделить технике исполнения более сложных тренировочных упражнений, добываясь чистоты, правильного и эмоционального выполнения движений.

К систематическому занятию тренажем необходимо приучать с первых же уроков. Нужно регулярно, на каждом уроке, заниматься подготовительными упражнениями для ног, рук, корпуса, которые развивают пластичность движений и музыкальность.

Осваивать материал следует последовательно, начиная с разучивания самых простых упражнений. По мере развития ловкости и координации движения могут и должны усложняться.

Упражнения исполняются вначале в медленном темпе; по мере усвоения и овладения движением темп исполнения ускоряется. Рекомендуется чередовать быстрые и медленные движения. Новые упражнения вводятся постепенно.

Прежде чем приступить непосредственно к упражнениям, учащихся необходимо ознакомить с позициями ног, рук, основными ориентирами площадки. Особое внимание следует уделить правильной постановке корпуса и выработке красивой осанки. Она должна стать привычной не только во время занятий, но и в быту.

Перед началом каждого упражнения учащиеся должны встать в исходное положение: принять соответствующую позицию ног, рук, корпуса и головы.

Движения тренажа описываются с П.Н.; с Л.Н. движения исполняются аналогично. Движения можно повторить несколько раз в одном направлении или чередуя направления вперед, в сторону, назад, в сторону, т. е. крестом.

Музыкальный размер не указывается, так как многие упражнения можно исполнять под сопровождение с любым музыкальным размером ($2/4$, $3/4$, $4/4$). Некоторые упражнения даются в раскладке на два такта.

По мере усвоения движения можно исполнять на один такт, а затем на каждую четверть такта. В последнем случае движения начинаются с затакта.

Ниже приводится последовательность учебно-тренировочных упражнений, которые педагог может использовать в своей практике.

Упражнения для рук

Упражнение № 1. Перевод в подготовительную позицию (2 такта).
И. П. — руки опущены вниз.

1 такт: руки отводятся в стороны (рис. 7б).

2 такт: руки опускаются в подготовительную позицию (рис. 7а).

Упражнение № 2. Перевод в 1п, во 2п и в И. П. (4 такта). И.П. — руки в подготовительной позиции (рис. 7а).

1 такт: руки поднимаются в 1п (рис. 7в).

2 такт: руки раскрываются во 2п (рис. 7г).

3 такт: руки поворачиваются в закрытую 2п (рис. 7з).

4 такт: руки опускаются в И.П.

Упражнение № 3. Перевод в 3п, во 2п и в И. П. (4 такта). И.П. — руки в подготовительной позиции (рис. 7а).

1 такт: руки поднимаются через 1п (рис. 7в) в 3п (рис. 7д).

2 такт: руки раскрываются во 2п (рис. 7г).

3 такт: руки поворачиваются в закрытую 2п (рис. 7з).

4 такт: руки опускаются в И.П.

Упражнение № 4. Перевод в 3п через 2п и обратно (2 такта). И.П. — руки в подготовительной позиции.

1 такт: руки поднимаются в стороны и в 3п (рис. 7д).

2 такт: руки раскрываются во 2п (рис. 7г) и опускаются в И.П.

В позициях линия рук плавная, кисти округлые, продолжают линию рук. При переводе из позиции в позицию руки сохраняют мягкую линию, изломы и напряжение являются ошибкой.

Упражнения для рук изучаются одновременно двумя руками; затем поочередно правой и левой рукой.

Помимо данных упражнений педагог может предлагать свои сочетания движений рук. Важно обратить внимание на сопровождение движения рук поворотами головы. Упражнения призваны развить навыки правильного движения рук, чувство позы и координации движений.

Упражнения для ног

Упражнение № 1. Шаги (две четверти такта). И.П. — 1п, бп. Шаги выполняются вперед и на месте.

Шаги вперед: «раз» — шаг П.Н.; «два» — шаг Л.Н.

Шаги на месте выполняются по аналогичной схеме.

Шаги вперед выполняются по Л.Т. с носка на всю ступню, с каблука на всю ступню или на полупальцах.

Упражнение вначале выполняется в спокойном темпе, затем с постепенным ускорением. Следует обратить внимание на своевременный перенос тяжести тела с одной ноги на другую и подтянутую осанку корпуса. Шаги можно сочетать с движениями рук.

Упражнение № 2. Приседание (2 такта). Движение выполняется по 1п, 2п, 3п и бп.

1 такт: сгибание колен (рис. 4в).

2 такт: выпрямление колен (рис. 4а).

Движение повторяется несколько раз в одной из позиций, затем позиция меняется. Тяжесть тела должна быть равномерно распределена на обе ноги. В 1п, 2п, 3п положение ступней полувыворотное, колени необходимо отвести в стороны. В бп ступни и колени сомкнуты.

В конце сгибания не следует допускать отрыв каблука от пола. Корпус сохраняет прямое положение. Движение выполняется плавно.

Приседание можно дополнить движениями рук.

Это упражнение развивает мышцы ног, укрепляет связки коленного и голеностопного суставов. Прямое положение корпуса способствует укреплению мышц поясницы.

Упражнение № 3. Подъем на полупальцы (2 такта). Движение выполняется по 1п, 2п, 3п, 4п и бп.

1 такт: подъем на полупальцы (рис. 4е).

2 такт: опускание на всю ступню.

Движение выполняется несколько раз по каждой позиции. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В 4п, как и в бп, положение может быть невыворотным. Колени при подъеме на полупальцы необходимо выпрямить, корпус сохраняет прямое положение.

Движение выполняется плавно, без рывков.

Подъем на полупальцы можно сочетать с приседанием.

Например:

1—2 такты: подъем на полупальцы и опускание.

3—4 такты: приседание и выпрямление.

Упражнение можно выполнять с движениями рук.

Подъем на полупальцы развивает эластичность голеностопа и устойчивость.

Упражнение № 4. Отведение ноги (2 такта). И.П. — 1п, 3п, бп. Движение выполняется вперед, в сторону, назад.

1 такт: отведение П.Н. вперед на носок (рис. 5а).

2 такт: приведение П.Н. в И.П.

Движения назад, вправо (П.Н.), влево (Л.Н.) выполняются аналогично. В конце отведения ступня должна быть выпрямлена, тяжесть тела полностью находится на Л.Н., все движения скользят.

Если И.П. — 1п или 3п, то необходимо соблюдать выворотное положение ног. Из бп отведение выполняется невыворотным. Корпус сохраняет прямое положение.

Изучение движения рекомендуется начинать с отведения ноги в сторону из 1п. В дальнейшем движение можно выполнять несколько раз в каждом направлении крестом. Смена ног выполняется по-разному: через одно движение или через несколько движений.

Отведение можно сочетать с приседанием, которое выполняется после приведения в И.П. или одновременно с отведением.

Необходимо обратить особое внимание на точность заданных направлений движений, сохранение тяжести тела на опорной ноге, выпрямленное положение колен.

Упражнение укрепляет силу ног, развивает подвижность стопы, вырабатывает навык скольжения ступни по полу.

Упражнение № 5. Отведение с переводом на каблук (2 такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди) или бп. Движение выполняется вперед и в сторону.

Из бп движение выполняется только вперед.

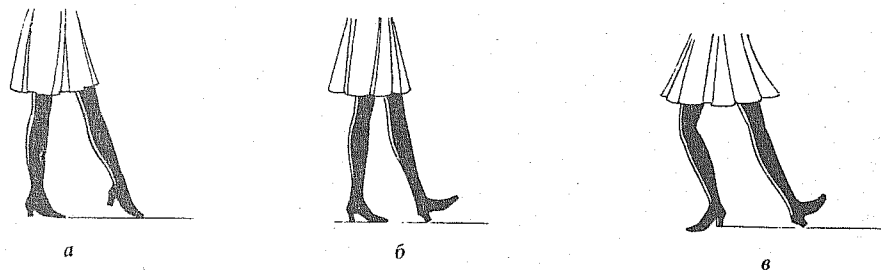


Рис. 12

1 такт: «раз» — отведение П.Н. вперед на носок (рис. 12а); «два» — перевод П.Н. на каблук (рис. 12б).

2 такт: «раз» — перевод П.Н. на носок (рис. 12а); «два» — приведение П.Н. в И.П.

Вперед и влево (Л.Н.) движение выполняется по аналогичной схеме.

Движение можно повторить несколько раз в каждом направлении. При И.П. — 3п необходимо сохранять выворотное положение ног. В упражнении можно использовать приседание в момент перевода на каблук (рис. 12в). При переводе на носок колено опорной ноги выпрямляется.

Движение развивает подвижность стопы, навык перевода ноги на каблук.

Упражнение № 6. Перевод ноги через 1п (4 такта). И.П. — 1п. Движение выполняется вперед и назад.

1 такт: отведение П.Н. вперед.

2 такт: перевод П.Н. через 1п назад.

3 такт: перевод П.Н. через 1п вперед.

4 такт: приведение П.Н. в И.П.

Перевод можно повторить несколько раз. Движение П.Н. и Л.Н. можно чередовать.

Необходимо обратить внимание на скольжение всей ступни по полу через 1п. В конце отведения и перевода ступня должна быть вытянута, колени выпрямлены, опираться на свободную ногу не следует.

Можно использовать приседание в момент прохождения ноги через 1п.

Упражнение воспитывает устойчивость, ощущение точности направления движений, развивает и укрепляет тазобедренный и голеностопный суставы.

Упражнение № 7. Круговое движение по полу (4 такта). И.П. — 1п. Движение выполняется по четверти круга и по полукругу.

Первый вариант. 1 такт: отведение П.Н. вперед.

2 такт: круговым движением П.Н. проводится вправо.

3 такт: приведение П.Н. в 1п.

4 такт: пауза.

Аналогично круговое движение выполняется со стороны назад, из положения назад в сторону и со стороны вперед.

Второй вариант. 1 такт: отведение П.Н. вперед.

2 такт: круговое движение П.Н. вправо.

3 такт: круговое движение П.Н. назад.

4 такт: приведение П.Н. в 1п.

Движения можно многократно повторить П.Н., затем Л.Н. Круговое движение выполняется слитно, без остановок. При проведении ноги через 1п ступня касается пола. В отведенном положении ступня вытянута.

Необходимо обратить внимание на скольжение носка по полу и на сохранение выворотного положения ног. Корпус прямой и подтянутый. Тяжесть тела — на опорной ноге, колени выпрямлены.

Круговое движение можно исполнить с приседанием при проведении ноги через 1п.

Упражнение развивает тазобедренный сустав, ощущение точности направления движений.

Упражнение № 8. Переходы (4 такта). И.П. — 1п. Движение выполняется вперед, в сторону и назад с неполным или полным переносом тяжести тела с ноги на ногу.

Первый вариант. 1 такт: отведение П.Н. вправо.

2 такт: неполный переход во 2п.

3 такт: переход на Л.Н., П.Н. выпрямляется на носок.

4 такт: приведение П.Н. в 1п.

Второй вариант. 1 такт: отведение П.Н. вправо.

2 такт: переход на П.Н., Л.Н. выпрямляется на носок.

3 такт: приведение Л.Н. в 1п.

4 такт: пауза.

Изучение движения рекомендуется начинать в сторону. Переходы вперед и назад выполняются по аналогичной схеме, начиная с отведения ноги вперед или назад. В этом случае движение выполняется через 4п. Направления переходов можно чередовать (вправо — влево; вперед — назад) с одной ноги или попеременно П.Н. и Л.Н. При неполном переходе тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги и ступни касаются пола.

Движение выполняется с нажимом на ступню.

В упражнении можно использовать приседание по 2п или по 4п в момент перехода.

Упражнение развивает эластичность голеностопного сустава, воспитывает умение переносить тяжесть тела с одной ноги на другую.

Упражнение № 9. Маленькие броски (один такт). И.П. — 1п или 3п. Движение выполняется вперед, в сторону и назад.

Один такт: «раз» — бросок П.Н. вперед на воздух (рис. 5и); «и» — фиксация положения; «два» — опускание П.Н. на носок; «и» — приведение П.Н. в И.П.

Броски вправо (П.Н.), влево (Л.Н.) и назад выполняются по аналогичной схеме. Движение можно исполнить несколько раз в одном направлении или, меняя направления — крестом, вначале П.Н., затем Л.Н.

Броски выполняются резко, колени и ступня свободной ноги сильно вытянуты. Необходимо обратить внимание на выворотность, сохранение тяжести тела на опорной ноге, скольжение ступни по полу в момент приведения ноги в И.П. Корпус прямой и подтянутый.

Упражнение можно усложнить подъемом на полупальцы.

Движение развивает силу ног, четкость выполнения элементов, устойчивость.

Упражнение № 10. Сгибание и выпрямление ноги (две четверти такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди) или бп. Движение выполняется впереди или позади опорной ноги.

«Раз» — сгибание П.Н. в положение у щиколотки впереди Л.Н. (рис. 6а); «два» — выпрямление П.Н. в И.П.

По аналогичной схеме выполняется движение позади опорной ноги (рис. 6б). Движение можно чередовать П.Н. и Л.Н. При сгибании ступня вытягивается и в положении у щиколотки приближена к опорной ноге. Если И.П. — 3п, то положение колена выворотное. Колено опорной ноги должно быть выпрямлено. Корпус сохраняет прямое положение.

Движение выполняется вначале плавно, в дальнейшем сгибание ноги может быть резким, но выпрямление остается сдержанным. Сгибание можно исполнить с одновременным подъемом на полупальцы опорной ноги.

Упражнение развивает подвижность коленного сустава, устойчивость и выворотность, знакомит с положением у щиколотки.

Упражнение № 11. Сгибание и отведение ноги (2 такта). И.П. — 3п. Движение выполняется вправо, влево, вперед и назад.

1 такт: «раз» — сгибание П.Н. в положение у щиколотки впереди; «два» — выпрямление П.Н. вправо на носок.

2 такт: «раз» — приведение П.Н. в 3п назад; «два» — пауза.

Сгибание и отведение ноги влево (Л.Н.), вперед и назад выполняются по аналогичной схеме. При движении назад нога в И.П. и в положении у щиколотки находится позади опорной ноги.

Сгибание и отведение повторяются многократно в одном направлении, а также крестом, вначале П.Н., затем Л.Н.

Движение можно усложнить приседанием на опорной ноге на счет «раз» и выпрямлением на счет «два» 1 такта.

В быстром темпе движение выполняется резко с четкой фиксацией положений. В медленном темпе движение выполняется плавно и мягко. Отведение может быть исполнено на воздух.

Упражнение вырабатывает подвижность суставов ноги и координацию движений.

Упражнение № 12. Прыжки в позициях (2 такта). Движение выполняется по 1п, 2п, 3п и бп.

1 такт: «раз» — приседание, «два» — прыжок.

2 такт: «раз» — приземление с приседанием, «два» — выпрямление.

Прыжки можно многократно исполнить в одной из позиций, а затем сменить позицию. В воздухе колени должны быть выпрямлены, ступни вытянуты. Приземление необходимо исполнять мягко, с подушечки на всю ступню. В приседании нельзя отрывать каблуки от пола; в 1п, 2п, 3п колени следует отводить в стороны. Недопустимы наклоны корпуса вперед при приседании и откидывание назад в прыжке.

Прыжки можно также исполнять подряд на каждую четверть, начиная на затакт.

Упражнение № 13. Прыжки с переменной позицией (2 такта). Движение выполняется из 1п, 3п, бп во 2п.

Затакт: «и» — приседание.

1 такт: «раз» — прыжок, ноги в воздухе разводятся; «два» — приземление во 2п в приседание.

2 такт: «раз» — прыжок; «два» — приземление в И.П. в приседание. После окончания движения колени выпрямляются.

Упражнения для корпуса

И.П. — 1п, корпус прямой, плечи опущены.

Упражнение № 1. Повороты (2 такта). Движение выполняется вправо и влево.

Поворот вправо. 1 такт: поворот верхней части корпуса вправо.

2 такт: поворот корпуса в И.П.

Движение влево выполняется аналогично.

Следует обратить внимание на прямое положение корпуса. Вращение исполняется только верхней частью корпуса.

Упражнение укрепляет мышцы спины и развивает подвижность позвоночника.

Упражнение № 2. Наклоны (2 такта). Движение выполняется вперед, вправо, влево и назад.

1 такт: наклон корпуса.

2 такт: подъем корпуса в И.П.

Движение можно исполнить многократно в любом направлении или чередуя направления: вперед—назад, вправо—влево. При наклонах исключаются повороты корпуса, колени должны быть выпрямлены.

Упражнение укрепляет мышцы спины и брюшного пресса, а также развивает гибкость.

Упражнение № 3. Круговое движение (4 такта).

1 такт: наклон корпуса вперед и перевод вправо.

2 такт: перевод корпуса назад.

3 такт: перевод корпуса влево.

4 такт: перевод корпуса вперед и в И.П.

Необходимо следить, чтобы колени постоянно были выпрямлены, плечи не поднимались.

Ритмические упражнения

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения танца.

Перед изучением какого-либо танца ритмические упражнения должны строиться в зависимости от ритмической структуры и характерных особенностей данного танца. Это будет способствовать его быстрейшему восприятию.

Ритмические упражнения рекомендуется включать в тренажную часть урока в первый период обучения. Для менее подготовленных учащихся ритмические упражнения используются как вспомогательные перед изучением нового танца.

Упражнения состоят из хлопков в ладоши и шагов. Каждое упражнение можно повторить на 8—16 тактов.

Упражнение № 1. Хлопки на каждую четверть.

1 такт: «раз» — хлопок; «и» — пауза; «два» — хлопок; «и» — пауза и т. д.

Упражнение № 2. Хлопок на первую четверть такта.

1 такт: «раз» — хлопок; «два» («три», «четыре») — пауза и т. д.

Упражнение № 3. Хлопки на каждую восьмую долю такта.

1 такт: «раз» — хлопок; «и» — хлопок и т. д.

Упражнение № 4. Хлопки с паузой.

1 такт: «раз» — хлопок; «два» — хлопок; «три» — хлопок; «четыре» — пауза и т. д.

В четвертом упражнении при $M/P — 2/4$ хлопки исполняются на каждую восьмую долю такта.

В предложенных упражнениях хлопки можно заменить шагами или исполнять одновременно с шагами на месте или с продвижением.

Упражнение № 5. Синкопированные хлопки.

1 такт: «раз» — пауза; «и» — хлопок; «два» — пауза; «и» — хлопок и т. д.

Упражнение № 6. Шаги с хлопками.

1 такт: «раз» — шаг П.Н.; «и» — хлопок; «два» — шаг Л.Н.; «и» — хлопок и т. д. Шаги исполняются на месте, вперед или назад.

Так как в практике исполнителю предстоит выполнять ритмический рисунок танца, сочетая это с ориентацией в пространстве, то полезно включить в тренировочные занятия различные упражнения, где смена ритмического рисунка происходила бы одновременно с различными перестроениями на площадке.

Например: исполняя упражнение № 6, можно двигаться по кругу, в колоннах и шеренгах, попарно, по четыре человека в линии, по восемь, расходиться, сходиться и т. п.

При этом необходимо сохранять заданный ритмический рисунок.

Педагог может предложить свои упражнения с разными ритмическими рисунками, сочетанием хлопков, шагов, ритмических пауз.



**ТАНЦЫ
НАРОДОВ СССР**



РУССКИЕ ТАНЦЫ

Русский бальный танец сравнительно молод. Несмотря на то что русская танцевальная культура складывалась и развивалась на протяжении многих веков, в бальные залы народная хореография стала проникать лишь в конце XIX — начале XX столетия. Хореографы начали создавать для широкого исполнения танцы, построенные на элементах русской пляски. Многие из них пользовались успехом, но, конечно, новым танцам было трудно соперничать с уже сложившимися формами бальных танцев французской школы. Бальная хореография, созданная на основе русского фольклора, продолжала развиваться, и советские хореографы уже создали немало интересных танцев. Большинство из них — танцы определенной композиции. Намечается тенденция к созданию импровизационного бального танца. К таким относятся «Русские узоры», «Сурские ритмы».

Подбор танцев в пособии сделан с целью показать развитие русских бальных танцев, познакомить учащихся с довольно большим объемом движений, с различными положениями в паре, которые можно использовать в составлении свободных композиций. Предложенные танцы дают некоторое представление о многообразии русских ритмов. Условно эти танцы можно разделить по манере исполнения, по темпу и принципам построения на три группы:

- танцы лирического, хороводного плана;
- танцы подвижного, плясового характера;
- танцы в кадрилином стиле.

К первой группе в данном пособии относятся «Полянка», «Русский лирический», «Русские узоры». Для этих композиций характерны переменный ход, припадания, плавные повороты.

Плясовые танцы — «Подгорка» и барыня. Они включают быстрые движения: переменный ход, припляс, веревочку, притопы. В русских плясовых танцах нет обязательных соединений рук; партнеры могут танцевать на расстоянии и даже исполнять разные движения по типу перепляса.

У русского народа существует много вариантов кадрилией, в которых исполняются как медленные, так и быстрые фигуры. И этого плана танцы, приведенные в пособии, представляют собой как бы отдельные фигуры кадрилией. К медленным относятся «Сударушка», «Сурские ритмы»; к более подвижным — «Каблучки», «Лебедушка»; в быстром темпе исполняется «Сибирская полечка».

При изучении и исполнении русских бальных танцев необходимо прежде всего понять и почувствовать стиль каждого из них. Это и определит характер исполнения. В медленных танцах движения исполняются сдержанно и слитно,

в более подвижных — четко, с акцентом, особенно каблучные шаги. Быстрые танцы должны быть задорными, веселыми, движения исполняются резко и стремительно, в них не исключены широкие, произвольные движения рук.

В русском танце используется бесконечное множество красивых и выразительных положений в паре и соединений рук. В бальных танцах также нет канонов и жестких ограничений. Наиболее часто используется соединение Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) перед К в открытом положении, при этом П.Р. (К) лежит на талии Д. Партнер находится чуть сзади и внимательно следит за партнершей.

В кадрилиях встречается положение свечка: в боковом положении соединяются одноименные руки, локти К и Д согнуты под прямым углом и сближены. Положение рук должно быть строго вертикальным, что, очевидно, и послужило поводом для названия.

Своеобразным является соединение Л.Р. (К) и П.Р. (Д) в 3п в открытом положении. Для удобства исполнения необходим небольшой наклон корпуса друг к другу. Локти соединенных рук должны быть отведены в стороны и округлены, линия рук должна образовывать четкий полукруг. Это соединение и положение в паре называется воротцами.

В закрытом положении, помимо распространенной замкнутой позиции, используется своеобразная позиция: П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (К) поддерживает снизу П.Р. (Д), которая свободно лежит сверху, Л.Р. (Д) на правом плече К. Локти партнера должны быть округлены и приподняты. К и Д чуть смещены влево друг от друга.

Взгляд партнера, как правило, обращен на партнершу, кроме тех случаев, когда необходимо подчеркнуть движение руки в сторону поворота головы и корпуса. У партнерши, особенно в медленных танцах, взгляд отведен от партнера и немного опущен за счет небольшого наклона головы вниз.

Как и танцы, движения делятся на медленные, плавные и быстрые, динамичные. Но независимо от характера большинство движений в русских танцах, как и в других бальных танцах, построено на шагах. Наиболее распространен «пльвущий» шаг, который исполняется с носка на всю ступню с равномерным переносом тяжести тела с одной ноги на другую. На этом шаге строится распространенный в русском танце тройной переменный ход. В нем все шаги исполняются слитно, без задержек.

В отличие от тройного хода шаги в переменном ходе исполняются с подушечки на всю ступню, переход с подушечки на всю ступню должен быть очень коротким, так как движение обычно исполняется в быстром темпе.

Скользкий, или шаркающий шаг исполняется так же, как и шаг в переменном ходе, но свободная нога проводится вперед, «задевая» каблук пол с легким ударом, как бы шаркает. Этот шаг исполняется пружинисто, с небольшим расслаблением колена в конце шага и неполным выпрямлением в момент проведения свободной ноги через бп. Корпус на шаркающем шаге должен быть прямым и подтянутым.

Своеобразным в русских танцах является каблучный шаг. В этом движении перенос тяжести тела с ноги на ногу исполняется прерывисто: в начале шага свободная нога отводится вперед на каблук без опоры, затем исполняется удар подушечкой ступни по полу с резким переходом в небольшое приседание.

Шаги в русском танце исполняются чаще с продвижением, и длина шага зависит от темпа. Медленные шаги обычно исполняются шире, чем быстрые. Но в любом случае шаг должен быть естественным, не напряженным. Так как размах шага у партнеров больше, чем у партнерш, то в паре для синхронного исполнения длина шага диктуется партнершей.

Для русских танцев характерны каблучные положения. Это название определяет сильное зафиксированное сокращение ступни свободной ноги (ступня и голень образуют четкий прямой угол). Колено при этом должно быть выпрямлено. В каблучное положение нога может быть отведена на пол или на воздух. Отведение ноги используется в конце шага, а также в некоторых движениях, исполняемых на месте.

Притопы — распространенное движение в русском танце. Ими обычно заканчивают какую-либо фигуру. Притопы необходимо исполнять четко, с легким ударом всей ступней по полу. В танце можно использовать одинарный, двойной или тройной притоп.

Для медленных танцев характерны припадания. Шаги в этом движении исполняются сверху (предварительно нога отводится на воздух) через носок на всю ступню. Заканчивается движение четким приседанием, свободная нога сгибается в положение у шиколотки позы опорной ноги. Припадания большей частью исполняются выворотню. Движение должно быть плавным, подчеркивающим характер медленных танцев.

Некоторые движения в быстрых танцах исполняются с прыжком. К таким движениям относятся веревочка, молоточки, припляс, русский ключ. Прыжки должны быть легкими, корпус сохраняет прямое положение, не следует «оседать» при приземлении.

Особое внимание при исполнении русских танцев следует обратить на движения рук, для которых характерны плавные, широкие переводы из положения на талии в открытую 2п. На талии кисти могут касаться корпуса всей ладонью, их можно собрать также в кулачки. Локоть в обоих случаях необходимо подать вперед, но без отведения и подъема плеч.

Музыкальное сопровождение танцев — русские народные мелодии, обработанные в современном плане. Для них характерны и специально написанные танцевальные пьесы.

Музыкальные размеры — $\frac{2}{4}$ и $\frac{4}{4}$.

Изучение танцев рекомендуется начинать с освоения основных элементов, после чего можно перейти к разучиванию композиций. В первом разделе кроме основных элементов даются подготовительные упражнения, которые помогут освоить наиболее сложные движения.

Танцы описаны не в хронологическом порядке, по времени их создания, а в порядке их изучения, по степени трудности.

Подготовительные и основные движения

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп выбирается педагогом в зависимости от подготовленности учащихся и характера движения.

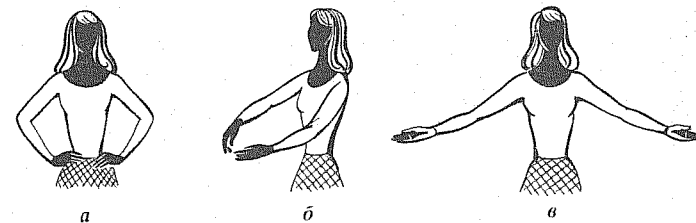


Рис. 13

Движения рук (2 такта). И.П. — руки на талии (рис. 13а).

1 такт: «раз» — руки переводятся в 1п, кисти поворачиваются ладонями вверх (рис. 13б); «два» — руки раскрываются в открытую 2п (рис. 13в).

2 такт: «раз»-«два» — руки переводятся на талию с небольшим круговым движением вверх.

Движение можно исполнить как одновременно обеими руками, так и попеременно П.Р. и Л.Р. Во 2п локти не должны быть согнутыми или сильно выпрямленными. Кисть не следует поднимать или опускать. Она естественно завершает чуть округленную линию руки, идущую от плеча немного вперед и вниз. На круговом движении кисти постепенно поворачиваются ладонями вниз. Характер движения рук плавный, фиксируются 2п и И.П. Взгляд попеременно сопровождает П.Р. и Л.Р.

После освоения движений рук их соединяют с движением ног.

Движения ног. И.П. — 1п, 3п или 6п.

Простые шаги (один такт). И.П. — 1п. Шаги исполняются вперед и назад.

Шаги вперед: «раз» — шаг П.Н.; «два» — шаг Л.Н.

Шаги назад исполняются по аналогичной схеме.

Простые шаги исполняются естественно, сдержанно, без рывков, с подушечки на всю ступню. Колени не следует сгибать или сильно выпрямлять. Корпус сохраняет прямое положение; нельзя допускать покачивания из стороны в сторону.

Необходимо следить за переносом тяжести тела с ноги на ногу, в конце шага тяжесть тела должна быть на опорной ноге.

Шаги вперед и назад для тренировки можно многократно повторить в одном направлении или чередуя направления. Их можно сочетать с движением рук.

Шаг с ударом (одна четверть такта). И.П. — 6п. Движение исполняется вперед, назад, вправо (П.Н), влево (Л.Н.).

Шаг с ударом вперед. «Раз» — шаг П.Н.; «и» — удар подушечкой ступни Л.Н. по 6п (рис. 14а).

Шаг с ударом назад, вправо и влево исполняется аналогично, причем вправо только с П.Н., влево только с Л.Н. Шаги вправо и влево можно чередовать, дополнив наклонами корпуса в сторону движения.

Необходимо следить, чтобы удар был легким. Вся подушечка ступни должна быть на полу, каблук приподнят. При этом не следует опираться на ногу; тяжесть тела полностью находится на опорной ноге. Колено свободной ноги присогнуто, опорной — выпрямлено. В остальном сохраняются правила исполнения простых шагов.

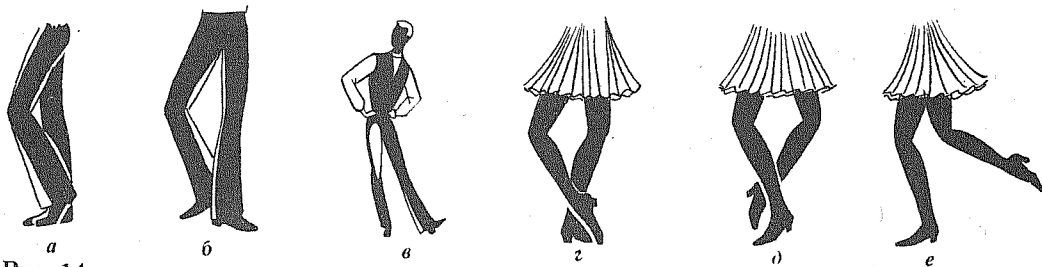


Рис. 14

Шаг с ударом и отведением (один такт). И.П. — бп. Движение выполняется только вперед, свободная нога проводится через бп с ударом каблук по полу и отводится вперед на воздух. В конце колени выпрямляются, ступня свободной ноги в каблучном положении. Одновременно можно использовать подъем на полупальцы опорной ноги.

Необходимо следить, чтобы удар был легким, естественным и исполнялся точно по бп. Нога поднимается невысоко, недопустимы наклоны корпуса вперед.

Тройной ход (один такт). И.П. — 1п, бп.

Движение состоит из трех простых шагов, выполняется вперед и назад.

Тройной ход вперед. «Раз» — шаг П.Н.; «и» — шаг Л.Н.; «два» — шаг П.Н.; «и» — Л.Н. подводится к П.Н.

Тройной ход назад выполняется по аналогичной схеме.

Движение выполняется попеременно с П.Н. и с Л.Н. в одном направлении или чередуя направления. При многократном повторении тройного хода необходимо следить, чтобы между движениями с П.Н. и с Л.Н. не было остановок и задержек свободной ноги при проведении через 1п.

Тройной ход можно исполнить с движением рук. При этом, если движение начинается с П.Н., то во 2п раскрывается П.Р., если с Л.Н., то — Л.Р. Взгляд сопровождает движение руки.

Тройной ход в повороте (один такт). И.П. — 1п, лицом по Л.Т. Поворот выполняется вправо, начиная с шага П.Н., и влево, начиная с шага Л.Н.

Поворот вправо: «раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «и» — поворот на П.Н. и шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «два» — поворот на Л.Н. и шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «и» — Л.Н. подводится к П.Н.

Поворот влево выполняется по аналогичной схеме по Л.Т.

Следует обратить внимание на слитность вращения, на своевременный перенос тяжести тела с ноги на ногу. Корпус прямой, небольшим предварительным поворотом можно облегчить вращение.

В танце тройной ход в повороте можно использовать как сольный поворот Д или как совместный поворот К и Д в разные стороны. Движение можно закончить приставкой в 1п.

Тройной ход с ударом (один такт). И.П. — бп. Движение аналогично тройному ходу, но последний шаг выполняется как шаг с ударом. Исполняется вперед и назад попеременно П.Н. и Л.Н. Сохраняются все правила исполнения простых шагов, шага с ударом и тройного хода.

Тройной ход с ударом в повороте (один такт). И.П. — бп, лицом по Л.Т. Движение аналогично тройному ходу в повороте, но последний шаг выполняется как шаг с ударом.

Поворот можно исполнить на 180°. Например: «раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «и» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «два» — поворот вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «и» — удар Л.Н. по полу (бп). Полуоборот влево выполняется аналогично, начиная с шага Л.Н. вперед по Л.Т. При разучивании движения необходимо учесть замечания, указанные выше.

Тройной ход с отведением ноги (один такт). И.П. — 1п.

Движение аналогично тройному ходу, в конце на счет «и» свободная нога проводится через 1п вперед на воздух или на пол. Ступня при отведении может быть вытянута или находиться в каблучном положении. Отведение следует дополнить небольшим приседанием на опорной ноге.

Нельзя допускать наклонов корпуса вперед и в сторону, возможен небольшой прогиб назад. Положение отведенной ноги должно быть выворотным.

Переменный ход (один такт). И.П. — бп. Движение состоит из трех шагов, но в отличие от тройного хода второй шаг выполняется как шаг-приставка в бп. Проведение может быть вперед или назад.

Переменный ход вперед. «Раз» — небольшой шаг П.Н.; «и» — шаг-приставка Л.Н. в условную бп; «два» — небольшой шаг П.Н.; «и» — Л.Н. подводится к П.Н.

Переменный ход назад выполняется по аналогичной схеме. Движение выполняется попеременно с П.Н. и Л.Н. в одном направлении или чередуя направления. Необходимо следить, чтобы все шаги исполнялись в одном темпе, шаг-приставка не был короче и исполнялся без подъема.

Между движениями с П.Н. и с Л.Н. не должно быть остановки. Характер движения стремительный, но не следует допускать подскоков. Корпус постоянно находится на одном уровне. Скользящие шаги исполняются с подушечки на всю ступню, но без шарканья по полу.

Притоп (одна четверть такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — П.Н. сгибается в положение у шиколотки впереди Л.Н.; «раз» — удар всей ступней П.Н. по полу в 3п впереди; «и» — пауза. При повторении нога сгибается как на затакт.

При многократном повторении притопов П.Н. и Л.Н. одновременно с ударом тяжесть тела полностью переносится на ногу. Движение можно усложнить небольшим приседанием на затакт и выпрямлением при ударе.

В И.П. ноги могут быть в бп. В этом случае нога сгибается невыворотом (колено направлено вперед).

При разучивании притопов необходимо добиваться, чтобы удар исполнялся всей ступней. Начинающие часто делают удар с подушечки, переходя на каблук, что неверно.

После освоения притоп можно исполнять на $\frac{1}{8}$ такта.

Тройной притоп (один такт). И.П. — бп. Движение характерно для народных танцев. В бальной хореографии используется в облегченном виде. Исполняется с П.Н. и с Л.Н. на месте.

«Раз» — притоп П.Н.; «и» — притоп Л.Н.; «два» — притоп П.Н.; «и» — пауза.

Тройной притоп можно исполнять переменнo с П.Н. и с Л.Н. по бп и по Зп. Необходимо обратить внимание на своевременный перенос тяжести тела с ноги на ногу. Это облегчит исполнение затактового движения перед каждым притопом.

Шаг-каблук (одна четверть такта). И.П. — бп. Движение исполняется вправо с П.Н., влево с Л.Н.

Шаг-каблук вправо. «Раз» — шаг П.Н. на всю ступню; «и» — Л.Н. переводится на каблук (рис. 14б). Движение вправо и влево можно чередовать. Одновременно с переводом ноги на каблук исполняется небольшой поворот и наклон корпуса в сторону отведенной ноги. С шагом корпус выпрямляется. Перевод на каблук можно также подчеркнуть небольшим приседанием на опорной ноге. На отведенную ногу не следует опираться. Каблучное положение должно быть четким.

Можно присоединить движение рук: на шаге П.Н. начинается движение Л.Р., на шаге Л.Н. начинается движение П.Р.

Шаркающий шаг (одна четверть такта). И.П. — бп. Движение исполняется только вперед по схеме простых шагов, но свободная нога проводится через бп со скользящим ударом каблукoм по полу, что производит впечатление шарканья. Колени расслаблены и слегка пружинят на каждую четверть за счет небольшого приседания в конце шага и неполного выпрямления сразу после удара. Шаги исполняются с подушечки на всю ступню.

Каблучный шаг (одна четверть такта). И.П. — бп. Движение исполняется только вперед П.Н. и Л.Н.

Затакт: «и» — небольшое приседание и отведение П.Н. вперед на каблук с одновременным выпрямлением; «раз» — переход на П.Н. с ударом подушечкой ступни по полу в небольшое приседание.

Каблучные шаги исполняются попеременно П.Н. и Л.Н. Приседание не следует преувеличивать, пружинистый характер движения достигается подчеркнутым расслаблением колен. Каблучное положение должно быть четким, колено отведенной ноги выпрямлено.

Необходимо следить, чтобы учащиеся не поднимали каблук после перехода на подушечку ступни.

Моталочка (один такт). И.П. — Зп (П.Н. впереди). Движение представляет собой отведение ноги на каблук с последующим сгибанием. В танцах встречаются различные варианты исполнения моталочки.

Первый вариант. «Раз» — отведение П.Н. вперед-вправо на каблук; «два» — П.Н. сгибается к Л.Н. в положение носок к носку (рис. 14в).

При отведении исполняется небольшое приседание на Л.Н., колено П.Н. выпрямлено, небольшой наклон корпуса вправо, который сохраняется до конца движения.

Второй вариант. Сибирская моталочка. Движение исполняется по выше описанной схеме, но на счет «два» нога сгибается в положение у щиколотки позади опорной ноги со скользящим ударом подушечкой ступни по полу, наклон корпуса назад.

Моталочку можно многократно повторить одной ногой; если в танце она исполняется один раз, то заканчивается тройным притопом.

Следует обратить внимание на выворотное положение коленей и на четкое положение ступни: на отведении — каблучное, на сгибании — вытянутое. Можно использовать небольшой прыжок перед отведением и перед сгибанием.

Припадания. И.П. — Зп (П.Н. впереди). Движение исполняется на месте без поворота или с поворотом, а также с продвижением вправо (с П.Н.) и влево (с Л.Н.).

Подготовка к припаданию (один такт). «Раз» — приседание на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки позади П.Н. (рис. 14г); «два» — П.Н. ставится в И.П., колени выпрямляются.

Следует обратить внимание на выворотное положение ног. Необходимо, чтобы ступня свободной ноги в положении у щиколотки прижималась к опорной ноге пяткой. Движение вырабатывает точность положения у щиколотки и синхронность сгибания и выпрямления колен П.Н. и Л.Н.

Затактовое движение (одна восьмая такта). Перед припаданием на затакт (счет «и») исполняется отведение ноги на воздух вправо или влево в зависимости от направления движения. Колени выпрямляются с одновременным подъемом на полупальцы.

Затактовое движение в целях тренажа можно многократно повторить сначала П.Н., затем Л.Н. для укрепления мышц ноги и развития выворотности.

Припадания на месте (одна четверть такта). Затакт: «и» — затактовое движение П.Н. и подъем на полупальцы Л.Н.; «раз» — шаг-приставка П.Н. в Зп вперед, Л.Н. сгибается в положении у щиколотки позади П.Н.; «и» — пауза. При повторении Л.Н. ставится на полупальцы в Зп назад и исполняется затактовое движение П.Н. вперед.

Припадания в повороте. Движение исполняется на месте с П.Н. в повороте вправо, с Л.Н. в повороте влево. Полный поворот исполняется на четырех припаданиях.

Припадание вправо. Затакт: «и» — затактовое движение П.Н. вправо; «раз» — шаг П.Н. вправо в небольшое приседание, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки позади П.Н.; «и» — пауза. При повторении Л.Н. ставится на полупальцы в Зп назад и исполняется затактовое движение П.Н. вправо.

Движение обычно исполняется в одном направлении, но можно через несколько повторений сменить направление. Продвижение должно быть небольшим, одно движение переходит в другое без остановки. Плавность исполнения должна передать лирический характер медленных танцев.

Необходимо следить за синхронным сгибанием и выпрямлением колен обеих ног и соблюдать точность направления в сторону отведенной ноги.

Веревочка. И.П. — Зп (П.Н. впереди). Движение представляет собой перевод ноги из положения в Зп впереди в положение назад. Вначале рекомендуется познакомиться учащимся с упрощенной схемой.

Подготовка к веревочке (упрощенная схема). Затакт: «и» — сгибание П.Н. в положение у щиколотки впереди Л.Н. и перевод П.Н. назад.

«Раз» — П.Н. ставится в Зп назад; «и»-«два»-«и» — пауза. При повторении в конце исполняется затактовое движение Л.Н.

Движение используется в тренаже, исполняется попеременно П.Н. и Л.Н. При переводе ступни должна быть выпрямлена и приближена к опорной ноге, колени отводятся в стороны.

Движение можно усложнить подъемом на полупальцы на затакт и опусканием на счет «раз».

Необходимо следить за прямым положением корпуса и точными положениями ступни у щиколотки впереди и позади опорной ноги.

Одинарная веревочка (одна четверть такта). Движение аналогично упрощенной схеме, но на затакт исполняется скользящий подскок вперед на низких полупальцах, колено присогнуто.

Движение исполняется четко, отрывисто. Подпрыгивания исключаются, подскок исполняется только за счет сгибания колена. Продвижение на подскоках минимально настолько, что при многократном повторении веревочки исполнитель почти не двигается с места.

Веревочка с переступанием (один такт). «Раз» — веревочка П.Н.; «и»-«два» — два переступания по 3п (Л.Н. впереди, П.Н. позади); «и» — пауза. При повторении исполняется затактовое движение Л.Н.

Переступания исполняются на низких полупальцах мягко, без ударов о пол и точно по 3п. Корпус сохраняет прямое положение, покачивания исключаются.

Молоточки (одна четверть такта). И.П. — бп. Движение исполняется на месте и с продвижением.

Молоточки на месте. «Раз» — шаг П.Н. на месте, одновременно Л.Н. сгибается и приподнимается назад (рис. 14д); «и» — удар по полу носком Л.Н. позади П.Н. и сгибание Л.Н. назад.

Молоточки с продвижением. Движение аналогично молоточкам на месте, но шаг на счет «раз» исполняется вперед, назад или в сторону (П.Н. вправо, Л.Н. влево).

Движение исполняется попеременно П.Н. и Л.Н. с расслаблением и выпрямлением колен. Шаги исполняются с подушечки на всю ступню, возможен небольшой прыжок на каждую восьмую долю такта. Удар исполняется четко без переноса на ногу тяжести тела. После него нога вновь отводится назад и сгибается. Ступня свободной ноги должна быть вытянута. Корпус сохраняет прямое положение.

Покачивание (один такт). И.П. — 3п (П.Н. впереди). Это движение типа баланс, исполняется в характере, близком к молоточкам. Покачивание исполняется вперед-вправо и назад-влево.

Покачивание вперед-вправо. Затакт: «и» — отведение П.Н. вперед-вправо на воздух; «раз» — шаг П.Н. вперед-вправо в небольшое приседание, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки позади П.Н.; «и» — краткий переход на полупальцы Л.Н. по 3п позади, колени выпрямляются; «два» — переход на П.Н. по 3п впереди в небольшое приседание, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки позади П.Н.; «и» — пауза. При повторении исполняется отведение Л.Н. назад-влево, колени выпрямляются.

Покачивание назад-влево. Затакт: «и» — отведение Л.Н. назад-влево на воздух; «раз» — шаг Л.Н. назад-влево в небольшое приседание, П.Н. сгибается в положение у щиколотки впереди Л.Н.; «и» — краткий переход в положение у

щиколотки впереди, колени выпрямляются; «два» — переход на Л.Н. по 3п позади в небольшое приседание, П.Н. сгибается в положение у щиколотки впереди Л.Н.; «и» — пауза. При повторении исполняется затактовое движение П.Н. вперед.

Покачивание исполняется попеременно П.Н. вперед и Л.Н. назад. Шаги исполняются мягко с подушечки на всю ступню и с пружинистым движением колен или с небольшим прыжком на затакт и после краткого перехода. Положение ног выворотное, поэтому необходимо следить за отведением колен в стороны. Небольшой наклон корпуса исполняется назад-влево при движении вперед и вперед-вправо при движении назад.

Припляс (один такт). И.П. — 3п (П.Н. впереди). Движение аналогично па де баску, исполняется почти на месте с подчеркнутыми притопами. Затакт: «и» — небольшое приседание на Л.Н., П.Н. круговым движением отводится вправо; «раз» — переход на П.Н. вправо в небольшое приседание; «и» — шаг-приставка Л.Н. в 3п вперед, колени выпрямляются; «два» — переход на П.Н. в небольшое приседание; «и» — пауза. При повторении исполняется затактовое движение Л.Н. влево.

Движение исполняется попеременно с П.Н. и с Л.Н. с небольшими поворотами в сторону движения. На круговом движении нога выпрямляется и носок скользит по полу. Шаги и переходы исполняются на всю ступню с легкими притопами.

Русский ключ (2 такта). И.П. — бп.

Затакт: «и» — сгибание П.Н. в положение у щиколотки Л.Н.

1 такт: «раз» — удар подушечкой ступни П.Н. по бп; «и» — пауза; «два» — удар подушечкой ступни П.Н. по 2п; «и» — прыжок с Л.Н. на П.Н. с ударом в воздухе каблука о каблук.

2 такт: тройной притоп с Л.Н.

Движение можно многократно повторить с одной ноги. Русский ключ исполняется в небольшом приседании, в прыжке ноги также слегка сгибаются. Удар по полу исполняется всей подушечкой ступни. Движение должно быть резким и четким.

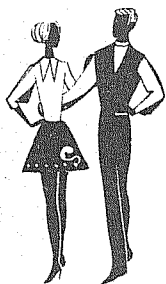
* * *

Изученные движения можно комбинировать в различной последовательности, подбирая их по характеру танца и в соответствии с музыкальным сопровождением. На основе этих движений созданы предлагаемые композиции русских бальных танцев. Создавая свободные композиции, педагог может расширить количество движений, заимствуя их из русской народной хореографии и на ее основе составляя новые сочетания.

«ПОЛЯНКА»

Композиция определенная, состоит из трех фигур, занимает 32 такта, включает тройной ход, притопы, припляс.

М/Р — $2/4$, темп умеренно быстрый.



Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа). П.Р. (К) на талии Д; Л.Р. (Д) на плече К, свободные руки на талии (рис. 15а).

Боковое положение (правое). П.Р. (К) на талии Д; П.Р. (Д) на плече К, свободные руки на талии (рис. 15б).

Закрытое положение. Руки на талии.

Авторская композиция

Первая фигура (16 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т., 3п (П.Н. впереди) (рис. 15а).

1—4 такты: четыре тройных хода вперед, К и Д начинают с П.Н. 5—8 такты: К — четыре тройных хода вперед, П.Р. переводится на талию; Д — четыре тройных хода вперед вокруг К по Л.Т., Л.Р. переводится на талию.

Вариант: на 5 такте П.Р. (Д) проводится через 1п в открытую 2п, на 6 такте П.Р. (Д) сгибается, кисть у локтя Л.Р. ладонью обращена вниз, локоть приподнят. На 7—8 тактах движения П.Р. повторяются. Вслед за рукой выполняется небольшой поворот головы и корпуса. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. К.П. — И.П.

Вторая фигура (8 тактов).

1—4 такты: четыре тройных хода вперед по Л.Т., К и Д начинают с П.Н. 5—8 такты: четыре тройных хода вперед по небольшому кругу по Л.Т., К и Д начинают с П.Н. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (П.Н. впереди), руки разъединяются и переводятся на талию.

Третья фигура (8 тактов).

1—4 такты: четыре припляса с П.Н. 5—8 такты: К и Д принимают боковое положение (рис. 15б) и исполняют четыре тройных хода вперед в повороте в паре против Л.Т., К и Д начинают с П.Н. Исполняются два полных поворота. К.П. — И.П. первой фигуры (рис. 15а).

Танец можно повторить.

«РУССКИЙ ЛИРИЧЕСКИЙ»

Название определяет характер танца: он исполняется слержанно и плавно. Композиция определенная, состоит из двух фигур, занимает 16 тактов, включает тройной ход и припадания в сторону.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренный.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа). Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К (рис. 16а); П.Р. (К) на талии Д. П.Р. (Д) на талии (рис. 16б).

Закрытое положение.

А. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены, кисти на уровне талии, П.Р. (К) и П.Р. (Д) в открытой 2п (рис. 16в).

Б. Руки соединены во 2п (рис. 16г).

В. Положение, смещенное влево. П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (К) поддерживает локоть П.Р. (Д), руки Д лежат на руках К (рис. 16д).

Основные движения. И.П. — 1п

Ход по кругу (4 такта). Движение строится на тройном ходе. Партии К и Д различны.

Партнер (К).

1—2 такты: два тройных хода вперед, начиная с Л.Н. В конце исполняется поворот (180°) вправо на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки позади П.Н.

3 такт: тройной ход назад с Л.Н.

4 такт: «раз» — шаг П.Н. назад и поворот (180°) влево; «и» — шаг Л.Н. вперед; «два» — шаг-приставка П.Н. в 1п; «и» — пауза.

Партнерша (Д). 1—4 такты: четыре тройных хода вперед по Л.Т., начиная с П.Н.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 16а). На 3 такте К и Д принимают закрытое положение (К — спиной, Д — лицом по Л.Т.) (рис. 16в). В конце 4 такта К и Д принимают И.П. (рис. 16а). После повторения движения К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п, руки опущены.

Поворот в паре (4 такта). 1—4 такты: четыре тройных хода. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. Движение исполняется по маленькому кругу против Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки опущены. С первым шагом К и Д

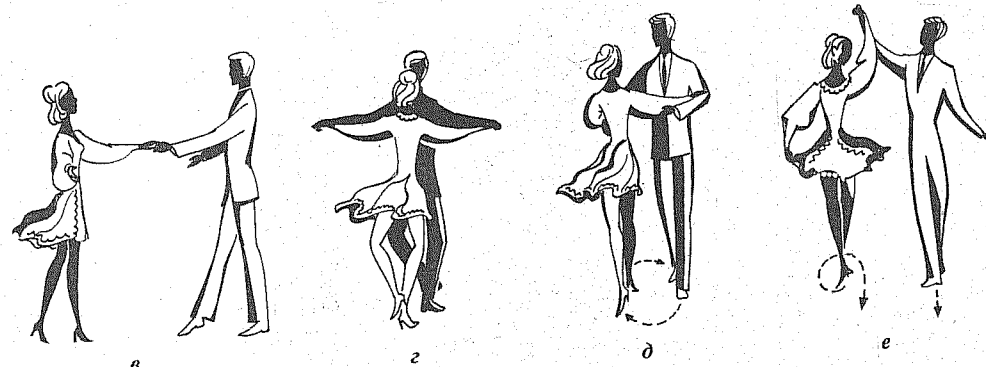
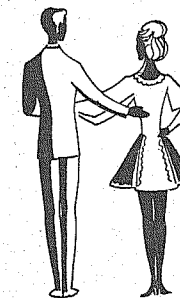


Рис. 16

принимают смещенное положение (рис. 16д) и исполняют два полных поворота в паре. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

Припадания (2 такта). 1—2 такты: четыре припадания (К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Движение выполняется по Л.Т. с наибольшим наклоном корпуса (К — влево; Д — вправо) (рис. 16г).

Соло-поворот Д (2 такта).

Партнерша (Д). 1 такт: тройной ход вперед с П.Н. по Л.Т.

2 такт: два шага (Л.Н., П.Н.) в повороте (360°) вправо и шаг-приставка Л.Н. в 1п.

Партнер (К). 1—4 такты: три шага вперед по Л.Т. (Л.Н., П.Н., Л.Н.) и шаг-приставка П.Н. в 1п.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п. С первым шагом К и Д принимают открытое положение, соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) поднимаются в 3п. Д исполняет поворот под соединенными руками (рис. 16е). В конце К и Д принимают открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 16а).

Авторская композиция (16 тактов).

И.П. — открытое положение (рис. 16а).

Первая фигура (8 тактов). 1—4 такты: ход по кругу. 5—7 такты: повторяются движения 1—3 тактов. 8 такт: «раз» — шаг по Л.Т. (К — П.Н. назад; Д — Л.Н. вперед); «и» — поворот влево и шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «два» — шаг-приставка в 1п (К — П.Н.; Д — Л.Н.), руки разъединяются и опускаются; «и» — пауза.

Вторая фигура (8 тактов). 9—12 такты: поворот в паре. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). 13—14 такты: припадания. 15—16 такты: поворот Д. К.П. — И.П. Композиция повторяется.

«РУССКИЕ УЗОРЫ»

Композиция свободная, включает тройной ход, припадания, используются повороты в паре.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренный.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Замкнутая позиция рук (рис. 17а).

Б. П.Р. (К) на талии Д; Л.Р. (Д) на правом плече К; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) раскрыты во 2п (рис. 17б).

Открытое положение. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п (рис. 17в).

Основные движения. И.П. — 1п

Повороты (4 такта). Движение выполняется вправо и влево.

Поворот вправо. 1 такт: тройной ход (К — с П.Н. вперед; Д — с Л.Н. назад), последний шаг выполняется с поворотом корпуса вправо. 2—3 такты: четыре припадания (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в повороте (360°) вправо до И.П. 4 такт: тройной ход (К — с Л.Н. вперед; Д — с П.Н. назад).

Поворот влево выполняется аналогично. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. Припадания исполняются: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 17а). Д исполняет припадания почти на месте, К — с продвижением, обходя Д на повороте вправо против Л.Т., на повороте влево по Л.Т. К.П. — И.П.

Крестик (4 такта). 1 такт: тройной ход (К — с П.Н. вперед; Д — с Л.Н. назад). 2 такт: два припадания (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 3 такт: два припадания (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 4 такт: тройной ход (К — с Л.Н. вперед; Д — с П.Н. назад).

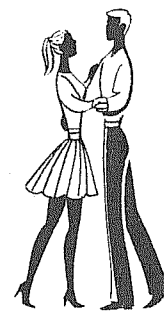
В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 17а). На 2 такте Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются и переводятся в открытую 2п (рис. 17б). В конце руки соединяются в И.П. На 3 такте П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в открытую 2п (аналогично рис. 17б). На 4 такте К и Д принимают И.П.

Соло-повороты Д (4 такта). Исполняется движение крестик. На 2 такте Д исполняет припадания в полном повороте вправо, на 3 такте — в полном повороте влево.

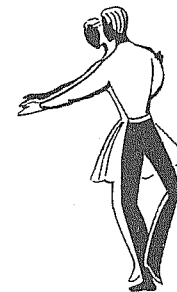
В паре. На 2 такте П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются и переводятся в 3п. На 3 такте Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются и переводятся в 3п. Д исполняет повороты под соединенными руками. К.П. — И.П.

Уголки (4 такта). 1 такт: тройной ход по 1д (К — с Л.Н. вперед; Д — с П.Н. назад). 2 такт: два припадания (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.)¹ в повороте (45°) вправо. 3 такт: тройной ход по 4д (К — с П.Н. назад; Д — с Л.Н. вперед). 4 такт: два припадания (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) в повороте (45°) влево.

¹ Здесь и в дальнейшем для смены ноги тройной ход завершается шагом-приставкой.



а



б



в

Рис. 17

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д) (рис. 17а). На 2 такте Д исполняет припадания шире, чем К, и обходит К против Л.Т. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. На 3 такте К исполняет припадания шире, чем Д, и обходит Д по Л.Т. К.П. — И.П.

Узелки (2 такта). Движение выполняется с поворотом в паре против Л.Т. 1 такт: тройной ход (К — с П.Н. вперед; Д — с Л.Н. назад). 2 такт: два припадания (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в полном повороте вправо.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 17а). Д исполняет припадания почти на месте в повороте вправо; К исполняет припадания влево и обходит Д против Л.Т. К.П. — И.П.

Воротца (4 такта). 1 такт: тройной ход (К — с П.Н. вперед; Д — с Л.Н. назад). 2 такт: два припадания (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в повороте (90°) (К — влево; Д — вправо). 3 такт: два припадания (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) в повороте (90°) (К — вправо; Д — влево). 4 такт: тройной ход (К — с Л.Н. вперед; Д — с П.Н. назад).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 17а). На 2 такте П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются и переводятся в 1п, соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. К и Д принимают открытое положение лицом к Ц (рис. 17в). В конце 3 такта К и Д принимают И.П.

Двойные воротца (4 такта). Исполняется движение воротца.

В паре. На 3 такта исполняется поворот (180°) до открытого положения спиной к Ц. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся через 1п в 3п, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 1п (аналогично рис. 17в). На 4 такте с первым шагом К и Д принимают И.П.

* * *

Все движения в танце «Русские узоры» исполняются плавно и сдержанно. Движения танца можно соединить в любой последовательности. Ниже приводится примерная композиция.

Примерная композиция (32 такта)

1—4 такты: поворот вправо. 5—8 такты: уголки. 9—12 такты: крестик. 13—16 такты: поворот влево. 17—20 такты: воротца. 21—24 такты: дважды

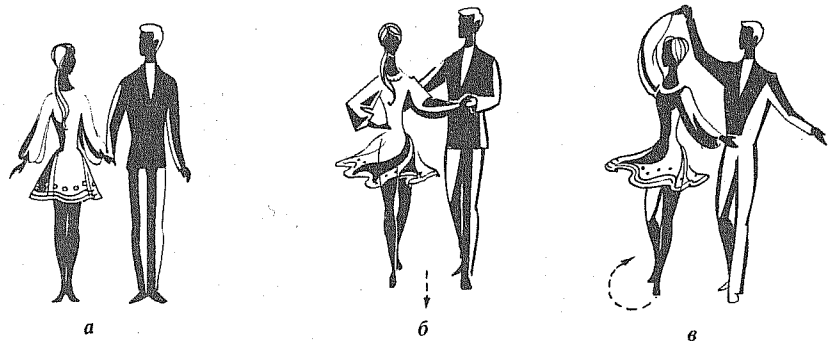


Рис. 18

исполняются узелки. 25—28 такты: двойные воротца. 29—32 такты: соло-поворот Д. Композицию можно повторить.

«СУДАРУШКА»

Танец построен на народных движениях, бытующих на Урале. Композиция определенная, состоит из двух фигур, занимает 24 такта.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренный.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение.

А. Д — справа от К, руки опущены вниз, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены (рис. 18а).

Б. Д — справа от К; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены перед К, П.Р. (К) на спине Д; П.Р. (Д) на талии (рис. 18б).

В. Д — справа от К; П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п (рис. 18в).

Закрытое положение. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 2п; свободные руки на талии. Свободные руки переводятся во 2п (рис. 18г).

Левое смежное положение. Руки соединены в положении свечка: кисти П.Р. (К) и П.Р. (Д) соприкасаются ладонями и находятся на уровне лица, локти опущены вниз; кистями Л.Р. К и Д поддерживают локти друг друга (рис. 18д).

Основные движения. И.П. — 1п

Ход вперед (2 такта).

1—2 такты: два тройных хода вперед с ударом (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.).

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 18а). На 1 такт свободные руки переводятся через 1п во 2п, на 2 такт — на талию.

Боковые шаги и шаг-каблук (2 такта).

1 такт: «раз»-«и» — шаг с ударом (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «два»-«и» — шаг-каблук (К — с П.Н. вправо; Д — с Л.Н. влево).



2 такт: два шага с ударом (К — Л.Н. влево и П.Н. вправо; Д — П.Н. вправо и Л.Н. влево).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). При отведении ноги на каблук свободные руки переводятся во 2п с небольшим наклоном корпуса (К — влево; Д — вправо) (рис. 18г). На 2 такте руки переводятся на талию.

Расход и поворот в паре (4 такта). 1 такт: тройной ход назад (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). В конце свободная нога выпрямлена вперед на носок. 2—4 такты: три тройных хода вперед с ударом (К — с П.Н., с Л.Н., с П.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н., с Л.Н.).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки на талии. 1 такт: руки раскрываются во 2п. Партнеры расходятся (К — к Ц; Д — от Ц). В конце 2 такта К и Д принимают левое смещенное положение (рис. 18д). 3 и 4 такты: К и Д обходят друг друга против Л.Т. (полтора поворота). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц.

При повторении движения К и Д возвращаются на свои места.

Соло-поворот партнерши Д (2 такта).

Партнер (К). 1—2 такты: два тройных хода вперед с ударом, начинаются с Л.Н.

Партнерша (Д). 1 такт: тройной ход вперед с ударом с П.Н. 2 такт: тройной ход вправо с ударом в повороте с Л.Н.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 18в). Д исполняет поворот под соединенными руками. Свободные руки переводятся на 1 такте во 2п, на 2 такте — на талию.

Ход вперед-назад и переход (4 такта). 1 такт: тройной ход вперед с отведением на каблук (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К.П. — (рис. 18е). 2 такт: тройной ход с ударом назад (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 3—4 такты: два тройных хода вперед по небольшому кругу (К — с Л.Н., с П.Н. против Л.Т.; Д — с П.Н., с Л.Н. по Л.Т.).

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 18е). На 3 такте: партнеры проходят мимо друг друга (К позади Д), руки разъединены и раскрываются во 2п. 4 такт: партнеры возвращаются на свои места (К проходит позади Д) и принимают И.П. (рис. 18а).

Авторская композиция (24 такта)

1—2 такты: ход вперед. 3—4 такты: поворот 90° (К — вправо на П.Н.; Д — влево на Л.Н.), боковые шаги и шаг-каблук. 5—12 такты: два расхода и поворота в паре. 13—16 такты: два соло-поворота партнерши. К и Д принимают И.П. 17—24 такты: два хода вперед-назад с переходом. В конце К и Д принимают И.П. первого движения (рис. 18а). Композиция повторяется.

«СУРСКИЕ РИТМЫ»

Танец включает движения народных танцев, бытующих в Пензенской области: сурский ход, боковой ход, повороты и переходы, построенные на шаге с ударом и своеобразном выпаде накрест. Композиция свободная.

М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение.

А. Д — справа. Соединены П.Р. (К) и Л.Р. (Д) (рис. 19а).

Б. Д — слева. Соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д) (аналогично рис. 19а).

Закрытое положение.

А. Руки соединены ладонь в ладонь, кисти находятся на уровне плеч, локти присогнуты и опущены (рис. 19б).

Б. Соединенные руки разведены в стороны (рис. 19в).

Боковое положение.

А. Правое. Соединены П.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 19г).

Б. Левое. Соединены Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) (аналогично рис. 19г).

Движения рук

Покачивание вперед-назад. И.П. — руки разведены в стороны, локти присогнуты и опущены, кисти приподняты.

«Раз» — П.Р. проводится вперед, Л.Р. проводится назад; «два» — Л.Р. проводится вперед, П.Р. проводится назад.

Движение исполняется легким круговым движением вниз-наверх.

Покачивание в стороны. И.П. — руки перед собой, локти присогнуты и опущены, кисти находятся на уровне лица, ладони направлены вперед.

«Раз» — руки переводятся вправо; «два» — руки переводятся влево. Локти при исполнении движения остаются почти на месте. Покачивание необходимо дополнить небольшими наклонами корпуса в сторону движения.

Круговое движение. И.П. — И.П. Покачивания в сторону.

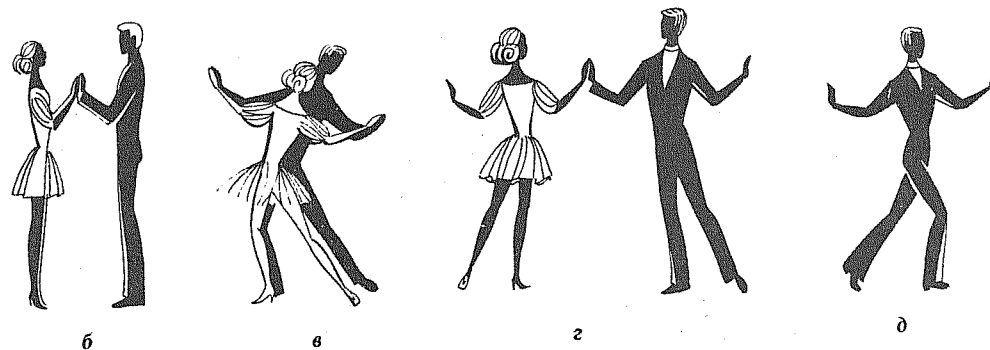
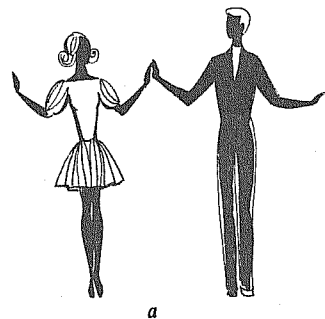


Рис. 19

«Раз» — круговым движением вниз и вверх руки разводятся в стороны, локти почти выпрямляются, кисти приподняты и в К.П. находятся на уровне плеч; «два» — руки переводятся в И.П.

При исполнении движений необходимо соблюдать плавность переводов и сохранять характерные для «Сурских ритмов» положения.

Основные движения. И.П. — бп

Сурский ход (2 такта). Движение выполняется вперед и назад.

Сурский ход вперед.

1 такт: два шага с ударом вперед (с П.Н., с Л.Н.).

2 такт: выпад накрест «раз»-«два» — большой шаг П.Н. вперед-влево в приседание (рис. 19д); «три»-«четыре» — приставка Л.Н. в бп, колено П.Н. выпрямляется.

Сурский ход назад.

1 такт: два шага с ударом назад (с Л.Н., с П.Н.). 2 такт: выполняются движения 2 такта сурского хода вперед с Л.Н.

Для смены опорной ноги в конце можно исполнить шаг-приставку в бп.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 19а), К и Д начинают движение с одноименных ног.

Движения рук.

1 такт: выполняется покачивание свободных рук вперед-назад. 2 такт: выполняется круговое движение свободной рукой.

Боковой ход (2 такта). Движение выполняется с П.Н. и с Л.Н.

1 такт: два шага с ударом (К — влево и вправо; Д — вправо и влево).

2 такт: выпад в сторону «раз»-«два» — большой шаг в приседание (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «три»-«четыре» — приставка в бп (К — П.Н.; Д — Л.Н.), колени опорных ног выпрямляются.

При повторении боковой ход аналогично выполняется в другую сторону (начинают: К — с П.Н. вправо; Д — с Л.Н. влево).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 19б).

Движения рук.

1 такт: выполняется покачивание рук в стороны.

2 такт: круговое движение; К и Д принимают положение выпада (рис. 19в).

Соло-поворот (Д) (2 такта). Движение выполняется вправо и влево как сольный поворот (Д).

1 такт: два шага с ударом (вправо и влево).

2 такт: «раз»-«два» — шаг П.Н. вправо; «три» — Л.Н. ставится в скрещенную позицию вперед; выполняется полный поворот вправо; «четыре» — шаг-приставка П.Н. в бп.

Поворот влево выполняется аналогично, начинается с шага Л.Н. влево.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 19б). К исполняет боковой ход; Д исполняет поворот под соединенными в 3п руками. Вправо — Л.Р. (К) и П.Р. (Д); влево — П.Р. (К) и Л.Р. (Д). К.П. — И.П.

Вариант. Поворот может быть исполнен одновременно К и Д в разные стороны.

Первый переход (2 такта). Движение выполняется с П.Н. и с Л.Н.

1 такт: выполняются движения 1 такта сурского хода, вперед с П.Н.; в конце — поворот (180°) вправо на Л.Н. 2 такт: выполняются движения 2 такта сурского хода с П.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Руки разведены в стороны, кисти приподняты. Исполняя переход, К и Д меняются местами. Если движение начинается с П.Н., то К и Д проходят мимо друг друга правыми плечами, если с Л.Н., то левыми плечами. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц). В движении используются покачивание рук вперед-назад и круговое движение.

Второй переход (2 такта). Движение выполняется с П.Н. с поворотом вправо и с Л.Н. с поворотом влево.

1 такт: два шага с ударом (вправо и влево).

2 такт: «раз»-«два» — большой шаг П.Н. вправо в приседание; «три»-«четыре» — полный поворот вправо на П.Н. и приставка Л.Н. в бп, колено опорной ноги выпрямляется.

В паре. И.П. — правое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.), П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены (рис. 19г).

Вначале шаг с ударом К и Д исполняют навстречу друг к другу, свободные руки поднимаются в 3п. Затем движение выполняется друг от друга, руки переводятся в И.П.

На 2 такте К и Д разъединяют руки и меняются местами. К.П. — левое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.). Далее можно исполнить переход с Л.Н.

Изученные движения можно исполнять в любой последовательности. Ниже приводятся примерные соединения.

Соединение № 1 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Руки соединены перед собой (рис. 19б).

1—4 такты: два боковых хода (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.), в конце Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются, К и Д поворачиваются лицом по Л.Т. (К — влево; Д — вправо). К.П. — открытое положение (рис. 19а). 5—6 такты: сурский ход вперед с П.Н. 7—8 такты: сурский ход назад с Л.Н.

В конце можно исполнить поворот друг к другу, принять И.П. и повторить соединение.

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 19б).

1—2 такты: К — боковой ход с Л.Н.; Д — поворот вправо. 3—4 такты: К — боковой ход с П.Н.; Д — поворот влево. К.П. — закрытое положение, руки приподняты в стороны. 5—6 такты: первый переход с П.Н. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц). 7—8 такты: первый переход с Л.Н. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Соединение № 3 (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом против Л.Т. (Д — слева) (аналогично рис. 19а).

1—2 такты: сурский ход вперед с П.Н. В конце выполняется поворот (180°) (К — влево; Д — вправо). К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д —

справа) (рис. 19а). 3—4 такты: сурский ход вперед с Л.Н. В конце К и Д принимают правое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 19г). 5—6 такты: второй переход с П.Н. К.П. — левое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 19г). 7—8 такты: второй переход с Л.Н. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Все предложенные соединения можно сочетать в любом порядке. Движения танца можно также исполнять и в другой последовательности.

«КАБЛУЧКИ»

Танец определенной композиции. Занимает 32 такта, состоит из трех фигур, включает шаг с ударом, шаг-каблук, каблучный ход, хлопки.
М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренный.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Замкнутая позиция рук (рис. 20а).

Б. Руки соединены во 2п (рис. 20б).

Открытое положение (Д — справа). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу (рис. 20в).

Положение променада (рис. 20г).

Левое смещенное положение. Руки соединены в замкнутой позиции.

Основные движения. И.П. — бп

Хлопки (2 такта). И.П. — руки опущены вниз.

1 такт: «раз» — руки поднимаются, локти присогнуты и опущены; «и» —

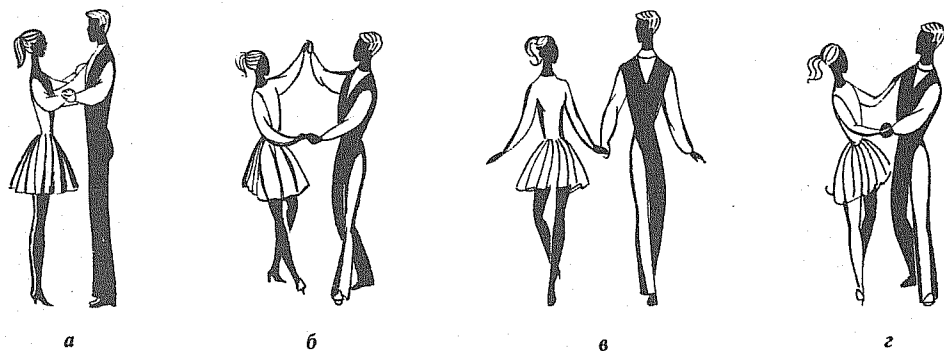


Рис. 20

хлопок в ладоши слева на уровне лица; «два» — руки опускаются, кисти на уровне груди; «и» — хлопок в ладоши перед собой.

2 такт: повторение движений 1 такта, первый хлопок исполняется справа на уровне лица. Хлопки сопровождаются небольшими приседаниями в конце каждого такта.

Боковой ход. Движение исполняется в двух вариантах: в быстром и в медленном темпе.

А. Первый вариант (2 такта).

1 такт: два шага с ударом (К — с П.Н. вправо и с Л.Н. влево; Д — с Л.Н. влево и с П.Н. вправо).

2 такт: «раз»-«и» — шаг-каблук (К — с П.Н. вправо; Д — с Л.Н. влево); «два»-«и» — шаг-приставка (К — Л.Н.; Д — П.Н.) и притоп по бп (К — П.Н.; Д — Л.Н.).

Б. Второй вариант (4 такта).

1—2 такты: два шага с приставкой в бп (К — П.Н. вправо и Л.Н. влево; Д — Л.Н. влево и П.Н. вправо).

3 такт: «раз»-«два» — шаг-каблук назад (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.).

4 такт: «раз» — шаг-приставка в бп (К — П.Н.; Д — Л.Н.), колени выпрямлены; «два» — притоп по бп (К — Л.Н.; Д — П.Н.).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 20а).

А. На 2 такте К и Д принимают положение променада (рис. 20г).

Б. На счет «раз» 3 такта К и Д отходят друг от друга и соединяют руки во 2п (рис. 20б). В конце движения руки разъединяются.

Каблучный ход (2 такта).

1 такт: «раз»-«два» — два каблучных шага (начинают: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.).

2 такт: «раз» — один каблучный шаг; «два» — притоп по бп (К — Л.Н.; Д — П.Н.).

В паре.

А. И.П. — положение променада по Л.Т. (рис. 20г). На счет «два» 2 такта К и Д принимают закрытое положение (рис. 20а).

Б. И.П. — закрытое положение, руки разъединены и опущены. К и Д расходятся по небольшому кругу (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). К.П. — И.П.

При повторении движения К.П. — открытое положение, соединены П.Р. (К) и Л.Р. (Д) (рис. 20в).

Авторская композиция (32 такта)

Первая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 20а).

1—2 такты: боковой ход (вариант А). К.П. — положение променада (рис. 20г). 3—4 такты: каблучный ход в положении променада (вариант А). К.П. — закрытое положение (рис. 20а). 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. В конце руки разъединяются и опускаются вниз.

Вторая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—2 такты: хлопки. 3—4 такты: каблучный ход по небольшому кругу (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.) (вариант Б). К.П. — И.П. 5—6 такты: хлопки. 7—8 такты: каблучный ход по небольшому кругу (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 20в).

Третья фигура (16 тактов).

1—2 такты: тройной ход с приставкой вперед по Л.Т. (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). Шаги исполняются на каждую четверть. В конце К и Д поворачиваются друг к другу. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 20а). 3—6 такты: боковой ход (вариант Б). В конце руки разъединятся. 7—8 такты: тройной ход с приставкой (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) в левом смещенном положении. К и Д обходят друг друга против Л.Т. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. К.П. — И.П. первой фигуры (рис. 20а).

Композиция повторяется.

«ЛЕБЕДУШКА»

Танец определенной композиции. Занимает 16 тактов, состоит из двух фигур, включает тройной ход с отведением и ударом каблучком по полу, моталочку, шаркающий шаг с отведением на воздух.

М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение.

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 21а). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) могут быть раскрыты во 2п (рис. 21б).

Б. Руки К — в открытой 2п, руки Д — в закрытой 2п, локти присогнуты, кисти приподняты (рис. 21в).

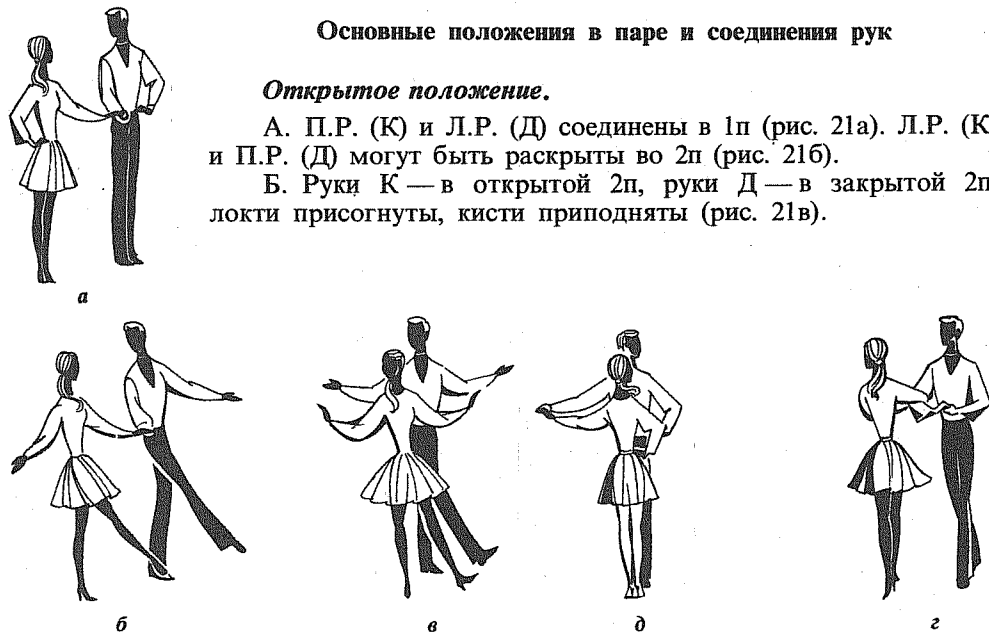


Рис. 21

Закрытое положение. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п (рис. 21г).
Боковое положение (правое):
 П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены под руку, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 3п (рис. 21д).

Основные движения. И.П. — бп

Ход по кругу и расход (4 такта). И.П. — лицом от Л.Т.

1—2 такты: два тройных хода с отведением ноги вперед с ударом каблучком по полу. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н.

3 такт: приставка в бп. с поворотом (90°) (К — вправо; Д — влево) и два приседания по бп. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

4 такт: четыре шага по небольшому кругу (К — с Л.Н. по Л.Т.; Д — с П.Н. против Л.Т.). К.П. — И.П.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т., П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 21а).

На счет «четыре» 1 такта Л.Р. (К) и П.Р. (Д) раскрываются через 1п во 2п, на счет «четыре» 2 такта руки переводятся на талию.

Одновременно с первым приседанием К и Д принимают закрытое положение, соединенные руки переводятся во 2п, свободные руки переводятся на талию (рис. 21г). На 4 такте К и Д расходятся, руки раскрываются во 2п и возвращаются в И.П. После повторения движения К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Переход и моталочка (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: четыре шага вперед. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. В конце исполняется поворот (180°) (К — на П.Н. влево; Д — на Л.Н. вправо). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. 2 такт: две моталочки (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.).

3 такт: повторение движений 1 такта. К.П. — И.П. 4 такт: две моталочки (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки на талии.

1 такт: К и Д меняются местами, проходя мимо друг друга левыми плечами. 2 такт: руки раскрываются во 2п. 3 такт: К и Д возвращаются на свои места, руки переводятся на талию. 4 такт: руки раскрываются во 2п.

Проходка (4 такта).

1—2 такты: восемь шаркающих шагов с отведением ноги на воздух. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. 3—4 такты: восемь шагов по маленькому кругу против Л.Т. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц).

С первым шагом К и Д поворачиваются в открытое положение лицом по Л.Т., руки раскрыты во 2п (рис. 21в). Шаркающие шаги подчеркиваются небольшим покачиванием рук вверх-вниз.

С первым шагом 3 такта К и Д принимают боковое положение (рис. 21д) и обходят друг друга против Л.Т. В конце К и Д принимают открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 21а).

Авторская композиция (16 тактов)

Первая фигура (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 21а).

1—4 такты: ход по кругу и расход. К.П. — И.П. 5—8 такты: ход по кругу и расход. К.П. — закрытое положение, руки на талии (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Вторая фигура (8 тактов).

1—4 такты: переход и моталочка. 5—8 такты: проходка. К.П. — И.П. первой фигуры. Композиция повторяется.

«СИБИРСКАЯ ПОЛЕЧКА»

Танец определенной композиции. Занимает 28 тактов, включает характерные для сибирских танцев движения: переменный ход, сибирская моталочка, покачивания, сибирский вальс.

М/Р — 2/4, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Боковое положение (правое).

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в положении свечка (рис. 22а).

Б. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены под руку (рис. 22б, в, г).

Открытое положение (Д — справа).

П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (Д) на плече К; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 22д).

Закрытое положение. Замкнутая позиция рук.

Основные движения. И.П. — 3п, 6п

Покачивания (4 такта). И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т., 3п (П.Н. впереди).

1 такт: покачивание вперед-вправо с П.Н. (К —



а

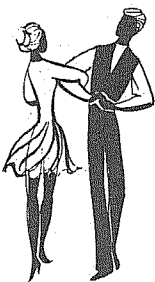


Рис. 22 б



в



г



д

от Ц; Д — к Ц). 2 такт: покачивание назад-влево с Л.Н. (К — к Ц; Д — от Ц). 3—4 такты: повторение движений 1—2 тактов.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки опущены (К — спиной, Д — лицом к Ц). С первым движением К и Д принимают боковое положение (рис. 22а). На 2 такте К и Д расходятся на расстояние вытянутых соединенных рук.

Переменный ход вперед, назад и в повороте (8 тактов).

1—2 такты: два переменных хода с П.Н., с Л.Н. (К — назад; Д — вперед к Ц). 3—4 такты: два переменных хода с П.Н., с Л.Н. (К — вперед; Д — назад от Ц). 5—8 такты: четыре переменных хода вперед, начинаются с П.Н. по маленькому кругу против Л.Т. (два круга).

В паре. И.П. — боковое положение, руки соединены в положении свечка (рис. 22а).

1—2 такты: движение направлено к Ц. 3—4 такты — от Ц.

С первым шагом 5 такта К и Д соединяют руки в боковом положении под руку (рис. 22б) и исполняют два полных поворота в паре против Л.Т.

Моталочка и переменный ход в повороте (8 тактов). И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.

1 такт: сибирская моталочка с П.Н. 2 такт: переменный ход вперед с П.Н. по маленькому кругу против Л.Т. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 3 такт: сибирская моталочка с Л.Н. 4 такт: переменный ход вперед с Л.Н. по маленькому кругу против Л.Т. К.П. — И.П. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов.

В паре. И.П. — боковое положение, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены под руку, свободные руки отведены во 2п (рис. 22в). Исполняя движения 2 такта, К и Д меняются местами, а на 4 такте приходят в И.П.

В конце повторения движений К исполняет два переступания (Л.Н., П.Н.), К и Д принимают открытое положение (рис. 22д).

Ход по кругу (4 такта). И.П. — К и Д лицом по Л.Т.

1—2 такты: два переменных хода вперед по Л.Т. (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). 3—4 такты: К — два переменных хода вперед по Л.Т. (с Л.Н., с П.Н.), Д — поворот сибирского вальса вправо.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 22д).

3—4 такты: Д исполняет поворот под соединенными в 3п руками. В конце К и Д принимают закрытое положение, замкнутую позицию рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Сибирский вальс (4 такта). Движение аналогично вальсовому повороту, но исполняется в М/Р — $\frac{2}{4}$, раскладка идет по восьмым долям такта, и на последнюю восьмую выдерживается пауза. Шаги по своему характеру близки к движению моталочки.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц). Исполняются два полных поворота. В конце К и Д принимают И.П. первого движения.

Авторская композиция (28 тактов)

1—4 такты: покачивания. 5—12 такты: переменный ход вперед, назад и в повороте. 13—20 такты: моталочка и переменный ход в повороте. 21—24 такты: ход по кругу. 25—28 такты: сибирский вальс. Композиция повторяется.

«ПОДГОРКА»

Танец определенной композиции. Состоит из четырех фигур и занимает 32 такта. Исполняются движения: шаркающий шаг, тройной притоп, русский ключ, веревочка с переступанием, припляс и вальсовые повороты.
М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренный.

Основные соединения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа).

П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 23а).

Боковое положение.

А. Правое. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены под руку (рис. 23б).

Б. Левое. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены под руку (аналогично рис. 23б).

В. Правое. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены внизу.

Закрытое положение.

А. Руки на талии.

Б. Руки в замкнутой позиции (рис. 23в).

Основные движения. И.П. — 1п, 6п

Ход по кругу (8 тактов). И.П. — К и Д лицом по Л.Т.

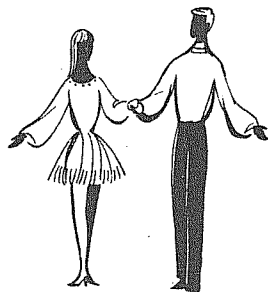
1—2 такты: четыре шаркающих шага начинаются с П.Н. 3—4 такты: русский ключ с П.Н. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 23а). На 7—8 такты русский ключ исполняется в повороте (К — вправо; Д — влево), руки разъединяются, К и Д принимают закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Повороты в паре (8 тактов). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1—3 такты: шесть шагов по маленькому кругу против Л.Т. начинаются с П.Н. (полтора круга). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. 4 такт: тройной притоп с П.Н.; 5—7 такты: шесть шагов по маленькому кругу по Л.Т. начинаются с Л.Н. (полтора круга). К.П. — И.П. 8 такт: тройной притоп с Л.Н.

В паре. Движения 1—3 тактов К и Д исполняют в правом боковом положе-



а



б



в

Рис. 23

нии (рис. 23б) в повороте в паре против Л.Т. Движения 5—7 тактов К и Д исполняют в левом боковом положении (аналогично рис. 23б) в повороте в паре по Л.Т.

На тройных притопах руки разъединяются и переводятся на талию, исполняется небольшой наклон корпуса вперед.

Веревочка и припляс (4 такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

1—2 такты: две веревочки с переступанием (с П.Н., с Л.Н.). 3 такт: припляс с П.Н. 4 такт: тройной притоп по 3п с Л.Н. Движение аналогично исполняется, начиная с Л.Н.

В паре. Движение исполняется в закрытом положении, руки на талии (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Тройной ход (4 такта).

1—3 такты: три тройных хода с отведением ноги вперед на воздух по маленькому кругу против Л.Т. начинаются с П.Н. 4 такт: К — шаг Л.Н. влево по Л.Т.; Д — три шага в повороте вправо, начинает с Л.Н.

В паре. И.П. — правое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 23в).

1—3 такты: К и Д обходят друг друга и возвращаются на свои места. 4 такт: Д исполняет поворот под соединенными Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) в 3п. В конце К и Д принимают закрытое положение, замкнутую позицию рук.

Вальсовые повороты (4 такта).

Движение аналогично вальсовому повороту (см. раздел «Вальсы по 3п»), но исполняется в раскладке на М/Р — $\frac{2}{4}$ по восьмым долям такта, на четвертую восьмую долю выдерживается пауза.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц). Исполняются два полных поворота. В конце К и Д принимают И.П. первого движения.

Авторская композиция (32 такта)

Первая фигура (8 тактов). 1—8 такты: исполняется ход по кругу.

Вторая фигура (8 тактов). 9—16 такты: повороты в паре.

Третья фигура (8 тактов). 17—20 такты: движение веревочка и припляс исполняются с П.Н. 21—24 такты: движения 17—20 тактов исполняются с Л.Н.

Четвертая фигура (8 тактов). 25—28 такты: движение тройной ход. 29—32 такты: вальсовые повороты.

Композиция повторяется.

БАРЫНЯ

Танец построен на русских народных движениях плясового характера молоточки, переменный ход, притопы, припадания. Композиция определенная состоит из трех частей, занимает 24 такта.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа).

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п.

Б. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены на уровне талии, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 24а).

Закрытое положение.

А. Руки соединены перед собой (рис. 24б).

Б. Руки соединены во 2п.

Теневое положение (Д — впереди). Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в стороне (К поддерживает руку Д за запястье), П.Р. (К) на талии Д; П.Р. (Д) во 2п (рис. 24в).

Основные движения. И.П. — 1п

Молоточки с притопами (2 такта).

1 такт: два движения молоточки на месте (К — с П.Н.; с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). 2 такт: тройной притоп (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки на талии (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Переходы (4 такта).

1 такт: «раз» — шаг (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево); «два» — шаг (К — Л.Н. вправо накрест П.Н.; Д — П.Н. влево накрест Л.Н.).

2 такт: «раз» — шаг (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево); «два» — притоп (К — Л.Н.; Д — П.Н.).

3—4 такты: повторяются движения 1—2 тактов (К исполняет движения Д, Д исполняет движения К).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки на талии.

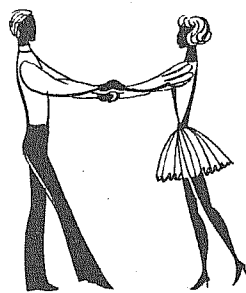
К и Д поворачиваются в открытое положение и на 1—2 такты меняются местами (Д проходит впереди). Руки раскрываются во 2п. В конце соединяются Л.Р. (К) и П.Р. (Д). На 3—4 тактах руки разъединяются, К и Д возвращаются на свои места. В конце соединяются П.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Расход и молоточки (4 такта).

1—2 такты: три шага и притоп (К — по 4д, начинает с Л.Н.; Д — по 1д, начинает с П.Н.). 3 такт: два движения молоточки с продвижением вперед



а



б



в

(К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). 4 такт: тройной притоп (К — с П.Н.; Д — с Л.Н. в повороте 180° вправо).

В паре. И.П. — открытое положение.

1—2 такты: К и Д расходятся, руки раскрываются во 2п. 3 такт: К и Д движутся навстречу друг к другу (К — от Ц; Д — к Ц). Руки переводятся на талию. В конце К и Д принимают теневое положение спиной к Ц (рис. 24в).

Припадания в повороте (4 такта).

1—3 такты: шесть припаданий на П.Н. (К — вправо по небольшому кругу против Л.Т.; Д — на месте в полном повороте вправо). 4 такт: тройной притоп с П.Н. К — без поворота, Д — с поворотом (180°) вправо.

В паре. И.П. — теневое положение спиной к Ц (рис. 24в).

1—3 такты: К обходит Д до И.П. 4 такт: К снимает П.Р. с талии Д, соединенные руки поднимаются в 3п, Д исполняет поворот под соединенными руками. В конце руки опускаются и разъединяются.

Припадания в повороте в разные стороны (4 такта).

1—3 такты: шесть припаданий на месте в повороте (180°) (К — на Л.Н. влево; Д — на П.Н. вправо). 4 такт: тройной притоп в повороте (180°) (К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц). Во время поворота соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) проводятся через 3п в 1п (открытое положение — рис. 24а), затем разъединяются и переводятся на талию.

Авторская композиция (24 такта)

1—2 такты: молоточки с притопами. 3—6 такты: переходы. 7—8 такты: два переменных хода вперед в открытом положении. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. 9—12 такты: расход и молоточки. 13—16 такты: припадания в повороте. 17—20 такты: четыре переменных хода в закрытом положении к Ц и от Ц (К — с Л.Н., с П.Н. назад и вперед; Д — с П.Н., с Л.Н. вперед и назад). 21—24 такты: припадания в повороте в разные стороны.

Композиция повторяется.

БУРЯТСКИЙ ТАНЕЦ

«ТУЯНА»

Танец построен на элементах бурятской народной хореографии. Композиция определенная, состоит из трех фигур, занимает 32 такта.
М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре

Закрытое положение. Руки К на талии, руки Д опущены (рис. 25а).

Смещенное положение (левое). Руки К на талии. Руки Д отведены от корпуса в подготовительную позицию. Небольшой наклон корпуса влево (рис. 25б).

Боковое положение.

А. Правое. К и Д приближены друг к другу правыми плечами. Руки согнуты, локти опущены, кисти — в кулачках чуть выше уровня плеч (рис. 25в).

Б. Левое. К и Д приближены друг к другу левыми плечами (аналогично рис. 25в).

В. Левое. Л.Н. отведена вперед-влево на каблук. Руки согнуты, локти опущены, кисти на уровне плеч (рис. 25г).

Смещенное противоположное положение.

А. Руки опущены.

Б. Небольшое приседание на П.Н.; Л.Н. выпрямлена влево на носок. Руки в положении хлопка справа на уровне лица. Небольшой наклон корпуса вправо (рис. 25д).

В. Небольшое приседание на Л.Н.; П.Н. выпрямлена вправо на носок. Наклон корпуса влево (аналогично рис. 25д).

Основные движения

И.П. — бп, К — спиной, Д — лицом к Ц. К и Д исполняют одни и те же движения, одновременно начиная с одноименных ног.

Покачивания (8 тактов).

Затакт: «и» — расслабление колен.

1 такт: «раз» — небольшой шаг Л.Н. влево на полупальцы (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.), колени выпрямляются. Руки Д приподнимаются в стороны. Небольшой наклон корпуса влево: «два» — приставка П.Н. в бп, опускание с полупальцев, колени расслабляются. Руки Д опускаются, корпус в И.П.

2 такт: «раз» — подъем на полупальцы. Руки Д приподнимаются. Колени выпрямляются; «два» — опускание. Колени расслабляются. Руки Д опускаются.

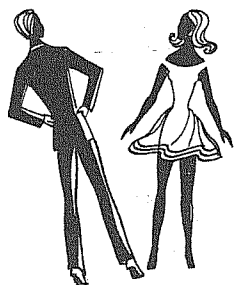
3—4 такты: повторение движений 1—2 тактов с П.Н. (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.). Наклон корпуса вправо.

5—6 такты: поворот (90°) влево (К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) и повторение движений 1—2 тактов (К — к Ц; Д — от Ц).

7—8 такты: повторение движений 1—2 тактов с П.Н. (К — от Ц; Д — к Ц). Наклон корпуса вправо. При расслаблении колени должны быть сомкнуты.



а



б



в



г



д



е

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 25а).

На счет «раз» 1 такта К и Д принимают смещенное положение (рис. 25б). На 2 такте К и Д возвращаются в И.П. На 3 такте К и Д расходятся. На 4 такте К и Д приближаются друг к другу правыми плечами, в конце принимают И.П. (рис. 25а).

Соскоки (2 такта).

Исполняются легкие, скользящие прыжки вперед и назад.

1 такт: «раз» — прыжок по бп (К — по 1д; Д — по 3д). Руки сгибаются перед собой; «два» — прыжок на полупальцы по бп назад. Колени выпрямляются. Руки опускаются вниз.

2 такт: повторение движений 1 такта (К — по 2д; Д — по 4д).

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 25а).

На счет «раз» 1 такта К и Д принимают правое боковое положение (рис. 25в). На счет «два» возвращаются на свои места. На счет «раз» 2 такта К и Д принимают левое боковое положение (аналогично рис. 25в). На счет «два» возвращаются на свои места.

Ход по кругу (2 такта).

В движении используется переменный ход, который исполняется аналогично русскому переменному ходу.

1 такт: поворот (90°) влево и переменный ход вперед (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.) с П.Н.

2 такт: «раз» — поворот (90°) вправо и шаг Л.Н. влево (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.); «два» — приставка П.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 25а).

На 1 такте К и Д расходятся. При массовом исполнении танца в круговом построении К и Д соседних пар встречаются и на счет «два» 2 такта наклоном головы приветствуют друг друга.

После повторения движения с Л.Н. К и Д возвращаются к своим партнерам.

Ход по диагоналям (4 такта).

1 такт: переменный ход с П.Н. вперед (К — по 1д; Д — по 3д). Руки сгибаются перед собой. 2 такт: два шага назад (Л.Н., П.Н.) (К — по 3д; Д — по 1д). Руки опускаются. 3 такт: переменный ход вперед с Л.Н. (К — по 2д; Д — по 4д). Руки сгибаются перед собой. 4 такт: два шага (П.Н., Л.Н.) назад (К — по 4д; Д — по 2д). Руки опускаются.

Рис. 25

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 25а).

На 1 такте К и Д принимают правое боковое положение (рис. 25в). На 2 такте возвращаются на свои места. На 3 такте принимают левое боковое положение (аналогично рис. 25в). На 4 такте К и Д возвращаются на свои места.

Шаги с хлопками (4 такта).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — хлопок в ладоши слева на уровне лица; «два» — шаг Л.Н. вперед; «и» — хлопок в ладоши слева на уровне лица.

2 такт: повторение движений 1 такта.

3 такт: «раз» — большой шаг П.Н. вправо (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.), небольшое приседание, Л.Н. выпрямляется влево на носок. Наклон корпуса вправо; «и»-«два» — два хлопка в ладоши справа на уровне лица; «и» — пауза.

4 такт: движения 3 такта исполняются с Л.Н. влево (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.), наклон корпуса влево. Хлопки исполняются слева на уровне лица.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 25а).

На 1—2 тактах К и Д обходят друг друга справа (рис. 25е). На счет «раз» 3 такта К и Д принимают противоположное положение (рис. 25д). На счет «раз» 4 такта переходят на Л.Н.

Шаг-каблук (6 тактов).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.); «два» — Л.Н. ставится на каблук. Руки сгибаются перед собой.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. влево (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). Руки опускаются; «два» — приставка П.Н. на полупальцы к середине ступни Л.Н.

3—4 такты: повторение движений 1—2 тактов.

5 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо в приседание (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.). Наклон корпуса вправо; «два» — хлопок в ладоши справа на уровне лица.

6 такт: движения 5 такта исполняются с Л.Н. влево (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). Наклон корпуса влево. Хлопок исполняется слева на уровне лица.

В паре. И.П. — противоположное положение, руки опущены.

На счет «раз» 1 и 3 тактов К и Д принимают левое боковое положение (рис. 25г). На счет «раз» 2 и 4 тактов К и Д возвращаются в И.П. На 5 такте К и Д принимают противоположное положение (рис. 25д), наклон корпуса вправо. На 6 такте исполняется наклон корпуса влево (аналогично рис. 25д).

Переход (2 такта).

1—2 такты: три шага вперед (П.Н., Л.Н., П.Н.) и приставка Л.Н. в бп, колени расслабляются.

В паре. И.П. — противоположное положение, наклон корпуса влево (аналогично рис. 25д).

Исполняя шаги вперед, К и Д обходят друг друга против Л.Т. и принимают закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 25а).

Авторская композиция (32 такта)

И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 25а).

Первая фигура (16 тактов). 1—8 такты: покачивания. 9—10 такты: соскоки. 11—12 такты: ход по кругу (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). При мас-

совом исполнении танца в круговом построении К и Д принимают закрытое положение с соседними партнерами (рис. 25а). 13—14 такты: соскоки. 15—16 такты: ход по кругу с Л.Н. (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.), К и Д возвращаются на свои места.

Вторая фигура (8 тактов). 1—4 такты: ход по диагоналям. 5—8 такты: шаги с хлопками.

Третья фигура (8 тактов). 1—6 такты: шаг-каблук. 7—8 такты: переход. К.П. — И.П.

Композицию можно повторить.

УКРАИНСКИЕ ТАНЦЫ

«ЯТРАНОЧКА»

Танец построен на движениях украинских танцев, бытующих в Кировоградской области. Композиция определенная, состоит из двух фигур, занимает 32 такта. Каждая фигура исполняется дважды. Темп первой фигуры умеренно быстрый, вторая фигура исполняется в сдержанном темпе. М/Р — $4/4$.

Основные положения в паре и соединения рук.

Открытое положение.

А. Д — справа. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу, свободные руки на талии (рис. 26а).

Б. Д — слева. Л.Р. (К) на талии Д, П.Р. (Д) на плече К, свободные руки в закрытой 2п (рис. 26б).

Закрытое положение.

А. Руки соединены во 2п.

Б. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п, свободные руки на талии.

В. К и Д удалены друг от друга, Л.Р. (К) на талии, кисть П.Р. (К) находится на затылке, как бы придерживает шапку; руки Д скрещены на груди (рис. 26в).

Г. Руки раскрыты во 2п (рис. 26г).

Положение променада. П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (Д) на плече К; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены (рис. 26д).

Смещенное положение (левое). П.Р. (К) поддерживает локоть Л.Р. (Д), кисть Л.Р. (Д) на плече К, П.Р. (Д) лежит на Л.Р. (К) (рис. 26е).

Основные движения. И.П. — 1п

Помимо уже описанных движений тройной ход с ударом, припадание (см. раздел «Русские танцы»), а также па де баск (по-украински «тынок»), в танец включены дорожка и выхилиас.

Ход по кругу (2 такта). И.П. — лицом по Л.Т.

Дважды исполняется тройной ход с ударом вперед по Л.Т. Начинают: К — с П.Н., Д — с Л.Н.

В паре. И.П. — открытое положение (рис. 26а).

На 1 такте свободные руки переводятся в открытую 2п, на 2 такте возвращаются на талию. В конце исполняется поворот (90°) (К — вправо; Д — влево). К.П. — закрытое положение (Б) (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Дорожка и повороты (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт (дорожка): «раз» — шаг по Л.Т. (К — с П.Н. влево накрест Л.Н.; Д — Л.Н. вправо накрест П.Н.) в небольшое приседание; «два» — небольшой шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «три»-«четыре» — повторение движений на счет «раз»-«два».

2 такт (повороты): «раз» — поворот (К — вправо на Л.Н.; Д — влево на П.Н.) и шаг назад по Л.Т. (К — П.Н.; Д — Л.Н.). К.П. — спиной по Л.Т.; «два» — шаг вперед против Л.Т. (К — Л.Н.; Д — П.Н.); «три» — поворот (90°) (К — влево на Л.Н.; Д — вправо на П.Н.) и приставка в 1п с небольшим приседанием (К — П.Н.; Д — Л.Н.). К.П. — И.П.; «четыре» — отведение ноги на носок (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево), колени выпрямлены.

При исполнении движения необходимо следить, чтобы шаги накрест исполнялись с подчеркнутым приседанием и наклоном корпуса (К — вправо, затем влево; Д — влево, затем вправо).

В паре. И.П. — закрытое положение (вариант Б).

На счет «раз» 1 такта К и Д соединяют руки и принимают положение променада (рис. 26д). На счет «раз» 2 такта П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются, К и Д принимают открытое положение (Д — слева) лицом против Л.Т. (рис. 26б). На счет «три» руки разъединяются и переводятся на талию. На счет «четыре» руки раскрываются во 2п. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Расход (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: тройной ход с ударом назад (К — с П.Н. к Ц; Д — с Л.Н. от Ц). Удар исполняется впереди опорной ноги.

2 такт: «раз»-«два» — два шага вперед (К — Л.Н., П.Н.; Д — П.Н., Л.Н.); «три» — приставка в 1п (К — Л.Н.; Д — П.Н.) с небольшим приседанием; «четыре» — подъем П.Н. вперед на воздух, Л.Н. на полупальцах, колени выпрямлены.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки на талии.

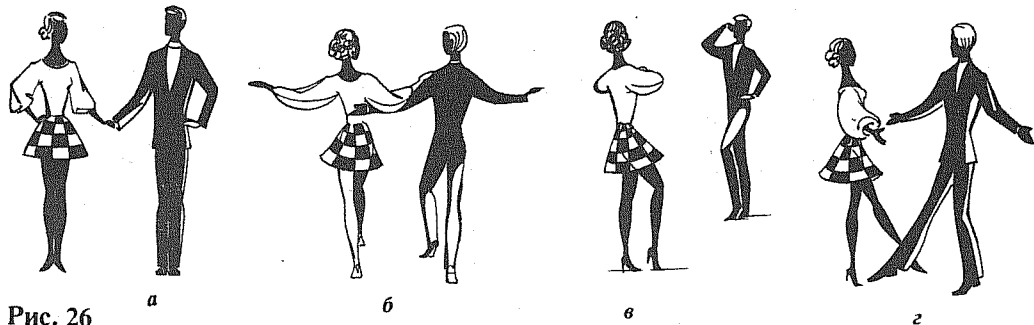


Рис. 26

На 1 такте К и Д расходятся (рис. 26в). На 2 такте К и Д приближаются друг к другу и на счет «три» руки переводят на талию; на счет «четыре» руки раскрываются в открытую 2п (рис. 26г).

Поворот в паре (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

Исполняются четыре дорожки с П.Н. по маленькому кругу против Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 26г).

С первым шагом К и Д принимают смещенное положение (рис. 26е) и обходят друг друга против Л.Т. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 26а).

После повторения первой фигуры К.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Выхляс (один такт). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

«Раз» — приседание на Л.Н., П.Н. отводится вправо на носок в завернутое положение, колено присогнуто и направлено вниз; «два» — П.Н. переводится в выворотное положение на каблук на то же место, колено выпрямлено, приседание на Л.Н. сохраняется; «три» — П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «четыре» — отведение П.Н. вправо на воздух, колени выпрямляются, Л.Н. на полупальцах, ступня П.Н. выпрямлена.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п. В конце движения руки разъединяются.

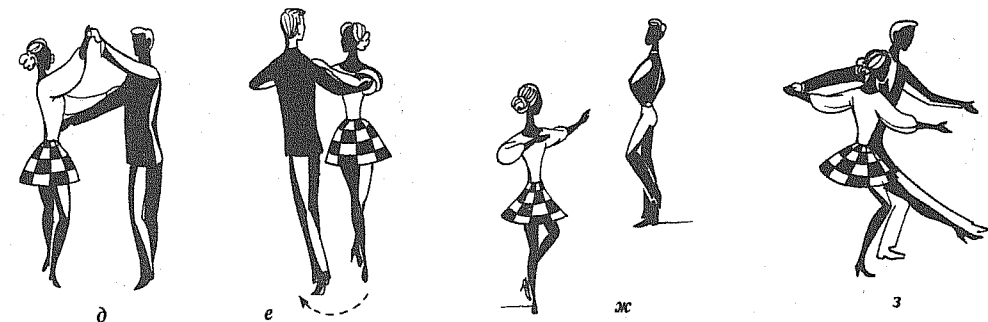
Необходимо следить, чтобы колени в положении у щиколотки были разведены в стороны. На счет «раз»-«два»-«три» не следует выпрямляться на Л.Н., необходимо избегать покачивания вверх-вниз. Корпус сохраняет прямое положение, отведение ноги подчеркивается поворотом головы вправо.

Припадания (3 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: два припадания вправо (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.). В конце Л.Н. поднимается влево на воздух, П.Н. на полупальцах, колени выпрямлены. 2 такт: два припадания влево (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). В конце исполняется хлопок в ладоши. 3 такт: три шага (П.Н., Л.Н., П.Н.) в полном повороте вправо и приставка Л.Н. в 1п.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки в открытой 2п.

Вначале К и Д расходятся (рис. 26ж), затем проходят мимо друг друга спиной. Руки на припаданиях переводят: К — на талию, Д — Л.Р. в закрытую 2п; П.Р. на груди как бы придерживает бусы.



Шаги в повороте исполняют: К — по 3д; Д — по 1д. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). 3п: К — впереди Л.Н.; Д — П.Н.

На припаданиях необходимо следить за выворотным положением колен. К и Д смотрят друг на друга.

Тынок и хлопки (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 3п: К — впереди Л.Н.; Д — П.Н.

1 такт: тынок (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.).

2 такт: «раз» — шаг против Л.Т. (К — с П.Н. вправо; Д — с Л.Н. влево); «два» — приставка на полупальцы (К — Л.Н.; Д — П.Н.) и хлопок в ладоши на уровне лица (К — слева; Д — справа); «три» — шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «четыре» — приставка в 3п (К — П.Н. вперед; Д — Л.Н. назад).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки опущены.

Во время исполнения движения тынок соединяются П.Р. (К) и Л.Р. (Д), руки переводятся во 2п (рис. 263). На счет «раз» 2 такта К и Д принимают закрытое положение. На счет «четыре» 2 такта исполняется хлопок в ладоши друг друга в 3п и руки соединяются, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся на талию.

Соло-поворот Д (2 такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Исполняются четыре припадания на П.Н. (К — на месте, Д — на месте в повороте вправо).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 3п.

Д исполняет поворот под соединенными руками. К.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п.

После повторения второй фигуры К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 26а).

Авторская композиция (32 такта)

Первая фигура (16 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 26а).

1—2 такты: ход по кругу. 3—4 такты: дорожка и поворот. 5—6 такты: расход. 7—8 такты: поворот в паре. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов.

Вторая фигура (16 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п.

1 такт: выхилис. 2—4 такты: припадания. 5—6 такты: тынок и хлопки. 7—8 такты: соло-повороты Д. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. К.П. — И.П. первой фигуры.

Композицию можно повторить.

«СЛАВУТЯНКА»

Танец создан на основе украинских народных движений, трансформированных в характере современной бальной хореографии. Композиция определенная и состоит из трех фигур.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа).

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу, свободные руки на талии (рис. 27а).

Б. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены на талии Д; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены перед собой (рис. 27б).

Закрытое положение. Руки находятся на талии.

Основные движения

Танец включает уже изученные движения: тройной притоп, веревочка с переступанием, переменный ход¹, выхилис, тынок (па де баск)², а также новые движения: винт и ход плетение.

Шаги исполняются мягко, сдержанно, с подушечки на всю ступню в характере украинского народного танца.

Ход с выхилисом (2 такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

1 такт: два скользящих шага вперед (П.Н., Л.Н.). 2 такт: выхилис П.Н.

В отличие от танца «Ятраночка» движение исполняется на $\frac{2}{4}$ и раскладка идет по восьмым долям такта. На последнюю восьмую выдерживается пауза, П.Н. остается у щиколотки Л.Н. впереди; Л.Н. на полупальцах, колено выпрямлено.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т., 3п, впереди Л.Н. (К), П.Н. (Д) (рис. 27а).

К начинает движение с Л.Н., Д — с П.Н. Выхилис исполняется с небольшим поворотом друг к другу (рис. 27в). В конце корпус возвращается в И.П.

Бег и тройной притоп (2 такта). И.П. — бп.

1 такт: два бегущих шага вперед (К — Л.Н., П.Н., Д — П.Н., Л.Н.). Свободная нога фиксируется в согнутом положении, ступня выпрямлена. 2 такт: тройной притоп (К — с Л.Н., Д — с П.Н.). Движение исполняется с легким прыжком и наклоном корпуса вперед.

В паре. И.П. — К и Д находятся на расстоянии друг от друга (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки на талии.

Бегущие шаги исполняются навстречу друг к другу.

Винт и веревочка с переступанием (2 такта). И.П. — бп, руки отведены в стороны, локти присогнуты, кисти в кулачках.

1 такт: «раз» — небольшой разворот вправо на П.Н., Л.Н. присогнута, колено направлено вперед-вправо, ступня выпрямлена и находится у щиколотки П.Н. слева; «и» — небольшой разворот влево на П.Н., Л.Н. сохраняет положение у щиколотки, колено направлено вперед-влево; «два» — небольшой разворот вправо на П.Н.; «и» — разворот на П.Н. в И.П., Л.Н. переводится в выворотное положение, колено согнуто, ступня находится у щиколотки П.Н. впереди.

2 такт: веревочка с переступанием с Л.Н.

¹ См. раздел «Русские танцы».

² См. танец «Ятраночка».

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки на талии.

Вначале винт исполняют: К — на Л.Н.; Д — на П.Н.; К начинает веревочку с П.Н.; Д — с Л.Н.

При повторении движения винт исполняют: К — на П.Н.; Д — на Л.Н.; веревочку начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н.

Ход плетение (4 такта). И.П. — спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди), руки на талии.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево накрест Л.Н. по Л.Т. в приседание; «два» — шаг Л.Н. влево по Л.Т., колени выпрямляются.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. назад-влево накрест Л.Н. по Л.Т. в приседание; «два» — шаг Л.Н. влево по Л.Т., колени выпрямляются.

3 такт: «раз» — небольшой прыжок на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки позади П.Н.; «два» — шаг Л.Н. назад против Л.Т. на полупальцы. П.Н. сгибается в положение у щиколотки впереди Л.Н.

4 такт: веревочка с переступанием с П.Н. лицом по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 27а).

Движение исполняется по Л.Т. Начинают: К — с П.Н.; Д — с Л.Н. Шаг назад (счет «два» 3 такта) исполняется против Л.Т. К и Д принимают открытое положение лицом по Л.Т. и соединяют П.Р. (К) и Л.Р. (Д) (рис. 27а).

Тынок и поворот Д (2 такта).

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т., 3п (П.Н. впереди).

1 такт: тынок с П.Н.

2 такт: три небольших шага на полупальцах (Л.Н., П.Н., Л.Н.) в повороте влево (360°).

Партнер (К) исполняет два движения тынок (с Л.Н., с П.Н.).

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 27а).

Д исполняет поворот, приближаясь к К, руки не разъединяются. В конце Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяют перед собой. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 27б).

Поворот в паре (4 такта). И.П. — бп.

К исполняет четыре переменных хода на месте, в повороте влево, начиная с Л.Н. Д исполняет, начиная с П.Н., три переменных хода вперед по маленькому

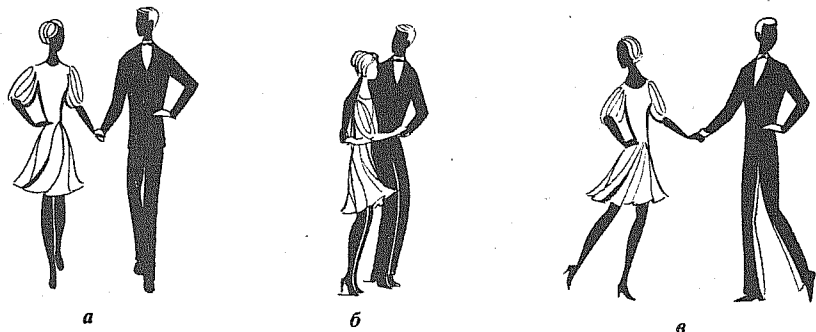


Рис. 27

а

б

в

кругу по Л.Т. и один переменный ход в полном повороте вправо. На 1 и 3 такты движение исполняется в приседании и с наклоном корпуса вперед. На 2 и 4 такты шаги исполняются на полупальцах с выпрямлением корпуса.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 27а).

На 1—3 такты К и Д исполняют два полных поворота в паре по Л.Т. На 4 такте Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются, Д исполняет сольный поворот вправо, удаляясь от К. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 27а).

Авторская композиция (32 такта)

Вступление (8 тактов). К приглашает Д на танец, и исполнители принимают И.П. первой фигуры.

Первая фигура (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 27а).

1—4 такты: два хода с выхилисом (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). В конце руки разъединяются. 5—6 такты: два хода с выхилисом по небольшому кругу (К — влево; Д — вправо). К и Д расходятся. Руки вначале переводятся в открытую 2п, затем на талию. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 7—8 такты: бег и тройной притоп навстречу друг другу (К — с Л.Н. от Ц; Д — с П.Н. к Ц).

Вторая фигура (8 тактов).

1—4 такты: два движения винт и веревочка. 5—8 такты: ход плетение по Л.Т.

Третья фигура (8 тактов). 1—2 такты: тынок и поворот Д. 3—6 такты: поворот в паре. 7—8 такты: два тынка (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). К.П. — И.П.

Композицию можно повторить.

КАЗАХСКИЙ ТАНЕЦ

«КАЗАХСКИЙ БАЛЬНЫЙ»

Композиция создана на основе казахской национальной пластики и общепринятых традиций бального танца. Характер исполнения движений партнера и партнерши несколько различен. Партнер должен выразить в своих движениях мужественное, волевое начало, партнерша — передать лирическое и немного кокетливое настроение.

Танец состоит из двух фигур. Первая занимает 8 тактов и исполняется дважды. Вторая фигура занимает 16 тактов.

М/Р — $2/4$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение.

А. Д — справа. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К, П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п (рис. 28а).

Б. Д — слева. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены перед К, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 3п.

Закрытое положение. Руки разъединены и опущены.

Боковое положение. Левое: выпрямленные Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены, свободные руки отведены в сторону, кисти приподняты.

Движения рук

Хлопки (одна четверть такта). Исполняются хлопки в ладоши справа или слева на уровне плеч. Одновременно выполняется небольшой поворот и наклон корпуса в том же направлении.

Круговое движение (2 такта). Движение выполняется переменнo П.Р. и Л.Р., другая рука сохраняет положение за спиной.

1 такт: «раз» — П.Р. сгибается у корпуса, ладонь обращена вперед (рис. 28б); «два» — выполняется круговое движение предплечьем П.Р. вверх-вправо-вниз к себе.

2 такт: «раз» — завершая круговое движение, П.Р. раскрывается в сторону, кисть ладонью обращена вверх; «два» — пауза, при продолжении Л.Р. начинает движение.

На счет «раз» следующего такта Л.Р. сгибается у корпуса, П.Р. переводится за спину.

Основные движения. И.П. — 1п, 3п

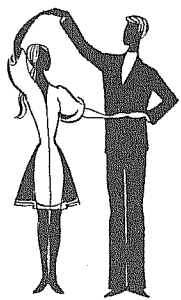
Переменный ход (один такт). Движение выполняется вперед с П.Н. и с Л.Н.

«Раз» — шаг П.Н. вперед с каблука на всю ступню; «и» — шаг-приставка Л.Н. на полупальцы к середине ступни П.Н.; «два» — шаг П.Н. вперед; «и» — пауза.

В паре. Возможны два варианта.

А. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 28а). К и Д начинают движение с П.Н. и продвигаются по Л.Т.

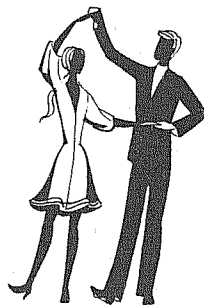
Б. И.П. — боковое положение (левое), выпрямленные Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены. К и Д начинают движение с П.Н. и, исполняя 2 переменных хода вперед по небольшому полукругу по Л.Т., меняются местами. К.П. — закрытое положение.



а



б



в

Полуповороты (5 тактов). И.П. — лицом по Л.Т.

1 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед; «два» — П.Н. отводится вперед на каблук (рис. 28в).

2 такт: «раз»-«два» — 2 шага против Л.Т. в повороте (180°) вправо, начиная с П.Н. К.П. — лицом против Л.Т.

3 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — Л.Н. отводится вперед на каблук.

4 такт: «раз»-«два» — 2 шага по Л.Т. в повороте (180°) влево, начиная с Л.Н. К.П. — лицом по Л.Т.

5 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед; «два» — П.Н. отводится вперед на каблук.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 28а).

После первого полуповорота К и Д принимают открытое положение лицом против Л.Т. (Д — слева), положение рук меняется. После второго полуповорота К и Д принимают И.П.

Боковой ход (2 такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди). Движение выполняется вправо с П.Н. и влево с Л.Н.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо на каблук, Л.Н. сгибается позади П.Н.; «два» — шаг-приставка Л.Н. в 3п назад с подушечки на всю ступню.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо с каблука на всю ступню; «два» — пауза. Боковой ход выполняется с круговым движением рук: вправо — П.Р., влево — Л.Р.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки разъединены и опущены. Вначале движение выполняется вправо, К и Д расходятся; затем — влево, К и Д возвращаются в И.П.

Притоп и хлопок (один такт).

«Раз» — притоп П.Н. впереди Л.Н.; «два» — хлопок.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки опущены.

Вначале хлопок выполняется слева, К и Д поворачиваются друг к другу правым плечом.

При повторении движения хлопок выполняется справа, К и Д принимают И.П.

Шаг и приставка (один такт). Это заключительное движение используется для перехода в И.П. танца.

«Раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — приставка Л.Н. в 1п.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки опущены.

Исполняя шаг вперед, К и Д одновременно поворачиваются (К — влево; Д — вправо) до положения лицом по Л.Т. На счет «два» руки соединяются в И.П. первой фигуры.

Авторская композиция

Первая фигура (16 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа), Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К, П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п.

1—3 такты: три переменных хода. 4—8 такты: полуповороты. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. В конце руки разъединяются, К и Д поворачиваются в закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Вторая фигура (16 тактов). 1—4 такты: два боковых хода: вправо (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.) и влево (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). 5—6 такты: Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются, К и Д, исполняя два переменных хода в боковом положении, меняются местами. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц). 7—8 такты: два движения притоп и хлопок. 9—12 такты: два боковых хода: вправо (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.) и влево (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.). 13—14 такты: Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются, К и Д, исполняя два переменных хода в боковом положении, возвращаются на свои места. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). 15 такт: движение притоп и хлопок. 16 такт: шаг и приставка, К и Д принимают И.П. первой фигуры.

Танец можно повторить.

ГРУЗИНСКИЙ ТАНЕЦ

«КАРТУЛИ»

Композиция включает основные движения народного танца «Картули», в котором ярко выражены традиции грузинского парного танца: подчеркнутое внимание и почтение партнера к партнерше, причем движения партнерши (Д) исполнены скромности и достоинства.

В танце чередуются стремительные продвижения по кругу и движения на месте. При исполнении особое внимание необходимо обратить на характерные для грузинского танца движения рук и строгий, подтянутый корпус, а также своеобразную парную манеру исполнения, где на протяжении всего танца нет соединений рук партнеров.

Композиция занимает 32 такта. М/Р — $\frac{6}{8}$, темп быстрый.

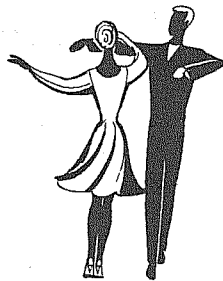
Основные положения в паре

Открытое положение. Д находится справа от К и чуть впереди (рис. 29а).

Боковое положение. Правое. Д находится чуть впереди (рис. 29б).



а



б

Рис. 29

Положения и движения рук

И.П. — руки опущены, кисти тыльной стороной обращены вперед, пальцы К собраны в кулачки, пальцы Д мягко выпрямлены.

Верхнее положение. П.Р. согнута перед собой, локоть приподнят (К — кисть руки находится на уровне левой половины груди; Д — кисть руки находится впереди на уровне глаз), Л.Р. отведена в сторону на уровне плеч. Кисти обеих рук повернуты ладонями вниз, пальцы К собраны в кулачки, пальцы Д чуть присогнуты и сгруппированы (рис. 29а).

Нижнее положение. Руки Д опущены, кисти обращены ладонями вниз и находятся на уровне талии, П.Р. в стороне, Л.Р. согнута впереди. Аналогично сгибается П.Р., а Л.Р. отводится в сторону.

Подъем и опускание рук (4 такта). Движение в основном выполняет К. 1—2 такты: выпрямленные руки поднимаются в стороны на уровень плеч ладонями вниз. 3—4 такты: руки опускаются в И.П.

Переводы рук. Движение в данной композиции исполняет Д. Переводы исполняются в верхнем положении и нижнем положении на одну четверть или постепенно на 4 такта.

1—4 такты: согнутая рука выпрямляется в сторону, одновременно выпрямленная рука сгибается перед собой.

Подъем рук в верхнее положение (4 такта). Движение используется при исполнении основного хода.

1—2 такты: руки поднимаются в стороны до уровня плеч ладонями вниз. 3—4 такты: Л.Р. небольшим круговым движением сгибается перед собой. В конце исполняется вращательное движение кистей к себе. К.П. — верхнее положение рук (рис. 29а).

Взмахи кистей (4 такта). В данной композиции движение исполняет Д.

1—2 такты: круговым движением кисти поворачиваются ладонями вверх и приподнимаются. 3—4 такты: круговым движением кисти переводятся в И.П.

Хлопки в ладоши исполняются перед собой на счет «раз» каждого такта. Кисти рук К находятся на уровне груди, кисти рук Д — на уровне талии.

Движения рук Д должны быть мягкими, К — строгими и четкими.

Основные движения. И.П. — бп

Основной ход (один такт). Движение исполняется вперед и назад с П.Н. и с Л.Н.

Основной ход вперед. «Раз»-«два» — шаг П.Н. вперед; «три» — небольшой шаг Л.Н. вперед; «четыре» — небольшой шаг П.Н. вперед; «пять»-«шесть» — пауза.

Первый шаг исполняется с каблука на всю ступню. Второй и третий шаги исполняются на полупальцах легким, скользящим движением по полу.

Основной ход назад. Движение исполняется по схеме основного хода вперед, но все шаги исполняются на полупальцах.

Тройное переступание (один такт). Движение исполняется на месте с П.Н. и с Л.Н. на полупальцах. Используется также постепенный поворот.

Затакт: тяжесть тела переносится на Л.Н., носок П.Н. приподнимается. «Раз»-«два» — переход на П.Н., одновременно носок Л.Н. приподнимается; «три» — переход на Л.Н., одновременно носок П.Н. приподнимается; «четыре» — переход на П.Н., одновременно носок Л.Н. приподнимается; «пять»-«шесть» — пауза.

При исполнении движения необходимо постоянно сохранять положение на полупальцах без покачивания корпуса вверх-вниз. Переходы исполняются с легким ударом подушечкой ступни по полу, колени почти не сгибаются.

Движение гасма (2 такта). Движение исполняется К на низких полупальцах.

Затакт: П.Н. отводится вперед на подушечку ступни с одновременным подъемом на полупальцы Л.Н.

1 такт: «раз»-«два» — шаг-приставка П.Н. в бп, одновременно Л.Н. отводится вперед на подушечку ступни; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп, П.Н. отводится вперед на подушечку ступни; «пять»-«шесть» — пауза.

2 такт: «раз»-«два» — шаг Л.Н. вправо накрест П.Н. на полупальцы, П.Н. сгибается в положение у щиколотки; «три» — пауза; «четыре» — П.Н. отводится вперед на подушечку ступни; «пять»-«шесть» — пауза.

Далее движение продолжается со счета «раз» 1 такта.

При исполнении движения колено опорной ноги должно быть выпрямленным. Отведение и приведение свободной ноги исполняется скользящим движением на полу.

Необходимо постоянно сохранять положение на низких полупальцах, покачивания корпуса вверх-вниз исключаются.

Авторская композиция (32 такта)

И.П. — открытое положение лицом по Л.Т., руки опущены.

1—4 такты: четыре основных хода вперед, начиная с П.Н. Исполняется подъем рук в верхнее положение (Л.Р. сгибается; П.Р. отводится в сторону).

5—8 такты: К исполняет четыре основных хода вперед, положение рук не меняется; Д исполняет поворот (180°) влево на Л.Н. и четыре основных хода назад по Л.Т., начиная с П.Н. (рис. 29в). Исполняется перевод рук в верхнем положении (П.Р. сгибается; Л.Р. отводится в сторону). 9—12 такты: Д — поворот (270°) влево на Л.Н. и четыре основных хода вперед к Ц, начиная с П.Н. Исполняется перевод рук в верхнем положении (Л.Р. сгибается; П.Р. отводится в сторону). К, исполняя три основных хода вперед, следует за Д. Положение рук сохраняется.

В конце на счет «раз» 12 такта К исполняет широкий шаг вперед, обгоняя Д справа, и поворот (180°) вправо, на счет «четыре» — приставку П.Н. в бп и наклон головы вперед (поклон). К.П. — правое боковое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). 13—16 такты: К — четыре тройных переступания начинает с П.Н.; исполняются подъем и опускания рук. Д — 13—14 такты: два основных хода назад от Ц начинает с П.Н.; руки опускаются в нижнее положение. 15—16 такты: два тройных переступания в постепенном повороте (90°) влево, положение рук не меняется. К.П. — лицом против Л.Т. 17—20 такты: четыре тройных переступания начинаются с П.Н. К — без поворота, исполняя хлопки;

Д — с постепенным поворотом (180°) влево и постепенным переводом рук в нижнем положении (П.Р. сгибается; Л.Р. отводится в сторону). К.П. — лицом по Л.Т. 21—24 такты: К исполняет три тройных переступания, начиная с П.Н., и продолжает хлопки.

В конце на счет «раз» 24 такта К исполняет широкий шаг Л.Н. вперед от Ц с поворотом (90°) влево, на счет «четыре» отводит П.Н. вперед на подушечку ступни (подготовка к гасме), руки переводит в верхнее положение (Л.Р. согнута; П.Р. отведена в сторону). 25—30 такты: К исполняет три движения гасма, на 31 такте — шаг П.Н. вправо к Д; Д исполняет семь тройных переступаний, начиная с П.Н., с хлопками. 32 такт: К — приставка Л.Н. в бп, руки опускаются, на счет «четыре» исполняет поклон; Д — на счет «раз» переступает на Л.Н., на счет «четыре» исполняет приставку П.Н. в бп. К.П. — И.П. танца.

Композицию можно повторить.

ЛИТОВСКИЙ ТАНЕЦ

«РИЛЁ»

Танец свободной композиции, построен на движениях литовских народных танцев. Включает двойной ход, исполняемый в различных вариантах и по характеру напоминающий польку. Для танца характерны пружинистость движений, что достигается ритмичным подъемом на полупальцы и опусканием, легкие покачивания верхней части корпуса вправо и влево. Шаги исполняются мягко с подушечки на всю ступню.

М/Р — $4/4$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Положение К и Д относительно ориентиров площадки произвольно.
Закрытое положение.

А. Руки присогнуты, локти направлены назад, кисти в кулачках и находятся на уровне талии.

Руки можно перевести на талию.

Б. Руки соединены перед собой, локти присогнуты и опущены, кисти находятся чуть выше уровня плеч (рис. 30а).

Положение променада.

А. Руки соединены и отведены в стороны. Небольшой наклон корпуса (К — влево; Д — вправо).

Б. Соединение рук то же. Опорная нога (К — П.Н.; Д — Л.Н.) в небольшом приседании, свободная нога (К — Л.Н.; Д — П.Н.) отведена на каблук (рис. 30б).

Положение контрпроменада. Руки соединяются так же, как в положении променада (рис. 30б).

Противоположное положение (рис. 30в).

В движении П.Р. поднимается, Л.Р. опускается или наоборот.

Соединение рук в 3п (рис. 30е). Свободные руки находятся на талии.

Основные движения. И.П. — бп

К и Д начинают все движения с разноименных ног.

Затактовое движение (одна восьмая): «и» — подъем на полупальцы Л.Н., П.Н. сгибается, ступня находится у щиколотки Л.Н. Небольшой наклон корпуса и поворот вправо.

Большинство движений танца «Рилё» начинается с затактового движения.

Основной ход (один такт). Затакт: «и» — затактовое движение П.Н.; «раз» — опускание на Л.Н. с одновременным ударом П.Н. подушечкой по полу по бп; «и» — затактовое движение П.Н.; «два» — шаг П.Н. на месте по бп с одновременным опусканием на Л.Н.; «и» — затактовое движение Л.Н.; «три» — опускание на П.Н. с одновременным ударом Л.Н. подушечкой по полу по бп; «и» — затактовое движение Л.Н.; «четыре» — шаг Л.Н. на месте по бп с одновременным опусканием на П.Н.; «и» — пауза. При повторении исполняется затактовое движение П.Н.

В паре. Движение можно исполнить в закрытом положении (рис. 30а) или в противоположном. Если сгибается П.Н., то вверх поднимается Л.Р., П.Р. опускается. При сгибании Л.Н. вверх поднимается П.Р., Л.Р. опускается.

Двойной ход на месте (две четверти такта). Затакт: «и» — затактовое движение П.Н. с поворотом нижней части тела влево; «раз» — шаг П.Н. на месте с одновременным опусканием на Л.Н. и поворотом нижней части тела в И.П.; «и» — затактовое движение Л.Н. с поворотом нижней части тела вправо; «два» — шаг Л.Н. на месте с одновременным опусканием на П.Н. и поворотом нижней части тела в И.П.; «и» — пауза. При повторении исполняется затактовое движение Л.Н.

В паре. Двойной ход на месте исполняется в закрытом положении с соединенными руками (рис. 30г). Если К начинает движение с П.Н., то Д — с Л.Н., и наоборот.

Двойной ход на месте часто сочетается с основным ходом.

Соединение № 1 (2 такта). И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

1 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: два двойных хода на месте (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.).

Соединение повторяется. Его могут начать: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.



Двойной ход вперед (две четверти такта). Затакт: «и» — затактовое движение П.Н.; «раз» — шаг П.Н. вперед с подушечки на всю ступню; «и» — затактовое движение с Л.Н.; «два» — шаг Л.Н. вперед с подушечки на всю ступню; «и» — пауза. При повторении исполняется затактовое движение П.Н.

Движение можно многократно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

А. К и Д принимают положение променада и начинают движение: К — с Л.Н.; Д — с П.Н.

Б. В положении контрпроменада К начинает движение с П.Н.; Д — с Л.Н.

В. И.П. — противоположное положение (рис. 30в). К и Д расходятся, при повторении движения возвращаются в закрытое положение (рис. 30а).

Каблучки (две четверти такта). «Раз» — небольшой шаг П.Н. вправо в небольшом приседании, одновременно Л.Н. переводится на каблук. Небольшой наклон и поворот корпуса влево; «два» — сгибание Л.Н. к щиколотке П.Н., колено направлено вперед.

В танце каблучки рекомендуется использовать один или два раза, чередуя движение с П.Н. и с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

К и Д на счет «раз» принимают положение променада (рис. 30б), если К исполняет каблучки с П.Н., а Д — с Л.Н., или положение контрпроменада, если К исполняет движение с Л.Н., а Д — с П.Н. На счет «два» К и Д возвращаются в закрытое положение.

Движение каблучки может быть исполнено после двойного хода вперед.

Соединение № 2 (один такт). И.П. — закрытое положение (рис. 30а). «Раз» — «два» — двойной ход вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в положении променада; «три» — «четыре» — движение каблучки (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К и Д принимают положение контрпроменада и возвращаются в И.П.

Соединение можно повторить, начиная: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.

Соединение № 3 (4 такта). И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

1 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: два двойных хода на месте (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 3 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 4 такт: соединение № 2.

Соединение можно повторить, начиная: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.

Покачивание (две четверти такта).

Затакт: «и» — затактовое движение П.Н., «раз» — небольшой шаг П.Н. вперед в небольшое приседание, Л.Н. сгибается назад; «два» — шаг Л.Н. назад в небольшое приседание, П.Н. выпрямляется вперед.

В танце это движение не рекомендуется повторять более двух раз.

В паре. И.П. — закрытое положение.

Обычно К исполняет движение с Л.Н.; Д — с П.Н. На счет «раз» К и Д приближаются друг к другу. На счет «два» К и Д удаляются друг от друга (рис. 30д).

Покачивание можно завершить двойным ходом вперед в положении променада или меняясь местами; при смене мест Д исполняет первый шаг как внешний шаг. Шаги исполняются с наклонами корпуса в стороны.

Покачивание и двойной ход вперед можно сочетать с основным ходом.

Соединение № 4 (4 такта). И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

1 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: покачивание (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) и двойной ход вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в положении променада. 3 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 4 такт: покачивание (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) и двойной ход вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.), К и Д меняются местами справа друг от друга.

Соединение можно повторить. К.П. — И.П.

Двойной ход в повороте (две четверти такта).

Затакт: «и» — затактовое движение П.Н.; «раз» — небольшой шаг П.Н. вправо с небольшим поворотом вправо; «и» — затактовое движение Л.Н. Завершается поворот (180°) вправо; «два» — небольшим шагом Л.Н. влево с небольшим поворотом вправо; «и» — затактовое движение П.Н. Завершается поворот (180°) вправо. На поворотах руки могут быть на талии, их можно отвести в стороны, локти при этом присогнуты и опущены, кисти подняты вверх, ладони обращены в стороны.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

Движение исполняется одновременно К и Д, при этом если К поворачивается влево, то Д — вправо, и наоборот. К.П. — И.П.

Соло-поворот Д (один такт). Движение состоит из двух двойных ходов в повороте, исполняемых на месте, или с небольшим продвижением.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

Д исполняет два двойных хода в повороте вправо (полтора поворота) с П.Н. или влево с Л.Н. под соединенными в 3п Л.Р. (К) и П.Р. (Д).

К исполняет два двойных хода вперед с П.Н. или с Л.Н., обходя Д против Л.Т. К и Д меняются местами. К.П. — закрытое положение (рис. 30а).

Двойной ход в повороте и соло-поворот Д можно соединить с основным ходом.

Соединение № 5 (4 такта). И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

1 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: двойной ход с поворотом (К — влево; Д — вправо) и двойной ход вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в положении променада. 3 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 4 такт: соло-поворот Д под соединенными руками (рис. 30е). К и Д меняются местами. К.П. — закрытое положение.

Соединение можно повторить. В конце К и Д возвращаются на свои места в И.П.

После освоения простых соединений можно предложить учащимся более сложную композицию танца «Рилё».

Композиция (8 тактов)

И.П. — закрытое положение (рис. 30а).

1 такт: основной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: два двойных хода в повороте (К — влево; Д — вправо). Исполняется полтора поворота. К.П. — противоположное положение (рис. 30в). 3 такт: основной ход (К — с Л.Н., П.Р. поднимается, Л.Р. опускается; Д — с П.Н., Л.Р. поднимается, П.Р. опускается). На счет «три» положение рук меняется. 4 такт: двойной ход вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К и Д удаляются друг от друга. Исполняется движение каблучки (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) с поворотом (180°) (К — на П.Н. вправо; Д — на Л.Н. влево). К.П. — лицом друг к другу. 5 такт: основной ход (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.).

6 такт: два двойных хода вперед (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) навстречу друг другу. К.П. — закрытое положение (рис. 30а). 7 такт: два движения каблучки (К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). К и Д вначале принимают положение променада, затем контрпроменада. 8 такт: соло-поворот Д влево. К.П. — закрытое положение (рис. 30а).

Соединение можно повторить. Все предложенные соединения можно сочетать в любой последовательности. Основные движения можно исполнить и в другом порядке.

МОЛДАВСКИЙ ТАНЕЦ

«ЛЮБИМАЯ ХОРА»

В основу композиции положены движения молдавского народного танца, для которого характерна смена ритмов и положений в паре. При исполнении «Любимой хорь» танцующие объединяются в общий круг.

В танце две части. Первая часть занимает 24 такта, М/Р — $4/4$, темп медленный. Вторая часть занимает 32 такта, М/Р — $2/4$, темп быстрый.

Контрастность частей подчеркивается характером исполнения движений. В первой части движения исполняются плавно и сдержанно, во второй движения исполняются резко и темпераментно.

В «Любимой хорь» используются распространенные в молдавском танце покачивания головы и рук, исполняемые в ритме музыкального сопровождения.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение. Руки соединены во 2п (рис. 31а). Могут быть соединены только Л.Р. (К) и П.Р. (Д) или П.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Открытое положение.

А. Д — справа. Соединяются П.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Б. Д — слева. Соединяются Л.Р. (К) и П.Р. (Д).

В открытом положении руки поднимаются и сгибаются, локти опущены, кисти находятся на уровне плеч (рис. 31б). Аналогично соединяются руки при массовом исполнении танца.

Боковое положение.

А. Правое. Соединяются П.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 31в).

Б. Левое. Аналогично соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Свободная рука у К может быть заведена за спину, у Д — опущена. Кроме того, свободные руки могут сохранять согнутое положение, локти опущены, кисти на уровне плеч собраны в неплотные кулачки.

Основные движения. И.П. — 6п

Движения первой части. М/Р — $\frac{4}{4}$.

Пружинящий шаг (две четверти такта). Движение выполняется вперед, назад, на месте и в повороте.

Затакт: небольшое приседание; «раз» — шаг П.Н. вперед, колено выпрямляется; «два» — небольшое приседание, Л.Н. приближается к П.Н.

Шаги назад и на месте выполняются по аналогичной схеме.

Шаг с приставкой (один такт). Движение выполняется вперед, назад и в сторону.

Затакт: небольшое приседание; «раз» — шаг П.Н. вперед, колено выпрямляется; «два» — небольшое приседание, Л.Н. приближается к П.Н.; «три» — приставка Л.Н. в бп, колено П.Н. выпрямляется; «четыре» — небольшое приседание на П.Н. Шаги назад выполняются по аналогичной схеме. Шаг с приставкой в сторону выполняется на две четверти такта.

Шаги в «Любимой хоре» выполняются с подушечки на всю ступню. Приседание перед каждым шагом должно быть плавным и сдержанным. На пружинящих шагах строятся движения: ход с поворотом, совместный поворот и переход

с поворотом Д. Шаг с приставкой используется в движении поворот в паре.

Ход с поворотом (2 такта). Движение выполняется по Л.Т. и против Л.Т.

В паре.

А. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа), соединены П.Р. (К) и Л.Р. (Д) (рис. 31б).

1 такт: два пружинящих шага вперед (К — Л.Н., П.Н.; Д — П.Н., Л.Н.). В конце руки разъединяются, выполняется полуповорот (К — вправо на П.Н.; Д — влево на Л.Н.). К.П. — открытое положение лицом против Л.Т. (Д — слева), соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д). 2 такт: два пружинящих шага назад (К — Л.Н., П.Н.; Д — П.Н., Л.Н.).

Б. И.П. — открытое положение лицом против Л.Т. (Д — слева), соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д).

1 такт: два пружинящих шага вперед (К — П.Н., Л.Н.; Д — Л.Н., П.Н.). В конце руки разъединяются, выполняется полуповорот (К — влево на Л.Н.; Д — вправо на П.Н.). К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа), соединены П.Р. (К) и Л.Р. (Д). 2 такт: два пружинящих шага назад (К — П.Н., Л.Н.; Д — Л.Н., П.Н.).

Совместный поворот (2 такта). Движение выполняется с небольшим продвижением по Л.Т. или против Л.Т.

В паре. И.П. — К.П. движения ход с поворотом по Л.Т.

1 такт: два пружинящих шага в повороте под соединенными руками и с большим продвижением по Л.Т., К начинает с Л.Н., поворачиваясь влево, Д — с П.Н., поворачиваясь вправо (рис. 31г).

2 такт: «раз» — завершая поворот, выполняется шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «два» — шаг-приставка в бп (К — П.Н.; Д — Л.Н.); «три» — шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «четыре» — пауза, свободная нога фиксируется в стороне в положении на носок. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п (рис. 31а). Если движение выполняется после хода с поворотом против Л.Т., то К выполняет поворот вправо, начиная шаги с П.Н.; Д — влево, начиная шаги с Л.Н. Шаги на 2 такте выполняются против Л.Т.

Переход с поворотом Д (2 такта). Движение используется для перемены мест К и Д и для смены положения в паре.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п.

1—2 такты: три пружинящих шага и шаг с приставкой в сторону. К исполняет шаги вперед от Ц, начиная с Л.Н., на третьем шаге поворачиваясь влево лицом к Ц; Д исполняет шаги, начиная с П.Н. и поворачиваясь вправо под соединенными руками, при этом продвигаясь к Ц. К и Д меняются местами, Д проходит слева от К. Шаг с приставкой в сторону на счет «три»-«четыре» 2 такта выполняется по Л.Т. (К — вправо с П.Н.; Д — влево с Л.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц), руки соединены во 2п (рис. 31а).

При повторении движения К исполняет пружинящие шаги на месте, в конце — два быстрых переступания на месте; Д исполняет четыре пружинящих шага в повороте под соединенными П.Р. (К) и Л.Р. (Д). К.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу.

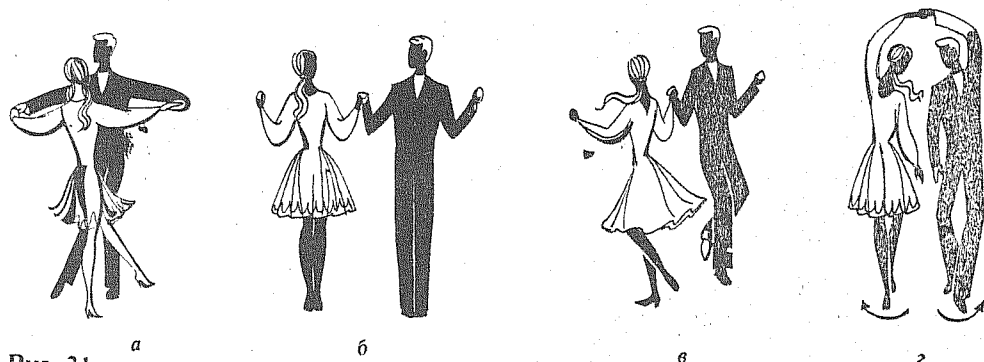


Рис. 31

Поворот в паре (4 такта). Движение завершает медленную часть танца, строится на шагах с приставкой.

В паре. И.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу.

1—4 такты: исполняются четыре шага с приставкой, начиная с П.Н. (К — назад; Д — вперед). К и Д поворачиваются в паре по Л.Т. На первом и третьем шагах руки поднимаются и сгибаются в локтях (рис. 31б). На втором и четвертом шагах руки выпрямляются и опускаются. К.П. — И.П.

Движение спица (один такт). Движение выполняется вправо с П.Н. и влево с Л.Н.

«Раз»-«два» — небольшой шаг П.Н. вправо; «три»-«четыре» — подъем на полупальцы П.Н., выпрямленная Л.Н. проводится через 1п и поднимается вперед-вправо накрест П.Н. на воздух. В конце — опускание с полупальцев.

Шаг выполняется мягко, с подушечки на всю ступню. Подъем на полупальцы и опускание должны быть сдержанными и плавными.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п (рис. 31а). Если К исполняет движение с П.Н., то Д — с Л.Н., и наоборот. К и Д должны находиться на таком расстоянии друг от друга, чтобы поднятые ноги не перекрещивались.

Движения второй части. М/Р — $\frac{2}{4}$.

Шаги и ключ (2 такта). Движение выполняется вперед, на месте и в повороте, начинается с П.Н. или с Л.Н. Движение используется для перехода из одного положения в паре в другое.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — шаг Л.Н. вперед.

2 такт: «раз» — приставка П.Н. в завернутую позицию (носки сближены, каблуки разведены) в небольшое приседание; «два» — выпрямление колен, каблуки сводятся. Шаги исполняются с небольшим сгибанием и выпрямлением колен так же, как в пружинящем шаге. Движение на месте выполняется по такой же схеме. Поворот выполняется на шагах.

В паре.

А. И.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены и опущены.

К исполняет движение на месте. Д продвигается к Ц и поворачивается влево. Руки разъединяются. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц).

Б. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц).

К исполняет движение на месте, Д исполняет шаги в повороте вправо под соединенными П.Р. (К) и П.Р. (Д) и переходит вправо от К. К.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа), соединяются П.Р. (К) и Л.Р. (Д).

В. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц).

Движение выполняется вперед (К — к Ц; Д — от Ц), Д проходит под соединенными руками справа от К. К и Д меняются местами. На втором шаге исполняется полуповорот вправо. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п (рис. 31а).

Боковая дорожка (2 такта). Движение выполняется вправо с П.Н. и влево с Л.Н.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево в приседание и с небольшим поворотом влево. Присогнутая Л.Н. приподнимается назад, ступня выпрямлена, положение выворотное; «два» — шаг-приставка Л.Н. позади П.Н. с поворотом в И.П.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо; «и» — шаг-приставка Л.Н. в бп; «два»-«и» — шаг П.Н. вправо.

Второй, третий и четвертый шаги исполняются на низких полупальцах. На первом шаге руки резко поднимаются и сгибаются, выполняется небольшой прогиб корпуса назад. На остальных шагах руки опускаются, выполняется небольшой наклон корпуса и головы вперед.

В паре.

А. И.П. — открытое положение лицом к Ц, руки опущены, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены. Движение вправо выполняется по Л.Т., влево — против Л.Т.

Б. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц), руки разъединены и опущены. Исполняя движение с П.Н., К и Д принимают правое боковое положение. Соединяются и сгибаются П.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 31в). Исполняя движение с Л.Н., К и Д принимают левое боковое положение, соединяются и сгибаются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д). В конце каждого движения руки при опускании разъединяются.

Авторская композиция

Первая часть (24 такта). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п (рис. 31а).

1—2 такты: два движения спица (К — влево и вправо; Д — вправо и влево). 3—4 такты: ход с поворотом по Л.Т., с первым шагом К и Д поворачиваются в открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа). 5—6 такты: совместный поворот (К — влево; Д — вправо). К.П. — И.П. 7—12 такты: движения 1—6 тактов исполняются против Л.Т., К начинает с П.Н., Д — с Л.Н. К.П. — И.П. 13—14 такты: два движения спица (К — влево и вправо; Д — вправо и влево). 15—16 такты: переход с поворотом Д. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц), руки соединены во 2п. 17—18 такты: два движения спица (К — влево и вправо; Д — вправо и влево). 19—20 такты: переход с поворотом Д. К.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу. 21—24 такты: поворот в паре.

Вторая часть (32 такта). И.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены внизу. 1—6 такты: три боковые дорожки (вправо, влево и вправо). 7—8 такты: шаги и ключ (К — на месте, Д — переходит в закрытое положение), руки разъединяются. 9—14 такты: три боковые дорожки (вправо, влево и вправо); К и Д принимают боковые положения (правое, левое, правое). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц), руки опущены. 15—16 такты: шаги и ключ. Д проходит под соединенными П.Р. (К) и П.Р. (Д) и становится в И.П. 17—30 такты: повторяются движения 1—14 тактов. 31—32 такты: шаги и ключ (К — к Ц; Д — от Ц). Д проходит под соединенными руками, в конце второго шага исполняется полуповорот вправо, К и Д принимают И.П. первой части. Танец можно повторить.

АРМЯНСКИЙ ТАНЕЦ

«АРМЯНСКИЙ БАЛЬНЫЙ»

Определенная композиция танца построена на движениях народной хореографии, состоит из трех фигур и занимает 22 такта музыки.

М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Руки соединены во 2п, локти присогнуты и опущены (рис. 32 а).

Б. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п, локти выпрямлены, соединенные Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) согнуты, локти подняты, кисти находятся на уровне груди (рис. 32 б).

Аналогично Л.Р. (К) и П.Р. (Д) сгибаются, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) выпрямляются.

Противоположное положение.

Руки соединены во 2п, локти выпрямлены. Кисти (К) подняты. Руки (Д) лежат на руках (К) (рис. 32 в).

Боковое положение.

А. Правое. Руки соединены. П.Р. (К) и П.Р. (Д) выпрямлены, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) согнуты, локти подняты, кисти находятся на уровне груди (рис. 32 г).

Б. Левое. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) выпрямлены, П.Р. (К) и П.Р. (Д) согнуты (аналогично рис. 32 г).

Открытое положение (Д — справа).

П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены на талии Д, Л.Р. (К) поддерживает локоть Л.Р. (Д), П.Р. (Д) отведена в сторону и наверх (рис. 32 д).

Положения и движения свободных рук

К — рука во 2п, локоть выпрямлен, кисть поднята (рис. 32 ж). Д — рука поднята в сторону и наверх, кисть в положении моралик («олененок»); ладонь обращена в сторону (рис. 32 е).

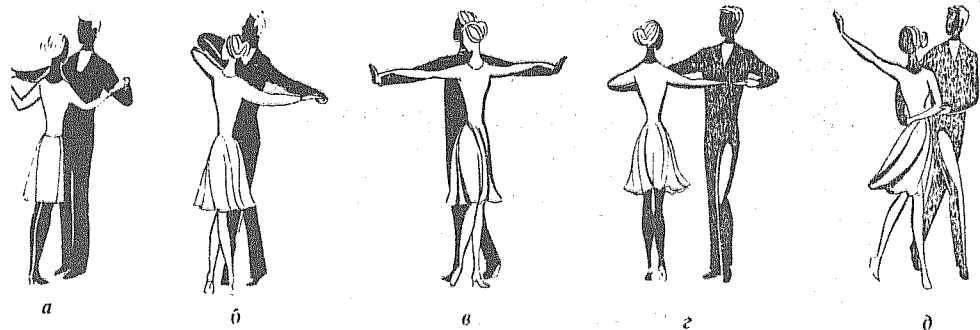


рис. 32

Круговое движение кистью исполняет Д (к себе-вниз-от себя). Движение исполняется на один такт, на две четверти или одну четверть такта. Положение моралик сохраняется.

Основные движения. И.П. — бп

В танце используются движения шассе и тройное переступание, исполняемые мягко и пружинисто в характере армянских народных танцев. Шаги вперед и назад исполняются с подушечки на всю ступню, шаги в сторону — на всю ступню.

Шассе. Название условное. Движение исполняется с продвижением вперед и назад, а также в сторону.

Шассе вперед (2 четверти). Движение исполняется в диагональных направлениях: с П.Н. — вперед-вправо, с Л.Н. — вперед-влево.

«Раз» — шаг П.Н. вперед-вправо; «и» — шаг-приставка Л.Н. в бп; «два» — шаг П.Н. вперед-вправо; «и» — пауза.

Шассе назад (2 четверти). Движение исполняется в диагональных направлениях: с Л.Н. — назад-влево, с П.Н. — назад-вправо.

«Раз» — шаг Л.Н. назад-влево; «и» — шаг-приставка П.Н. в бп; «два» — шаг Л.Н. назад-влево; «и» — пауза.

Шассе вперед и назад в танце заканчиваются приставкой в скрещенную бп.

Шассе вперед с приставкой (один такт).

«Раз»-«два» — шассе с П.Н. вперед-вправо; «три» — приставка Л.Н. в скрещенную бп вперед; «четыре» — пауза.

Шассе назад с приставкой (один такт).

«Раз»-«два» — шассе с Л.Н. назад-влево; «три» — приставка П.Н. в скрещенную бп вперед; «четыре» — пауза.

На шассе вперед и назад строится движение ход по диагоналям.

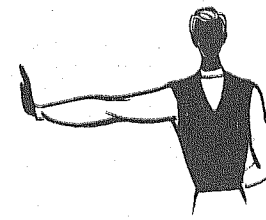
Ход по диагоналям (2 такта).

Партнер (К). И. П. — лицом по Л.Т.

1 такт: шассе с П.Н. вперед-вправо и приставка Л.Н. 2 такт: шассе с Л.Н. вперед-влево и приставка П.Н. На счет «четыре» исполняется поворот (180°) влево. К.П. — спиной по Л.Т.



е



ж

Партнерша (Д). И.П. — спиной по Л.Т.

1 такт: шассе с Л.Н. назад-влево и приставка П.Н. 2 такт: шассе с П.Н. назад-вправо и приставка Л.Н. На счет «четыре» выполняется поворот (180°) вправо. К.П. — лицом по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 32 а).

На 1 такте движение выполняется по 1 д, одновременно с приставкой соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) сгибаются (рис. 32б). На 2 такте движение выполняется по 4д. С первым шагом согнутые руки переводятся во 2п, с приставкой ноги. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) сгибаются. Поворот выполняется, не разъединяя рук. К.П. — противоположное положение (рис. 32в).

Шассе в сторону (один такт).

«Раз» — небольшой шаг Л.Н. влево; «и» — шаг-приставка П.Н. в бп; «два» — небольшой шаг Л.Н. влево с небольшим приседанием. П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. справа. Колено направлено вперед, ступня сокращена; «и» — пауза; «три» — шаг П.Н. на месте; «и» — небольшой шаг Л.Н. влево; «четыре» — шаг-приставка П.Н. в бп с небольшим приседанием. Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. слева. Колено направлено вперед, ступня сокращена; «и» — пауза.

Шассе в сторону выполняется по очень маленькому кругу по Л.Т. и используется в повороте в паре.

Поворот в паре (2 такта). 1 такт: шассе в сторону.

2 такт: К — три шага в повороте вправо; Д — четыре шага в повороте влево. К и Д начинают с Л.Н.

В паре. И.П. — противоположное положение (К — спиной, Д — лицом по Л.Т.) (рис. 32 в).

На 1 такте выполняется поворот в паре по Л.Т. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.

На 2 такте выполняется совместный поворот. Руки не разъединяются. К и Д обходят друг друга по Л.Т. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 32 а).

После повторения движения К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 32 а).

Тройное переступание (две четверти такта). Движение входит составной частью во многие другие движения в различных вариантах.

С продвижением вперед: «раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — шаг-приставка Л.Н. в бп на полупальцы; «два» — шаг П.Н. на месте, Л.Н. присогнута на полупальцах; «и» — пауза.

С продвижением назад: «раз» — шаг Л.Н. назад; «и» — шаг-приставка П.Н. в бп на полупальцы; «два» — шаг Л.Н. на месте, П.Н. присогнута на полупальцах; «и» — пауза.

На месте с шагом назад: «раз» — шаг П.Н. на месте; «и» — шаг Л.Н. назад на полупальцы с неполным переходом; «два» — шаг П.Н. на месте; «и» — пауза.

На месте с шагом в скрещенную бп: «раз» — шаг П.Н. в скрещенную бп (П.Н. проводится круговым движением, скользя носком по полу); «и» — шаг Л.Н. назад на полупальцы с неполным переходом; «два» — шаг П.Н. на месте; «и» — пауза.

На месте с шагом в сторону: «раз» — шаг П.Н. на месте по бп; «и» — шаг Л.Н. влево на полупальцы с неполным переходом, с наклоном корпуса вправо; «два» — шаг П.Н. на месте, Л.Н. выпрямлена влево на носок; «и» — пауза.

Тройное переступание в различных сочетаниях входит в следующие движения:

Ход вперед-назад и соло-поворот Д (3 такта).

Партнер (К). И.П. — спиной к Ц.

1 такт: «раз»-«два» — два шага вперед (П.Н., Л.Н.); «три»-«четыре» — тройное переступание вперед с П.Н.

2 такт: «раз»-«два» — два шага назад (Л.Н., П.Н.); «три»-«четыре» — тройное переступание назад с Л.Н.

3 такт: два тройных переступания на месте с шагом назад (с П.Н., с Л.Н.).

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц.

1 такт: исполняет движения К 2 такта.

2 такт: исполняет движения К 1 такта.

3 такт: четыре припадания на Л.Н. в повороте влево. К.П. — И.П.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 32 а).

На 1 такте движения выполняются от Ц, и в конце К и Д принимают боковое положение (рис. 32 г). На 2 такте движения выполняются к Ц. К.П. — левое боковое положение (аналогично рис. 32 г). На 3 такте Д исполняет поворот под соединенными в 3п П.Р. (К) и Л.Р. (Д), П.Р. (Д) согнута, кисть в положении моралик приближена к груди. К.П. — И.П.

После повторения движения на повороте соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) опускаются, Д поворачивается в открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 32 д).

Ход по Л. Т. (2 такта). И.П. — лицом по Л.Т.

1 такт: «раз»-«два» — два шага вперед (П.Н., Л.Н.); «три»-«четыре» — тройное переступание на месте с П.Н. (второй шаг выполняется Л.Н. влево с неполным переходом).

2 такт: повторение движений 1 такта, начиная с Л.Н.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 32 д).

К и Д начинают ход по Л.Т. одноименными ногами. Д исполняет одно круговое движение кистью П.Р. на каждый такт.

Ход на месте и выпад (2 такта). И.П. — лицом по Л.Т.

1 такт: тройное переступание на месте с шагом в скрещенную бп и притоп Л.Н. в бп с небольшим приседанием, наклон корпуса вперед.

2 такт:

Партнер (К).

«Раз»-«два» — большой шаг Л.Н. влево в приседание. П.Н. выпрямлена вправо на носок; «три»-«четыре» — переход на П.Н. и шаг-приставка Л.Н. в бп.

Партнерша (Д). «Раз» — два шага (П.Н., Л.Н.) с небольшим продвижением и поворотом (360°) вправо; «два» — большой шаг П.Н. вправо в приседание, Л.Н. выпрямлена влево на носок; «три»-«четыре» — три шага (Л.Н., П.Н., Л.Н.) с небольшим продвижением и поворотом (360°) влево; приставка П.Н. в бп.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 32 д).

На счет «два» 2 такта К и Д расходятся на расстояние вытянутых соединен-

ных рук: П.Р. (К) и Л.Р. (Д); Л.Р. (К) и П.Р. (Д) в свободном положении. На счет «три»-«четыре» Д исполняет поворот в И.П. При повторении движения Д исполняет на счет «три»-«четыре» два шага в повороте (180°); К и Д принимают закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 32 а).

Д исполняет круговое движение кистью П.Р. дважды: на тройном переступании и на притопе.

Авторская композиция (22 такта)

Первая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 32 а).

1—2 такты: ход по диагоналям. 3—4 такты: поворот в паре. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов.

Вторая фигура (6 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 32 а).

1—6 такты: дважды исполняется ход вперед-назад и соло-поворот Д. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 32 а).

Третья фигура (8 тактов). И.П. — К.П. второй фигуры.

1—2 такты: ход по Л.Т. 3—4 такты: ход на месте и выпад. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. К.П. — И.П. первой фигуры.

Композицию можно повторить.

В конце танца исполняется поклон: партнер (К) — небольшой наклон головы вперед, П.Р. сгибается, кисть обращена к себе на уровне груди, локоть приподнят; партнерша (Д) — небольшое приседание по бп, наклон головы вперед. Л.Р. сгибается, локоть опущен, кисть в положении моралик приближена к груди.



ТАНЦЫ НАРОДОВ СОЦИАЛИСТИЧЕСКИХ СТРАН



БОЛГАРСКИЙ ТАНЕЦ

«ХОП-ТРОП»

Танец построен на современных танцевальных движениях, включающих элементы болгарской народной хореографии, что придает ему особое своеобразие.

Композиция свободная.

М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Руки соединены в замкнутой позиции.

Б. Руки в свободном положении, согнуты у корпуса.

Открытое положение. Руки согнуты у корпуса.

Движения рук.

И.П. — руки согнуты у корпуса.

Первое движение (2 такта). Исполняется на шагах вперед и назад.

1 такт: «раз»-«два» — П.Р. проводится круговым движением вперед. В конце локоть присогнут, кисть ладонью обращена вниз; «три» — аналогично Л.Р. круговым движением проводится вперед; «четыре» — руки сгибаются перед собой, локти опущены, кисти собраны в кулачки.

2 такт: «раз» — пауза; «два» — П.Р. опускается и выпрямляется; «три» — пауза; «четыре» — Л.Р. опускается и выпрямляется. В конце руки сгибаются в И.П.

Первое движение можно начать Л.Р. Следует учесть, что движение П.Р. исполняется одновременно с шагом П.Н., движение Л.Р. — с шагом Л.Н.

Второе движение (две четверти такта). Исполняется влево на шаге Л.Н. в сторону и вправо на шаге П.Н.

«Раз» — руки переводятся влево. В конце Л.Р. выпрямлена, П.Р. присогнута, кисти приподняты и ладонями обращены влево; «и»-«два»-«и» — пауза. Положение рук сохраняется.

Основные движения. И.П. — бп

Шаги вперед и назад (2 такта). Движение исполняется с П.Н. и с Л.Н., состоит из двух частей: шагов вперед и шагов назад.

Шаги вперед (один такт).

«Раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — приставка Л.Н. в бп на полупальцы; «три» — шаг Л.Н. вперед; «четыре» — приставка П.Н. в бп на полупальцы.

Шаги назад (один такт).

«Раз» — шаг П.Н. назад; «два» — приставка Л.Н. в бп на полупальцы; «три» — шаг Л.Н. назад; «четыре» — приставка П.Н. в бп на полупальцы.

Шаги исполняются в небольшое приседание. На приставке колено опорной ноги выпрямляется.

В паре. А. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Если К исполняет шаги вперед с П.Н., то Д — назад с Л.Н., и наоборот.

Б. И.П. — открытое положение (Д — справа). К и Д исполняют движение с одноименных ног. Исполняется первое движение рук.

Прыжки с отведением ног (один такт). Движение исполняется на П.Н. и на Л.Н.

«Раз» — прыжок на месте на П.Н., Л.Н. отводится влево на воздух; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп в приседание; «три»-«четыре» — повторение движений на счет «раз»-«два». Для исполнения движения с Л.Н. в конце исполняется приставка Л.Н. в бп.

В паре. А. И.П. — закрытое положение. К и Д исполняют движение с разноименных ног. Б. И.П. — открытое положение. К и Д исполняют движение с одноименных ног.

Прыжки сочетаются со вторым движением рук.

Шаг с подскоком и переступанием (две четверти такта). Движение исполняется с П.Н. с продвижением вправо и с Л.Н. с продвижением влево.

«Раз» — шаг Л.Н. влево, колено расслаблено. Наклон корпуса вправо; «и» — подскок на Л.Н. и шаг-приставка П.Н. в бп в приседание; «два» — переход на Л.Н. по бп; «и» — пауза.

В танце это движение исполняется три раза (с Л.Н., с П.Н., с Л.Н.) и завершается поворотом (360°) вправо или влево.

В паре. А. И.П. — открытое положение. К и Д исполняют движение с одноименных ног, в сочетании со вторым движением рук.

Б. И.П. — закрытое положение. К и Д исполняют движение с разноименных ног, поворот исполняется как соло-поворот Д под соединенными в 3п Л.Р. (К) и П.Р. (Д).

Изученные движения можно соединить в любой последовательности.

Примерная композиция (16 тактов)

И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

1—2 такты: шаги (К — вперед и назад с П.Н.; Д — назад и вперед с Л.Н.). В конце Д исполняет поворот (180°) вправо. К.П. — открытое положение (Д — справа). 3—4 такты: шаги вперед и назад с П.Н. 5—6 такты: два прыжка с отведением ноги (на П.Н. и на Л.Н.). 7—8 такты: шаги с подскоком и переступанием (с Л.Н., с П.Н., с Л.Н.) и поворот Д под соединенными руками. К.П. — закрытое положение. 9—10 такты: два прыжка с отведением ноги (К — на П.Н. и на Л.Н.; Д — на Л.Н. и на П.Н.). 11—12 такты: шаги вперед и назад с П.Н. К и Д прохо-

дят мимо друг друга и возвращаются на свои места. 13—14 такты: шаги назад и вперед с П.Н. К и Д расходятся и возвращаются на свои места. 15 такт: прыжок на П.Н. с отведением ноги. 16 такт: шаг с подскоком и переступанием (К — на П.Н.; Д — на Л.Н.) и поворот (360°) (К — влево на Л.Н.; Д — вправо на П.Н.). К.П. — И.П. Композицию можно повторить.

ВЕНГЕРСКИЕ ТАНЦЫ

ВЕНГЕРСКИЙ ЧАРДАШ

Импровизационный танец включает движения венгерской народной хореографии.

Быстрый темп чередуется с медленным, в конце танца возможно ускорение темпа до очень быстрого. М/Р — $\frac{4}{4}$.

Большинство движений можно исполнять как в медленном, так и в быстром темпе. Шаги исполняются мягко, вперед и назад — с подушечки на всю ступню, в сторону — на всю ступню. Колени ритмично расслабляются, что придает движениям пружинистый характер.

Партнер и партнерша обычно начинают движения с одноименных ног.

Положение исполнителей относительно ориентиров площадки произвольно. Положения в паре и соединения рук в танце могут быть разнообразными, они не связаны с какими-либо определенными движениями.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа).

А. П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (Д) на правом плече К, свободные руки на талии (рис. 33 а).

Б. П.Р. (К) на талии Д, П.Р. (Д) на талии, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К, локти присогнуты и округлены (рис. 33 б).

В. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) лежат на плечах друг друга (рис. 33 в).

Г. Д — слева. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены внизу.

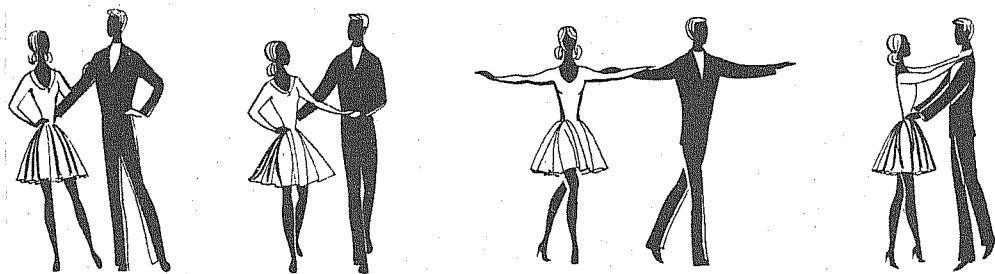
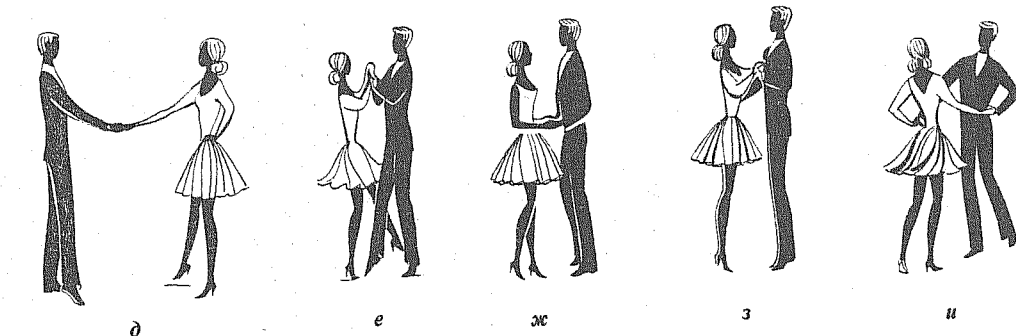


Рис. 33 а

б

в

г



д

е

ж

з

и

Закрытое положение (К и Д на некотором расстоянии друг от друга).

А. Руки К на талии Д, руки Д на плечах К (рис. 33 г).

Руки К могут быть на лопатках Д.

Б. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены перед собой на уровне талии (рис. 33 д).

В. Обе руки соединены перед собой на уровне лица (рис. 33 е) или на уровне талии (рис. 33 ж).

Г. Замкнутая позиция рук (рис. 33 з).

Д. Руки К и Д соединены и находятся на талии друг друга (рис. 33 и). В закрытых положениях К и Д могут быть смещены влево или вправо.

Подготовительные и основные движения. И.П. — бп

Подготовка к пружинистому шагу (одна четверть такта). Затакт: «и» — расслабление и небольшое сгибание колен; «раз» — неполное, довольно резкое выпрямление колен; «и» — пауза, при повторении исполняется затактовое движение.

Движение повторяется на несколько тактов. Необходимо следить, чтобы корпус постоянно сохранял прямое положение. Нельзя допускать подъема каблуков, колени должны быть сомкнуты.

Большинство движений исполняется с пружинистым элементом.

Подъем на полупальцы (две четверти такта).

«Раз» — подъем на полупальцы по бп, колени выпрямляются; «два» — опускание, колени расслабляются.

Для тренировки движение можно повторить.

Двойной подъем на полупальцы (две четверти такта).

Используется как заключительное движение фигуры. Подъем и опускание исполняются на одну четверть такта.

При подъеме необходимо следить, чтобы корпус был прямым и подтянутым, колени выпрямлялись четко и ритмично.

Ход чардаша. Это основное движение танца. Используется как одинарный, так и двойной ход вправо, влево, вперед и назад.

Одинарный ход (две четверти такта).

«Раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — приставка Л.Н. в бп.

Двойной ход (один такт).

«Раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп; «три»-«четыре» — одинарный ход с П.Н.

Ход чардаша исполняется с пружинистым элементом. Движение подчеркивается небольшими поворотами корпуса.

В паре. И.П. может быть любое из основных положений в паре. В закрытом положении ход с одноименных ног исполняется с небольшим поворотом в паре (вправо — по Л.Т.; влево — против Л.Т.). Шаги вперед и назад исполняются по прямой или по зигзагу.

Шаги накрест (один такт).

Движение исполняется вправо, начиная с П.Н., и влево, начиная с Л.Н. Шаг накрест исполняется впереди опорной ноги и позади ее.

Шаги накрест вперед.

«Раз» — шаг П.Н. вправо на полупальцы, колено выпрямлено; «два» — шаг Л.Н. вперед-вправо в приседание накрест П.Н.; «три»-«четыре» — одинарный ход вправо с П.Н.

Шаги накрест назад.

«Раз» — шаг П.Н. вправо на всю ступню, колено выпрямлено; «два» — шаг Л.Н. назад-вправо в приседание накрест П.Н.; «три»-«четыре» — одинарный ход вправо с П.Н.

В танце первые два шага можно повторить три раза с одной ноги и завершить одинарным ходом, двойным подъемом на полупальцы, переступанием с прыжком. Это соединение занимает два такта. Пружинистый элемент отсутствует.

В паре. И.П. может быть любое из основных положений в паре. В закрытом положении шаги накрест исполняются с поворотом в паре (с П.Н. — по Л.Т.; с Л.Н. — против Л.Т.).

Переступания (две четверти такта).

Движение исполняется на месте и с прыжком в сторону. Предварительно исполняется затактовое движение: «и» — П.Н. поднимается вправо, колено выпрямлено, небольшое приседание на Л.Н.

Переступание на месте (па де бурре).

Затакт: «и» — затактовое движение П.Н., небольшой наклон корпуса влево; «раз» — шаг-приставка П.Н. в бп на низкие полупальцы; «и» — шаг Л.Н. в бп на низкие полупальцы; «два» — шаг П.Н. по бп с приседанием, Л.Н. поднимается влево, колено выпрямлено; «и» — пауза.

Шаги исполняются пружинисто. Необходимо следить за соблюдением бп. В танце можно чередовать переступание с П.Н. и с Л.Н.

Переступание с прыжком.

Движение исполняется вправо с П.Н. и влево с Л.Н.

Затакт: «и» — затактовое движение П.Н.; «раз» — небольшой прыжок на П.Н. вправо; «и» — шаг Л.Н. на полупальцы позади П.Н.; «два» — переход на П.Н. на всю ступню; «и» — пауза. При продолжении исполняется затактовое движение Л.Н.

Переступание можно исполнить попеременно с П.Н. и с Л.Н. Движение используется так же, как заключительное. Прыжки исполняются с небольшим поворотом с П.Н. влево и с Л.Н. вправо.

В паре. Переступания чаще исполняются в закрытом положении.

Выпады с подскоком (две четверти такта).

Движение исполняется вперед.

«Раз» — подскок на Л.Н., П.Н. поднимается вперед, небольшой поворот влево; «два» — шаг П.Н. вперед в небольшое приседание.

Выпад с подскоком можно исполнить несколько раз с одной ноги. Для этого исполняется шаг-приставка в бп. Многократное повторение выпадов можно закончить одним из заключительных движений.

В паре. Наиболее характерным является закрытое положение, руки соединены перед собой (рис. 33 ж). К и Д немного смещаются влево при движении с П.Н., вправо — при движении с Л.Н. При многократном повторении движения с одной ноги выпады исполняются с поворотом в паре по Л.Т. (с П.Н.) и против Л.Т. (с Л.Н.).

Соло-поворот.

Движение исполняется как Д, так и К. Используются медленные повороты и быстрые. Вращение исполняется вправо и влево.

Медленный соло-поворот (один такт).

Исполняются три шага и приставка в бп с поворотом вправо или влево (360°). Степень поворота может варьироваться.

Быстрый соло-поворот (две четверти такта).

Поворот исполняется вправо на П.Н. и влево на Л.Н.; свободная нога — в положении у щиколотки позади опорной ноги.

В паре. И.П. может быть одно из закрытых положений в паре. Поворот исполняется под соединенными руками.

Изученные движения венгерского чардаша в танце можно исполнять в любой последовательности, варьируя положения в паре и соединения рук. Темп может быть различным в зависимости от музыкального сопровождения.

Примерная композиция (32 такта)

И.П. — закрытое положение (рис. 33г — и). 1—2 такты: два двойных хода (вправо и влево) с поворотом в паре по Л.Т. и против Л.Т. 3 такт: К — двойной ход вправо; Д — медленный соло-поворот вправо. К.П. — открытое положение (Д — справа) (рис. 33 а, б). 4 такт: шаги накрест с Л.Н. назад. 5—6 такты: два двойных хода (с П.Н. вперед и с Л.Н. назад). 7 такт: двойной ход вправо с небольшим поворотом (К — вправо; Д — влево). К.П. — закрытое положение (рис. 33 з). 8—9 такты: три шага накрест вперед с Л.Н. и переступание с прыжком с Л.Н. (или двойной подъем на полупальцы). 10 такт: К — шаг накрест с П.Н. вперед и переступание с прыжком с П.Н.; Д — медленный соло-поворот вправо под соединенными Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. — открытое положение (Д — слева) (рис. 33 в). 11 такт: Д — шаг накрест с Л.Н. вперед и переступание с прыжком с Л.Н.; К — медленный соло-поворот влево под соединенными Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. — закрытое положение (рис. 33 г). 12 такт: двойной ход влево. 13 такт: шаги накрест с П.Н. назад. 14—15 такты: четыре медленных шага вперед. Исполняется поворот в паре против Л.Т., К и Д начинают с Л.Н. Руки соединены и опущены. 16 такт: К — двойной ход влево; Д — шаги накрест с Л.Н. назад.

17 такт: «раз»-«два» — К — одинарный ход с П.Н., Д — быстрый поворот вправо; «три»-«четыре» — К — быстрый поворот влево, Д — одинарный ход с Л.Н. К.П. — закрытое положение (рис. 33 ж). 18—19 такты: четыре переступания на месте (па де бурре), начинаются с П.Н. 20—21 такты: три выпада с подскоком с П.Н. и переступание с прыжком с Л.Н. Соединенные руки поднимаются до уровня лица. 22 такт: повторение движений 17 такта. 23—24 такты: четыре переступания с прыжком, начинаются с П.Н. Соединены П.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 33 д). Д исполняет два последних переступания в повороте влево под соединенными руками. 25—26 такты: четыре выпада вперед П.Н. в закрытом положении (рис. 33 д). Исполняется поворот в паре против Л.Т. 27 такт: шаги накрест вперед с Л.Н. (поворот против Л.Т.). 28 такт: шаги накрест вперед с П.Н. (поворот по Л.Т.). 29—30 такты: три шага накрест с Л.Н. назад и двойной подъем на полупальцы. 31—32 такты: двойной ход влево и шаги накрест назад с П.Н. Композицию можно повторить.

«ВЕНГЕРСКИЙ БАЛЬНЫЙ»

Танец построен на стилизованных движениях венгерских народных танцев, доступных для массового исполнения. Определенная композиция, состоит из двух частей.

Первая часть занимает 16 тактов. М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренный.

Вторая часть занимает 32 такта. М/Р — $\frac{2}{4}$, темп быстрый.

Каждая часть предваряется вступлением (один такт). Танец завершается заключением.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение.

А. Д — справа. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены на талии Д, свободные руки на талии (рис. 34 а).

Б. Д — справа. П.Р. (К) на талии Д; Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К; П.Р. (Д) на талии. Небольшой наклон корпуса друг от друга (рис. 34 б).



а



б



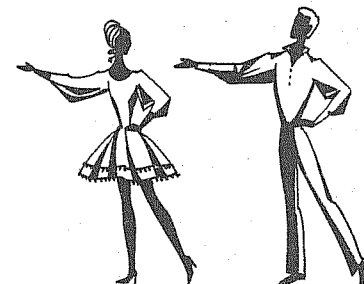
в



г



д



е

Закрытое положение. Руки соединены во 2п.

Смещенное положение.

А. Левое. К поддерживает руки Д под локти, руки Д лежат сверху (рис. 34 в).

Б. Правое. Соединение рук то же.

Правое боковое положение. Соединены П.Р. (К) и П.Р. (Д), кисти находятся на плечах друг друга. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) на талии. Небольшой наклон корпуса назад-влево (рис. 34 г).

Основные движения

Движения первой части танца. М/Р — $\frac{4}{4}$. Темп умеренный. И.П. — 3п.

Ход вперед (4 такта).

1 такт: «раз»-«два»-«три» — три шага вперед начинаются с П.Н.; «четыре» — Л.Н. сгибается и проводится вперед на воздух с приседанием на П.Н. Поворот корпуса влево.

2—4 такты: повторяются движения 1 такта с Л.Н., с П.Н., с Л.Н. В конце на счет «четыре» исполняется приставка П.Н. на подушечку в 3п с небольшим поворотом корпуса вправо.

В паре. А. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 34 а). К и Д начинают с П.Н.

Б. И.П. — правое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 34 г).

К и Д обходят друг друга по небольшому кругу против Л.Т. (два полных круга).

Ход назад (2 такта). Движение исполняется против Л.Т.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. назад-вправо; «два» — шаг Л.Н. назад-вправо; «три» — шаг П.Н. назад-вправо; «четыре» — приставка Л.Н. на полупальцы в 3п назад.

2 такт: повторяются движения 1 такта с Л.Н.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по 1д, руки соединены (рис. 34 а). К и Д начинают движение с П.Н.

Рис. 34

локоть поднят, кисть обращена ладонью вниз и находится у левого плеча. Далее П.Р. волнообразно проводится в 3п. Завершает движение резкий поворот кисти ладонью к себе.

Положение свободной руки. К — рука на талии или на спине. Д может поддерживать руками платье или держать их на талии.

Основные движения

И.П. — 1п или 3п. М/Р — $\frac{3}{4}$, $\frac{2}{4}$.

Шаги исполняются с подушечки на всю ступню.

Шаг полонеза (один такт). Движение состоит из трех шагов. Темп умеренный. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — отведение П.Н. вперед, колено Л.Н. слегка присогнуто; «раз» — шаг П.Н. вперед; «два»-«и» — шаг Л.Н. вперед; «три» — шаг П.Н. вперед; «и» — Л.Н. проводится вперед через 1п, колено П.Н. немного сгибается.

В танце движение исполняется поочередно с П.Н. и с Л.Н.

В паре. И.П. — открытое положение (Д — справа), К и Д лицом по Л.Т., руки соединены впереди (рис. 35 к). Если К исполняет движение с П.Н., то Д — Л.Н., и наоборот.

Па де баск (один такт). Движение состоит из трех шагов. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — П.Н. круговым движением проводится вперед и вправо, кользя носком по полу. Колено и ступня вытянуты, колено Л.Н. расслаблено; «раз» — переход на П.Н. с небольшим приседанием; «и» — небольшой шаг Л.Н. перед через 1п; «два» — шаг-приставка П.Н. в 3п назад; «и» — пауза. Если движение повторяется, то исполняется движение затакта с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). П.Р. К и Л.Р. (Д) соединены во 2п. Свободные руки на талии (рис. 35 д). К начинает движение с Л.Н.; Д — с П.Н. При этом па де баск исполняется с поворотом К — влево; Д — вправо). Соединенные руки проводятся через низ в 1п, К.П. — К и Д лицом по Л.Т. Затем исполняется па де баск (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) поворотом (К — вправо; Д — влево). К и Д принимают И.П.

Голубец (одна четверть такта). Движение исполняется с подскоком и незначительным продвижением с П.Н. — вправо, с Л.Н. — влево. И.П. — 1п.

Затакт: «и» — П.Н. отводится вправо на носок, колено и ступня вытянуты. Колено Л.Н. присогнуто. Небольшой наклон корпуса влево; «раз» — небольшой отскок на Л.Н. с продвижением вправо и легким ударом каблука Л.Н. о кабук П.Н. Положение корпуса сохраняется; «и» — повторение движения, исполняемого на затакт.

Движение можно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). П.Р. К и Л.Р. (Д) соединены во 2п, свободные руки на талии (рис. 35 д). Если К исполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н.

Голубец с шагом (один такт). Движение исполняется с продвижением с Л.Н. вправо, с Л.Н. — влево. И.П. — 1п.

«Раз» — голубец с П.Н.; «два» — шаг П.Н. вправо, колени выпрямлены, Л.Н. отведена влево на носок; «три» — шаг-приставка Л.Н. в 1п, носок скользит по полу.

Движение можно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Партнер исполняет движение с Л.Н., партнерша — с П.Н.

Па де бурре (один такт). Движение представляет собой мягкое переступание с небольшим продвижением, исполняется с П.Н. и с Л.Н. И.П. — 1п.

Затакт: «и» — отведение П.Н. вправо, колено и ступня выпрямлены. Колено Л.Н. присогнуто. Наклон корпуса влево; «раз» — шаг-приставка П.Н. в 1п, колени расслаблены, корпус в И.П.; «два» — небольшой шаг Л.Н. влево на низкие полупальцы; «три» — шаг-приставка П.Н. в 1п, Л.Н. отводится влево. Наклон корпуса вправо.

При исполнении сильно акцентируются движения на счет «раз», менее сильно — на счет «три». Корпус из одного положения в другое переводится плавно, без поворотов в сторону отведенной ноги.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Если К исполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н.

Па курю (один такт). Движение состоит из трех шагов, представляет собой легкий бег. Исполняется с П.Н. и с Л.Н. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — колени расслабляются, П.Н. отводится вперед, скользя носком по полу; «раз» — беговой шаг П.Н. вперед; «два» — шаг Л.Н. вперед на низкие полупальцы; «три» — шаг П.Н. вперед, Л.Н. проводится вперед через 1п.

Шаги исполняются стремительно, но без пружинистых подъемов и опускающих. Первый шаг должен быть несколько больше, чем два последующих.

В паре. И.П. — открытое положение (К и Д — лицом по Л.Т.). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п. Небольшой поворот корпуса друг к другу (рис. 35 а).

Если К исполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н., и наоборот.

Па галья (один такт). Это движение является основным ходом К. В переводе с французского языка означает «парадное па». Шаги исполняются с подскоком, с П.Н. и с Л.Н. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — легкий подскок на Л.Н., одновременно П.Н. отводится вперед, колено и ступня выпрямляются; «раз»-«два» — скользящий шаг П.Н. вперед с небольшим приседанием, Л.Н. приподнимается назад, колено присогнуто, ступня выпрямлена, положение выворотное; «три» — подскок на П.Н., одновременно Л.Н. проводится вперед через 1п, колено и ступня выпрямляются.

Если далее следует па галья с Л.Н., то исполняется еще один подскок на П.Н., заменяющий движение на затакт.

В паре. И.П. — открытое положение (К и Д — лицом по Л.Т.) (рис. 35 а).

К начинает движение с Л.Н.; Д исполняет па курю, начиная с П.Н.

Па буате (один такт). В переводе с французского означает «хромающее па». Исполняется вперед и назад с П.Н. и с Л.Н., а также в повороте.

Па буате вперед. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — подскок на Л.Н., П.Н. отводится вперед, колено и ступня выпрямляются; «раз»-«два» — скользящий шаг П.Н. вперед с приседанием;

«три» — шаг Л.Н. вперед. При повторении в конце выполняется затактовое движение.

Па бауте назад. И.П. — 3п (Л.Н. впереди).

«И» — легкий подскок на Л.Н., П.Н. отводится назад, колено и ступня выпрямляются; «раз»-«два» — скользящий шаг П.Н. назад, колено присогнуто; «три» — небольшой шаг Л.Н. назад.

Па бауте вперед в повороте влево. И.П. — 3п (Л.Н. впереди).

«И» — выполняется легкий подскок на Л.Н., начиная поворот влево. «Раз» — П.Н. круговым движением проводится вперед; «два» — поворот влево и небольшой шаг П.Н. вперед; «три» — поворот влево и шаг-приставка Л.Н. в 3п вперед. Поворот выполняется на 180°; для поворота на 360° движение повторяется дважды.

Па бауте назад в повороте влево. И.П. — 3п (Л.Н. впереди).

«И» — выполняется легкий подскок на П.Н., начиная поворот влево. «Раз» — Л.Н. круговым движением проводится назад; «два» — поворот влево и небольшой шаг Л.Н. назад; «три» — поворот влево и шаг-приставка П.Н. в 3п назад.

Поворот выполняется на 180°; для поворота на 360° движение повторяется дважды.

В паре. И.П. — левое боковое положение. Л.Р. (К) на талии Д; Л.Р. (Д) на правом плече К, свободные руки во 2п (рис. 35 е).

Указанное положение определяет *закрытый поворот*, партнеры обходят друг друга по Л.Т. При повороте вправо К и Д находятся в правом боковом положении. П.Р. (К) на талии Д, П.Р. (Д) на левом плече К. Движение выполняется с Л.Н., партнеры обходят друг друга против Л.Т.

Открытый поворот выполняется в следующем положении в паре: И.П. — открытое положение (Д — справа). П.Р. (К) на талии Д; Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К (рис. 35 г).

К исполняет па бауте назад с Л.Н. с поворотом влево, Д исполняет па бауте вперед с П.Н. с поворотом влево, обходя К по Л.Т.

Ключ (один такт). Используется как заключительное движение фигуры. Можно использовать ключ в двух вариантах: простой и сложный. М/Р — $\frac{3}{4}$. И.П. — 1п.

Простой ключ. Затакт: «и» — колени сгибаются, пятки разводятся в стороны, наклон головы вперед; «раз» — пятки резко соединяются в 1п, колени выпрямляются, голова поднимается в И.П.; «два»-«три» — пауза. При повторении выполняется затактовое движение.

Сложный ключ. «Раз» — небольшой прыжок на Л.Н., одновременно П.Н. сгибается в колене и носок подводится к носку Л.Н., ступня выпрямлена, колено отводится вправо; «два»-«три» — выполняется простой ключ на затакт и счет раз». При исполнении ключа движения ног можно дополнить движением рук: крещиванием и взмахом.

ПОЛОНЕЗ

Как бальный танец полонез стал широко известен в начале XVIII в. Он происходит от польского народного танца «Ходзонь», откуда и получил свое назва-

ние («полонез» в переводе с французского — «польская»). В прошлом танец являлся парадным шествием, которым начинался бал. И в наше время полонез можно использовать для торжественного выхода исполнителей на танцевальных вечерах, балах, конкурсах.

Основу танца составляет ритмичный и плавный шаг полонеза, исполняя который все участники в различных построениях следуют парами друг за другом по определенному рисунку танца. Ведущей является первая пара. Рисунок полонеза может быть самым разнообразным; в фигурном полонезе могут быть использованы также движения: шаг-глиссад, шаг-купе, баланс-менуэт (см. раздел «Вальсы»).

КРАКОВЯК

Танец состоит из двух частей. Первая включает движения па де баск, голубец; вторая — вальсовые повороты.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренно быстрый. Композиция занимает 16 тактов.

Первая часть (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (К — Л.Н.; Д — П.Н. впереди) (рис. 35 д).

1—4 такты: четыре па де баска. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. 5 такт: два шага вперед по Л.Т. (К — Л.Н., П.Н.; Д — П.Н., Л.Н.). Соединенные руки проводятся через низ в 1п. 6 такт: шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо). Соединенные руки переводятся во 2п. П.Н. (К) и Л.Н. (Д) отведены в сторону против Л.Т. на носок, колени и ступни выпрямлены. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 7 такт: два шага вперед против Л.Т. (К — П.Н., Л.Н.; Д — Л.Н., П.Н.). 8 такт: «раз» — шаг против Л.Т. (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево); «два» — притоп по 3п впереди (К — Л.Н.; Д — П.Н.).

Вариант. 5 такт: два голубца (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) с продвижением по Л.Т. 6 такт: тройной притоп. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. 7 такт: два голубца (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) с продвижением против Л.Т. 8 такт: тройной притоп. Начинают: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.

Вторая часть (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (К — Л.Н.; Д — П.Н. впереди).

1—8 такты: четыре вальсовых поворота вправо¹.

Так как в этом танце М/Р — $\frac{2}{4}$, каждый шаг выполняется на одну восьмую такта, на четвертую восьмую каждого такта выдерживается пауза. К.П. — И.П. первой части.

Танец можно повторить.

МАЗУРКА

Основой послужил польский народный танец «Мазур», распространенный в Мазовии. В этом танце нет определенной последовательности фигур. Основные движения исполняются подчеркнуто ритмично. В танец можно включить элементы вальса, переходы спиной друг к другу (до-за-до). Партнер может опус-

¹ См. раздел «Вальсы по 3п».

каться на правое или левое колено, обводя партнершу вокруг себя. Используется ключ при переходах от одной фигуры к другой.

М/Р — $3/4$, темп умеренно быстрый.

Примерная композиция (64 такта)

И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа), 3п (П.Н. впереди). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 35 а).

Первая фигура (16 тактов).

1—4 такты: К — четыре па галя; Д — четыре па курю вперед по Л.Т. К и Д исполняют с П.Н. 5—8 такты: четыре па курю с П.Н. 9—12 такты: повторение движений 1—4 тактов. 13—16 такты: К — четыре простых ключа; Д — четыре па курю вокруг К по Л.Т. Соединенные руки переводятся в 3п. В конце К и Д принимают И.П.

Вторая фигура (16 тактов).

1—2 такты: два па буате по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 3—4 такты: поворот лицом друг к другу и два голубца с шагом с продвижением по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). Соединенные руки проводятся во 2п. 5—8 такты: закрытый поворот влево (два полных поворота). 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. В конце К и Д принимают И.П. танца.

Третья фигура (16 тактов).

1 такт: па буате (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: голубец с шагом (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) с продвижением по Л.Т. 3—4 такты: повторение движений 1—2 тактов. 5—8 такты: два вальсовых поворота вправо (каждая половина исполняется с поворотом на 90°). К и Д начинают с П.Н., проходят спиной друг к другу, меняясь местами и возвращаясь в И.П. движения (до-за-до). Руки скрещены. 9—12 такты: К — четыре па де бурре, начинает с П.Н.; Д — четыре па курю, начинает с П.Н., обходя К по Л.Т. Соединенные руки в 3п: П.Р. (К) и Л.Р. (Д). В конце К и Д принимают боковое положение (рис. 35 е). 13—14 такты: закрытый левый поворот. 15—16 такты: сложный ключ (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К и Д принимают И.П. первой фигуры.

Четвертая фигура (16 тактов). 1—8 такты: повторение движений 1—8 тактов первой фигуры. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Л.Н. (К) и П.Н. (Д) отведены в сторону по Л.Т. Руки соединены во 2п. 9—10 такты: два па де бурре. Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. 11—12 такты: повторение движений 3—4 тактов второй фигуры. 12—16 такты: К опускается на правое колено, в конце поднимается и исполняет простой ключ; Д — четыре па курю вокруг К по Л.Т. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются, К (П.Р.) обводит Д вокруг себя. В конце К и Д принимают И.П. танца.

Композицию можно повторить или исполнить в иной последовательности.

Мазурка фигурная

Первая фигура (16 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т.; П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 35 а).

Партнер (К). 1 такт: па курю с Л.Н. вперед. 2 такт: па курю с П.Н. в повороте

(180°) вправо. 3 такт: па курю с Л.Н. назад по Л.Т. 4 такт: па курю с П.Н. в повороте (180°) влево.

Партнерша (Д). 1—4 такты: четыре па курю, начиная с П.Н. 5—8 такты: повторение 1—4 тактов. 9—10 такты: К — два па галя, начинает с Л.Н.; Д — два па курю, начинает с П.Н. 11—12 такты: К — двойной ключ; Д — два па курю по дуге к Ц. К.П. — левое боковое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.); П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в стороне, Л.Р. (К) на талии Д.П.Р. (Д) придерживает платье (рис. 35 е). 13—16 такты: четыре па буате вперед с П.Н. Исполняются два поворота в паре по Л.Т. (закрытый поворот). К.П. — И.П.

Вторая фигура (16 тактов).

1—2 такты: два па курю (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 3—4 такты: К — два па де бурре, начинает с Л.Н., Д — два па курю вокруг К по Л.Т. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются перед Д; затем Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются за спиной К. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 35 а). 5—7 такты: три па курю. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. 8 такт: К — пауза, Д — тройное переступание с Л.Н. в повороте влево. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа). Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К; П.Р. (К) на талии Д; П.Р. (Д) придерживает платье (рис. 35 г). 9—12 такты: К — четыре па буате назад, с Л.Н., Д — четыре па буате вперед, с П.Н. в повороте в паре по Л.Т. (открытый поворот). К.П. — лицом по Л.Т. 13—15 такты: три па буате вперед по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 16 такт: К — пауза, Д — поворот на П.Н. вправо и приставка Л.Н. в 3п назад, исполняется поворот под соединенными руками. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа), руки соединены накрест (Л.Р. Д впереди) (рис. 35 б).

Третья фигура (16 тактов).

1 такт: па курю (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: па курю в повороте (К — вправо; Д — влево). К.П. — открытое положение спиной по Л.Т. (Д — слева), руки соединены накрест, П.Р. (К) сверху (аналогично рис. 35 б). 3 такт: па курю назад (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 4 такт: па курю в повороте (К — влево; Д — вправо). К.П. — И.П. 5—8 такты: К — четыре па де бурре; Д — четыре па курю вокруг К по Л.Т., руки не разъединяются. К.П. — И.П. 9 такт: па курю вперед по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 10 такт: К — па курю вперед по Л.Т. с П.Н.; Д — па курю с Л.Н. в повороте и с переходом влево, руки не разъединяются. 11 такт: па курю вперед по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 12 такт: К — па курю вперед по Л.Т. с П.Н.; Д — па курю с Л.Н. в повороте и с переходом вправо, руки не разъединяются. К.П. — И.П. 13—16 такты: повторение 5—8 тактов. К.П. — И.П. первой фигуры.

Четвертая фигура (16 тактов).

1—2 такты: К — два па галя, начиная с Л.Н.; Д — па курю, начиная с П.Н. В конце поворот 180° (К — вправо; Д — влево), соединенные руки проводятся через низ во 2п. Л.Н. (К) и П.Н. (Д) отводятся в сторону на воздух. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Л.Р. (К) в исходной позиции, П.Р. (Д) придерживает платье. 3—4 такты: два па де бурре. Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. 5—6 такты: два голубца с шагом (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). В конце поворот в И.П. 7—8 такты: два па курю. Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. 9—11 такты: К — три па галя, Д — три па курю. 12 такт: К опускается

на колено Л.Н. спиной к Ц; Д — па курю с Л.Н. почти на месте. 13—15 такты: К — П.Р. обводит Д вокруг себя, Д — три па курю, начиная с П.Н. по небольшому кругу по Л.Т. 16 такт: К поднимается с колена, исполняя приставку Л.Н. в 3п вперед; Д — на па курю с Л.Н. до И.П.. К.П. — И.П. первой фигуры.

РУМЫНСКИЕ ТАНЦЫ

Предлагаемые для изучения румынские бытовые танцы на современные ритмы представляют собой небольшие миниатюры, которые могут использоваться как отдельные фигуры и исполняться в любой последовательности в виде маленькой сюиты.

Характер танцев подвижный, все они построены на подскоках, исполняются легко и весело.

«ХОП-СА»

Основные положения в паре и соединения рук

М/Р — $\frac{4}{4}$.

Закрытое положение.

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед собой (рис. 36 а).

Б. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п. П.Р. (К) па талии Д, Л.Р. (Д) на плече К (замкнутая позиция).

Боковое положение.

А. Левое. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены, локти присогнуты и приподняты, свободные руки отведены в стороны (рис. 36 б).

Б. Правое. Аналогично соединяются П.Р. (К) и П.Р. (Д).

Открытое положение (Д — слева).

Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п, свободные руки отведены в стороны, локти присогнуты и опущены (рис. 35 в).



рис. 36

Противоположное положение.

В этом положении исполняется хлопок в ладоши (рис. 36 г).

Основные движения. И.П. — бп

Шаги исполняются с подушечки на всю ступню. При приставках в бп ступня ставится на полупальцы, положение колена завернутое.

Боковой ход (2 такта).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо. П.Р. поднимается вправо. Небольшой наклон корпуса вправо (рис. 36 д); «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп. Корпус и руки в И.П.; «три» — повторение движений 1 такта; «четыре» — приставка Л.Н. в бп. Хлопок в ладоши, кисти находятся на уровне груди.

2 такт: то же движение повторяется с Л.Н. влево.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: К и Д расходятся (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.).

2 такт: К и Д возвращаются в И.П.

Переступание (2 такта). М/Р — $\frac{3}{4}$.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо на полупальцы с поворотом (45°) вправо; «два» — шаг Л.Н. вперед на полупальцы с неполным переходом; «три» — переход на П.Н. назад с поворотом (45°) влево.

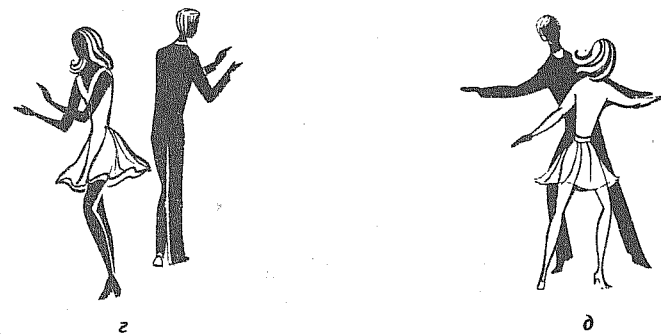
2 такт: то же движение аналогично исполняется с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). На счет «два» 1 такта К и Д принимают левое боковое положение, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются в 1п (рис. 36 б). На счет «два» 2 такта К и Д принимают правое боковое положение, соединяются П.Р. (К) и П.Р. (Д). На счет «четыре» 2 такта К и Д становятся в закрытое положение, руки соединяются в замкнутой позиции.

Поворот партнерши (Д) (4 такта)

Партнер (К).

1 такт: «раз» — поворот влево на Л.Н. и шаг П.Н. вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп; «три» — повторение движения на счет «раз»; «четыре» — приставка Л.Н. в бп.



2 такт: повторение движений 1 такта с Л.Н. с поворотом вправо.

3 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп; «три» — поворот (45°) вправо и шаг П.Н. вперед; «четыре» — приставка Л.Н. в бп.

4 такт: «раз» — поворот (45°) влево и шаг Л.Н. влево; «два» — шаг-приставка П.Н. в бп; «три» — шаг Л.Н. влево; «четыре» — приставка П.Н. в бп.

Партнерша (Д).

1—2 такты: исполняются движения партнера (К) 1—2 тактов.

3 такт: «раз» — поворот (90°) вправо и шаг П.Н. вперед; «два» — поворот (90°) вправо и шаг Л.Н. влево; «три» — шаг П.Н. назад; «четыре» — приставка Л.Н. в бп.

4 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо накрест П.Н.; «два» — шаг П.Н. вправо и поворот (180°) на П.Н. вправо; «три» — шаг Л.Н. влево; «четыре» — приставка П.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: К и Д исполняют небольшой поворот в паре по Л.Т. К.П.: К — лицом; Д — спиной по Л.Т. 2 такт: К и Д возвращаются в И.П. 3 такт: Д исполняет сольный поворот под соединенными Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. — открытое положение спиной к Ц (рис. 36 в). 4 такт: П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются. К.П. — И.П.

Переход (4 такта).

1 такт: «раз»-«два» — два шага вперед (П.Н., Л.Н.); «три» — шаг П.Н. вправо; «четыре» — приставка Л.Н. в бп с хлопком в ладоши.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. влево; «два» — приставка П.Н. в бп с хлопком в ладоши; «три» — шаг П.Н. вправо; «четыре» — приставка Л.Н. в бп с хлопком в ладоши.

3 такт: «раз»-«два» — два шага назад (Л.Н., П.Н.); «три» — шаг Л.Н. влево; «четыре» — приставка П.Н. в бп.

4 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-вправо с поворотом (45°) вправо; «два» — приставка Л.Н. в бп с хлопком в ладоши; «три» — поворот (45°) влево и шаг Л.Н. влево; «четыре» — приставка П.Н. в бп с хлопком в ладоши.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 36 а).



Рис. 37

1 такт: К и Д проходят справа друг от друга, а на счет «четыре» К и Д принимают противоположное положение (рис. 36 г). 3 такт: К и Д проходят слева друг от друга. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Авторская композиция (16 тактов)

1—2 такты: боковой ход. 3—4 такты: переступание. 5—8 такты: поворот партнерши. 9—16 такты: дважды исполняется движение переход.

«ПЕСКАРУС»

Танец состоит из двух фигур.

М/Р — $4/4$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Боковое положение.

А. Левое. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены, локти согнуты и опущены, кисти находятся на уровне плеч (рис. 37 а).

Б. Правое. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены так же, как в левом боковом положении.

В. Левое. Руки соединены, локти П.Р. (К) и П.Р. (Д) согнуты и опущены, локти Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) выпрямлены, кисти находятся на уровне плеч (рис. 37 б).

Закрытое положение.

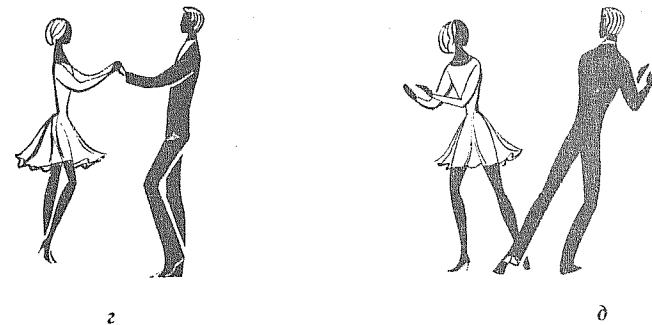
А. Руки разъединены и опущены (рис. 37 в).

Б. Руки соединены (рис. 37 г).

Положение выпада.

А. Вправо. Небольшое приседание на П.Н., Л.Н. выпрямлена влево на носок, небольшой наклон корпуса вправо. В этом положении исполняется хлопок в ладоши (рис. 37 д).

Б. Влево. Аналогично исполняется выпад на Л.Н.



Основные движения. И.П. — бп

Подскоки и прыжки исполняются на полупальцах, при этом свободная нога сгибается в колене и отводится назад. Приставки исполняются в бп на полупальцы.

Подскоки. «Раз» — поворот (45°) вправо и прыжок на П.Н. вперед; «два»-«три»-«четыре» — три подскока на П.Н. на месте.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Счет «раз»: К и Д принимают левое боковое положение (рис. 37 а). При исполнении движения с Л.Н. на счет «раз» К и Д принимают правое боковое положение.

Поворот и выпады (2 такта).

1 такт: «раз» — поворот (180°) вправо и шаг П.Н. вперед; «два» — поворот (180°) вправо и прыжок на Л.Н.; «три» — большой шаг П.Н. вправо с приседанием, наклон корпуса вправо; «четыре» — хлопок в ладоши справа от себя.

2 такт: «раз» — большой шаг Л.Н. влево и приседание, наклон корпуса влево; «два» — хлопок в ладоши слева от себя; «три» — большой шаг П.Н. вправо с приседанием, наклон корпуса вправо; «четыре» — хлопок в ладоши справа от себя.

В паре. И.П. — правое боковое положение.

1 такт: «раз»-«два» — руки разъединяются, К и Д исполняют совместные повороты вправо; «три» — К и Д принимают правое положение выпада (рис. 37 д).

2 такт: «раз» — К и Д принимают левое положение выпада; «два» — положение сохраняется; «три» — правое положение выпада.

При движении с Л.Н. сольные повороты исполняются влево.

Шаги вперед-назад (один такт).

«Раз» — шаг П.Н. вперед-вправо; «два» — приставка Л.Н. в бп; «три» — шаг Л.Н. назад-влево; «четыре» — приставка П.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены (рис. 37 г). На счет «раз» К и Д принимают левое боковое положение (рис. 37 б). На счет «три» К и Д возвращаются в И.П.

Боковой шаг с хлопком (две четверти такта).

«Раз» — поворот (45°) влево и шаг П.Н. вправо. Руки отводятся от корпуса, локти выпрямляются (рис. 37 в); «два» — приставка Л.Н. в бп с приседанием и хлопком в ладоши перед собой, небольшой наклон корпуса вперед.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки опущены. Движение исполняется четыре раза, К и Д обходят друг друга по Л.Т. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц). При повторении движения К и Д возвращаются в И.П.

Авторская композиция (16 тактов)

Первая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки разъединены.

1 такт: подскоки с П.Н. 2 такт: подскоки с Л.Н. 3—4 такты: поворот и выпад с П.Н. 5 такт: подскоки с Л.Н. 6 такт: подскоки с П.Н. 7—8 такты: поворот и выпад с Л.Н.

Вторая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены (рис. 37 г).

1—2 такты: два движения шага вперед-назад. 3—4 такты — четыре движения боковой шаг с хлопком. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц). 5—6 такты: два движения шага вперед-назад. 7—8 такты: четыре движения боковой шаг с хлопком. К.П. — И.П. первой фигуры.

Композицию можно повторить.

СЛОВАЦКИЙ ТАНЕЦ

ЧАРДАШ

Танец состоит из двух частей: первая исполняется в умеренно быстром темпе, вторая — в быстром темпе. Смена частей обычно происходит внезапно. Но возможен постепенный переход от одной части к другой по следующей примерной схеме: 64 такта — умеренно быстрый темп, 32 такта — постепенное ускорение темпа, 48 тактов — быстрая часть.

М/Р — $\frac{2}{4}$.

Словацкий чардаш строится на шагах, которые в основном используются в первой части; на прыжках, исполняемых в быстрой части; на поворотах. Повороты могут быть сольными или парными, исполняются на протяжении всего танца.

Шаги можно включить в быструю часть для отдыха, а прыжки для контраста можно исполнять в медленной части.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Руки соединены внизу.

Б. Руки соединены перед собой (рис. 38 а).

В. Руки К на талии Д, руки Д на плечах К (рис. 38 б). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) могут быть соединены во 2п (рис. 38 в).

Г. Руки находятся на талии друг друга (рис. 38 г).

Д. Л.Р. (К и Д) на талии друг друга. П.Р. (К и Д) соединены в 3п (рис. 38 д).

Все эти положения могут быть смещенными вправо или влево, например как показано на (рис. 38 е).

Открытое положение. П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (Д) на плече К. Свободные руки опущены, ладони направлены вперед (рис. 38 ж). П.Р. (Д) может быть на талии.

Боковое положение.

А. Правое. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются ладонями, локти согнуты и опущены, кисти на уровне головы (рис. 38 з).

Б. Левое. Аналогично соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

В танце можно использовать любое из указанных соединений, но часто менять их не рекомендуется.

Шаги. Шаги на всю ступню исполняются в основном в медленной части танца. На шагах строится ход чардаша и другие движения.

Одинарный ход (один такт). «Раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — приставка Л.Н. в неполную бп с небольшим приседанием.

Шаг исполняется с небольшим наклоном корпуса в сторону движения. На приставке корпус выпрямляется.

Двойной ход (2 такта).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп с небольшим приседанием.

2 такт: исполняется одинарный ход с П.Н.

Одинарный и двойной ходы исполняются также с продвижением влево (с Л.Н.), вперед и назад. Возможно продвижение в диагональных направлениях. Движения 1 такта двойного хода можно многократно повторить и закончить одинарным ходом. Одинарный и двойной ходы исполняются в различных направлениях: по прямой вправо и влево, вперед и назад; вокруг друг друга (поворот в паре); по зигзагу. Направление движения зависит от И.П. в паре.

Движение по прямой вправо и влево. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), любое соединение рук.

Движение вначале исполняется по Л.Т. (К — влево с Л.Н.; Д — вправо с П.Н.), затем против Л.Т. (К — вправо с П.Н.; Д — влево с Л.Н.).

И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа). Движение вначале исполняется от Ц (К и Д — вправо с П.Н.), затем к Ц (К и Д — влево с Л.Н.). И.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа).

В этом положении можно многократно повторить движения 1 такта двойного хода по Л.Т. (К и Д — вправо с П.Н.), закончить одинарным ходом и так же исполнить движения против Л.Т. (К и Д — влево с Л.Н.).

В этом же положении можно многократно повторить одинарный ход (с П.Н., с Л.Н. и т. д.), исполняя одновременные повороты (180°) вправо, влево и т. д. Продвижение идет по Л.Т., Д меняет положение относительно К (справа, слева и т. д.).

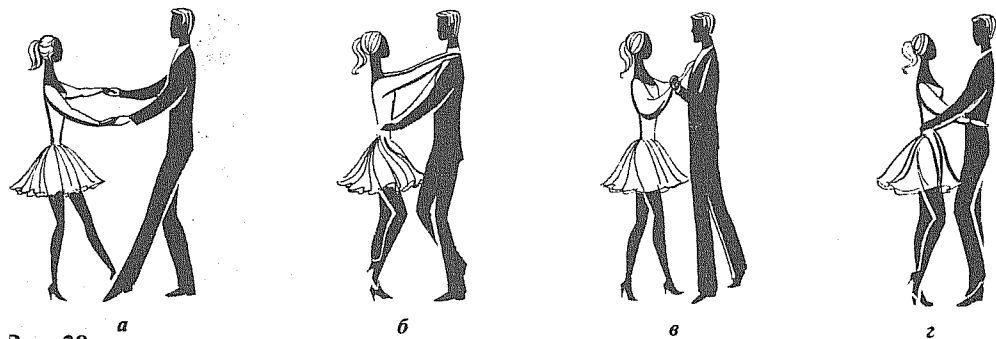


Рис. 38

Движение в повороте в паре. И.П. — закрытое положение (рис. 38 а — д). К и Д вначале исполняют движение с П.Н. по небольшому кругу по Л.Т., затем с Л.Н. по небольшому кругу против Л.Т. Исполняется наклон корпуса в сторону, противоположную движению.

Движение по зигзагу. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

Движение вначале исполняется по 1д (К — вперед-вправо с П.Н.; Д — назад-влево с Л.Н.), затем по 4д (К — вперед-влево с Л.Н.; Д — назад-вправо с П.Н.) и т. д.

Движение по прямой вперед и назад. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

К исполняет ход вперед, Д — назад по Л.Т. Движение подчеркивается большими поворотами корпуса вправо и влево.

Одинарный и двойной ходы можно соединить.

Соединение № 1 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (рис. 38 б).

1—2 такты: два одинарных хода (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.).

3—4 такты: двойной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. Начинают: К — с П.Н.; Д — с Л.Н.

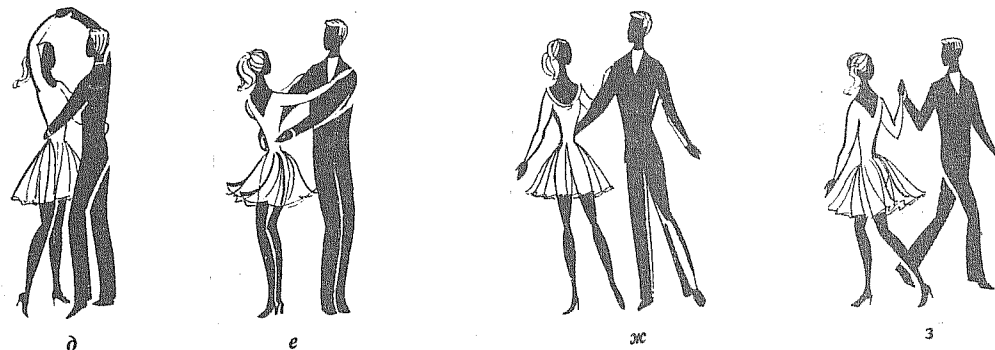
Продвижение может быть вправо и влево, вперед и назад.

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (рис. 38 в).

1—4 такты: два двойных хода в повороте в паре (против Л.Т. и по Л.Т.) К и Д начинают с Л.Н. 5—6 такты: два одинарных хода (К и Д — с Л.Н., с П.Н.). 7—8 такты: двойной ход в повороте в паре по Л.Т. (К и Д — с Л.Н.).

Соединение № 3 (16 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 38 г).

1—6 такты: три двойных хода по зигзагу (по 1д, по 4д, по 1д). Начинают: К — вперед-вправо с П.Н., Д — назад-влево с Л.Н. 7—8 такты: два одинарных хода (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). 9—14 такты: три двойных хода по зигзагу (по 3д, по 2д, по 3д). Начинают: К — назад-влево с Л.Н., Д — вперед-вправо с П.Н. 15—16 такты: два одинарных хода (К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.).



Соединение № 4 (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 38 ж).

1—2 такты: двойной ход с П.Н. от Ц. 3—4 такты: два одинарных хода (с Л.Н., с П.Н.). 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. К и Д начинают с Л.Н. к Ц.

Грдене (один такт). Движение строится на шагах с приставкой. Грдене исполняется вправо с П.Н. и влево с Л.Н.

«Раз» — небольшой шаг Л.Н. влево, колено выпрямлено, наклон корпуса влево; «два» — шаг-приставка П.Н. в бп, колени выпрямлены, корпус в И.П.

Движение повторяется на несколько тактов и заканчивается одновременно с музыкальной фразой легким притопом П.Н. по бп. Наклон корпуса сохраняется. Затем грдене исполняется вправо с П.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 38 а — г).

Если К и Д начинают движение с разноименных ног, то грдене исполняется по прямой, если с одноименных — то движение влево исполняется в повороте в паре против Л.Т., вправо — по Л.Т.

Движение грдене можно соединить с одинарным и двойным ходом.

Соединение № 5 (16 тактов). И.П. — закрытое положение (рис. 38 д).

1—4 такты: четыре грдене с Л.Н. в повороте в паре против Л.Т. 5—6 такты: два одинарных хода (с П.Н., с Л.Н.). 7—10 такты: два двойных хода (с П.Н., с Л.Н.). 11—14 такты: четыре грдене с П.Н. в повороте в паре по Л.Т.; движение заканчивается ударом Л.Н. по полу по бп. 15—16 такты: два одинарных хода (с Л.Н., с П.Н.).

Соединение можно повторить.

Соединение № 6 (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом к Ц (Д — справа).

1—4 такты: четыре грдене с П.Н. по Л.Т.; движение заканчивается ударом Л.Н. по полу по бп. 5—6 такты: два одинарных хода (с Л.Н., с П.Н.). 7—8 такты: двойной ход с Л.Н. против Л.Т.

Соединение можно повторить.

Крижены (2 такта). Движение исполняется по зигзагу. Партии К и Д различны.

Партнер (К). 1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево накрест Л.Н.; «два» — шаг Л.Н. вперед-влево.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево накрест Л.Н.; «два» — приставка Л.Н. в бп, небольшой наклон корпуса вправо.

Партнерша (Д). 1 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад-вправо накрест П.Н.; «два» — шаг П.Н. назад-вправо.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад-вправо накрест П.Н.; «два» — приставка П.Н. в бп, небольшой наклон корпуса влево.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 38 а — г).

Шаги накрест К исполняет как внешние шаги П.Н. — справа от Д, Л.Н. — слева от Д. Движение исполняется по зигзагу попеременно по 4д и по 1д.

Крижены могут быть исполнены в одном направлении при многократном повторении движений 1 такта.

Крижены можно соединить с одинарным и двойным ходами, а также с грдене.

Соединение № 7 (16 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 38 в).

1—2 такты: крижены (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) по 4д. 3—4 такты: двойной ход (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.); движение заканчивается шагом-приставкой. 5—6 такты: крижены (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) по 1д. 7—8 такты: К — два одинарных хода (с П.Н., с Л.Н.), Д — двойной ход с Л.Н. В конце соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся во 2п. 9—14 такты: шесть грдене с П.Н. в повороте в паре по Л.Т. 15—16 такты: К — двойной ход с Л.Н., Д — два двойных хода (с Л.Н., с П.Н.).

Соединение можно повторить.

Притопы. Движение используется как в первой, так и во второй части танца. Притопы исполняются легким ударом всей ступни по полу попеременно П.Н. и Л.Н. в ритмах (Б-Б-Б-Б), (М-М), (М-Б-Б) на месте или с продвижением. Обычно притопами заканчивается многократное повторение какого-либо движения. Например:

Соединение № 8 (4 такта). И.П. — закрытое положение (рис. 38 а).

1—3 такты: три грдене с Л.Н. 4 такт: (Б-Б-Б-Б) — четыре притопа (Л.Н., П.Н., Л.Н., П.Н.).

На притопах можно изменить положение в паре. Исполняется также тройной притоп в ритме (Б-Б-М).

Все предложенные соединения можно использовать в любой последовательности на 32 такта музыки.

Прыжки.

Прыжки используются в основном в быстрой части. И.П. — бп.

Валашский прыжок (один такт). Это небольшой прыжок с одной ноги на другую, исполняемый в ритме (Б-Б-М) с П.Н. и с Л.Н.

На затакт П.Н. или Л.Н. сгибается в положение у щиколотки с небольшим приседанием на опорной ноге.

Существует несколько вариантов валашского прыжка.

Прыжок в сторону. «Раз» — прыжок на П.Н. вправо на расстояние длины ступни; «и» — небольшой прыжок на полупальцы Л.Н. в бп; «два» — небольшой прыжок на П.Н. в бп; «и» — пауза, Л.Н. согнута у щиколотки П.Н.

Прыжок с отведением ноги вперед. Движение исполняется так же, как прыжок в сторону, но на счет «раз» Л.Н. круговым движением проводится вперед и сгибается. На счет «и» П.Н. сгибается назад. Прыжок в сторону исполняется на меньшее расстояние.

Прыжок с отведением ноги назад. Движения те же, что и в прыжке с отведением ноги вперед, но на счет «раз» Л.Н. сгибается назад накрест П.Н.

Все варианты прыжков могут быть многократно повторены попеременно с П.Н. и с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 38 а — г).

Если К и Д начинают движение с одноименных ног, то прыжки исполняются в повороте в паре (с П.Н. — по Л.Т.; с Л.Н. — против Л.Т.) или с переходом в смещенное положение (с Л.Н. — влево; с П.Н. — вправо).

Открытое положение используется редко, но в этом случае К и Д исполняют движения с одноименных ног.

Гыбки (один такт). Движение состоит из двух прыжков на одной ноге, при этом свободная нога касается носком пола.

Затакт: «и» — П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н.

«Раз» — небольшой прыжок на П.Н. в бп, одновременно Л.Н. приподнимается вперед, колено присогнуто; «и» — Л.Н. опускается на пол на носок; «два»-«и» — небольшой прыжок на П.Н., Л.Н. приподнимается, наклон корпуса влево.

Движение гыбки можно многократно повторить попеременно с П.Н. и с Л.Н.

В паре. И.П. — может быть закрытым или открытым. К и Д исполняют движение с одноименных ног.

Улякованя (4 такта). Движение исполняется в ритме М-М-ММ-ММ-ММ с П.Н. и с Л.Н.

1 такт: «раз» — прыжок, ноги в воздухе сгибаются; «два» — повторение движения.

2 такт: «раз»-«два» — прыжок в 4п (П.Н. впереди) в повороте (45°) влево.

3 такт: «раз»-«два» — прыжок в 4п (Л.Н. впереди).

4 такт: «раз»-«два» — прыжок в 4п (П.Н. впереди).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены внизу.

На 2 такте руки разъединяются, К и Д принимают левое боковое положение, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются ладонь в ладонь, свободные руки опускаются (рис. 38 з). При повторении движения с Л.Н. на 1 такте К и Д снова становятся лицом друг к другу и соединяют руки внизу. На 2 такте руки разъединяются и соединяются П.Р. (К) и П.Р. (Д); К и Д принимают правое боковое положение.

Движения валашский прыжок, гыбки и улякованя можно соединить через притопы.

Соединение № 9 (16 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—3 такты: три валашских прыжка, один из вариантов (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 4 такт: притопы (К — с П.Н. в ритме Б-Б-Б-Б в повороте 90° влево; Д — с Л.Н. в ритме М-Б-Б в повороте 90° вправо). К.П. — открытое положение (рис. 38 в). 5—7 такты: три движения гыбки исполняются с П.Н. 8 такт: (М-М) — притопы (Л.Н., П.Н.) в повороте (90°) (К — вправо; Д — влево). К.П. — закрытое положение.

Дробчена (один такт). Движение включает прыжки на П.Н. и на Л.Н., исполняемые в ритме (Б-Б-М).

«Раз» — небольшой прыжок на месте на полупальцы П.Н.; «и» — небольшой прыжок на месте на полупальцы Л.Н.; «два»-«и» — прыжок на П.Н. вправо, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 38 б — д).

Руки могут быть соединены внизу, при этом вначале они поднимаются вверх, в конце опускаются.

К и Д исполняют движение с разноименных ног. Дробчену можно повторить несколько раз попеременно с П.Н. и с Л.Н. Дробчена обычно соединяется с движением трешчак, составляя кульминационную часть танца.

Трешчак (2 такта). Движение исполняется на месте в повороте вправо и влево.

1 такт: «раз» — небольшой прыжок на полупальцах; «два» — соскок с полупальцев вперед, нижняя часть тела поворачивается на 45° вправо. Верхняя часть корпуса остается в И.П.

2 такт: «раз» — небольшой прыжок на полупальцах, нижняя часть тела возвращается в И.П.; «два» — соскок с полупальцев вперед, нижняя часть тела поворачивается на 45° влево, верхняя часть корпуса остается в И.П.

Движение можно многократно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 38 б).

К и Д начинают движение с поворота вправо и принимают правое смещенное положение (рис. 38 е). На 2 такте К и Д принимают левое смещенное положение.

Движения дробчена и трешчак можно чередовать. Например:

Соединение № 10 (4 такта). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 38 б). 1—2 такты: два движения дробчена (с П.Н., с Л.Н.). 3—4 такты: трешчак.

Повороты. Исполняя повороты, К и Д обходят друг друга в направлении по Л.Т. или против Л.Т. Перемена направления происходит после притопов с новой музыкальной фразой.

Медленные повороты. Движение характерно для медленной части, но могут быть использованы для отдыха во второй, быстрой части. Существует несколько вариантов исполнения.

Простые шаги в повороте. Исполняются вперед с носка на всю ступню на каждый такт. Полный поворот (360°) исполняется за 4—6 шагов.

Каблучные шаги в повороте. Движение исполняется вперед на каблук с последующим ударом подушечкой ступни по полу. Каблук не поднимается.

«Раз» — шаг П.Н. на каблук вперед с неполным переходом; «два» — переход на П.Н. с ударом подушечкой ступни по полу.

В паре. Исполняя простые и каблучные шаги в повороте, К и Д обходят друг друга по небольшому кругу против Л.Т. в левом смещенном положении. Шаг П.Н. исполняется как внешний шаг. При правом смещенном положении (рис. 38 е) — по Л.Т., шаг Л.Н. — внешний шаг.

Боковой ход в повороте. Исполняются шаг в сторону и шаг-приставка на каждый такт в ритме (М) или на каждую четверть в ритме (М-М).

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 38 б — д).

Если движение начинается с П.Н., то поворот исполняется по Л.Т.; если с Л.Н. — то против Л.Т. Положение в паре не меняется.

Быстрые повороты. Исполняются на простых шагах на каждую четверть, внешний шаг исполняется с небольшим приседанием. Положения в паре те же.

Подвертка. Это сольный поворот Д под соединенными в 3п руками. К держит указательный палец Д. Д исполняет легкие переступания на каждую четверть такта на месте с поворотом вправо или влево. К в это время исполняет какое-либо другое движение словацкого чардаша.

Подвертка обычно сочетается с поворотами в паре. Например:

Соединение № 11 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 38 а).

1—4 такты: исполняется один из вариантов поворота в паре. В конце П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются, соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. 5—6 такты: Д — подвертка вправо, К — два валашских прыжка. К.П. — И.П. 7—8 такты: повторение движений 1—2 тактов.

Подвертка сочетается также с двойным ходом. Например:

Соединение № 12 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 38 в).

1—6 такты: три двойных хода. Начинают: К — вправо с П.Н., Д — влево с Л.Н. 7—8 такты: Д — подвертка вправо, К — двойной ход вправо с П.Н.

Преходзоване (2 такта). Это переход Д влево и вправо от К, исполняемый на небольших шагах. Партии К и Д различны.

Партнерша (Д). 1—2 такты: три шага (Л.Н., П.Н., Л.Н.) в повороте (360°) влево и приставка П.Н. в бп.

В паре. И.П. — открытое положение (Д — справа). К исполняет два одинарных хода (с Л.Н., с П.Н.) или двойной ход с П.Н.; Д, исполняя преходзоване, переходит влево от К. К.П. — открытое положение (Д — слева).

Для перехода в И.П. исполняется преходзоване в повороте вправо, начиная с шага П.Н.

Преходзоване можно сочетать с двойным ходом, прыжками и поворотами в паре. Например:

Соединение № 13 (16 тактов). И.П. — открытое положение (Д — справа, рис. 38 ж).

1—4 такты: два двойных хода (с Л.Н., с П.Н.). 5—6 такты: преходзоване влево и вправо от К. 9—11 такты: три движения гыбки в открытом положении, начиная с Л.Н. 12 такт: (Б-Б-Б-Б) — притопы в повороте (К — вправо; Д — влево), начиная с П.Н. К.П. — закрытое положение (рис. 38 в). 13—16 такты: каблучные шаги в повороте в паре против Л.Т. начинаются с П.Н.

Предложенные соединения можно исполнить, соблюдая схему композиционного построения словацкого чардаша. Движения можно сочетать и в другой последовательности.



ТАНЦЫ ЛАТИНОАМЕРИКАНСКИХ РИТМОВ

В 20-х и 30-х годах нашего века в танцевальных залах Европы стали исполнять латиноамериканские танцы. Все они созданы на народной песенной и танцевальной основе, в которой слились традиции трех культур: индейской, испанской и негритянской. Яркое своеобразие этих танцев способствовало созданию целого направления в танцевальной музыке и в значительной степени повлияло на формирование и развитие нового стиля исполнения.

С течением времени манера исполнения латиноамериканских танцев изменялась, совершенствовалась, и сейчас она более сдержанна, движения исполняются мягко и слитно. Поэтому особенно важно при исполнении балльных танцев латиноамериканского происхождения находить благородный пластический рисунок каждого танца, близкий природе именно балльного танца, где определенная сдержанность темперамента и характера движений диктуется манерой исполнения на массовых вечерах, ограниченной площадкой, и лимитируется этикетом, принятым в обществе. Именно поэтому утрированные движения корпуса, излишняя подвижность и экзальтация являются признаком плохого воспитания и вкуса.

Латиноамериканские танцы отличаются разнообразием ритмов и темпов (от медленного до быстрого), своеобразной пластикой движений. Все танцы свободной композиции: движения и фигуры не имеют определенной последовательности исполнения. Латиноамериканские танцы требуют навыков и способности импровизировать.

Направления движений исполнителей относительно Л.Т. и Ц могут быть произвольны. Для облегчения разучивания движений в описаниях даются точные направления, но в танце они могут быть изменены, хотя при этом необходимо сохранять указанные положения К и Д относительно друг друга.

Латиноамериканские танцы разнообразны по характеру. Поэтому они разделены на группы. Первую группу составляют румба и ча-ча-ча.

КВАДРАТНАЯ РУМБА, ЧА-ЧА-ЧА, КУБИНСКАЯ РУМБА

Танцы квадратная румба, ча-ча-ча и кубинская румба родились на Кубе, поэтому в них так много общего: одни и те же положения в паре, соединения рук, техника исполнения шагов. Несмотря на то что, эти танцы преподаются в разные периоды обучения, в данном пособии они помещены в один раздел.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение. К и Д стоят лицом друг к другу на небольшом расстоянии.

А. Замкнутая позиция рук. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены и согнуты (угол в локте $90-110^\circ$), кисти на уровне лица; П.Р. (К) находится на левой лопатке Д, Л.Р. (Д) находится на правом плече К, локти отведены в сторону на одинаковое расстояние и расположены на одном уровне (рис. 39а).

Б. Л.Р. (К) и П.Р. (Д), П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п, кисти, локти находятся на уровне плеч.

В. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) отведены во 2п.

Полуоткрытое положение (Д — слева). К и Д стоят под углом 90° по отношению друг к другу, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены. Руки находятся во 2п (рис. 39 б).

Открытое положение. К и Д находятся на небольшом расстоянии друг от друга, лицом в одном направлении.

А. Д — справа. Соединены П.Р. (К) и Л.Р. (Д), свободные руки во 2п (рис. 39 в).

Б. Д — слева. Соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д), свободные руки во 2п.

В. Положение разворота (Д — справа). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п, свободные руки отведены во 2п.

Г. Положение разворота (Д — слева). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п, свободные руки во 2п.

Подготовительные движения

Шаги в танцах ча-ча-ча, квадратная и кубинская румба исполняются на подушечку ступни с переходом на всю ступню. Одновременно исполняется характерное для кубинских народных танцев движение тазобедренного пояса (поворот и отведение в сторону). При этом верхняя часть тела не меняет своего положения, плечи постоянно находятся на одном уровне. В движениях тазобедренного пояса необходимо соблюдать чувство меры. Подготовительные упражнения помогут учащимся освоить своеобразный характер исполнения шагов.

М.Р. — $\frac{4}{4}$. И.П. — бп (иное И.П. будет указано).

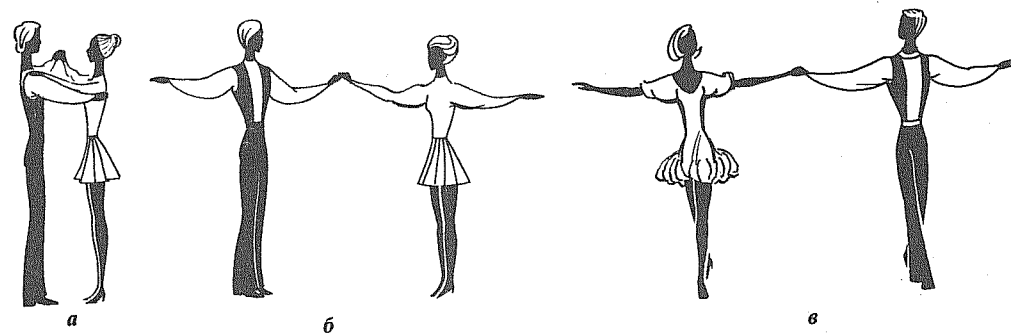


Рис. 39

Упражнение № 1. Переходы на месте (один такт).

Затакт: переход на Л.Н., одновременно колено П.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка ступни всей плоскостью касается пола; «раз» — неполный переход на П.Н. с нажимом на подушечку, колено выпрямляется, каблук опускается на пол; «два» — полный переход на П.Н., одновременно колено Л.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка остается на полу; «три»-«четыре» — повторение движений счета «раз»-«два», начиная с Л.Н.

Исполняя упражнение, необходимо следить за плавным переходом с одной ноги на другую без остановки в бп.

Упражнение № 2. Переходы вперед и назад (один такт). И.П. — Л.Н. отведена вперед на подушечку ступни, колено присогнуто.

«Раз» — неполный переход на Л.Н. с нажимом на подушечку, колено выпрямляется, каблук опускается на пол. К.П. — 4п; «два» — полный переход на Л.Н., одновременно колено П.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка остается на полу; «три» — неполный переход на П.Н. с нажимом на подушечку, колено выпрямляется, каблук опускается на пол. К.П. — 4п; «четыре» — полный переход на П.Н., одновременно колено Л.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка остается на полу.

Переходы с ноги на ногу необходимо исполнять слитно, без остановки в 4п. Каблук опускается на пол постепенно, при подъеме каблука подушечка всей плоскостью касается пола. Колено опорной ноги в конце перехода должно быть полностью выпрямлено. Необходимо следить за тем, чтобы тяжесть тела в конце перехода полностью переносилась на опорную ногу.

Упражнение № 3. Шаги вперед и назад (2 такта).

1 такт: «раз»-«два» — шаг Л.Н. вперед с подушечки на всю ступню, одновременно колено П.Н. сгибается, каблук приподнимается, подушечка остается на полу; «три»-«четыре» — переход на П.Н. назад.

2 такт: «раз»-«два» — шаг Л.Н. назад, одновременно колено П.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка остается на полу; «три»-«четыре» — переход на П.Н. вперед.

При исполнении упражнения необходимо следить, чтобы в конце шага и перехода колено опорной ноги было выпрямлено, каблук опущен на пол; колено свободной ноги присогнуто, каблук поднят, подушечка ступни всей плоскостью касается пола.

Упражнение № 4. Переходы влево и вправо (один такт).

Затакт: Л.Н. отводится влево и становится на внутреннее ребро подушечки ступни, колено согнуто; «раз» — неполный переход на Л.Н. с нажимом на подушечку ступни, каблук опускается. К.П. — 2п; «два» — полный переход на Л.Н., одновременно колено П.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка касается пола внутренним ребром; «три»-«четыре» — повторение движений счета «раз»-«два», начиная с П.Н.

Упражнение № 5. Сочетание шагов и переходов.

А. (2 такта.) 1 такт: «раз»-«два» — шаг Л.Н. влево с внутреннего ребра подушечки на всю ступню, одновременно колено П.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка касается пола внутренним ребром; «три»-«четыре» — переход на П.Н. вправо.

2 такт: «раз»-«два» — шаг Л.Н. вперед; «три»-«четыре» — переход на П.Н. назад.

Б. (2 такта.) 1 такт: «раз»-«два» — шаг П.Н. вправо с внутреннего ребра подушечки на всю ступню, одновременно колено Л.Н. сгибается, каблук поднимается, подушечка касается пола внутренним ребром; «три»-«четыре» — переход на Л.Н. влево.

2 такт: «раз»-«два» — шаг П.Н. назад; «три»-«четыре» — переход на Л.Н. вперед.

Шаги вперед и назад, а также переходы вправо, влево, вперед и назад исполняются по правилам, указанным выше. В дальнейшем техника исполнения шагов и переходов с ноги на ногу описываться не будет. При исполнении этих движений необходимо придерживаться вышеуказанных правил.

Упражнение № 6. Открытое шассе (один такт). Движение называется открытым шассе, так как в конце движения нет приставки.

Открытое шассе влево. «Раз» — шаг Л.Н. влево; «два» — шаг-приставка П.Н. в неполную бп; «три» — шаг Л.Н. влево; «четыре» — пауза.

Открытое шассе вправо. «Раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в неполную бп; «три» — шаг П.Н. вправо; «четыре» — пауза.

Шаги небольшие, исполняются с подушечки на всю ступню. В условной бп ступни находятся на небольшом расстоянии (примерно ширина ступни). Следует обратить внимание на переступательный характер движений. Не следует допускать подскоков на шагах. Открытое шассе влево и вправо можно исполнять последовательно без поворота или с постепенным поворотом вправо и влево.

Упражнение № 7. Полуповороты (один такт).

Полуповорот вправо. «Раз» — шаг Л.Н. вперед; «два» — поворот (180°) вправо на Л.Н., в конце П.Н. впереди на подушечке ступни, колено согнуто, каблук поднят; «три»-«четыре» — переход на П.Н. вперед.

Полуповорот влево. «Раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — поворот (180°) влево на П.Н., в конце Л.Н. впереди на подушечке ступни, колено согнуто, каблук поднят; «три»-«четыре» — переход на Л.Н. вперед.

Упражнение подготавливает к исполнению поворотов, которые часто используются в танцах ча-ча-ча и кубинская румба.

Предложенные упражнения исполняются в темпе ча-ча-ча или румбы перед разучиванием этих танцев.

Упражнение № 8. Движения рук (один такт).

А. И.П. — руки в округленной исходной позиции.
«Раз» — руки переводятся в округленную 1п; «два» — руки переводятся в закрытую 2п; «три» — руки переводятся в округленную 1п; «четыре» — руки опускаются в И.П.

На счет «два» руки можно перевести в закрытую 3п или одну руку в 3п, другую — во 2п. Упражнение можно усложнить поворотом корпуса на счет «два» вправо или влево. На счет «три» корпус переводится в И.П.

Б. И.П. — руки на бедрах. «Раз» — П.Р. поднимается в закрытую 2п; «два» — П.Р. переводится в округленную 1п; «три» — П.Р. переводится в закрытую 2п; «четыре» — П.Р. переводится на бедро.

Движение исполняется поочередно П.Р. и Л.Р.

В. И. П. — руки в округленной исходной позиции.

«Раз» — руки поднимаются в округленную 3п; «два» — П.Р. переводится в закрытую 2п, Л.Р. переводится в закрытую 3п; «три»-«четыре» — руки опускаются в И.П.

На счет «два» П.Р. можно перевести в 3п, Л.Р. — во 2п.

Предложенные варианты движений рук можно чередовать. Особое внимание необходимо обратить на плавный перевод рук и точность положений в позициях. Следует избегать вычурных изломов линий кисти руки и локтя. В округленных позициях локоть должен быть приподнят.

КВАДРАТНАЯ РУМБА

Квадратная румба — простой танец, его могут исполнять начинающие. Основой квадратной румбы послужил кубинский танец.

М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основной ритм (М-Б-Б). Рекомендуется второй шаг (Б) исполнять чуть медленнее, чем третий (Б).

Название танца определяется тем, что его основу составляют движения правого и левого квадратов. В танце можно использовать также кубинский ход и поступательный ход, который применяется для перемены места на площадке.

Основной задачей педагога при обучении квадратной румбе является воспитание у учащихся навыков синхронного исполнения движений К и Д, умения ориентироваться на танцевальной площадке, овладения национальным характером и стилем кубинских танцев.

Основные движения. И.П. — 6п

Шаги исполняются по вышеописанным правилам.

Квадраты. Название движения определяется тем, что схема шагов образует квадрат. Движение начинается с Л.Н. (левый квадрат) и с П.Н. (правый квадрат) делится на две половины.

Левый квадрат (2 такта).

Первая половина (один такт). «Раз»-«два» (М) — шаг Л.Н. вперед; «три» (Б) — шаг П.Н. вправо; «четыре» (Б) — шаг-приставка Л.Н. в 6п.

Вторая половина (один такт). «Раз»-«два» (М) — шаг Л.Н. назад; «три» (Б) — шаг Л.Н. влево; «четыре» (Б) — шаг-приставка П.Н. в 6п.

Правый квадрат (2 такта).

Первая половина (один такт). «Раз»-«два» (М) — шаг П.Н. вперед; «три» (Б) — шаг Л.Н. влево; «четыре» (Б) — шаг-приставка П.Н. в 6п.

Вторая половина (один такт). «Раз»-«два» (М) — шаг Л.Н. назад; «три» (Б) — шаг П.Н. вправо; «четыре» (Б) — шаг-приставка Л.Н. в 6п.

Движения могут быть исполнены с постепенным поворотом (45°) на один шаг на правом квадрате вправо, на левом — влево.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 39 а). Если К исполняет первую половину движения, то Д — вторую, и наоборот.

Разрыв (2 такта). Движение строится на шагах правого и левого квадратов. К и Д вначале исполняют вторую половину движения, затем — первую. Обычно перед движением разрыв исполняют левый квадрат (К — первую половину; Д — вторую).

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 39 а).

1 такт: исполняется вторая половина (К — левого квадрата; Д — правого квадрата). 2 такт: исполняется первая половина (К — левого квадрата; Д — правого квадрата).

На счет «раз» 1 такта К и Д расходятся на расстояние вытянутых соединенных рук; П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются и переводятся в закрытую 2 п. На счет «два» 2 такта К и Д принимают И.П. (рис. 39 а).

Поворот (один такт). Движение обычно исполняется как соло-поворот Д под соединенными руками.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц.

«Раз»-«два» (М) — шаг Л.Н. назад; «три» (Б) — поворот (90°) вправо и шаг П.Н. вперед по Л.Т., в конце — поворот на 180° вправо на П.Н.; «четыре» (Б) — поворот (90°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево против Л.Т. К.П. — И.П.

Далее можно исполнить первую половину правого квадрата, а затем повторить поворот вправо.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 39 а). На счет «три» Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. Л.Р. (Д) переводится на бедро. К помогает Д исполнить поворот. На счет «раз» следующего движения К и Д принимают И.П.

Поступательный ход (один такт). Движение состоит из трех небольших шагов вперед или назад и позволяет менять место на танцевальной площадке. Шаги исполняются в характерном для кубинских танцев ритме (М-Б-Б).

В паре. К и Д могут находиться в закрытом положении или на некотором расстоянии друг от друга. Чаще К исполняет поступательный ход назад, а Д исполняет ход вперед. Движение может быть исполнено по прямой или по дуге вправо и влево.

Перед поступательным ходом или после него можно исполнить левый квадрат или кубинский ход.

Кубинский ход (2 такта). В отличие от поступательного хода это движение исполняется на месте с движением тазобедренного пояса на втором и третьем шагах.

1 такт: «раз»-«два» (М) — шаг Л.Н. вперед; «три» (Б) — шаг П.Н. вправо во 2п (неполный переход); «четыре» (Б) — переход на Л.Н.

2 такт: «раз»-«два» (М) — шаг П.Н. назад; «три» (Б) — шаг Л.Н. влево во 2п (неполный переход); «четыре» (Б) — переход на П.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Если К исполняет движения 1 такта, то Д — 2 такта, и наоборот. Кубинский ход можно повторить несколько раз. Движение обычно сочетается с правым или левым квадратом.

Изученные движения можно соединить в следующей примерной композиции.

Примерная композиция (24 такта)

И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—4 такты: дважды исполняется правый квадрат. Начинают: К — с П.Н., Д — с Л.Н. 5 такт: К — первая половина правого квадрата, Д — поворот вправо. 6 такт: правый квадрат в закрытом положении (К — вторая половина; Д — первая половина). 7—8 такты: повторение движений 5—6 тактов. 9—12 такты: дважды исполняется движение разрыв. Начинают: К — с П.Н., Д — с Л.Н. 13—16 такты: два поступательных хода. Начинают: К — с П.Н. назад, Д — с Л.Н. вперед. Закрытое положение (рис. 39 а). Движение исполняется по дуге влево от К. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 17 такт: левый квадрат (К — вторая половина; Д — первая половина). 18—19 такты: левый квадрат. Исполняется с постепенным поворотом (90°) влево. Начинают: К — с Л.Н. вперед, Д — с П.Н. назад. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 20—23 такты: два кубинских хода. Начинают: К — с Л.Н. вперед; Д — с П.Н. назад. 24 такт: левый квадрат (К — первая половина; Д — вторая половина).

Композицию можно повторить. Движения могут быть соединены в любой другой последовательности.

ЧА-ЧА-ЧА

Название танца не связано с каким-либо определенным народным танцем. Оно как бы подчеркивает характерный для кубинских мелодий ритм, напоминающий четкий, суховатый звук маракас.

Танец более подвижный, чем квадратная румба. Благодаря динамичности, яркости и разнообразию движений танец ча-ча-ча получил широкое распространение. Основные движения танца строятся на шагах, исполняемых в ритме (М-М-М-Б-Б) с акцентом на первую и четвертую доли такта.

М.Р. — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Движения танца ча-ча-ча по степени сложности можно разделить на три группы. К первой группе относятся основной ход, повороты вправо и влево, развороты вперед и назад. Эти движения наиболее доступны для начинающих, при их изучении осваиваются необычный ритм танца, характер и манера исполнения.

Основные движения. И.П. — бп

Основной ход (2 такта). Движение состоит из двух частей: основного хода вперед и основного хода назад.

Основной ход вперед (один такт). «Раз» (М) — шаг П.Н. вправо; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед; «три» (М) — переход на П.Н. назад; «четыре» (Б-Б) — шаг Л.Н. влево и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

Основной ход назад (один такт). «Раз» (М) — шаг Л.Н. влево; «два» (М) — шаг П.Н. назад; «три» (М) — переход на Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — шаг П.Н. вправо и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

Необходимо следить за правильным исполнением движений в характере

кубинских танцев. Следует обратить внимание на перемену направления свободной ноги: она проводится с приближением к опорной ноге (на счет «два»).

Обе части основного хода чередуются. При сочетании необходимо помнить, что между частями не должно быть задержки.

Соединение № 1 (2 такта).

1 такт: основной ход вперед. 2 такт: основной ход назад.

Основной ход можно многократно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а).

Если К исполняет основной ход вперед, то Д — назад (рис. 40 а), и наоборот. Движение можно исполнить с постепенным поворотом (45°) влево на один такт.

Основной ход может быть использован как самостоятельное движение и исполнен несколько раз подряд, а также как переходное движение. На основном ходе построено большинство движений ча-ча-ча.

Поворот (один такт). Движение исполняется вправо или влево как сольный поворот Д или совместный поворот К и Д. И.П. — лицом к Ц.

Поворот вправо. «Раз» (М) — шаг П.Н. вправо с небольшим поворотом корпуса вправо; «два» (М) — поворот (90°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» (М) — поворот (180°) вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «четыре» (Б-Б) — поворот (90°) вправо на П.Н., шаг Л.Н. влево против Л.Т. и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

Поворот влево. «Раз» (М) — шаг Л.Н. влево с небольшим поворотом корпуса влево; «два» (М) — поворот (90°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «три» (М) — поворот (180°) влево на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «четыре» (Б-Б) — поворот (90°) влево на Л.Н., шаг П.Н. вправо по Л.Т. и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

При исполнении поворотов необходимо следить за непрерывностью поворотов и слитным исполнением шагов, без подъемов и опусканий.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

А. Если Д исполняет соло-поворот, то К исполняет основной ход назад. Соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. К помогает Д начать поворот (рис. 40 б), затем переводит П.Р. в закрытую 2п. К.П. — И.П.

Б. При совместном повороте, если К исполняет поворот вправо, то Д — влево. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся на бедро, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в округленную 1п. Если К исполняет поворот влево, то Д — вправо. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся на бедро, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 1п.

Повороты можно сочетать с основным ходом.

Соединение № 2 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: основной ход (К — назад; Д — вперед). 3 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 4 такт: К — основной ход назад, Д — поворот вправо. К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Соединение № 3 (4 такта). И.П. — И.П. соединения № 2.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: основной ход (К —

назад; Д — вперед). 3 такт: поворот (К — вправо; Д — влево). К.П. — И.П. 4 такт: основной ход (К — назад; Д — вперед). Соединение можно повторить или сочетать с соединением № 1.

Выпад вперед¹ (один такт). Движение является вариантом основного хода, исполняемого с поворотом вправо, начиная с П.Н., и с поворотом влево, начиная с Л.Н.

Выпад вперед с Л.Н. «Раз» (М) — шаг П.Н. вправо; «два» (М) — поворот (90°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» (М) — переход на П.Н. назад; «четыре» (Б-Б) — разворот (90°) влево, шаг Л.Н. влево против Л.Т. и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

Выпад вперед с П.Н. «Раз» (М) — шаг Л.Н. влево; «два» (М) — поворот (90°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «три» (М) — переход на Л.Н. назад; «четыре» (Б-Б) — разворот (90°) вправо, шаг П.Н. вправо по Л.Т. и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а).

Если К исполняет выпад вперед с П.Н., то Д — с Л.Н., при этом соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в 1п, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются и переводятся в закрытую 2п.

Если К исполняет выпад вперед с Л.Н., то Д — с П.Н., в 1п переводятся Л.Р. (К) и П.Р. (Д). В любом случае на счет «четыре» К и Д принимают И.П.

Выпады требуют сдержанности исполнения. Повороты не рекомендуются утрировать. Необходимо соблюдать указанные направления и добиваться, чтобы при шаге вперед не происходило припадания на опорную ногу. Ошибка, если К и Д отворачиваются друг от друга. Выпады вперед можно многократно повторить поочередно в одну и в другую сторону или соединить с другими движениями.

Соединение № 4 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — соло-поворот вправо. 3 такт: выпад вперед с Л.Н. (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 4 такт: выпад вперед с П.Н. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Выпад назад (один такт). Движение отличается от выпада вперед тем, что на счет «два» шаг исполняется назад и повороты вправо начинаются с Л.Н., влево — с П.Н. И.П. — лицом к Ц.

Выпад назад с Л.Н. «Раз» (М) — шаг П.Н. вправо; «два» (М) — поворот (90°) влево на П.Н. и шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «три» (М) — переход на П.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — поворот (90°) вправо на П.Н., шаг Л.Н. влево против Л.Т. и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

Выпад назад с П.Н. «Раз» (М) — шаг Л.Н. влево; «два» (М) — поворот (90°) вправо на Л.Н. и шаг П.Н. назад против Л.Т.; «три» (М) — переход на Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — поворот (90°) влево на Л.Н., шаг П.Н. вправо по Л.Т. и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

¹ Это движение называют также «нью-йоркская вариация».

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Если К начинает выпад назад с Л.Н., то Д — с П.Н., соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 1п, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются и раскрываются во 2п. Если К начинает выпад назад с П.Н., то Д — с Л.Н., соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в 1п, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) — во 2п.

Выпад назад можно повторить поочередно в одну и в другую сторону. В танце можно чередовать выпад вперед и назад. Движения можно соединить с ранее изученными.

Соединение № 5 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — соло-поворот влево. 3—4 такты: выпады назад (К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). К.П. — И.П. Соединение можно повторить или объединить с другими соединениями. Движения можно сочетать и в другой последовательности.

Следующую группу движений составляют: веер, алемана, хоккейная клюшка, открытый ход.

Веер (один такт). Движение исполняется Д и представляет собой усложненный основной ход вперед с поворотом (90°) влево.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц.

«Раз» (М) — шаг П.Н. вправо; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед; «три» (М) — поворот (45°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. назад по 1д; «четыре» (Б-Б) — поворот (45°) влево на П.Н., небольшой шаг Л.Н. назад и шаг-приставка П.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

К исполняет основной ход назад. На счет «три»-«четыре» К и Д расходятся на расстояние соединенных рук — Л.Р. (К) и П.Р. (Д). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в закрытую 2п. К.П. — полуоткрытое положение (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.) (рис. 40 в).

Движение повторить нельзя, после него обычно исполняется алемана или хоккейная клюшка. Составным элементом является связующее звено.

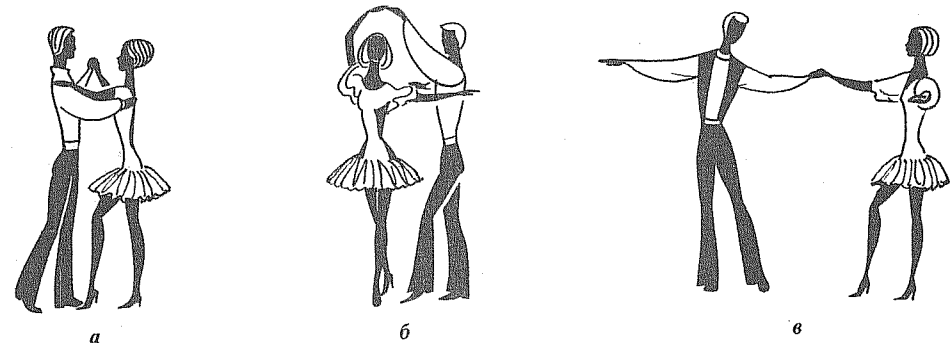


Рис. 40

Связующее звено (один такт). Движение состоит из пяти шагов.

Партнерша (Д). И.П. — лицом против Л.Т.

«Раз» (М) — небольшой шаг Л.Н. назад; «два» (М) — шаг-приставка П.Н. в бп; «три» (М) — шаг Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — шаг П.Н. вперед и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

В паре. И.П. — полуоткрытое положение, соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д) (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.) (рис. 40 в). К — основной ход вперед.

Алемана (2 такта). Движение представляет собой сольный поворот вправо. И.П. — лицом против Л.Т.

1 такт: выполняется связующее звено.

2 такт: «раз» (М) — шаг П.Н. вперед по 3д с поворотом (45°) вправо; «два» (М) — поворот (135°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» — поворот (180°) вправо на Л.Н. и переход на П.Н. вперед против Л.Т.; «четыре» (Б-Б) — поворот (90°) вправо на П.Н., шаг Л.Н. влево против Л.Т. и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

В паре. И.П. — полуоткрытое положение (Д — слева). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.) (рис. 40 в). К исполняет основной ход вперед и назад. После связующего звена Д подходит к К. На счет «раз» соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п, П.Р. (К) — во 2п, Л.Р. (Д) — на бедро или переводится на счет «два» через 1п во 2п. К.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Движения основной ход, веер и алемана можно соединить.

Соединение № 6 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 3—4 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — алемана. К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Хоккейная клюшка (2 такта). Название движения определяется тем, что шаги Д образуют линию, напоминающую контур хоккейной клюшки. Шаги исполняются в повороте влево.

Партнерша (Д). И.П. — лицом против Л.Т.

1 такт: выполняется связующее звено.

2 такт: «раз» (М) — шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед по 2д; «три» (М) — поворот (180°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. назад по 2д; «четыре» (Б-Б) — шаг Л.Н. назад-влево по 2д и шаг-приставка П.Н. в неполную бп. К.П. — спиной по 2д. Поворот исполняется слитно, без задержек.

Партнер (К). И.П. — спиной к Ц.

1 такт: выполняется основной ход вперед.

2 такт: «раз» (М) — шаг Л.Н. влево; «два» (М) — шаг-приставка П.Н. в бп с поворотом (45°) вправо; «три» (М) — шаг Л.Н. вперед по 2д; «четыре» (Б-Б) — шаг П.Н. вперед по 2д и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

В паре. И.П. — полуоткрытое положение, соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д) (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.). Исполняя связующее звено, К и Д не меняют своего положения относительно друг друга. На счет «раз» 2 такта соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п, затем в пониженную 1п. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 2д).

Движения основной ход, веер и хоккейная клюшка можно соединить. Соединение № 7 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а).

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 3—4 такты: хоккейная клюшка. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 2д).

Открытый основной ход (2 такта). Движение отличается от основного хода другим направлением шагов и более значительным продвижением. Исполняется вперед и назад. И.П. — лицом к Ц.

Открытый основной ход вперед (один такт).

«Раз» (М) — шаг П.Н. вперед-вправо; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед с поворотом корпуса вправо; «три» (М) — переход на П.Н. назад; «четыре» (Б-Б) — шаг Л.Н. назад-влево с поворотом корпуса влево и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

Открытый основной ход назад (один такт).

«Раз» (М) — шаг Л.Н. назад-влево; «два» (М) — шаг П.Н. назад с поворотом корпуса вправо; «три» (М) — переход на Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — шаг П.Н. вперед-вправо с поворотом корпуса влево и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки разъединены и находятся в закрытой 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Если К исполняет движение вперед, то Д — назад, и наоборот.

Открытый основной ход вперед и назад можно чередовать и повторять два или четыре раза. При этом на каждый счет «два» К и Д поворачиваются друг к другу левыми плечами, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются ладонь в ладонь. На каждый счет «четыре» К и Д поворачиваются друг к другу правыми плечами, П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются ладонь в ладонь. Изученные движения можно соединить.

Соединение № 8 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 3—4 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — алемана. 5 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 6—7 такты: два выпада вперед (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). 8 такт: поворот (К — влево; Д — вправо). 9—10 такты: повторение движений 1—2 тактов. 11—12 такты: хоккейная клюшка. 13 такт: открытый основной ход (К — вперед; Д — назад). 14 такт: К — основной ход назад, Д — соло-поворот вправо. 15 такт: выпад назад (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 16 такт: поворот (К — влево; Д — вправо). К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Третью группу движений составляют кручение, правый волчок, раскрытие, спираль, витье, кубинский брейк.

Кручение¹ (один такт). Движение исполняется Д и представляет собой основной ход вперед с поворотом. И.П. — лицом к Ц.

«Раз» (М) — шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «два» (М) — поворот (90°) вправо

¹ Иногда в практике это движение называют «хип-твист».

на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» (М) — шаг П.Н. вправо по Л.Т. (с поворотом влево на Л.Н.); «четыре» (Б-Б) — шаг Л.Н. назад по Л.Т. (с поворотом влево на П.Н.) и шаг-приставка П.Н. в неполную бп. К.П. — лицом против Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

К исполняет основной ход назад, на счет «раз» помогает Д исполнить поворот; Д на счет «два» исполняет шаг Л.Н. слева от К (рис. 40 г). На счет «три» «четыре» К и Д расходятся. К.П. — полуоткрытое положение, соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д) (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.).

При замкнутой позиции рук в И.П. движение является закрытым кручением; если в И.П. соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д), то кручение будет открытым, К направляет Д движением Л.Р.

К.П. движений веер и кручение одинаковы, это позволяет в соединениях заменить одно движение другим.

Правый волчок. Движение состоит из шага Л.Н. влево и шага-приставки П.Н. К исполняет шаг-приставку назад (носок П.Н. ставится рядом с каблук Л.Н.), Д исполняет шаг-приставку вперед (каблук П.Н. ставится перед носком Л.Н.). Положение ступней полувыворотное. Шаги и шаги-приставки чередуются в ритме (М-М-М-Б-Б) и исполняются по небольшому кругу в повороте в паре против Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Если К исполняет шаг, то Д — шаг-приставку, и наоборот. Движение обычно исполняется на нечетное количество тактов, примерно два полных поворота за три такта. После правого волчка можно исполнить раскрытие.

Раскрытие (один такт). Движение исполняется Д. Название движения определяется тем, что Д переходит из закрытого положения в открытое, сохраняя замкнутую позицию рук. И.П. — лицом к Ц.

«Раз» (М) — небольшой шаг Л.Н. влево; «два» (М) — поворот (135°) вправо на Л.Н. и шаг П.Н. назад по Зд; «три» (М) — переход на Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — поворот влево на Л.Н. до И.П., шаг П.Н. вправо и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

К исполняет основной ход вперед, но на счет «раз» (М) исполняет шаг П.Н. за место, на счет «два» Д становится справа от К (рис. 40 д). К.П. — И.П.

Для того чтобы повторить движение, необходимо исполнить основной ход К — назад; Д — вперед). Раскрытие можно соединить с другими движениями.

Соединение № 9 (12 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 3—4 такты: хоккейная клюшка. 5 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад), руки в полузамкнутой позиции, в конце движения соединяются в замкнутой позиции. 6—8 такты: правый волчок (два полных поворота). К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 9 такт: раскрытие (К начинает с шага-приставки Л.Н. в неполную бп). 10 такт: кручение. 11—12 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — алемана. К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Спираль (один такт). Движение исполняется Д, представляет собой поворот влево на месте перед К с последующим отходом в полуоткрытое положение. И.П. — лицом к Ц.

«Раз» (М) — шаг П.Н. вправо и поворот (180°) влево на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у шиколотки впереди П.Н.; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед по 1д, поворот влево продолжается; «три» (М) — шаг П.Н. назад по 1д; «четыре» (Б-Б) — разворот (45°) влево на П.Н., шаг Л.Н. назад по Л.Т. и шаг-приставка П.Н. в неполную бп.

На счет «раз» поворот исполняется быстро и в конце чуть фиксируется. Далее поворот исполняется слитно.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц). К исполняет основной ход назад. На счет «раз» соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. К помогает Д исполнить поворот (рис. 40 е), Л.Р. (Д) в 1п. Далее руки переводятся во 2п. К.П. — полуоткрытое положение (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.).

Как правило, перед спиралью исполняется раскрытие. Движение нельзя повторить, после него обычно исполняется алемана или хоккейная клюшка.

Витё (2 такта). Это быстрый поворот Д вправо с последующим обходом К. И.П. — лицом к Ц.

1 такт: «раз» (М) — небольшой шаг Л.Н. влево и поворот (270°) вправо на Л.Н.; «два» (М) — исполняется шаг П.Н. вперед, начиная обход К; «три» (М) — шаг Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — шаг П.Н. вперед и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп. К.П. — лицом по Л.Т.

2 такт: «раз» (М) — исполняется шаг П.Н. вперед, продолжая обход К; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед; «три» (М) — шаг П.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — поворот вправо на П.Н. до положения лицом к Ц, шаг Л.Н. влево против Л.Т. и шаг-приставка П.Н. в неполную бп. В этом движении все шаги вперед исполняются по небольшому кругу против Л.Т.

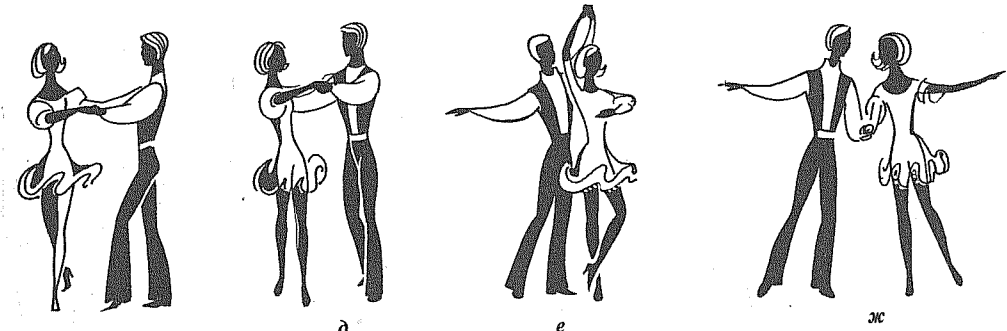
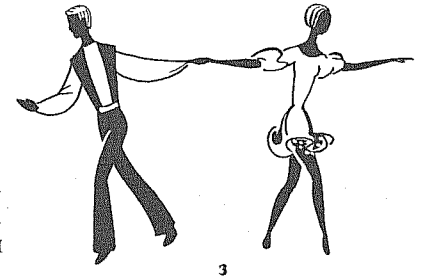


Рис. 40

Партнер (К) исполняет основной ход вперед и назад или один из следующих вариантов (2 такта). И.П. — спиной к Ц.

А. 1 такт: «раз» (М) — шаг П.Н. на месте; «два» (М) — шаг Л.Н. вперед; «три» (М) — переход на П.Н. назад; «четыре» (Б-Б) — шаг-приставка Л.Н. в бп и переход на П.Н. на месте.

2 такт: «раз» (М) — переход на Л.Н. на месте; «два» (М) — шаг П.Н. назад; «три» (М) — переход на Л.Н. вперед; «четыре» (Б-Б) — шаг П.Н. вправо и шаг-приставка Л.Н. в неполную бп.

Б. 1 такт: «раз» (М) — шаг П.Н. на месте; «два» (М) — шаг Л.Н. влево с неполным переходом (2п); «три» (М) — полный переход на П.Н.; «четыре» (Б-Б) — шаг-приставка Л.Н. в бп и переход на П.Н.

2 такт: повторение движений 2 такта варианта А.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

На счет «раз» соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. Л.Р. (Д) переводится на бедро или постепенно переводится во 2п. К помогает Д исполнить поворот и ведет Д вокруг себя Л.Р. К.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Движение витьё можно повторить, но обычно оно исполняется один раз после правого волчка. При этом на счет «раз» К исполняет шаг-приставку П.Н. в бп. Движение витьё можно соединить с другими движениями.

Соединение № 10 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: раскрытие. 2 такт: спираль. 3 такт: К — основной ход вперед; Д — связующее звено. 4 — 6 такты: правый волчок. 7—8 такты: витьё. К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Кубинский брейк (один такт). Движение исполняется в другом ритме и характере, чем все предыдущие. Оно вносит разнообразие в танец оригинальным ритмическим рисунком: М-Б-Б-Б-Б-Б-Б. Движение исполняется П.Н. и Л.Н. И.П. — лицом к Ц.

Кубинский брейк Л.Н. «Раз»-«и» (М) — шаг П.Н. вправо; «два» (Б) — шаг Л.Н. вперед-вправо накрест П.Н. на полупальцы, наклон корпуса вправо; «и» (Б) — переход на П.Н., корпус в И.П.; «три» (Б) — шаг Л.Н. влево на полупальцы, наклон корпуса влево; «и» (Б) — переход на П.Н., корпус в И.П.; «четыре»-«и» (Б-Б) — повторение движений счета «два»-«и».

Кубинский брейк П.Н. «Раз»-«и» (М) — шаг Л.Н. влево; «два» (Б) — шаг П.Н. вперед-влево накрест Л.Н. на полупальцы, наклон корпуса влево; «и» (Б) — переход на Л.Н., корпус в И.П.; «три» (Б) — шаг П.Н. вправо на полупальцы, наклон корпуса вправо; «и» (Б) — переход на Л.Н., корпус в И.П.; «четыре»-«и» (Б-Б) — повторение движений счета «два»-«и».

Для тренировки кубинский брейк можно многократно повторить, чередуя с основным ходом вперед (брейк П.Н.) или назад (брейк Л.Н.).

В паре. И.П. — открытое положение (Д — слева).

Движение брейк исполняется в направлении друг к другу (рис. 40 ж) и друг от друга (рис. 40 з).

Кубинский брейк можно соединить с другими движениями.

Соединение № 11 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—2 такты: витьё. К.П. — открытое положение (Д — слева). 3 такт: кубинский брейк (К — Л.Н.; Д — П.Н.). 4 такт: основной ход (К — назад; Д — вперед), с первым шагом К и Д принимают закрытое положение. К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Соединение № 12 (4 такта). И.П. — то же.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад; Д — поворот вправо, на счет «четыре» К и Д исполняют шаги вперед против Л.Т.; соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 1п. К.П. — открытое положение (Д — слева) лицом против Л.Т. 3 такт: кубинский брейк (К — Л.Н.; Д — П.Н.), первый шаг исполняется по диагонали друг от друга. 4 такт: поворот (К — влево; Д — вправо), первый шаг исполняется по Л.Т. с поворотом (180°) (К — влево на П.Н.; Д — вправо на Л.Н.). К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Соединение № 13 (2 такта). И.П. — то же.

1 такт: поворот (К — вправо; Д — влево), на счет «четыре» шаг и шаг-приставка (Б-Б) исполняются вперед по Л.Т., соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в 1п. К.П. — открытое положение (Д — справа). 2 такт: кубинский брейк (К — П.Н.; Д — Л.Н.).

Соединение можно повторить, для этого шаг на счет «раз» следующего такта исполняется против Л.Т. с поворотом (180°) (К — вправо на Л.Н.; Д — влево на П.Н.).

КУБИНСКАЯ РУМБА

Танец отличается от квадратной румбы рисунком шагов и ритмом исполнения движений. Кубинская румба по своей схеме близка к танцу ча-ча-ча, но исполняется в более спокойном темпе и в другом ритме: (Б-Б-М).

Кубинская румба исполняется с небольшим продвижением, ее можно танцевать на небольшом пространстве. Движения в основном строятся на трех шагах, при этом два шага в темпе (Б) исполняются на вторую и третью четверти (счет «два» и «три»), а шаг в темпе (М) — на четвертую четверть и первую четверть следующего такта (счет «четыре» и «раз»). Таким образом как бы смягчается (сглаживается) тактовое деление, что привносит ритмическое своеобразие в пластику румбы, придавая слитный характер всему рисунку движения. Это создает определенные трудности при обучении кубинской румбе, поэтому предлагается подготовительное отведение ноги при изучении движений танца.

При описании движений шаг в темпе (М) разделен на шаг во 2п или 4п с неполным переходом на счет «четыре» (тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги) и переходом на счет «раз» следующего такта. Движение разделено условно и исполняется без задержки, как один шаг. Для облегчения разучивания движения начинаются из бп. На затакт исполняется подготовительное отведение ноги в сторону перехода, как описано в подготовительных упражнениях. В конце движения последний шаг исполняется с полным переходом.

Характер шагов, движения ступни, колена и тазобедренного пояса, детально описанные в подготовительных упражнениях, в дальнейших описаниях опускаются. Положения в паре те же, что и в танце ча-ча-ча.

М/Р — $4/4$, темп медленный, примерно 30—32 такта в минуту.

Основные движения. И.П. — бп

Движения танца кубинская румба по сложности и последовательности изучения можно разделить на три группы.

Первая группа. Наиболее простыми являются основной ход, повороты вправо и влево, выпады вперед.

Основной ход (2 такта). Движение состоит из двух частей: основного хода вперед и основного хода назад.

Основной ход вперед (один такт).

Затакт: подготовительное отведение П.Н. вправо. «Раз» — переход на П.Н. вправо; «два» — шаг Л.Н. вперед; «три» — переход на П.Н. назад; «четыре» — шаг Л.Н. влево во 2п.

Основной ход назад (один такт).

Затакт: подготовительное отведение Л.Н. влево. «Раз» — переход на Л.Н. влево; «два» — шаг П.Н. назад; «три» — переход на Л.Н. вперед; «четыре» — шаг П.Н. вправо во 2п.

При исполнении шагов вначале подушечка ступни касается пола, затем и каблук опускается на пол. Одновременно каблук свободной ноги поднимается, но не следует отрывать подушечку ступни от пола. Колено свободной ноги пригнуто, оно выпрямляется только после полного перехода на свободную ногу.

Движения тазобедренного пояса должны быть одинаковы на всех шагах, отведение бедра необходимо исполнять с чувством меры. Верхняя часть корпуса при этом не меняет своего положения.

Основной ход нельзя повторить в одном направлении, движения вперед и назад соединяются следующим образом:

Соединение № 1 (2 такта).

Затакт: подготовительное отведение П.Н. вправо¹.

1 такт: «раз» — переход на П.Н. вправо; «два» — шаг Л.Н. вперед с неполным переходом; «три» — переход на П.Н. назад; «четыре» — шаг Л.Н. влево. 2 такт: «раз» — переход на Л.Н.; «два» — шаг П.Н. назад; «три» — переход на Л.Н. вперед; «четыре» — шаг П.Н. вправо с неполным переходом.

Таким образом, в соединении подготовительное отведение ноги снимается. Шаг в позицию в конце предыдущего движения и переход в начале последующего исполняются слитно, как один шаг.

Все остальные сочетания движений исполняются по схеме данного соединения.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39а).

¹ В дальнейших описаниях подготовительное отведение ноги опускается. На его отсутствие будет указано.

Если К исполняет основной ход вперед, то Д — назад, и наоборот. Движение можно исполнить с постепенным поворотом в паре по Л.Т. (45° за один такт).

Основной ход используется как самостоятельное движение. В этом случае основной ход исполняется несколько раз, а также как переход от одного движения к другому. На основном ходе построены многие другие движения кубинской румбы.

Поворот (один такт). Движение исполняется вправо и влево. И. П. — лицом к Ц.

Поворот вправо. «Раз» — переход на П.Н. вправо; «два» — поворот (90°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» — поворот (180°) вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «четыре» — поворот (90°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево во 2п против Л.Т. К.П. — И.П.

Далее можно исполнить основной ход назад и повторить поворот вправо.

Поворот влево. «Раз» — переход на Л.Н. влево; «два» — поворот (90°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «три» — поворот (180°) влево на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «четыре» — поворот (90°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. во 2п по Л.Т. К.П. — И.П.

Далее можно исполнить основной ход вперед и повторить поворот влево.

При исполнении движения необходимо следить за точностью направлений. Полный поворот исполняется слитно, без задержек. Сохраняются все правила исполнения шагов в характере кубинских танцев.

Поворот можно использовать как соло-поворот Д и как совместный поворот К и Д.

Соединение № 2. **Соло-поворот Д** (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — поворот вправо (рис. 40б). 3 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 4 такт: основной ход (К — назад; Д — вперед).

Соединение можно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 39а).

Исполняя основной ход, К и Д сохраняют замкнутую позицию. На 2 такте соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п (рис. 40б). К помогает Д начать поворот, затем переводит П.Р. в закрытую 2п. Д переводит Л.Р. через округленную 1п в закрытую 2п. К.П. — И.П.

Соединение № 3. **Совместный поворот** (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: поворот (К — влево; Д — вправо). 3 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 4 такт: основной ход (К — назад; Д — вперед).

Соединение можно повторить.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

При исполнении поворота руки разъединяются. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся на бедро, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в округленную 1п. К.П. — И.П.

Приведенные соединения поворотов можно повторить или исполнить последовательно.

Выпады вперед (один такт). Движение является вариантом основного хода,

исполняемого с поворотом (90°) на выпаде с П.Н. влево, на выпаде с Л.Н. вправо. И.П. — лицом к Ц. «Раз» — переход на Л.Н. влево; «два» — поворот (90°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «три» — переход на Л.Н. назад; «четыре» — поворот (90°) вправо и шаг П.Н. вправо по Л.Т. во 2п. К.П. — И.П.

Повороты выполняются плавно. Выпад не следует выполнять с приседанием. Необходимо соблюдать правила исполнения шагов основного хода.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п.

Если К выполняет выпад вперед с Л.Н., то Д — с П.Н., при этом соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 1п, а П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются и переводятся во 2п, и наоборот (рис. 39 в).

Если К выполняет выпад вперед с П.Н., то Д — с Л.Н., при этом соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в 1п, а Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются и переводятся во 2п. К.П. — И.П.

Выпады вперед с П.Н. и с Л.Н. можно соединить по схеме (соединение № 1). Соединение № 4 (2 такта).

1 такт: выпад вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 2 такт: выпад вперед (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.).

Выпады вперед можно соединить с другими, уже изученными движениями. Например:

Соединение № 5 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Л — лицом к Ц) (рис. 39 а).

1—3 такты: три основных хода. Начинают: К — вперед, Д — назад. 4 такт: К — основной ход назад, Д — поворот вправо. 5 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 6—7 такты: два выпада вперед (К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). 8 такт: совместный поворот (К — влево; Д — вправо). К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Вторую группу движений составляют веер, алемана, хоккейная клюшка, поступательный ход.

Веер (один такт). Партнерша (Д) выполняет усложненный основной ход с поворотом влево. И.П. — лицом к Ц.

«Раз» — переход на П.Н. вправо; «два» — шаг Л.Н. вперед; «три» — шаг П.Н. назад по 1д с поворотом влево на Л.Н.; «четыре» — поворот влево на П.Н. и шаг Л.Н. назад по Л.Т. в 4п. К.П. — лицом против Л.Т.

Перемену направления шагов необходимо выполнять слитно, без задержек.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а). К выполняет основной ход назад. На счет «три»-«четыре» К и Д расходятся на расстояние соединенных Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. — полуоткрытое положение (К — спиной к Ц; Д — лицом против Л.Т.) (рис. 40 в). Это положение в дальнейшем будет называться положением веера.

Движение нельзя повторить. После него, как правило, следует движение алемана или хоккейная клюшка; составным является связующее звено.

Связующее звено (один такт). Выполняется партнершей (Д) в движении алемана и хоккейная клюшка. И.П. — лицом против Л.Т.

А. Связующее звено алеманы. «Раз» — переход на Л.Н. назад; «два» — шаг-приставка П.Н. в 6п; «три» — шаг левой ногой вперед; «четыре» — шаг П.Н. вперед по 3д с поворотом вправо на Л.Н. в 4п. К.П. — лицом по 3д.

Б. Связующее звено хоккейной клюшки. Движение аналогично, но на счет «четыре» шаг П.Н. выполняется вперед против Л.Т. К.П. — лицом против Л.Т.

В паре. И.П. — положение веера.

К выполняет основной ход вперед. На счет «три» Л.Р. (Д) может быть переведена на бедро или оставлена во 2п. В конце движения соединенные руки переводятся в 3п.

Алемана (2 такта). Выполняется как соло-поворот партнерши (Д) вправо. И.П. — положение веера.

1 такт: связующее звено.

2 такт: «раз» — переход на П.Н. вперед; «два» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» — поворот (180°) вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вперед против Л.Т.; «четыре» — поворот (90°) вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево против Л.Т. во 2п.

Поворот выполняется слитно, без остановок.

В паре. И.П. — положение веера.

К выполняет основной ход вперед и назад. На счет «два» 2 такта Л.Р. (Д) переводится через округленную 1п во 2п. К.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Движения веер, связующее звено и алемана обычно изучаются одновременно. Эти движения можно соединить. Например:

Соединение № 6 (4 такта). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а).

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 3—4 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — алемана. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Хоккейная клюшка (2 такта).

Партнерша (Д). Выполняется как соло-поворот Д влево. И.П. — лицом против Л.Т.

1 такт: связующее звено.

2 такт: «раз» — переход на П.Н. вперед; «два» — шаг Л.Н. вперед по 2д с поворотом влево на П.Н.; «три» — поворот (180°) влево на Л.Н. и шаг П.Н. назад по 2д; «четыре» — шаг Л.Н. назад по 2д в 4п. Поворот выполняется слитно.

Партнер (К). И.П. — спиной к Ц.

1 такт: основной ход вперед.

2 такт: «раз» — переход на Л.Н.; «два» — шаг-приставка П.Н. в 6п; «три» — шаг Л.Н. вперед по 2д (с поворотом вправо на П.Н.); «четыре» — шаг П.Н. вперед по 2д в 4п.

В паре. И.П. — положение веера.

На счет «два» 2 такта Л.Р. (Д) переводится на бедро. На счет «три» соединенные руки переводятся из 3п в 1п. К.П. — закрытое положение.

Движение нельзя повторить, его можно включить в соединения с другими движениями.

Поступательный ход. Движение состоит из небольших шагов, которые К выполняет назад, Д — вперед. Оно позволяет партнерам поменять место на площадке. Предварительно можно исполнить основной ход.

Партнер (К). Исполняет основной ход вперед, но шаг Л.Н. (на счет «четыре») направлен назад. Далее:

1 такт: «раз» — переход на Л.Н. назад; «два» — шаг П.Н. назад; «три» — шаг Л.Н. назад; «четыре» — шаг П.Н. назад в 4п.

2 такт: повторяются движения 1 такта, начиная переход на П.Н. назад.

Партнерша (Д). Исполняет основной ход назад, но шаг П.Н. на счет «четыре» направлен вперед. Затем исполняет шаги вперед по приведенной выше схеме, начиная с перехода на П.Н. вперед. Шаги небольшие, исполняются в характере кубинских танцев.

В паре. И.П. — закрытое положение, соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д).

Движение исполняется по прямой или по полукругу по Л.Т. или против Л.Т. Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 7 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39а).

1 такт: К — основной ход (К — вперед; Д — назад). 2 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 3—4 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — алемана. 5 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 6—7 такты: выпады (К — П.Н., Л.Н.; Д — Л.Н., П.Н.). 8 такт: совместный поворот (К — влево; Д — вправо). 9 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 10 такт: К — основной ход назад, Д — веер. 11—12 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — хоккейная клюшка. 13 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 14—15 такты: поступательный ход. 16 такт: К — основной ход назад, Д — соло-поворот. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Третью группу движений составляют кручение, правый волчок, раскрытие, спираль, витьё.

Кручение (один такт). Движение представляет собой усложненный, основной ход вперед с поворотами, исполняемый партнершей. И.П. — лицом к Ц.

«Раз» — переход на П.Н. вправо; «два» — шаг Л.Н. вперед по 4д (с поворотом вправо на П.Н.); «три» — поворот влево на Л.Н. и шаг П.Н. назад по Л.Т.; «четыре» — шаг назад по Л.Т. в 4п.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 39а).

К исполняет основной ход назад спиной к Ц, Д на счет «два» исполняет шаг Л.Н. слева от К (рис. 40г). К помогает Д исполнить поворот вправо, затем переводит П.Р. в закрытую 2п. На счет «три»-«четыре» К и Д расходятся на расстояние соединенных рук. К.П. — положение веера.

Это движение в практике называется закрытым кручением.

Если в И.П. соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д), то К руководит Д движением Л.Р. Этот вариант в практике называется открытым кручением.

Движение можно повторить, предварительно исполнив: К — основной ход вперед, Д — связующее звено (вариант А).

Так как К.П. движений веер и кручение одинаковы, то в предыдущих соединениях их можно исполнять в обратном порядке.

Правый волчок (один или 3 такта). Движение представляет собой поворот в паре на месте против Л.Т. Предварительно исполняется основной ход (К — вперед; Д — назад). Далее чередуются шаги с Л.Н. влево и шага-приставки П.Н. в ритме (Б-Б-М) после перехода на счет «раз» (К — на Л.Н. влево; Д — на П.Н.

вправо). К начинает с шага-приставки П.Н.; Д начинает с шага Л.Н. влево. Шаги исполняются по очень маленькому кругу, центр которого находится между К и Д, против Л.Т.

На шаге-приставке носок П.Н. (К) ставится у каблука Л.Н. позади; каблук П.Н. (Д) — у носка Л.Н. впереди. Положение ступней полувыворотное.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Если К исполняет шаг-приставку, то Д — шаг, и наоборот. Как правило, движение исполняется на нечетное количество тактов, например два полных поворота на три такта.

После правого волчка можно исполнить раскрытие, во время которого К может исполнять кукарачу.

Кукарача (один такт). Движение исполняется на месте с Л.Н. и с П.Н.

«Раз» — переход на П.Н. по бп; «два» — шаг Л.Н. влево с неполным переходом; «три» — переход на П.Н. вправо; «четыре» — приставка Л.Н. в бп.

Движение, предшествующее кукараче, заканчивается приставкой в бп. На шаге с неполным переходом каблук свободной ноги приподнимается, колено сгибается.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 39а).

Если К исполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н., и наоборот. Кукарачу можно повторить, чередуя движения с П.Н. и с Л.Н.

Раскрытие (один такт). Название определяется тем, что Д переходит из закрытого положения в полуоткрытое вправо от К.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц.

«Раз» — переход на Л.Н. влево; «два» — поворот (180°) вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вправо против Л.Т.; «три» — переход на Л.Н. влево; «четыре» — поворот влево на Л.Н. до И.П. и шаг П.Н. вправо по Л.Т.

Партнер (К). И.П. — спиной к Ц.

«Раз» — переход на П.Н. вправо; «два» — шаг Л.Н. влево по Л.Т. с неполным переходом; «три» — переход на П.Н. вправо; «четыре» — шаг Л.Н. влево по Л.Т. во 2п.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Во время движения руки могут быть в замкнутой позиции или на счет «два» Л.Р. (К) и П.Р. (Д) могут быть переведены во 2п. На счет «четыре» К и Д принимают И.П.

Для того чтобы повторить раскрытие, необходимо исполнить основной ход (К — назад; Д — вперед).

Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 8 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39а).

1 такт: основной ход (К — вперед; Д — назад). 2—4 такты: правый волчок. 5 такт: раскрытие. 6 такт: кручение (или веер). 7—8 такты: К — основной ход вперед и назад, Д — алемана. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Спираль (один такт). Движение представляет собой поворот партнерши влево перед К с последующим отходом в полуоткрытое положение. И.П. — лицом к Ц.

«Раз» — переход на П.Н. вправо и поворот влево на П.Н.; «два» — шаг Л.Н. вперед по 1д; «три» — шаг П.Н. вправо по 1д; «четыре» — шаг Л.Н. назад по Л.Т. в 4п. К.П. — лицом против Л.Т.

Поворот исполняется слитно.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а).

К исполняет основной ход назад. На счет «раз» соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. К помогает Д исполнить поворот. Л.Р. (Д) переводится на бедро и далее до конца такта соединенные и свободные руки постепенно переводятся во 2п. К.П. — положение веера.

Как правило, перед спиралью исполняется раскрытие. Движение нельзя повторить, после него можно исполнить связующее звено и кручение, а также алеману или хоккейную клюшку. Движение спираль можно включить в соединение № 8 вместо кручения, исполняемого на 6 такт.

Витьё (2 такта). Это быстрый поворот партнерши вправо, исполняемый теред К, с последующим обходом вокруг К. И.П. — лицом к Ц.

1—2 такты: исполняются поворот (180°) вправо одновременно с переходом на Л.Н. влево и два поступательных хода вокруг К против Л.Т. Последний шаг исполняется Л.Н. влево против Л.Т. во 2п.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39 а). К может исполнить два движения кукарача (с Л.Н. и с П.Н.) или на 2 такт исполнить основной ход назад. На счет «раз» П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются и переводятся в закрытую 2п (Д — через округленную 1п), соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. К помогает Д исполнить поворот и далее до конца движения ведет Д вокруг себя. К.П. — И.П.

Движение можно повторить, но в танце обычно исполняется один раз после правого волчка.

Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 9 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

1 такт: раскрытие. 2 такт: К — основной ход назад, Д — спираль. 3 такт: К — основной ход вперед, Д — связующее звено. К.П. — И.П. 4—6 такты: правый волчок. 7—8 такты: витьё.

Соединение можно повторить. Движения румбы можно исполнить и в другой последовательности.

На основе предложенных и других соединений можно создавать развернутые композиции танца кубинская румба.

САМБА

Это быстрый танец с четкой, пульсирующей ритмикой. Родина самбы — Бразилия. Самба исполняется с продвижением по Л.Т., при этом четко соблюдаются направления относительно ориентиров площадки. Как исключение, некоторые движения исполняются на месте.

Шаги в основном исполняются с подушечки на всю ступню. Лишь в некоторых движениях, например в корта-джаке, используются каблучные положения.

Для самбы характерно пружинящее движение. Движения тазобедренного пояса иные, чем в румбе или ча-ча-ча: отклонение исполняется вперед и назад и называется маятниковым движением корпуса. Корпус отклоняется только в верхней части. Утрированные движения корпуса не рекомендуются. При этом голова является как бы основанием маятника. Маятниковые движения необходимо исполнять с чувством меры в характере бразильских танцев¹. В самбе используются шаги с неполным переносом тяжести тела с одной ноги на другую (переходом), например в движении бото-фого.

Необычны и разнообразны ритмы самбы. Раскладка движений идет на счет «раз»-«и»-«два»-«и». Но необходимо помнить, что движение на счет «раз» обычно более длительное, чем на последующий счет «и» ($\frac{3}{16}$ — $\frac{1}{16}$ — $\frac{1}{4}$). Поэтому при разучивании можно использовать счет «медленно-и-медленно», который подчеркнет синкопированный ритм танца.

М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренно быстрый, примерно 54—56 тактов в минуту.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение. Замкнутая позиция рук (рис. 39 а).

Променадные положения. Замкнутая позиция рук сохраняется.

Положение променада (рис. 41 а). **Положение контрпроменада.**

Теневое положение (Д — впереди).

А. Руки в свободном положении.

Б. В смещенном теневом положении соединяются Л.Р. (К) и П.Р. (Д). Смещение может быть вправо или влево.

Основные и подготовительные движения. И.П. — бп

Пружинящее движение. Является составным элементом большинства движений. Оно заключается в расслаблении и небольшом сгибании колен в начале переноса тяжести тела на опорную ногу и выпрямлении колен после переноса тяжести тела. Приведенные упражнения помогут освоить характер самбы.

Пружинящее движение по бп (одна четверть).

«Раз» — небольшое сгибание колен; «и» — выпрямление колен.

Пружинящее движение на шагах и приставках.

«Раз» — шаг П.Н. вправо и небольшое сгибание колен; «и» — выпрямление колен, Л.Н. приближается к П.Н.; «два» — приставка Л.Н. в бп и небольшое сгибание колен; «и» — выпрямление колен, тяжесть тела на П.Н.

Направление шагов может быть также вперед и назад, как П.Н., так и Л.Н. Шаги вправо, влево, вперед и назад можно чередовать. Например:

Соединение № 1 (4 такта).

1 такт: шаг П.Н. вправо и приставка Л.Н. в бп. 2 такт: шаг Л.Н. влево и приставка П.Н. в бп. 3 такт: шаг П.Н. вперед и приставка Л.Н. в бп. 4 такт: шаг Л.Н. назад и приставка П.Н. в бп.

¹ В описании пружинящее и маятниковое движения упоминаться не будут. На их отсутствие будет указано.

Движение вниз должно ощущаться более, чем вверх, поэтому следует акцентировать сгибание колен. Выпрямление должно быть неполное и выполняется без напряжения. Не следует резко и до конца выпрямлять колени, иначе будет создаваться впечатление подпрыгивания, а это является ошибкой. Необходимо обратить внимание на то, что на приставке тяжесть тела полностью остается на опорной ноге, но ступня свободной ноги касается пола всей плоскостью.

Движения самбы по сложности и последовательности изучения можно разделить на три группы. Первую группу составляют основной ход, вариант основного хода, поступательный ход.

Основной ход (2 такта). Движение состоит из шага вперед и шага назад.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — приставка Л.Н. в бп.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад; «два» — приставка П.Н. в бп.

Вариант основного хода (2 такта).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — небольшой шаг Л.Н. влево на подушечку ступни; «два»-«и» — шаг-приставка П.Н. в бп.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад; «и» — небольшой шаг П.Н. вправо на подушечку ступни; «два»-«и» — шаг-приставка Л.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39а).

Если К исполняет движения, начиная с П.Н. вперед (1 такт), то Д начинает с Л.Н. назад (2 такт), и наоборот. Движения можно повторить, исполняя без поворота или с постепенным поворотом (90°) на каждый такт вправо, начиная ход с П.Н., или влево, начиная ход с Л.Н.

Поступательный ход (2 такта). Движение представляет собой сочетание основного хода с шагами вправо и влево. Партии К и Д различны.

Партнер (К). 1 такт: основной ход вперед с П.Н.

2 такт: шаг Л.Н. влево и приставка П.Н. в бп.

Партнерша (Д). 1 такт: основной ход назад с Л.Н.

2 такт: шаг П.Н. вправо и приставка Л.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по 1д).

Диагональное направление позволит избежать смещения к Ц. Поступательный ход можно повторить или соединить с изученными движениями. Например:

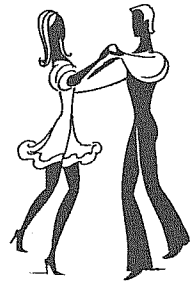
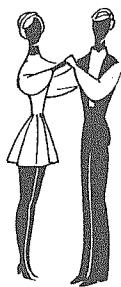


Рис. 41

а

б

в

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1—2 такты: основной ход. Начинают: К — с П.Н. вперед, Д — с Л.Н. назад.

3—4 такты: поступательный ход. 5—8 такты: дважды выполняется вариант основного хода с поворотом (360°) вправо. Начинают: К — с П.Н. вперед, Д — с Л.Н. назад. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Вторую группу движений составляют виск, соло-поворот Д, самба-ход вперед, боковой самба-ход, самба-ход на месте.

Виск (один такт). Движение выполняется вправо с П.Н. и влево с Л.Н.

«Раз»-«и» — шаг П.Н. вправо и шаг-приставка Л.Н. на полупальцы за П.Н. назад; «два»-«и» — переход на П.Н. на месте.

На шаге-приставке подушечка свободной ноги всей плоскостью касается пола и находится за каблуком опорной ноги на одной с ней линии. Маятниковое движение корпуса делать не следует; пружинящее движение сохраняется.

Виск нельзя повторить с одной ноги. Можно чередовать движение с П.Н. и с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39а).

Если К исполняет виск с П.Н. вправо, то Д — с Л.Н. влево (рис. 41 б), и наоборот. Движение можно исполнить с небольшим постепенным поворотом в паре вправо или влево.

Самба-ход вперед (один такт). Движение выполняется с продвижением по Л.Т. «Раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — шаг Л.Н. назад на подушечку ступни с неполным переходом; «два»-«и» — переход на П.Н., П.Н. немного приближается к Л.Н.

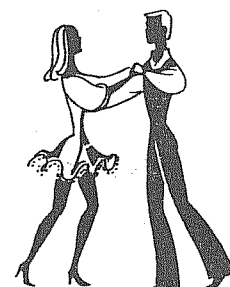
Движение выполняется попеременно с П.Н. и с Л.Н.

В паре. И.П. — положение променада по Л.Т. (рис. 41 а).

Если К исполняет движение с П.Н., то Д — с Л.Н. (рис. 41 в), и наоборот.

Боковой самба-ход (один такт). Движение выполняется с продвижением по Л.Т. Партии К и Д различны.

Партнер (К): «раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — небольшой шаг Л.Н. влево на подушечку ступни с неполным переходом; «два»-«и» — переход на П.Н.



г

д

Партнерша (Д): «раз» — шаг Л.Н. вперед; «и» — небольшой шаг П.Н. вправо на подушечку ступни с неполным переходом; «два»-«и» — переход на Л.Н.
В паре. И.П. — положение променада по Л.Т. (рис. 41 а).

Боковой самба-ход нельзя повторить. Он выполняется в сочетании с самба-ходом вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). Движение используется как самостоятельное или как переходное из положения променада в закрытое положение.

Самба-ход на месте (один такт). «Раз» — шаг П.Н. на месте, ступня ставится немного впереди Л.Н.; «и» — шаг Л.Н. назад на подушечку ступни с неполным переходом; «два»-«и» — переход на П.Н., ступня немного приближается к Л.Н. Самба-ход на месте выполняется попеременно с П.Н. и с Л.Н.

При повторении движения шаг на счет «раз» выполняется как шаг-приставка, ступня ставится немного впереди опорной ноги.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц или К — лицом, Д — спиной по 1д).

Если К выполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н., и наоборот (рис. 41 г).

Соло-поворот Д (один такт). Движение выполняется как сольный поворот партнерши (360°) вправо (И.П. — спиной по 1д). «Раз» — небольшой шаг П.Н. вперед-вправо; «и» — поворот (180°) и шаг Л.Н. вперед; «два»-«и» — поворот (180°) до И.П. и шаг П.Н. вперед.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по 1д) (рис. 40 б).

Д выполняет поворот под соединенными руками: Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К помогает начать поворот, затем переводит П.Р. на бедро.

Соло-поворот Д выполняется в сочетании с другими движениями.

Соединение № 3 (2 такта). Сочетание с виском.

1 такт: виск (К — вправо; Д — влево). 2 такт: К — виск влево, Д — соло-поворот.

Соединение № 4 (2 такта). Сочетание с поступательным ходом. 1 такт: основной ход (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 2 такт: К выполняет шаг Л.Н. влево и приставку П.Н. в бп, Д — соло-поворот.

Соединение № 5 (2 такта). Сочетание с самба-ходом на месте.

1 такт: самба-ход на месте (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 2 такт: К — самба-ход на месте с Л.Н., Д — соло-поворот.

Движения второй группы можно соединить. Например:

Соединение № 6 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по 1д) (рис. 40а).

1—3 такты: трижды выполняется виск. Начинают: К — вправо, Д — влево. 4—7 такты: К и Д принимают положение променада и дважды исполняют сочетание самба-хода вперед и бокового самба-хода. Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. На последнем движении К и Д принимают И.П. 8 такт: К — самба-ход на месте, Д — соло-поворот. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Третью группу движений составляют самба-поворот влево, бото-фого, корта-джака, переходы Д, повороты вправо¹.

¹ Названия «бото-фого» и «корта-джака» — бразильского происхождения.

Самба-поворот влево (2 такта). Движение состоит из двух половин.

Первая половина (один такт). И.П. — лицом по Л.Т. «Раз» — шаг Л.Н. вперед; «и» — поворот влево на Л.Н. и шаг П.Н. вправо по 1д на подушечку ступни. Небольшой наклон корпуса влево; «два»-«и» — шаг-приставка Л.Н. в скрещенную позицию вперед в повороте влево до положения спиной по Л.Т.

Вторая половина (один такт). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад; «и» — поворот влево на П.Н. и шаг Л.Н. влево по 1д на подушечку ступни; «два»-«и» — шаг-приставка П.Н. в бп в повороте влево до положения лицом по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

К обычно вначале исполняет первую половину, затем вторую, Д — наоборот. Движение можно повторить, но необходимо помнить, что поворот выполняется неполный (270°) и каждая половина начинается из другого И.П. Оно зависит также от К.П. предыдущего движения.

Бото-фого (один такт). Движение выполняется вперед и назад как с П.Н., так и с Л.Н. Диагональные направления шагов образуют зигзагообразный рисунок.

Бото-фого вперед. И.П. — лицом (с П.Н. — по 4д; с Л.Н. — по 1д).

«Раз» — шаг П.Н. вперед с поворотом корпуса вправо; «и» — шаг Л.Н. влево к Ц на подушечку ступни с неполным переходом; «два»-«и» — переход на П.Н. в повороте вправо. К.П. — лицом по 1д.

Движение с Л.Н. выполняется с поворотом влево. К.П. — лицом по 4д.

Бото-фого назад. И.П. — спиной (с Л.Н. — по 4д, с П.Н. — по 1д).

«Раз» — шаг Л.Н. назад с поворотом корпуса вправо; «и» — шаг П.Н. вправо к Ц на подушечку ступни с неполным переходом; «два»-«и» — переход на Л.Н. в повороте вправо. К.П. — спиной по 1д.

Движение с П.Н. выполняется с поворотом влево. К.П. — спиной по 4д.

Бото-фого можно исполнить в одном направлении попеременно с П.Н. и с Л.Н.

В паре. В зависимости от И.П. и соединений рук в самбе различается несколько вариантов исполнения бото-фого.

С продвижением по Л.Т. в закрытом положении. И.П. — замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по 1д).

К выполняет бото-фого вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н. Далее движение повторяется из И.П. (К — лицом; Д — спиной по 4д). Шаги вперед К выполняет как внешние шаги (П.Н. — справа, Л.Н. — слева от Д). К и Д постоянно находятся лицом друг к другу (рис. 41 д).

В положениях променада (2 такта). Движение выполняется на месте, обычно после движения самба-ход вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) К и Д исполняют бото-фого с разноименных ног. И.П. — положение променада по Л.Т.

1 такт: бото-фого вперед по Л.Т. (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) (рис. 41 в). К.П. — положение контрпроменада против Л.Т. 2 такт: бото-фого вперед против Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К.П. — положение променада по Л.Т.

Движение можно повторить четное количество раз, а затем исполнить самба-ход вперед в положении променада или боковой самба-ход.

В теновом положении. К и Д исполняют движения с одноименной ноги. (И.П.: К и Д — лицом по Л.Т. (Д — впереди).

На бото-фого руки переводятся во 2п. Движение можно многократно повторить с продвижением вперед по Л.Т.

В смещенном теновом положении. И.П.: К — лицом по 1д, Д — лицом о 4д (Д — впереди и справа). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п, свободные руки во 2п.

Бото-фого вперед начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н.; К и Д меняются местами. Д проходит впереди под соединенными руками. К.П. — К — лицом по 4д, ицом по 1д (Д — впереди и слева). При повторении движения К и Д принимают И.П.

Контр-бото-фого. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п ли в свободном положении во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Движение выполняется на месте одноименными ногами.

В танце можно чередовать бото-фого с разноименных и одноименных ног. Для этого обычно К исполняет смену ноги на покачивании. Это движение называется также **бото-фого кумбату**.

«Раз» — шаг П.Н. вперед; «и»-«два»-«и» — три перехода (на Л.Н. назад, на П.Н. вперед, на Л.Н. назад). Далее К может продолжить движение с П.Н.

Для смены ноги в самбе можно использовать два шага, исполняемых на месте или с продвижением вперед и назад на счет «раз»-«два».

Корта-джака (2 такта). Движение выполняется на месте или в повороте.

Корта-джака выполняется вперед с П.Н. и назад с Л.Н.

Корта-джака вперед (2 такта).

1 такт: «раз»-«и» — шаг П.Н. вперед; «два» — шаг Л.Н. вперед на каблук с неполным переходом; «и» — переход на П.Н. на месте (П.Н. смещается влево на одну линию с Л.Н.).

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад на подушечку ступни с неполным переходом; «и» — переход на П.Н. (П.Н. смещается влево на одну линию с Л.Н.); «два» — шаг Л.Н. вперед на каблук с неполным переходом; «и» — переход на П.Н. (П.Н. смещается влево на одну линию с Л.Н.).

Корта-джака назад (2 такта).

1 такт: «раз»-«и» — шаг Л.Н. назад; «два» — шаг П.Н. назад на подушечку ступни с неполным переходом; «и» — переход на Л.Н. (Л.Н. смещается вправо на одну линию с П.Н.).

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед на каблук с неполным переходом; «и» — переход на Л.Н. (Л.Н. смещается вправо на одну линию с П.Н.); «два» — шаг П.Н. назад на подушечку ступни с неполным переходом; «и» — переход на Л.Н. (Л.Н. смещается вправо на одну линию с П.Н.).

Движение вперед и назад можно чередовать, корта-джаку удобнее всего начать и закончить основным ходом.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Если К исполняет движение вперед, то Д — назад, и наоборот.

Переходы Д в замкнутой позиции¹ (один такт). Движение выполняется с не-

большим продвижением по Л.Т., Д переходит вправо и влево от К. Партии К и Д различны.

Переход вправо.

Партнер (К). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — небольшой шаг Л.Н. вперед с небольшим поворотом корпуса вправо; «два»-«и» — шаг-приставка П.Н. в условную бп.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад; «и» — шаг П.Н. назад накрест Л.Н. позади с поворотом корпуса вправо; «два»-«и» — шаг-приставка Л.Н. в скрещенную позицию вперед.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Д на счет «и» переходит вправо от К. К.П. — положение променада, руки сохраняют замкнутую позицию.

Переход влево.

Партнер (К). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед; «и» — небольшой шаг П.Н. вперед с небольшим поворотом корпуса влево; «два»-«и» — шаг-приставка Л.Н. в условную бп.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад; «и» — шаг Л.Н. назад накрест П.Н. позади с поворотом корпуса влево; «два»-«и» — шаг-приставка П.Н. в скрещенную позицию вперед.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук. Д на счет «и» переходит влево от К. К.П. — положение контрпроменада, замкнутая позиция рук.

Правый поворот (2 такта). Поворот выполняется в паре с наклонами корпуса назад-вперед. Пружинящее движение ног и маятниковое движение корпуса отсутствуют. Движение состоит из шести шагов, которые можно разделить на две половины.

Первая половина (один такт). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз»-«и» — шаг П.Н. вперед (с подушечки или с каблука), небольшой наклон корпуса назад; «два» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «и» — шаг-приставка П.Н. в бп в повороте вправо, корпус выпрямляется. К.П. — спиной по Л.Т.

Вторая половина (один такт). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз»-«и» — шаг Л.Н. назад. Небольшой наклон корпуса вперед; «два» — поворот вправо на Л.Н. и небольшой шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «и» — шаг-приставка Л.Н. в бп в повороте вправо, корпус выпрямляется. К.П. — лицом по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук. К и Д стоят ближе друг к другу, чем обычно в самбе. Это должно облегчить вращение.

Как правило, К вначале исполняет первую половину, Д — вторую половину поворота. Поворот выполняется неполный, если последующее движение начинается из диагонального положения.

Движения третьей группы можно объединить. Например:

Соединение № 7 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

¹ Это движение в практике иногда называется «рокк».

1 такт: виск (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 2—3 такты: самба-поворот влево. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 4—8 такты: бото-фого в закрытом положении с продвижением (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). 9—12 такты: два правых поворота. 13—16 такты: четыре перехода Д начинаются вправо.

Соединение № 9 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: основной ход (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 2 такт: К — самба-ход на месте с Л.Н., Д — соло-поворот. 3 такт: виск (К — вправо с П.Н.; Д — влево с Л.Н.). 4 такт: самба-ход вперед с положением променада (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 5 такт: боковой самба-ход (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). К.П.: К — лицом по 1д, Д — лицом по 4д. 6—7 такты: два бото-фого в смещенном теневом положении (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). Соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 3п. 8 такт: К — самба-ход на месте, Д — соло-поворот. 9—11 такты: корта-джака (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 12 такт: основной ход (К — с Л.Н. назад; Д — с П.Н. вперед). 13—16 такты: два правых поворота.

Соединение № 10 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

1—2 такты: два раза вариант основного хода (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 3 такт: К — два шага на месте (П.Н., Л.Н.), Д — поворот (180°) вправо и бото-фого вперед с Л.Н. 4—7 такты: четыре бото-фого вперед с продвижением по Л.Т. в теневом положении. К и Д начинают с П.Н. 8 такт: К — бото-фого вперед с П.Н., Д — соло-поворот. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 9—12 такты: четыре контр-бото-фого. К и Д начинают с Л.Н. На 12 такте К исполняет покачивание с П.Н. К.П. — положение променада по Л.Т. 13 такт: боковой самба-ход (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). 14 такт: самба-ход в положении променада вперед (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 15—16 такты: два бото-фого в положении променада. Начинают: К — с П.Н., Д — с Л.Н.

Предложенные соединения можно исполнить в любой последовательности. Движения самбы можно соединить и в другом порядке.

«ПАСОДОБЛЬ»

Происхождение этого танца связано с испанскими народными праздниками — фиестами, во время которых проходили знаменитые бои быков — корриды. На этих праздниках исполнялись массовые народные танцы, и самым популярным среди них был пасодобль. Танец широко распространился в странах Латинской Америки, а затем получил признание и Европе, но уже как бальный танец.

Пасодобль исполняется со значительным продвижением по Л.Т., шаги в характере испанского марша исполняются с подушечки ступни и с каблука, а также на полупальцах. Подъем и опускание могут быть внезапными или постепенными. Несмотря на то что характер партнера напоминает движения тореодора, пасодобль не следует исполнять театрально. Но, с другой стороны, нельзя упрощать его до обычного марша.

М/Р — $\frac{2}{4}$, $\frac{3}{4}$, $\frac{6}{8}$. В современной трактовке танца М/Р — $\frac{2}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Замкнутая позиция рук. Положение рук значительно выше, чем в других танцах. Локти находятся на уровне плеч (рис. 39а).

Б. Соединены Л.Р. (К) и П.Р. (Д). Свободные руки подняты в 3п (рис. 42а).

Променадные положения. Соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) опущены до уровня плеч.

Положение променада (рис. 42б).

Положение контрпроменада (рис. 42в).

Основные движения. И.П. — бп

Основной ход (2 такта). Движение используется для перемены места на площадке и входит как составной элемент в большинство других движений. Шаги небольшие, исполняются с подушечки на всю ступню или на полупальцах. Исполнение шагов с каблука является ошибкой. Основной ход можно исполнять на месте или с продвижением вперед и назад.

Основной ход на месте. И.П. — лицом к Ц или спиной к Ц.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. на месте; «два» — шаг Л.Н. на месте.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. на месте; «два» — шаг Л.Н. на месте.

Основной ход вперед. И.П. — лицом по Л.Т.

Шаги исполняются вперед по приведенной схеме.

Основной ход назад. И.П. — спиной по Л.Т.

Шаги исполняются назад по аналогичной схеме.

Шаги небольшие, исполняются без покачивания корпуса вверх-вниз. Шаги на месте можно исполнять на полупальцах или с постепенным подъемом на полупальцы.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки в замкнутой или полузамкнутой позиции. Направление относительно ориентиров площадки может быть различным. Если К начинает движение с П.Н., то Д — с Л.Н. Если в замкнутой позиции К исполняет шаги вперед, то Д — назад, и наоборот.

И.П. — променадные положения. К и Д исполняют шаги с разноименных ног в одном направлении.

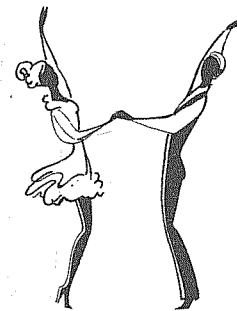


Рис. 42

а



б



в

Шассе (один такт). Название движения условно, движение представляет собой шаг в сторону с приставкой. Исполняется вправо с П.Н. или влево с Л.Н. «Раз» — шаг П.Н. вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп.

Можно использовать несколько вариантов исполнения шассе: шаги исполняются на всю ступню, на полупальцах, в полуприседании, с постепенным подъемом на полупальцы и опусканием при многократном повторении движения.

Движения ног можно дополнить наклонами корпуса вправо или влево.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 39а).

Если К исполняет шассе вправо, то Д — влево, и наоборот.

Аппель (вызов) (одна четверть). Движение представляет собой резкий шаг на месте с легким притопом всей ступней. Исполняют: К — с П.Н.; Д — с Л.Н. После движения аппель следует шаг: К — Л.Н. вперед или влево; Д — П.Н. назад или вправо. В променадном положении шаги исполняются вперед.

Аппель обозначает начало какой-либо фигуры и является ее первым шагом.

Четвертной поворот (2 такта). Движение включает аппель, поворот (90°) влево и шассе. Используется для перемены направления. Партии К и Д различны.

Партнер (К). И.П. — лицом по Л.Т.

1 такт: «раз» — аппель (П.Н.); «два» — большой шаг Л.Н. вперед с каблук с небольшим поворотом корпуса влево.

2 такт: «раз»-«два» — поворот влево (90°) на Л.Н. и шассе вправо по Л.Т. Наклон корпуса влево.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по Л.Т.

1 такт: «раз» — аппель (Л.Н.); «два» — большой шаг П.Н. назад с небольшим поворотом корпуса влево.

2 такт: «раз»-«два» — поворот влево (90°) на П.Н. и шассе влево по Л.Т. Наклон корпуса вправо.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

Движение исполняется с продвижением по Л.Т. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. И.П. может быть иным, соответственно меняется и К.П.

Четвертной поворот не рекомендуется повторять, его можно сочетать с другими движениями. Например:

Соединение № 1 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

1—4 такты: два основных хода (К — вперед, начинает с П.Н.; Д — назад, начинает с Л.Н.). 5—6 такты: четвертной поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. 7—8 такты: два шассе (К — вправо; Д — влево). 9—12 такты: два основных хода (К — назад, начинает с П.Н.; Д — вперед, начинает с Л.Н.). Шаги исполняются в закрытом положении по небольшому полукругу по Л.Т. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 13—16 такты: два основных хода на месте с постепенным подъемом на полупальцы и поворотом в паре по Л.Т. до И.П.

Открытый поворот (4 такта). Движение состоит из восьми шагов, исполняемых с продвижением и поворотом вправо. Партии К и Д различны.

Партнер (К). И.П. — спиной к Ц.

1 такт: «раз» — аппель (П.Н.); «два» — шаг Л.Н. вперед-влево по Л.Т.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево по Л.Т. накрест Л.Н. (рис. 42б); «два» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. назад-влево по Л.Т.

3 такт: «раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.

4 такт: «раз»-«два» — поворот вправо на Л.Н. и шассе вправо по Л.Т. К.П. — лицом к Ц.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц.

1 такт: «раз» — аппель (Л.Н.); «два» — шаг П.Н. вперед-вправо по Л.Т.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо по Л.Т. накрест П.Н. (рис. 42б); «два» — поворот вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вперед по Л.Т.

3 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.

4 такт: «раз»-«два» — поворот вправо на Л.Н. и шассе влево по Л.Т. К.П. — спиной к Ц.

Шаг на счет «раз» 2 такта исполняется с каблука.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

На счет «раз» 1 такта и счет «два» 2 такта шаги исполняются в положении променада (рис. 42б). Остальные шаги исполняются в закрытом положении. На счет «два» 3 такта Д исполняет шаг П.Н. как внешний шаг справа от К. На 2—3 тактах К и Д меняются местами.

Променады (4 такта). Движение состоит из восьми шагов, исполняемых с продвижением и поворотом вправо. Партии К и Д различны.

Партнер (К). И.П. — спиной к Ц.

1 такт: «раз» — аппель (П.Н.); «два» — шаг Л.Н. вперед-влево по Л.Т.

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-вправо по Л.Т. накрест Л.Н.; «два» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. назад-влево по Л.Т. К.П. — спиной по Л.Т.

3 такт: «раз» — поворот вправо на Л.Н. и шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «два» — шаг Л.Н. вперед-вправо по Л.Т. накрест П.Н.

4 такт: «раз» — шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «два» — переход на Л.Н. влево против Л.Т. К.П. — лицом к Ц.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц.

1 такт: «раз» — аппель (Л.Н.); «два» — шаг П.Н. вперед-вправо по Л.Т.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо по Л.Т. накрест П.Н.; «два» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.

3 такт: «раз» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево по Л.Т. К.П. — спиной к Ц; «два» — шаг П.Н. вперед-влево по Л.Т. накрест Л.Н.

4 такт: «раз» — шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «два» — переход на П.Н. вправо против Л.Т. К.П. — спиной к Ц.

Шаги накрест исполняются с каблука на всю ступню.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук. Шаги на счет «два» 1 такта и счет «раз» 2 такта исполняются в положении променада, на счет «два» 3 такта — в положении контрпроменада. На остальных шагах К и Д накладываются в закрытом положении. На 2—3 тактах К и Д меняются местами.

Переходы (4 такта). Движение состоит из восьми шагов, представляет собой переходы Д влево и вправо от К. В практике это движение иногда называется восьмеркой. Партии К и Д различны.

Партнер (К). И.П. — лицом по 3д.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево против Л.Т. накрест Л.Н., небольшой

поворот корпуса влево; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп. К.П. — лицом к Ц, корпус прямой.

2—4 такты: основной ход на месте начинается с П.Н.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по 2д.

1 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо против Л.Т. накрест П.Н. Небольшой поворот корпуса вправо; «два» — шаг П.Н. вправо против Л.Т. Корпус в И.П.

2 такт: «раз» — переход на Л.Н. и поворот (90°) влево; «два» — шаг П.Н. вперед-влево по Л.Т. накрест Л.Н. Небольшой поворот корпуса влево.

3 такт: «раз» — шаг Л.Н. влево по Л.Т. Корпус в И.П.; «два» — переход на П.Н. и поворот (90°) вправо.

4 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо против Л.Т. накрест П.Н. Небольшой поворот корпуса вправо; «два» — шаг-приставка П.Н. в бп. Корпус в И.П.

В паре. И.П. — положение променада против Л.Т.

Д, исполняя движения 1 такта, переходит влево от К; на счет «два» 2 такта и счет «раз» 3 такта переходит вправо от К.

Исполняя движения 4 такта, Д становится перед К. К помогает Д переходить вправо и влево. К.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Шаги накрест исполняются с каблука на всю ступню.

Движения открытй поворот, променады и переходы Д можно соединить. Например:

Соединение № 2 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—4 такты: открытй поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. 5—8 такты: променады. К и Д начинают против Л.Т. К.П. — И.П. 9—12 такты: открытй поворот. К.П. — положение променада против Л.Т. 13—16 такты: переходы Д.

Для повторения соединения в конце необходимо повернуться до И.П.

Расход (4 такта). Движение представляет собой отход Д от К и возвращение в И.П. Партии К и Д различны.

Партнер (К). 1 такт: «раз» — аппель (П.Н.); «два» — большой шаг Л.Н. вперед с каблука.

2 такт: «раз» — шаг-приставка П.Н. в бп; «два» — шаг Л.Н. на месте (рис. 42 а).

3—4 такты: основной ход на месте начинается с П.Н.

Партнерша (Д). 1 такт: «раз» — аппель (Л.Н.); «два» — большой шаг П.Н. назад.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад; «два» — шаг-приставка П.Н. в бп (рис. 42 а).

3—4 такты: два основных хода вперед начинаются с Л.Н.

На счет «два» возможен наклон корпуса вперед с последующим выпрямлением.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Д на счет «раз» 2 такта отходит от К на расстояние соединенных Л.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 42 а). Исполняя основной ход вперед, Д приближается к К. К легким толчком рук помогает Д отойти. Свободные руки переводятся в 3п. К.П. — И.П.



ТАНЦЫ В РИТМЕ ПОЛЬКИ

Полька как национальный танец встречается у многих народов. У нас в стране она распространена в Латвии, Литве, Эстонии, Белоруссии.

Общепринятая в бальном танце полька пришла к нам из Чехии. В первой половине XIX в. польку привез во Францию чешский хореограф Йозеф Нэруда, и в Париже полюбился этот веселый, незатейливый танец. Увлечение полькой было настолько велико, что на некоторое время она вытеснила из моды знаменитый вальс. Новый танец исполнялся в аристократических салонах, чопорный этикет которых казался непоколебимым. Бальная полька культивировалась во Франции, затем она распространилась по всей Европе. Этим объясняется, что названия движений в этом танце связаны с французской хореографической терминологией.

Популярность польки так велика, что на ее основе до сих пор создаются композиции в сплав с танцевальными традициями других народов, ранее не знавших этого танца. В Омске создана «Сибирская полечка», есть «Молдавская полька», в Узбекистане родилась «Андижанская полька».

Каждый народ вкладывал в этот танец радость, оптимизм и жизнелюбие, стремился отразить в нем свои национальные, неповторимые особенности, лучшие черты. Поэтому, несмотря на общность отдельных элементов, все польки отличны друг от друга по характеру и манере исполнения. Сравним хотя бы эстонскую «Йоксу-польку», белорусскую польку «Янку», украинскую польку «Веселку» и латышскую польку, приведенные в данном пособии.

Если в эстонском танце подскоки сочетаются с несколько растянутыми, как бы стелющимися беговыми шагами, то в белорусской польке «Янке» движения исполняются пружинисто. В украинской польке используются элементы современного танца, а латышская полька — игровой массовый танец. Значительное влияние оказала литовская полька на современный танец в бит-ритме «Рилё» (см. раздел «Советские танцы»).

Полька и сейчас популярна, ее танцуют на конкурсах и танцевальных вечерах.

М/Р — $2/4$, $4/4$, темп умеренно быстрый.

Подготовительные и основные движения

И.П. — 3п, 1п, 6п.

Самым характерным для польки движением является шаг с подскоком, который исполняется легко и «воздушно» с акцентами на подскоках, с разной

манерой исполнения. Подскок является главным составным элементом па польки, имеет несколько вариантов исполнения. В общепринятой польке основные движения исполняются сдержанно и выворотнo. В польке «Янке» все положения невыворотные, движения резкие и дробные.

Кроме па польки, в танце можно использовать па галопа, которое чаще исполняется по 6п в стремительном продвижении по Л.Т.

С самого начала изучения польки необходимо обратить внимание на легкость исполнения подскоков. Для облегчения освоения движения рекомендуется включать в тренаж подготовку к подскоку.

Подготовка к подскоку. Движение включает составные элементы подскока: подъем на полупальцы, сгибание свободной ноги и выпрямление, а также небольшие прыжки на полупальцах.

Подъем на полупальцы (две четверти такта). Затакт: «и» — небольшое приседание; «раз» — резкое выпрямление колен и подъем на полупальцы; «два» — мягкое опускание и расслабление колен.

Сгибание ноги (одна четверть такта). Затакт: «и» — расслабление колен; «раз» — выпрямление колена Л.Н., П.Н. сгибается в положение у щиколотки; «и» — П.Н. ставится в позицию с подушечки на всю ступню. После этого колени расслабляются.

Вначале движения исполняются по 6п (при этом необходимо следить, чтобы колени и каблуки были сомкнуты), затем по 1п и по 3п (с П.Н. и с Л.Н.). В этом случае необходимо добиваться отведения колен в стороны. Колени расслабляются только после полного опускания каблука на пол. В положении на полупальцах ступня касается пола всей плоскостью подушечки. Корпус должен сохранять прямое положение.

Сгибание исполняется многократно П.Н., затем Л.Н., а также попеременно П.Н. и Л.Н.; по 3п чередуются положения у щиколотки впереди и позади, ступня должна быть вытянута.

Сгибание ноги можно соединить с подъемом на полупальцы: на счет «раз» — подъем, на счет «и» — опускание. В дальнейшем это движение исполняется на одну восьмую долю такта.

Переступания (один такт). Затакт: «и» — сгибание П.Н. и подъем на полупальцы Л.Н.; «раз» — шаг П.Н. на месте; «и» — шаг Л.Н. на месте; «два» — шаг П.Н. на месте; «и» — Л.Н. опускается в позицию. При продолжении движения Л.Н. остается в положении у щиколотки и исполняется подъем на полупальцы П.Н. как затактовое движение.

Переступания исполняются попеременно с П.Н. и с Л.Н. Сгибание можно заменить отведением ноги вперед, в сторону или назад с подъемом на воздух (положение выворотное, колено прямое).

Переступания исполняются также с продвижением, и первый шаг исполняется вперед, вправо (П.Н.), влево (Л.Н.) или назад. Второй шаг исполняется как шаг-приставка, третий шаг — в заданном направлении.

Подскоки (одна восьмая такта). Исполняются небольшие прыжки на низких полупальцах по 6п и по 3п.

Подскоки исполняются многократно в позициях, а также на П.Н. или Л.Н., при этом свободная нога находится в положении у щиколотки. Необходимо сле-

доть, чтобы колени в прыжке выпрямлялись. При приземлении каблуки не касаются пола. Приседание должно быть небольшим, только за счет эластичного расслабления колен. Эти основные правила исполнения подскоков во всех движениях необходимо соблюдать, хотя в дальнейших описаниях они будут опущены.

Шаг с подскоком (одна четверть такта). Движение является составным (на польки) и самостоятельным. Его можно использовать как тренировочное упражнение. Исполняется на месте и с продвижением, а также в повороте. И.П. — бп.

А. На месте. «Раз» — шаг П.Н. на месте на низкие полупальцы; «и» — подскок на П.Н., Л.Н. сгибается в положении у щиколотки.

Б. С продвижением. Движение исполняется аналогично, с шагом вперед или в сторону (вправо — с П.Н.; влево — с Л.Н.).

В. В повороте. Вращение исполняется в основном на подскоках (счет «и») вправо или влево.

На месте чаще используется поворот (90°), и за четыре движения исполняется полный поворот (360°).

С продвижением шага обычно исполняются в сторону попеременно П.Н. и Л.Н. в повороте (180°) на каждом подскоке.

Па польки — основной ход танца, исполняется по бп и по 3п с П.Н. и с Л.Н. Во всех случаях предварительно исполняется затактовое движение.

Па польки по 3п. И.П. — 3п. Это движение используется в общепринятой польке. Исполняется на месте, с продвижением вперед, назад и в сторону, а также в повороте.

Затакт: «и» — подскок на Л.Н., П.Н. отводится на воздух: вперед при движении вперед или на месте, назад при движении назад, вправо при движении в сторону. «Раз» — шаг П.Н. вперед; «и» — шаг-приставка Л.Н. в 3п назад; «два» — шаг П.Н. вперед; «и» — Л.Н. сгибается и приближается к П.Н., положение у щиколотки не подчеркивается. При продолжении польки исполняется затактовое движение Л.Н.

Па польки на месте исполняется по аналогичной схеме, шаги исполняются по 3п.

Па польки назад начинается с затактового движения назад, и шаг-приставка исполняется в 3п вперед.

Па польки в сторону исполняется вправо (П.Н.) и влево (Л.Н.). Шаг-приставка исполняется в 3п вперед.

Па польки в повороте исполняется с вращением вправо или влево на подскоках. На месте поворот небольшой (45°, 90°). С продвижением исполняется полуоборот (180°) на каждом подскоке, и чередуются па польки вперед и назад, вправо и влево (с П.Н. и с Л.Н.).

В польке по 3п необходимо следить, чтобы все движения исполнялись выворотом. Здесь особенно важно добиться точности положений. Нельзя забывать, что все шаги исполняются на низких полупальцах так же, как и подскоки. Свободная нога проводится вперед или назад, близко к опорной ноге с присогнутым коленом. При отведении ноги на воздух ее не следует подбрасывать. Отведение должно быть невысоким и сдержанным. Колени и ступня, отведенные на воздух, должны быть выпрямлены.

Па польки по бп. И.П. — бп. Движение исполняется на месте, с продвижением

вперед, назад и в повороте по схеме переступаний. Затактовое движение исполняется с подскоком.

С продвижением шага исполняются вперед или назад.

В повороте на месте вращение исполняется постепенно или с поворотом (180°) на каждом подскоке.

В повороте с продвижением чередуются шаги вперед и назад (П.Н. и Л.Н.) также в повороте (180°) на подскоках.

Шаги на месте следует исполнять точно по бп. С продвижением шага исполняются небольшие, но второй и третий шаги несколько шире, чем первый. Положение у щиколотки фиксируется только на подскоках. В остальных случаях свободная нога проводится вперед или назад с присогнутым коленом. Движения исполняются невыворотом.

В белорусской польке на подскоках свободная нога сгибается несколько выше, чем в положении у щиколотки, но ступня должна быть приближена к опорной ноге.

В эстонской польке ступня отдалена от опорной ноги, колено приподнято и направлено вперед или чуть в сторону. На шагах вправо и влево возможен небольшой наклон корпуса в сторону движения.

При исполнении общепринятой польки не рекомендуется подчеркивать пружинистые покачивания вверх-вниз, что более характерно для белорусской польки. Подскоки исполняются с чуть заметным скольжением в сторону движения. Используются небольшие наклоны корпуса вправо (с П.Н.) и влево (с Л.Н.).

Па галопа (одна четверть такта). И.П. — бп, 3п.

Движение исполняется вправо (с П.Н.) и влево (с Л.Н.).

«Раз» — шаг П.Н. вправо; «и» — шаг-приставка Л.Н. в бп с легким прыжком с П.Н. на Л.Н.

На шагах подушечка ноги скользит по полу. Колени постоянно расслаблены. Скользящий характер движения подчеркивается тем, что покачивания вверх-вниз не должны быть заметными.

В современной польке движение чаще исполняется по бп. По 3п в И.П. П.Н. впереди при движении вправо, Л.Н. впереди при движении влево. На шаге-приставке нога ставится в 3п назад. Не исключается исполнение движения по 1п. Наклон корпуса в сторону движения.

Па галопа можно многократно повторить в одном направлении. Для перемены направления используются шаг в сторону движения (счет «раз») и приставка (счет «два»).

Для быстрой смены направления вместо шага-приставки (счет «и») исполняется приставка или притоп без переноса тяжести тела.

Галоп можно закончить шагом с отведением ноги на каблук (счет «раз») с последующим сгибанием ноги в положение у щиколотки позади (счет «два»). При этом сохраняется приседание на опорной ноге.

ЧЕШСКАЯ ПОЛЬКА

Танец свободной композиции, широко использующий все основные движения, положения и позы, принятые в польке. Характер танца веселый, бодрый, подвижный.

М/Р — $2/4$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа).

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 43 а).

Б. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п (рис. 43 б).

В. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п, Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К (рис. 43 в).

Г. Руки соединены накрест; Л.Р. (Д) сверху (рис. 43 г).

Закрытое положение.

А. Руки разъединены.

Б. Обе руки соединены во 2п, или П.Р. (К) и Л.Р. (Д) (рис. 43 д).

В. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п (рис. 43 е). Аналогично соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Г. Руки соединены накрест на уровне талии; П.Р. (К) и П.Р. (Д) сверху.

Д. Руки в замкнутой позиции (рис. 43 ж).

Боковое положение.

А. Правое. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены ладонь в ладонь на уровне плеч (рис. 43 з).

Б. Левое. Аналогично соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Противоположное положение.

П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п (рис. 43и).



а

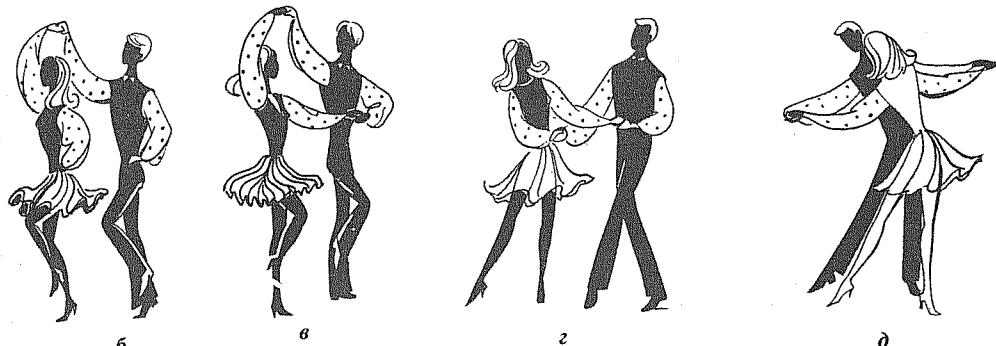


Рис. 43 б

Свободные руки могут быть в исходной позиции. К может перевести руку за спину, Д может поддерживать руками край юбки. В 3п руки должны быть округлены. Взгляд К обращен к Д.

Основные движения. И.П. — 3п

Полька в открытом положении (2 такта). И.П. — лицом по Л.Т., 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

1—2 такты: два па польки вперед (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.).

В паре. И.П. — открытое положение (рис. 43 а).

Движение выполняется с небольшим наклоном головы друг от друга и друг к другу.

Обход К (4 такта). И.П. — лицом по Л.Т., 3п (впереди: К — Л.Н., Д — П.Н.).

1—4 такты: четыре па польки. К — на месте, начинает с Л.Н. с постепенным поворотом влево; Д — вперед по небольшому кругу по Л.Т., начинает с П.Н. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

В паре. И.П. — открытое положение (рис. 43а).

Д обходит К по маленькому кругу по Л.Т. К.П. — закрытое положение. Руки можно разъединить, а также соединить в замкнутой позиции или во 2п.

Полька с разворотом (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц, 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

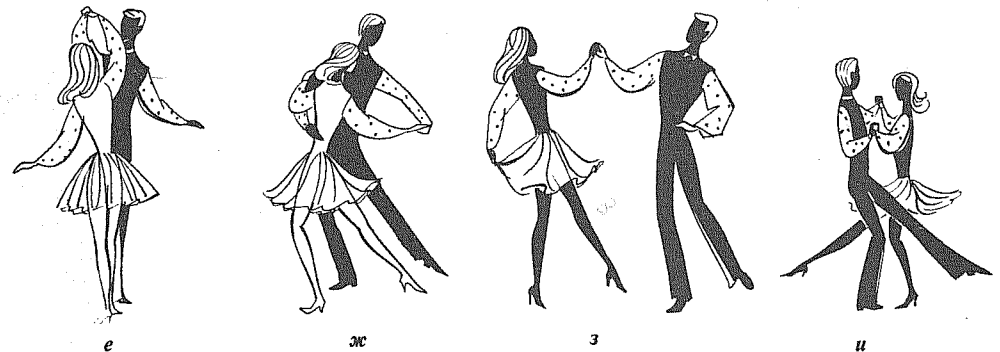
1 такт: па польки по Л.Т. (К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо).

2 такт: поворот (90°) (К — влево; Д — вправо) и па польки вперед по Л.Т. (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.). К.П. — лицом по Л.Т. или для повторения движения в конце выполняется поворот (90°) (К — вправо; Д — влево). К.П. — И.П.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 43 ж).

На 2 такте К и Д принимают открытое положение (рис. 43 а).

Переход спиной (до-за-до) (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).



е

ж

з

и

1—2 такты: два па польки на месте (с П.Н. с небольшим поворотом вправо; с Л.Н. с поворотом влево). 3—4 такты: полька в повороте вправо с П.Н. вперед и с Л.Н. назад (К — от Ц; Д — к Ц). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки разъединены.

На 1 такте К и Д принимают левое боковое положение, на 2 такте — правое. На 3—4 тактах К и Д проходят мимо друг друга, встречаясь левыми плечами, и меняются местами. К.П. — закрытое положение. После повторения движения К и Д возвращаются на свои места.

Смена рук в закрытом положении (4 такта). И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т., 3п (Л.Н. впереди).

1—3 такты: три па польки по Л.Т. (К — вперед, начинает с Л.Н.; Д — назад, начинает с П.Н.). В конце — поворот (90°) (К — вправо, Д — влево).

4 такт: шаг против Л.Т. (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево) и приставка в 3п вперед (К — Л.Н.; Д — П.Н.). К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки разъединены.

Исполняя па польки, К и Д соединяют в 3п поочередно П.Р. и Л.Р.

В конце 3 такта руки разъединяются, можно исполнить поклон. Руки можно соединить в замкнутой или другой позиции. Д исполняет шаг шире, чем К. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Смена рук в боковых положениях (2 такта). И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т., ноги в 3п (П.Н. впереди).

Затакт: «и» — затактовое движение (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.).

1 такт: па польки по Л.Т. (К — с П.Н. вперед; Д — с Л.Н. назад). Поворот корпуса влево.

2 такт: па польки по Л.Т. (К — с Л.Н. вперед; Д — с П.Н. назад). Поворот корпуса вправо. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки разъединены.

На 1 такте К и Д принимают правое боковое положение, соединяются П.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 43 з). На 2 такте К и Д принимают левое боковое положение, соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) и т. д.

Соло-поворот Д (2 такта). И.П. — лицом по Л.Т., 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

1—2 такты: К — два па польки вперед по Л.Т. (Л.Н., П.Н.), Д — полька в повороте вправо с П.Н. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. При продолжении движения Д исполняет в конце поворот (180°) до И.П.

В паре. И.П. — открытое положение, руки соединены накрест (рис. 43 г).

К исполняет движение с небольшим продвижением. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются; Д исполняет поворот под соединенными руками с продвижением чуть впереди К.

Д может исполнить поворот на подскоках.

В паре. И.П. — открытое положение, руки соединены в 1п (рис. 43 а).

Д исполняет два шага с подскоком в повороте (180°) влево под соединенными руками. К.П. — закрытое положение, руки разъединены.

Повороты можно исполнить в более сложных сочетаниях. Например:

Повороты Д под руками (4 такта). И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т., 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

Партнер (К). 1—3 такты: три па польки вперед по Л.Т. начинает с Л.Н.

Партнерша (Д). 1—2 такты: два па польки в повороте (360°) вправо (назад с Л.Н.; вперед с П.Н.). 3 такт: па польки назад с Л.Н. в полном повороте влево. 4 такт: шаг П.Н. вперед (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.) и приставка Л.Н. в 3п (К — вперед; Д — назад).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены накрест, П.Р. сверху.

На повороте руки, не разъединяясь, поднимаются вверх и опускаются на 1—2 тактах (К.П. — И.П., сверху Л.Р.) и на 3 такте (К.П. — И.П.). На 4 такте руки разъединяются; исполняя приставку, Д поворачивается лицом по Л.Т. К.П. — открытое положение (Д — справа).

Совместный поворот на подскоках (один такт). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц, 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

1 такт: исполняются два шага с подскоком в повороте (К — влево, начинает с Л.Н.; Д — вправо, начинает с П.Н.). К.П. — И.П.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены по 2п.

На повороте руки разъединяются, в конце соединяются вновь. К.П. — И.П.

И.П. может быть иным, например левое боковое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены.

К исполняет поворот с небольшим продвижением по Л.Т.; Д — на месте. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Поворот в паре (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц, 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

В польке чаще исполняется правый поворот.

1 такт: па польки по Л.Т. в повороте вправо (К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц.

2 такт: па польки по Л.Т. в повороте вправо (К — с П.Н. вправо; Д — с Л.Н. влево). К.П. — И.П.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

Исполняя переступания, К и Д обходят друг друга против Л.Т. На 1 такте шаги шире у К, на 2 такте — у Д. Руки не разъединяются, К и Д должны постоянно находиться на одинаковом расстоянии друг от друга. На каждом такте исполняется небольшой наклон корпуса по Л.Т.

Повороты в паре можно многократно повторить.

Па галопа. И.П. — бп. Исполняется в различных положениях в паре и с поворотами.

Галоп в закрытом положении (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: два па галопа по Л.Т. (К — влево; Д — вправо).

2 такт: шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо) и приставка в 3п вперед (К — П.Н.; Д — Л.Н.).

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п.

Галоп исполняется с небольшим наклоном корпуса в сторону движения. Галоп можно исполнить против Л.Т., в этом случае К исполняет движения Д, и наоборот.

Руки могут быть соединены также в замкнутой позиции.

Па галопа можно исполнить на любое нечетное количество тактов и закончить шагом с приставкой.

Галоп с поворотом (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1—2 такты: три па галопа (К — влево; Д — вправо). В конце исполняется поворот (180°) (К — влево на Л.Н.; Д — вправо на П.Н.). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. 3—4 такты: три па галопа (К — вправо; Д — влево). В конце исполняется поворот (180°) (К — вправо на П.Н.; Д — влево на Л.Н.). К.П. — И.П.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п.

В конце 2 такта соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) проводятся вперед, Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются, К и Д принимают противоположное положение (рис. 43 и).

В конце 4 такта соединенные руки проводятся в И.П.

Движение можно повторить многократно и закончить, например, в открытом положении лицом по Л.Т., руки соединены в 1п (рис. 43 а). Поворот в этом случае исполняется на 90°.

Галоп в повороте в паре (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 1—4 такты: исполняются восемь па галопа влево по небольшому кругу против Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение, руки соединены накрест, П.Р. сверху. К и Д исполняют два поворота в паре. К.П. зависит от И.П. следующего движения.

Если па галопа исполняется вправо, то поворот идет по Л.Т.

Движения польки можно исполнить в следующих примерных соединениях.

Соединение № 1 (8 тактов). И.П. — открытое положение, К и Д лицом по Л.Т., 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки соединены в 1п (рис. 43 а).

1—4 такты: полька в открытом положении. Начинают: К — с Л.Н.; Д — с П.Н. 5—8 такты два поворота в паре. К и Д с первым шагом принимают закрытое положение и замкнутую позицию рук. В конце можно принять И.П. и повторить соединение.

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

1—4 такты: два поворота в паре. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т., руки разъединены. 5—8 такты: смена рук в закрытом положении. К.П. — И.П.

Соединение № 3 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, руки соединены во 2п (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—2 такты: галоп в закрытом положении по Л.Т. 3—4 такты: галоп в закрытом положении против Л.Т. 5—8 такты: две польки с поворотом. 9—12 такты: обход К. 13—16 такты: два поворота в паре. С первым шагом К и Д принимают закрытое положение, замкнутую позицию рук. К.П. — И.П.

Соединение № 4 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, руки разъединены (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—4 такты: переход спиной (до-за-до). К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц. 5—8 такты: переход спиной (до-за-до). К.П. — лицом по Л.Т., открытое положение, руки соединены в 3п (рис. 43 б). 9—10 такты: соло-поворот Д. 11—12 такты: поворот в паре. 13—16 такты: повторение движений 9—12 тактов. К.П. — И.П.

Соединение № 5 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, руки в замкнутой позиции (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—4 такты: два поворота в паре. К.П. — И.П. 5—8 такты: галоп с поворо-

том. К.П. — лицом по Л.Т. Открытое положение, руки соединены в 1п (рис. 43 а). 9—11 такты: полька в открытом положении (П.Н., Л.Н., П.Н.). 12 такт: соло-поворот Д на подскоках. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.), руки разъединены. 13—14 такты: смена рук в боковых положениях. 15 такт: повторение движений 13 такта. 16 такт: совместный поворот на подскоках из бокового положения. К.П. — И.П.

Соединение № 6 (16 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т., руки соединены накрест (рис. 43 г).

1—2 такты: полька в открытом положении (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 3—4 такты: соло-поворот Д. К.П. — И.П. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. К.П. — закрытое положение, руки соединены накрест. 9—12 такты: галоп в повороте в паре. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. 13—16 такты: повороты Д под руками. К.П. — И.П.

Соединения можно повторить или исполнить, сочетая в любом порядке.

БЕЛОРУССКАЯ ПОЛЬКА «ЯНКА»

Танец свободной композиции, построен на движениях белорусской народной польки.

М/Р — $2/4$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа). П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К (рис. 43 в).

Закрытое положение.

А. Руки на талии.

Б. Руки соединены во 2п (рис. 43 д).

Боковое положение.

А. Правое. Руки могут быть на талии или соединены во 2п (рис. 43 и).

Б. Левое. Положение рук то же.

Основные движения. И.П. — бп

В польке «Янке» используются типичные для народных танцев движения белорусской польки, галоп, шаги с подскоком, притопы, изученные ранее, а также подскоки со сгибанием ноги.

Подскоки со сгибанием ноги (один такт).

«Раз» — подскок на Л.Н. в повороте (45°) влево. Одновременно П.Н. выпрямляется вперед на воздух; «два» — подскок на Л.Н., одновременно П.Н. сгибается в положение у шиколотки Л.Н. справа.

Подскоки исполняются на низких полупальцах. Положение свободной ноги невыворотное. Можно повторить подскоки с одной ноги, но обычно в танце чередуются движения П.Н. и Л.Н. и тройной притоп, во время которого К и Д принимают И.П. Притопы исполняются в небольшом приседании.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки на талии или соединены во 2п (рис. 43д).

К и Д исполняют движение с одноименных ног и принимают правое боковое положение при сгибании П.Н. (рис. 43и) и левое — при сгибании Л.Н.

Движения польки «Янки» можно исполнить в следующих примерных соединениях:

Соединение № 1 (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 43 в).

1—4 такты: четыре па белорусской польки вперед по Л.Т., К и Д начинают с П.Н. 5—8 такты: четыре па белорусской польки: К — на месте в постепенном повороте влево (360°), Д — вперед по небольшому кругу по Л.Т. Д обходит К. К.П. — И.П.

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. — закрытое положение, руки на талии (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1 такт: два па галопа. К и Д начинают с П.Н. и расходятся (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.). 2 такт: шаг П.Н. вправо и притоп Л.Н. по бп. 3—4 такты: повторение движений 1—2 тактов. К и Д начинают с Л.Н. и возвращаются на свои места. 5—6 такты: повторение движений 1—2 тактов. Исполняют: К — по 2д, Д — по 4д. К и Д проходят лицом мимо друг друга. 7 такт: два шага с подскоком в повороте влево. К и Д возвращаются на свои места. 8 такт: тройной притоп с Л.Н. К.П. — И.П.

Соединение № 3 (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 43 а).

1—4 такты: четыре па белорусской польки вперед по Л.Т., К и Д начинают с П.Н. 5—7 такты: шесть шагов с подскоком. Исполняют: К — вперед по Л.Т.; Д — с поворотом вправо под соединенными руками, начиная с П.Н. 8 такт: тройной притоп с Л.Н. К.П. — И.П.

Соединение № 4 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 43 д).

1 такт: подскоки со сгибанием П.Н. 2 такт: тройной притоп с П.Н. 3—4 такты: повторение движений 1—2 тактов с Л.Н. 5 такт: два па галопа. К и Д начинают с П.Н. и расходятся (К — против Л.Т.; Д — по Л.Т.). 6 такт: шаг П.Н. впра-



Рис. 44 а



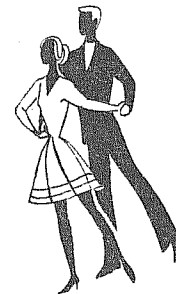
б



в



г



д



е

во и притоп Л.Н. по бп. 7—8 такты: повторение движений 5—6 тактов. К и Д начинают с Л.Н. и возвращаются на свои места. К.П. — И.П.

Соединения можно повторить или исполнить последовательно в любом порядке. При этом К.П. должно быть И.П. следующего соединения.

Движения танца можно соединить в другой последовательности.

УКРАИНСКАЯ ПОЛЬКА «ВЕСЕЛКА»

Украинский бальный танец определенной композиции, состоит из четырех фигур, занимает 16 тактов.

М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение (Д — справа).

А. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К. П.Р. (К) на талии Д; П.Р. (Д) на талии (рис. 44 а).

Б. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены на талии Д; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п (рис. 44 б).

Закрытое положение.

А. Руки соединены перед собой, локти присогнуты и округлены (рис. 44 в).
Б. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п, свободные руки в открытой 2п, они могут быть переведены на талию.

В. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены на талии Д (рис. 44 г). При этом соединении рук К и Д принимают левое смещенное положение. При правом смещенном положении Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются на талии Д; П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п.

Теневое положение (Д — впереди). Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п; П.Р. (К) на талии Д, П.Р. (Д) на талии (рис. 44 д).

Положение променада. Руки соединены во 2п. Небольшой наклон корпуса (К — влево; Д — вправо) (рис. 44 е).

Основные движения. И.П. — 1п.

В танце используются уже описанные движения па польки вперед и назад в различных положениях в паре, па польки в сторону, па галопа, шаги с подскоком с продвижением вперед и в повороте. Движения веревочка и тройной притоп описаны в разделе «Русские танцы» и исполняются аналогично. Кроме того, в композиции встречаются шаги-твист.

Шаги-твист (две четверти такта). Исполняются два шага с одновременным поворотом нижней части тела вправо или влево. Ступня опорной ноги переводится на низких полупальцах в полузавернутое положение.

Шаги-твист исполняются на месте, а также с продвижением вперед и назад. Движение можно начать с П.Н. или с Л.Н.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 44 в).

Если К начинает движение с Л.Н., то Д — с П.Н., и наоборот. К исполняет шаги вперед, Д — назад.

Шаги-твист можно закончить тройным притоном. Например: «раз»-«два» — шаги-твист (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.); «три»-«четыре» — тройной притоп (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) с небольшим продвижением вперед.

Шаги-твист заканчиваются отведением ноги на каблук. Например: «раз»-«два» — шаги-твист (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.); «три» — отведение на каблук (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо). Колено выпрямлено, опорная нога в приседании. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются и переводятся в открытую 2п; «четыре» — свободная нога сгибается в положение у шиколотки опорной ноги позади. Колено в выворотном положении. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся на талию.

Аналогично заканчиваются отведением на каблук шаги-твист на месте. Руки при этом не разъединяются.

Полька в открытом положении (один такт).

Исполняются два па польки вперед, начиная с П.Н. или с Л.Н.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 44 а).

Полька в смещенном положении (один такт).

Исполняются два па польки (К — вперед; Д — назад).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 44 г).

Если К исполняет движение с П.Н., то Д — с Л.Н., па польки исполняется по 4д в левом смещенном положении.

Если К исполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н., па польки исполняется по 1д в правом смещенном положении.

К исполняет первый шаг как внешний шаг (П.Н. — справа, Л.Н. — слева от Д).

Полька в положении променада (один такт).

Исполняются два па польки вперед (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.).

В паре. И.П. — положение променада по Л.Т. (рис. 44 е).

На первом па польки исполняется небольшой наклон корпуса (К — влево; Д — вправо). На втором па польки корпус прямой; первый шаг исполняется накрест опорной ноги.

Полька и шаги с подскоком (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: «раз»-«два» — па польки в сторону (К — влево; Д — вправо); «три»-«четыре» — два шага с подскоком (К — П.Н., Л.Н. по 1д; Д — Л.Н., П.Н. по 4д) в повороте (более 360°) вправо. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц.

2 такт: «раз»-«два» — па польки в сторону (К — вправо; Д — влево); «три»-«четыре» — два шага с подскоком (К — Л.Н., П.Н. по 4д; Д — П.Н., Л.Н. по 1д) в повороте (более 360°) влево. К.П. — И.П.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 44 в).

На счет «три» 1 такта П.Р. (К) и Л.Р. (Д) разъединяются. Д, исполняя поворот под соединенными руками, проходит впереди К к Ц. На 2 такте вначале руки соединены, как в И.П., на счет «три» Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются; Д, исполняя поворот под соединенными руками, проходит впереди К от Ц. Свободные руки переводятся на талию. К.П. — И.П.

Первый поворот Д (один такт). И.П.: К и Д — лицом по Л.Т.

«Раз»-«два» — К исполняет две веревочки (П.Н., Л.Н.) в повороте влево, Д — два шага с подскоком вперед (П.Н., Л.Н.) по небольшому кругу по Л.Т.; «три»-«четыре» — тройной притоп с П.Н. (К — на месте; Д — в повороте 180° на каждом притоке). К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.

В паре. И.П. — открытое положение (рис. 44 а).

На счет «раз»-«два» исполняется левый поворот в паре. На счет «три»-«четыре» Д исполняет поворот под соединенными Л.Р. (К) и Л.Р. (Д). К.П. — закрытое положение (рис. 44 г).

Второй поворот Д (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: «раз» — шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо); «два» — К исполняет приставку П.Н. в 1п в повороте (90°) влево, Д — поворот влево на П.Н. и приставку Л.Н. в 1п. К и Д исполняют приставку в небольшое приседание. К.П. — лицом по Л.Т.; «три»-«четыре» — К выдерживает паузу; Д исполняет поворот на Л.Н.

2 такт: «раз»-«два» — К — шаг Л.Н. влево по 4д и приставка П.Н. в 1п (поклон), Д — реверанс с П.Н. по 1д; «три»-«четыре» — шаг (К — П.Н. по 2д; Д — по 3д) и приставка в 1п (К — Л.Н.; Д — П.Н.) с поворотом до положения лицом по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 44 г).

На счет «два» 1 такта соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) поднимаются в 3п, Д исполняет поворот под соединенными руками. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) не разъединяются. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 44 б). На счет «три»-«четыре» Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются. К раскручивает Д. На счет «три»-«четыре» 2 такта К и Д принимают открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 44 а).

Галоп (один такт). И.П.: К и Д — лицом по Л.Т.

«Раз» — поворот (90°) вправо на П.Н. и па галопа влево по Л.Т. с Л.Н.; «два» — шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «три» — отведение П.Н. вправо против Л.Т. на каблук, колено выпрямлено, Л.Н. в небольшом приседании, наклон корпуса вправо; «четыре» — П.Н. сгибается в положение у шиколотки Л.Н. позади.

В паре. И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 44 а). С поворотом К и Д принимают теневое положение (рис. 44 д).

Авторская композиция (17 тактов)

И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 44 а).

Первая фигура (4 такта). 1 такт: полька в открытом положении с Л.Н. 2 такт: галоп. 3 такт: полька в открытом положении с П.Н. К и Д принимают И.П. с первым шагом. 4 такт: первый поворот Д. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.) (рис. 44 д).

Вторая фигура (4 такта). 1 такт: полька в смещенном положении (К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). 2 такт: шаги-твист (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 3 такт: полька в смещенном положении (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. 4 такт: шаги-твист (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) с постепенным поворотом вправо заканчиваются отведением ноги на каблук (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 44 в).

Третья фигура (4 такта). 1—4 такты: дважды исполняются полька и шаги с подскоком. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 44 д).

Четвертая фигура (5 тактов). 1 такт: шаги-твист на месте (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) заканчиваются отведением ноги на каблук. 2 такт: полька в положении променада. 3 такт: шаги-твист на месте (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) заканчиваются отведением ноги на каблук. 4—5 такты: второй поворот Д. К.П. — И.П. первой фигуры.

Композицию можно повторить.

ЛАТЫШСКАЯ ПОЛЬКА «СУДМАЛЫНЯС»

Танец определенной композиции, состоит из трех фигур. Первая фигура включает па польки, вторая — польку в повороте в паре, третья представляет собой вальс (см. раздел «Вальсы»). Конец музыкальной фразы подчеркивается хлопками в ладоши или притопами.

М/Р первой и второй фигур — $\frac{2}{4}$, темп быстрый. М/Р третьей фигуры — $\frac{3}{4}$, темп медленный.

Неожиданная смена ритмов и перемена партнеров придают танцу живой, игровой характер.

Первая фигура (16 тактов). И.П. — исполнители объединены в несколько кругов на танцевальной площадке, руки соединены.

1—6 такты: шесть па польки вперед по Л.Т.; все начинают с П.Н. 7—8 такты: тройной хлопок в ладоши. В конце руки вновь соединяются. 9—14 такты: шесть па польки вперед против Л.Т.; все начинают с Л.Н. 15—16 такты: тройной хлопок в ладоши. В конце исполнители объединяются в пары.

Вторая фигура (16 тактов). И.П. — исполнители объединены в пары. Закрытое положение, замкнутая позиция рук.

1—6 такты: три правых поворота в паре. 7—8 такты: тройной притоп (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.). 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. В конце исполнители произвольно объединяются в общие круги.

Третья фигура (16 тактов). И.П. — И.П. второй фигуры.

1—7 такты: три с половиной вальсовых поворота вправо. 8 такт: двойной притоп. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. Вальсовые повороты можно исполнить влево.

Далее с первыми тактами первой фигуры исполнители объединяются в круги.

В танце первая фигура чередуется со второй и третьей. При смене фигур партнеры выбирают других партнеров.

ЭСТОНСКАЯ «ЙОКСУ-ПОЛЬКА»

Танец свободной композиции построен на эстонских народных движениях. М/Р — $\frac{4}{4}$, темп умеренно быстрый.

Основные положения в паре и соединения рук

Открытое положение.

А. Д — справа. П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (Д) на плече К, свободные руки опущены вниз (рис. 45 а).

Б. Д — справа. К и Д на расстоянии соединенных П.Р. (К) и Л.Р. (Д) (рис. 45 б).

В. Д — слева. К находится в положении выпада на Л.Н., Л.Р. на талии Д, П.Р. на талии. П.Р. (Д) на плече К, Л.Р. (Д) во 2п (рис. 45 в). При аналогичном соединении рук Д может быть справа от К (аналогично рис. 45 в).

Закрытое положение.

А. Руки К на талии Д, руки Д на плечах К (рис. 45 г).

Б. Замкнутая позиция рук. В этом положении исполняются подскоки в повороте и движение каблук-носок (рис. 45 д).

Положение подъема Д (рис. 45 е).

Основные движения. И.П. — 6п

В «Йоксу-польке» используются уже описанные выше шаги с подскоком в повороте, исполняемые в различных положениях в паре и с переходами. Кроме того, встречаются характерные для эстонских танцев боковые шаги с ударом и движением каблук-носок. Свообразным движением является беговой шаг, исполняемый с подскоком.

Беговой шаг (одна четверть такта). Шаг исполняется с небольшим прыжком с продвижением вперед. Одновременно свободная нога отводится назад и приподнимается, колено присогнуто, ступня выпрямлена. Движение подчеркивают наклон корпуса вперед и отведение рук назад. Многократное повторение движения с П.Н. и с Л.Н. в дальнейшем будет называться бегом.

Бег с подскоком (один такт). Движение включает беговые шаги вперед и подскок. И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз»-«два»-«три» — три беговых шага вперед начинаются с П.Н.; «четыре» — подскок на низких полупальцах П.Н. Одновременно Л.Н. проводится вперед на воздух, колено присогнуто.

В паре. И.П. — открытое положение (Д — справа) (рис. 45 а).

К и Д исполняют движение с разноименных ног. На беге исполняется наклон корпуса вперед, свободные руки отводятся назад (рис. 45 ж). На подскоке исполняется небольшой наклон корпуса назад, свободные руки переводятся вперед, локти выпрямлены, кисти ладонями обращены вниз (рис. 45 з).

Расход и соло-поворот Д (2 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

1 такт: бег с подскоком (К — с Л.Н. по 4д; Д — с Л.Н. по 1д). 2 такт: бег с подскоком (К — с П.Н. по 1д; Д — с Л.Н. по 4д) в повороте влево.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 45 г).

На 1 такте соединяются П.Р. (К) и Л.Р. (Д), К и Д расходятся (рис. 45 б). На 2 такте К и Д приближаются друг к другу, Д исполняет поворот под соединенными руками. К.П. — И.П.

Переходы Д (2 такта). Движение исполняется в открытом и закрытом положениях.

Переходы Д в открытом положении. И.П. — лицом по Л.Т.

1 такт: К — на счет «раз» исполняет выпад на Л.Н. влево с легким притопом всей ступней по полу. П.Н. выпрямляется вправо на носок. Л.Р. открывается во 2п, П.Р. переводится на талию; Д — бег с подскоком с П.Н. в повороте (360°) влево.

2 такт: К — на счет «раз» исполняет выпад на П.Н. вправо с легким притопом всей ступней по полу. Л.Н. выпрямляется влево на носок. П.Р. во 2п, Л.Р. на талии; Д — бег с подскоком с Л.Н. в повороте (360°) вправо.

В паре. И.П. — открытое положение (Д — справа).

К исполняет движение к Ц и переходит влево от Д. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — слева) (рис. 45 в). На 2 такте Д исполняет движения от Ц и переходит в открытое положение лицом по Л.Т. справа от К. Движение можно повторить.

Переходы Д в замкнутой позиции.

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д.

«Раз» — шаг Л.Н. влево с притопом всей ступней по полу. Небольшой поворот влево; «два» — шаг-приставка П.Н. на полупальцы к середине ступни

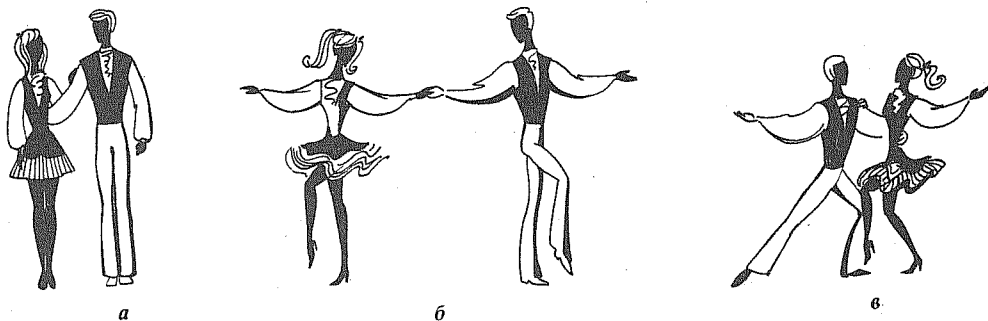


Рис. 45

Л.Н. Поворот влево; «три» — шаг Л.Н. на месте на полупальцы. Поворот (135°) завершается. К.П. — лицом по 4д; «четыре» — подскок на Л.Н., П.Н. сгибается и приподнимается вперед.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по 4д.

Исполняется бег с подскоком с П.Н. к Ц. Подскок исполняется в повороте (225°) влево. К.П. — лицом по 1д.

2 такт: К и Д исполняют движения 1 такта в обратном направлении (К — с П.Н.; Д — с Л.Н.) в повороте вправо. К.П.: К — лицом по 1д, Д — лицом по 4д.

В паре. И.П. — замкнутая позиция рук. На 1 такте Д проходит впереди К и влево от него. На 2 такте Д проходит впереди К и вправо от него.

Каблук-носок (4 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. Движение исполняется с полуповоротом влево и вправо.

1 такт: «раз»-«два»-«три» — три беговых шага вперед по маленькому полукругу к Ц. Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц; «четыре» — небольшое приседание (К — на Л.Н.; Д — на П.Н.), свободная нога приподнимается (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево).

2 такт: «раз» — свободная нога ставится на каблук по Л.Т. с небольшим наклоном корпуса. Колено выпрямлено, приседание сохраняется; «два» — пауза; «три» — П.Н. (К) и Л.Н. (Д) сгибаются в положение носок к носку (выворотное положение). Приседание на опорной ноге и наклон корпуса сохраняются; «четыре» — пауза.

3 такт: повторение движений 1 такта по маленькому полукругу от Ц. Начинают: К — с П.Н., Д — с Л.Н. К.П. — И.П.

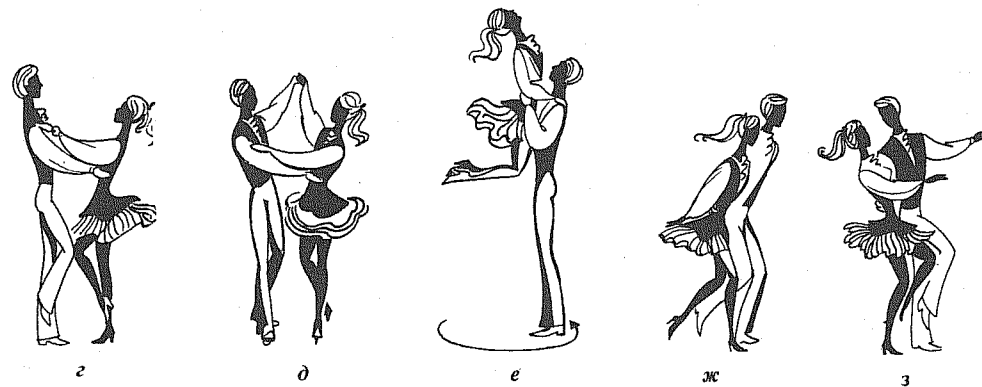
4 такт: повторение движений 2 такта (К — Л.Н.; Д — П.Н.) по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук.

На счет «раз» 2 такта К и Д принимают положение, указанное на рис. 45 д.

Боковые шаги с ударом (2 такта). Движение исполняется вправо с П.Н., влево с Л.Н. Шаги и удар исполняются на всю ступню.

1 такт: «раз» — небольшой шаг П.Н. вправо. Наклон корпуса вправо; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп. Корпус прямой; «три»-«четыре» — повторение движений.



2 такт: «раз»-«два» — повторение движений; «три» — удар ступней П.Н. по полу по бп; «четыре» — пауза.

В паре. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

Вначале движение исполняется по Л.Т. (К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо), затем против Л.Т. (К — с П.Н. вправо; Д — с Л.Н. влево).

Поворот в паре (один такт). Движение исполняется на шагах с подскоком в повороте. Начинают: К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо. Полный поворот вправо исполняется за два движения.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 45г). На подскоках ступня свободной ноги немного отведена от опорной ноги. К отводит колено в сторону. Вращение исполняется с продвижением по Л.Т. Руки могут быть в замкнутой позиции.

Если И.П. — открытое положение лицом по Л.Т., то с первым шагом К и Д принимают закрытое положение.

Подъем Д (2 такта). Движение используется в основном как заключительное.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 45 г).

1 такт: «раз» — небольшое приседание; «два» — К поднимает Д вверх на вытянутых руках. Д опирается руками на плечи К, ноги согнуты и отведены назад. Наклон корпуса и головы назад (рис. 45 е); «три»-«четыре» — К исполняет четыре шага на низких полупальцах в полном повороте влево.

2 такт: «раз»-«два», «три»-«четыре» — К опускает Д на пол. К и Д принимают И.П. танца.

Подъем Д можно исполнить без поворота.

Движения «Йоксу-польки» можно соединить в любой последовательности.

В приведенных ниже примерах К начинает все движения с Л.Н., Д — с П.Н.

Соединение № 1 (8 тактов). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 45 а).

1—2 такты: два бега с подскоком вперед по Л.Т. 3—4 такты: два поворота в паре. 5—6 такты: расход и соло-поворот Д. 7—8 такты: два поворота в паре.

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—2 такты: боковые шаги с ударом по Л.Т. 3—4 такты: боковые шаги с ударом против Л.Т. 5—6 такты: переходы Д в закрытом положении. 7—8 такты: два поворота в паре. К.П. — И.П.

Соединение № 3 (16 тактов). И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (К — спиной, Д — лицом к Ц).

1—4 такты: движение каблук-носок. 5—6 такты: два бега с подскоком вперед по небольшому кругу (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). Руки разъединяются и переводятся на талию. К.П. — лицом по Л.Т. (Д — справа). 7—8 такты: расход и соло-поворот Д. 9—10 такты: два поворота в паре. 11—12 такты: переходы Д в открытом положении. 13—14 такты: повороты в паре. 15—16 такты: подъем Д.

Соединения можно чередовать. При составлении композиции следует иметь в виду, что она должна занимать 24 такта.



ТАНЦЫ В РИТМЕ ВАЛЬСА

Вальс — один из самых распространенных и любимых бальных танцев. Он стал популярен благодаря простоте и доступности движений. Вальс привлекает плавностью вращений и непосредственностью общения партнеров в танце.

До сих пор происхождение вальса не определено, но несомненно, что первоосновой послужил народный танец. Одни исследователи предполагают, что это австрийский ландлер, другие считают первоисточником вальса вольту. Есть мнение, что существует связь вальса с чешским танцем «Фуриант» и польским «Куявяк». В исследованиях встречаются и другие предположения. Вероятнее всего, вальс — собирательный танец, обобщивший и впитавший лучшие арты и традиции танцевальной культуры многих народов. Недаром метроритмическая структура вальса оказалась близкой различным народным мелодиям, танец стал интернациональным. Однако в каждой стране вальс приобретает своеобразную национальную окраску. И нетрудно отличить венские вальсы Штрауса от вальсов польского композитора Шопена, норвежские вальсовые ритмы Грига от вальсовых мелодий французского композитора Делиба. В вальсах русских композиторов Глинки, Чайковского, Глазунова и др. воплощена душевность русских народных песен. В наше время написаны вальсы с ярко выраженной восточной мелодикой, например казахский вальс или узбекский вальс.

Судьба вальса была нелегкой. Дата его рождения неизвестна, но увлечение танцами начинается в конце XVIII в. Хотя вальс, как и большинство бальных танцев того времени, произошел от народных плясок, но именно он встретил ожесточенный отпор со стороны аристократических кругов, диктовавших бальный репертуар. Это объясняется тем, что стихию вальса, его непосредственность и своеобразие нельзя было подчинить требованиям аристократического этикета, перестроить на манер салонных танцев. Танец-бунтарь разрушал условности и традиции сложившихся форм бального танцевания. Вместо надменной поступи медузы вальс предлагал стремительное вращение. Чопорное, обусловленное строгим этикетом взаимоотношение кавалера и дамы вальс заменял непосредственным общением партнеров. Если в придворных танцах кавалер должен был, едва касаясь дамы, вести ее в танец по заранее установленному и регламентированному хореографическому рисунку, то вальс предоставлял танцующим свободу в исполнении движений и партнер мог поддерживать партнершу за талию. Подобное обращение считалось дурным тоном, и аристократы не принимали танец, как вульгарный, низкий и недостойный. Борьба с вальсом велась официаль-

но и была непримиримой. Устраивались большие кампании против этого «безнравственного» танца. Но остановить распространение вальса было невозможно. Вальс победил. Его торжествующее шествие по свету началось из Вены, и этот город по праву считают родиной вальса, а танец называют венским вальсом.

Популярности вальса способствовали венские композиторы и дирижеры: Ланнер, Штраус-отец и Штраус-сын, они со своими оркестрами выступали на балах. В начале XIX в. вальс, можно сказать, танцевала вся Вена. Это было время, когда в общественной жизни Европы отменялись рутинные законы абсолютизма, придворные ритуалы, предрассудки аристократического этикета, сковывающие человеческие отношения, общение людей. В быт вошли балы, карнавалы, гулянья во время масленичных, новогодних и других праздников.

Королем вальса суждено было стать Иоганну Штраусу-сыну. Он создал 447 вальсов, но, конечно, не количество произведений обеспечило Иоганну Штраусу всемирную известность. Его вальсы — не только танцевальная музыка. Это — высокохудожественные музыкальные творения, наполненные самой жизнью, одухотворенные высокими человеческими чувствами. Штраус говорил, что ему хотелось «и ликовать, и все выплакать». Штраус много гастролировал по разным странам и неоднократно бывал в России. Всюду слушателей покоряли бурные и нежные, лирические и возвышенные, благородные и поэтические мелодии его вальсов.

Так вальс становится всемирно знаменитым. Он увлекает творческое воображение композиторов и хореографов, поэты посвящают вальсу стихи, писатели запечатляют своих героев в танце, ученые посвящают ему свои труды. Богатство ритмических и мелодических оттенков, возможность варьирования темпов порождают разнообразие по стилю и жанру музыкальные произведения. Из танцевальных залов вальс переходит на сцену и используется в опереттах, операх и балетах. Его ритмы звучат в крупных симфонических произведениях, в камерной музыке, в бытовых лирических романах.

Вальс побеждал не только уходящие, но и вновь возникающие, модные танцы. Одно время все были увлечены полькой, путь для которой, можно сказать, открыл вальс. Однако увлечение полькой прошло, а вальс по-прежнему остался самым популярным танцем.

В начале XX в. распространились фокстротные ритмы, но вальс продолжал жить и развиваться. В наше время, несмотря на увлечение современными танцами в бытовых ритмах, вальс — самый любимый танец.

За свою долгую жизнь вальс изменялся, совершенствовался, приобретал различные формы. Такова природа этого танца, его хореографическая структура, что исполнители и хореографы могут варьировать и трактовать движения в соответствии со своим творческим замыслом и художественным вкусом. Нередко вспыхивали споры между специалистами о том, как танцевать вальс. При этом забывали, что этот танец не следует подчинять раз и навсегда установленным правилам, его нельзя ограничить жесткими рамками канонов. И в этом сила вальса, его жизнестойкость, залог беспредельного развития, условие возникновения самых разнообразных форм. Так, например, одно время вальс, называемый «альман», исполнялся втроем: один партнер и две партнерши. В России был популярен вальс в два па, отличный от венского вальса в три па.

Вальс хорошо сочетается с другими танцами, что позволяет хореографам издавать комбинированные композиции. Кроме того, вальсовое вращение можно чередовать с другими движениями бальной хореографии, близкими по стилю манере исполнения.

В вальсе нет обязательного условия исполнения в замкнутой позиции рук. Возможны сольные повороты партнерши под соединенными руками, а также одновременные повороты партнеров в разные стороны. Партнеры могут находиться в разных положениях в паре, использовать разнообразные соединения рук 1п, во 2п, в 3п, крест-накрест и т. д. Эти качества дают возможность создавать различные варианты фигурного вальса.

Особо следует обратить внимание на возможность сочетания вальсовых движений с движениями народной хореографии. В этом плане уже есть определенный положительный опыт. Так созданы, например, узбекский вальс, испанский вальс, венгерский вальс и др. И несомненно, что бальная хореография обогатится новыми вальсовыми композициями и вальс будет непрестанно совершенствоваться и развиваться.

В XX в. модернизация вальсовых ритмов приводит к созданию вальса-остона и английского вальса, который сейчас называют медленным вальсом. Уба танца, в отличие от прежнего венского вальса, исполняются невыворотной о бп. Это одновременно изменило технику шагов и поворотов. Поэтому раздел особия «Вальсы» разделен на две части: в первую вошли вальсы по 3п и комбинированные танцы; вторую составляют вальс-бостон и медленный вальс.

М/Р — $\frac{3}{4}$, темп зависит от характера танца.

ВАЛЬСЫ ПО 3П

Вальс по 3п сохраняет традиции бальных танцев XIX в. Его обычно, в отличие от медленного вальса, называют венским вальсом. Все танцы данного раздела имеют общую манеру и технику исполнения шагов. Шаги исполняются олувыворотной, с носка на всю ступню при движении вперед. В исходных позициях колени выпрямлены, но не напряжены. В приседании и в положении у щиколотки колени следует отводить в стороны в выворотное положение. Ступня о всех случаях вытягивается. Необходимо соблюдать выворотное положение от как в опоре, так и в свободном положении. Во время движений корпус во всех положениях строго подтянут. Следует избегать вычурных изгибов и манерности. Переводы рук исполняются четко через округленные позиции, близкие к позициям классического танца. Отношение партнера к партнерше должно быть подчеркнуто внимательным.

К изучению вальсовых поворотов рекомендуется подходить постепенно, отговаривая учащихся на других, менее сложных вальсовых движениях. Несмотря на простоту поворотов, при исполнении их, особенно у начинающих, возникает ряд трудностей. Прежде всего необходимо обратить внимание на чередование шагов с П.Н. и с Л.Н. Обычно новички вместо шага-приставки на счет «три» исполняют простую приставку без переноса тяжести тела и начинают следующий полутур с той же ноги.

Нелегко дается и соблюдение точности поворотов относительно Ц. Ошибкой является большее или меньшее вращение, что вызывает неверное И.П., и учащиеся сбиваются, теряют ориентир. Поэтому необходимо добиваться, чтобы каждый полуповорот заканчивался точно лицом или спиной к Ц.

Особые трудности возникают при исполнении вальса в паре. Здесь повороты требуют абсолютной синхронности движений партнеров. Поэтому учащиеся не рекомендуется объединять в пары прежде, чем они освоят движения порознь.

В комбинированных танцах, например вальсе-гавоте или вальсе-мазурке, контрастное сочетание частей придает композициям особую привлекательность, но одновременно и сложность. Эти танцы включают часть или отдельные элементы другого по характеру танца. И от исполнителей требуется подчеркнуть контрастность частей, верно передать их стилистические особенности, характер. Поэтому, прежде чем изучать весь танец, педагог должен познакомить учащихся с отдельными элементами гавота и польских танцев.

Некоторые педагоги не включают комбинированные танцы в программу обучения, ссылаясь на их старомодность. При этом они забывают, что комбинированные танцы помогут учащимся выработать правильную осанку, красивый жест, умение партнеров общаться друг с другом. Самые простые из этих танцев способствуют развитию музыкальности, чувства ритма, координации движений. Более сложные — требуют артистичности исполнения. Навыки выразительности, правильной манеры исполнения пригодятся при изучении любых других танцев. В качестве подготовительных упражнений можно использовать движения общепринятого тренажа, которые даны в начале раздела «Тренировочные упражнения».

Основные положения в паре и соединения рук

Закрытое положение.

А. Замкнутая позиция рук. П.Р. (К) на талии Д, Л.Р. (Д) на плече К. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п (рис. 46а).

Б. Руки соединены во 2п (рис. 46б).

В. Во 2п могут быть соединены только Л.Р. (К) и П.Р. (Д) или П.Р. (К) и Л.Р. (Д). Свободные руки находятся в исходной позиции (рис. 46в).

Г. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 3п. Свободные руки находятся в исходной позиции (рис. 46г). Аналогично в 3п соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Д. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п. К и Д находятся на расстоянии выпрямленных рук. Свободные руки в подготовительной позиции (рис. 46д). Аналогично в 1п соединяются Л.Р. (К) и Л.Р. (Д).

Открытое положение (Д — справа).

А. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены в 1п. Кисть Д лежит сверху, локти округлены и приподняты. Свободные руки находятся в исходной позиции (рис. 46е).

Б. Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К. П.Р. (К) на талии Д; П.Р. (Д) в исходной позиции. Локоть К округлен и приподнят (рис. 46ж).

Противоположное положение. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены во 2п. Свободные руки в исходной позиции (рис. 46з). Аналогично соединяются Л.Р. (К) и П.Р. (Д) (рис. 46и).

Боковое положение (положение мэнюэта).

А. Правое. Руки разъединены, П.Р. в 1п, локоть присогнут и опущен вниз. И.Р. в исходной позиции, немного отведена назад.

Б. Левое. Л.Р. находится в 1п, П.Р. — в исходной позиции (рис. 46к).

Следует помнить, что К и Д находятся на некотором расстоянии друг от друга.

Подготовительные и основные движения. И.П. — 3п

Дорожка (один такт). Движение выполняется вперед и назад с продвижением о Л.Т. или по небольшому кругу. Дорожка состоит из трех поступательных шагов.

Дорожка вперед. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню; «два» — шаг Л.Н. вперед а низкие полупальцы; «три» — шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню.

Дорожка назад. И.П. — 3п (Л.Н. впереди).

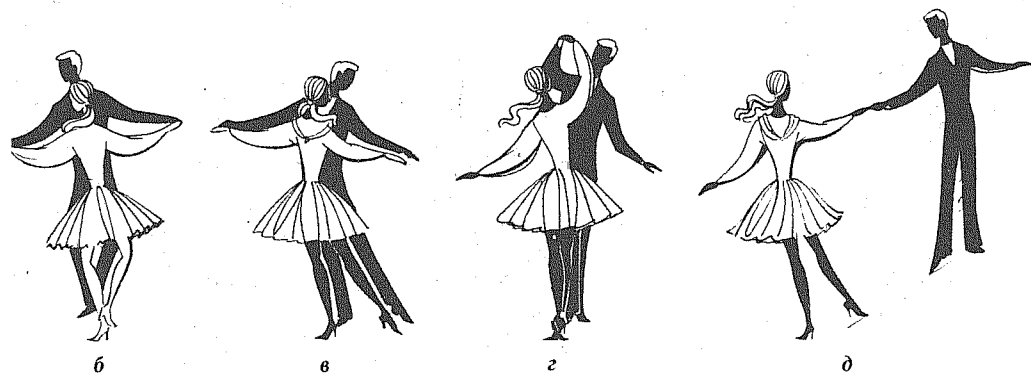
«Раз» — шаг П.Н. назад с подушечки на всю ступню; «два» — шаг Л.Н. назад на низкие полупальцы; «три» — шаг П.Н. назад с подушечки на всю ступню.

Необходимо с самого начала следить, чтобы шаги в дорожке выполнялись равномерно, ритмично на каждую четверть такта. Колено выпрямлено, но не напряжено. В конце третьего шага колено расслабляется. Нельзя допускать, чтобы третий шаг выполнялся с приседанием. Подъемы и опускания должны быть плавными, без толчков. Кроме того, необходимо следить, чтобы свободная нога перед исполнением шага проводилась через опорную позицию, касаясь подушечкой ступни пола, а не круговым движением. Недопустимо отклонение корпуса назад и в сторону, возможен лишь небольшой прогиб в верхней части. Рекомендуется вначале исполнять дорожку только в одном направлении, а затем чередуя направления.

В паре. А. И.П. — закрытое положение, замкнутая позиция рук (рис. 46а).



а



б

в

г

д

рис. 46

Если К исполняет дорожку вперед с П.Н., то Д — дорожку назад с Л.Н., и наоборот. Шаги следует выполнять в линию.

Б. И.П. — открытое положение (рис. 46е).

Движение выполняется К и Д в одном направлении, но разноименными ногами.

Направление дорожки можно чередовать как в закрытом положении, так и в открытом.

Соединение № 1 (4 такта). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.), замкнутая позиция рук (рис. 46а).

1—2 такты: две дорожки по Л.Т. (К — вперед с Л.Н., с П.Н.; Д — назад с П.Н., с Л.Н.).

Соединение № 2 (4 такта). И.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа) (рис. 46е).

1—2 такты: две дорожки вперед (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). В конце выполняется поворот (180°) (К — вправо на П.Н.; Д — влево на Л.Н.). К.П. — открытое положение лицом против Л.Т. (Д — слева) (аналогично рис. 46е).

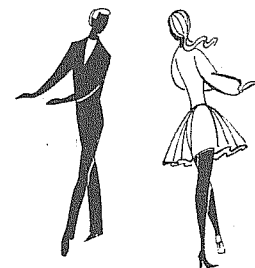
3—4 такты: две дорожки назад (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). В конце выполняется поворот (180°) (К — влево на П.Н.; Д — вправо на Л.Н.). К.П. — И.П. (рис. 46е).

Соединение можно многократно повторить, продвигаясь по Л.Т.

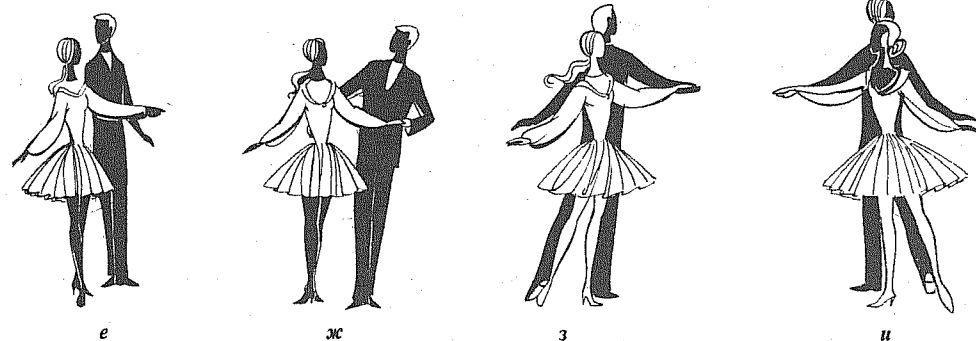
Смена направлений должна быть плавной, поэтому не следует поворот исполнять резко и с остановкой. Переводы рук выполняются через низ.

Движение дорожка может быть исполнено как самостоятельное для перехода с одного места площадки на другое и как связующее между правым и левым поворотами вальса.

Вальсовый поворот (2 такта). Движение представляет собой полный поворот (360°), или тур вальса, исполняемый вправо (правый поворот) или влево (левый поворот).



к



е

ж

з

и

Движение состоит из шести шагов и делится на две части (два полутура). Каждая из частей заканчивается шагом-приставкой в 3п.

Правый поворот.

Первая половина (один такт). Движение выполняется с П.Н. И.П. — лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — шаг П.Н. вперед-вправо по 4д с носка на всю ступню; «два» — поворот вправо на П.Н. до положения спиной к Ц и шаг Л.Н. влево по Л.Т. на низкие полупальцы; «три» — шаг-приставка П.Н. в 3п вперед на полупальцы и опускание (в некоторых случаях П.Н. ставится в 3п назад). К.П. — спиной к Ц.

Вторая половина (один такт). Движение выполняется с Л.Н. И.П. — спиной к Ц, 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — шаг Л.Н. влево по 1д с носка на всю ступню; «два» — поворот вправо на Л.Н. до положения лицом к Ц и небольшой шаг П.Н. вправо по Л.Т. на низкие полупальцы; «три» — шаг-приставка Л.Н. в 3п назад на полупальцы и опускание. К.П. — лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), замкнутая позиция рук (рис. 46а).

1 такт. Исполняют: К — вторую половину поворота, Д — первую половину. Д первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит К. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц.

2 такт. Исполняют: К — первую половину поворота, Д — вторую половину. К первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит Д. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

Левый поворот (2 такта).

Первая половина (один такт). И.П. — спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди). «Раз» — шаг Л.Н. вперед-влево по 1д с носка на всю ступню; «два» — поворот влево на Л.Н. до положения лицом к Ц и шаг П.Н. вправо по Л.Т. на полупальцы; «три» — шаг-приставка Л.Н. в 3п вперед на низкие полупальцы и опускание (в некоторых случаях Л.Н. ставится в 3п назад). К.П. — лицом к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Вторая половина (один такт). И.П. — лицом к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» — шаг П.Н. вправо по 4д с носка на всю ступню; «два» — поворот влево на П.Н. до положения спиной к Ц и небольшой шаг Л.Н. влево по Л.Т. на полупальцы; «три» — шаг-приставка П.Н. в 3п назад на полупальцы и опускание. К.П. — спиной к Ц, ноги в 3п (Л.Н. впереди).

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 46а).

1 такт. Исполняют: К — первую половину поворота, Д — вторую половину. К первый шаг исполняет между ступней Д и на втором шаге обходит Д. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц.

2 такт. Исполняют: К — вторую половину поворота, Д — первую половину. Д первый шаг исполняет между ступней К и на втором шаге обходит К. К.П. — И.П.

Необходимо следить, чтобы шаги были скользящими, подушечка ступни не отрывалась от пола. Нужно добиваться точности поворотов, чтобы каждый полутур заканчивался лицом или спиной к Ц. Корпус постоянно сохраняет прямое положение. Для легкости и плавности вращения на первом шаге полутура

исполняются небольшие повороты корпуса. Важно, чтобы на шаге-приставке тяжесть тела полностью переносилась с ноги на ногу.

При многократном повторении поворотов вращение должно быть слитным.

При исполнении вальсовых поворотов в паре необходимо соблюдать синхронность движений К и Д, точное исполнение каждым партнером своей партии, т. е. правильное чередование движений первой и второй половин поворота. К и Д не должны слишком приближаться друг к другу. Нельзя допускать, чтобы Д откидывалась на П.Р. (К) или К наклонялся к Д. Ни в коем случае нельзя смотреть на ноги, что является обычной ошибкой начинающих.

Следует обратить внимание на движение ступни, добиваться плавного подъема на полупальцы и опускания. Нельзя забывать, что колени на шагах выпрямлены, но не напряжены, что второй шаг во всех случаях выполняется по Л.Т.

Правый и левый повороты можно чередовать. В качестве переходного движения используется дорожка. При многократном повторении дорожка выполняется, как правило, без поворотов. В этом случае после вальса первый шаг исполняется с поворотом до положения лицом или спиной по Л.Т. Для перехода от дорожки к вальсу используется связующий поворот.

Связующий поворот (один такт). Движение состоит из трех шагов. Поворот исполняется вправо или влево на втором шаге.

Связующий поворот вправо начинается с шага П.Н. вперед или с шага Л.Н. назад. Связующий поворот влево начинается с шага Л.Н. вперед или с шага П.Н. назад.

Связующий поворот вправо.

А. И.П. — лицом по Л.Т., 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот (90°) вправо и шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «три» — шаг-приставка П.Н. в 3п назад. К.П. — спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Б. И.П. — спиной по Л.Т., 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот (90°) вправо и шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «три» — шаг-приставка Л.Н. в 3п назад. К.П. — лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

Связующий поворот влево.

А. И.П. — лицом по Л.Т., 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот (90°) влево и шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «три» — шаг-приставка Л.Н. в 3п назад. К.П. — лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

Б. И.П. — спиной по Л.Т., 3п (Л.Н. впереди).

«Раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот (90°) влево и шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «три» — шаг-приставка П.Н. в 3п назад. К.П. — спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Движения ступни и колен такие же, как и в вальсовом повороте. Допускается небольшое приседание на первом шаге, для того чтобы «затормозить» движение после стремительной дорожки. Используются также небольшие повороты корпуса на первом шаге в сторону вращения.

Связующий поворот нельзя повторить вправо или влево.

В паре. Если К исполняет движение с Л.Н., то Д — с П.Н., и наоборот.

Балансе (один такт). Движение используется во многих вальсовых танцах. Исполняется вправо, влево, вперед и назад.

Балансе вправо. Движение исполняется с П.Н. И.П. — 3п (П.Н. впереди). Затакт: отведение П.Н. вправо на воздух. Колени выпрямлены; «раз» — шаг П.Н. вправо в приседание. Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади (рис. 47 в); «два» — переход на полупальцы Л.Н. по 3п. Колено выпрямляется. П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «три» — переход на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади (рис. 47 в).

Балансе влево. Движение исполняется с Л.Н. аналогично балансе вправо. И.П. — 3п (Л.Н. впереди).

При разучивании балансе педагогу следует обратить внимание на точность положений ноги у щиколотки, хотя в танце это положение на счет «два» и «три» не подчеркивается. Шаг в приседание исполняется мягко и сдержанно, иначе нарушится плавность движения. Необходимо добиваться выворотного положения ног.

На первом шаге исполняется небольшой наклон корпуса в сторону движения (с П.Н. — вправо, с Л.Н. — влево). На последующих движениях корпус постепенно выпрямляется в И.П.

Балансе можно исполнить попеременно вправо и влево.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), руки соединены во 2п (рис. 46 б).

Если К исполняет балансе влево, то Д — вправо, и наоборот.

Движения исполняются синхронно, особенно наклоны корпуса. Руки постоянно находятся на одной линии с линией плеч.

Балансе вперед (один такт). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: П.Н. отводится вперед на воздух, колени выпрямлены; «раз» — шаг П.Н. вперед в приседание, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади; «два» — переход на Л.Н. на полупальцы, колено выпрямляется. П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «три» — переход на П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади.

Необходимо соблюдать вышеуказанные правила исполнения балансе. Корпус должен сохранять прямое положение, на первом шаге исполняется небольшой наклон только в верхней части (назад-влево — с П.Н., назад-вправо — с Л.Н.).

Балансе назад (один такт). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: Л.Н. отводится назад на воздух; «раз» — шаг Л.Н. назад в приседание, П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди; «два» — переход на П.Н. на полупальцы, Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. позади; «три» — переход на Л.Н., П.Н. сгибается в положение у щиколотки Л.Н. впереди.

В этом движении необходимо обратить внимание на мягкое приседание после первого шага. Корпус сохраняет прямое положение, допускается небольшой наклон верхней части вперед-вправо (с Л.Н.) или вперед-влево (с П.Н.).

Балансе вперед и назад в танце чередуются.

В паре. И.П. — закрытое положение на небольшом расстоянии (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (П.Н. впереди). Руки в исходной позиции.

Вначале обычно исполняется балансе вперед с П.Н., П.Р. (К) и П.Р. (Д)

соединяются и переводятся в 3п (рис. 46 г). Далее исполняется балансе назад с Л.Н., соединенные руки опускаются в 1п (рис. 46 д).

При исполнении балансе вперед К и Д не должны слишком приближаться друг к другу. Руки в 3п должны быть округленными, локти отводятся в стороны. К и Д смотрят друг на друга.

Балансе в танце не рекомендуется повторять много раз. Его можно сочетать с другими вальсовыми движениями.

После освоения отдельных вальсовых элементов их можно соединить в следующей примерной композиции.

СОЕДИНЕНИЯ ВАЛЬСОВЫХ ДВИЖЕНИЙ

Соединение № 1 (32 такта). *Вальсовые повороты и дорожка.* И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц) (рис. 46 а), 3п (К — Л.Н., Д — П.Н. впереди).

1—12 такты: шесть вальсовых поворотов вправо. 13—15 такты: три дорожки по Л.Т. (К — назад, начинает с Л.Н.; Д — вперед, начинает с П.Н.). К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 16 такт: связующий поворот влево. Начинают: К — с П.Н. назад; Д — с Л.Н. вперед. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 17—28 такты: шесть вальсовых поворотов влево. 29—31 такты: три дорожки по Л.Т. (К — вперед, начинает с Л.Н.; Д — назад, начинает с П.Н.). 32 такт: связующий поворот вправо. Начинают: К — с П.Н. вперед, Д — с Л.Н. назад. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц.

Соединение можно повторить.

Соединение № 2 (4 такта). *Балансе и дорожка вперед.* И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки соединены во 2п (рис. 46 б).

1—2 такты: два балансе (К — влево и вправо; Д — вправо и влево). 3—4 такты: две дорожки в открытом положении, руки переводятся в 1п (рис. 46 в). Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н.

Соединение можно повторить. С первым шагом К и Д принимают И.П.

Соединение № 3 (4 такта). *Балансе и дорожка назад.* И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п.

1 такт: балансе по Л.Т. (К — влево с Л.Н.; Д — вправо с П.Н.). Соединенные руки переводятся в 3п. 2 такт: поворот в И.П. и балансе против Л.Т. (К — вправо; Д — влево). 3—4 такты: две дорожки назад спиной по Л.Т. в открытом положении (Д — слева). Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. Соединенные Л.Р. (К) и П.Р. (Д) переводятся в 1п.

Для повторения соединения в конце исполняется поворот (180°) (К — влево на П.Н.; Д — вправо на Л.Н.).

Перемену направлений в этом соединении не следует исполнять резко, переход от одного движения к другому должен быть плавным. Руки в 3п округляются, локти отводятся в стороны. Взгляд К и Д направлен по Л.Т. Перевод соединенных рук на 3 такте в 1п исполняется через низ. Исполняя дорожку, К и Д смотрят друг на друга.

Соединение № 4 (4 такта). *Балансе и связующий поворот*. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Руки в исходной позиции.

1 такт: балансе вперед с П.Н.; П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются в 3п (рис. 46г). 2 такт: балансе назад с Л.Н., соединенные руки переводятся в 1п (рис. 46д). 3 такт: руки разъединяются и выполняется связующий поворот вправо с П.Н. К.П. — противоположное положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). 4 такт: связующий поворот вправо с Л.Н. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной к Ц). Руки в исходной позиции.

После повторения соединения К и Д возвращаются на свои места в И.П.

Переход партнеров, исполняемый на 3—4 такты, в хореографии принято называть «до-за-до», что в переводе с французского языка означает «спина к спине».

Соединение № 5 (4 такта). *Балансе и повороты вальса*. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Руки соединены во 2п (рис. 46б).

1—2 такты: два балансе (К — влево и вправо; Д — вправо и влево). 3—4 такты: К и Д принимают замкнутую позицию рук (рис. 46а) и исполняют полный поворот вальса вправо.

Соединение можно повторить. С первым шагом-балансе П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п (рис. 46а).

Приведенные композиции можно исполнить в любой последовательности. В танце можно использовать и более сложные соединения, варьируя элементы и положения в паре.

ФИГУРНЫЙ ВАЛЬС

В этом танце использованы многие вальсовые движения. Наиболее распространенной композицией является фигурный вальс в постановке С. Жукова. Танец определенной композиции, состоит из четырех фигур, занимает 32 такта.

М/Р — $\frac{3}{4}$, темп умеренно быстрый.

Первая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки в замкнутой позиции (рис. 46а).

1 такт: балансе по Л.Т. (К — влево; Д — вправо). 2 такт: балансе против Л.Т. (К — вправо; Д — влево). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п. 3 такт: первая половина вальсового поворота (К — влево; Д — вправо). 4 такт: вторая половина вальсового поворота (К — влево; Д — вправо). Руки вначале разъединяются, в конце соединяются в И.П. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. В конце руки разъединяются и опускаются в исходную позицию.

Вторая фигура (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (П.Н. впереди).

1 такт: балансе вперед с П.Н.; П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются в 3п (рис. 46г).

2 такт: балансе назад с Л.Н., соединенные руки выпрямляются перед собой (рис. 46д). 3 такт: первая половина вальсового поворота вправо. Соединенные руки переводятся в 3п. К и Д меняются местами. К.П.: К — лицом, Д — спиной к Ц; ноги в 3п (П.Н. впереди). Руки в 3п. 4 такт: шаг-глиссад назад с Л.Н. Соеди-

ненные руки переводятся в 1п. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. К и Д возвращаются на свои места.

Третья фигура (8 тактов). 1—8 такты: К — семь дорожек вперед по Л.Т., начинает с Л.Н. На 8 такт исполняет связующий поворот вправо с П.Н. К.П. — спиной к Ц, 3п (П.Н. впереди). Д — четыре вальсовых поворота вправо под соединенными в 3п Л.Р. (К) и П.Р. (Д). К.П. — И.П. (рис. 46а).

Четвертая фигура (8 тактов). 1—8 такты: четыре вальсовых поворота вправо в паре. К.П. — И.П.

Танец можно повторить.

Вальсовые движения в фигурном вальсе можно исполнить и в других сочетаниях, в иных положениях в паре.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ТАНЦЫ

Основные движения

Кроме вальсовых движений, эти танцы включают элементы мазурки (см. главу «Польские танцы»), а также шаг-глиссад, шаг-купе и балансе-менуэт.

Шаг-глиссад (один такт). Движение представляет собой скользящий шаг, исполняемый вправо с П.Н., влево — с Л.Н.; вперед и назад с П.Н. и с Л.Н. И.П. — 3п (П.Н. впереди).

Затакт: небольшое приседание по 3п и отведение П.Н. вправо; «раз» — шаг П.Н. вправо, Л.Н. отводится влево на носок. Колени выпрямлены; «два» — пауза; «три» — приставка Л.Н. в 3п назад или вперед.

По аналогичной схеме исполняется шаг-глиссад влево (с Л.Н.), вперед и назад. В последнем случае нога находится в 3п позади.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — П.Н.; Д — Л.Н.). Руки соединены во 2п (рис. 46б).

К исполняет движение с П.Н. вправо, Д — с Л.Н. влево против Л.Т.

Если движение исполняется по Л.Т., то И.П. — 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). К исполняет шаг-глиссад влево с Л.Н.; Д — вправо с П.Н.

В дальнейшем движение на затакт указываться не будет. При М/Р — $\frac{4}{4}$ шаг-глиссад может занимать две четверти такта, и в этом случае он исполняется без паузы, или один такт, и тогда на четвертую четверть также выдерживается пауза.

Шаги-глиссад вперед и назад обычно в танце чередуются. Это сочетание в дальнейшем будет называться балансе-менуэт.

Балансе-менуэт (2 такта). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

1 такт: шаг-глиссад П.Н. вперед. 2 такт: шаг-глиссад Л.Н. назад.

Затактовое движение перед шагом-глиссадом назад исполняется в конце 1 такта. Одновременно с приставкой Л.Н. исполняется приседание, затем Л.Н. сразу же отводится назад. Движения вперед и назад должны быть слитными. Для этого первый шаг растягивается на две четверти такта.

В паре. И.П. — закрытое положение (К и Д на некотором расстоянии). Руки в исходной позиции. На затакт руки отводятся в стороны и переводятся в округленную исходную позицию.

На счет «раз» 1 такта К и Д приближаются друг к другу, П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются и переводятся в 3п (рис. 46г). На счет «раз» 2 такта К и Д удаляются на расстояние соединенных рук (рис. 46д). В конце руки разъединяются и переводятся в исходную позицию.

Шаг-глиссад не сложное движение, но при исполнении необходимо следить, чтобы П.Н. и Л.Н. одновременно сгибались в приседании и выпрямлялись в конце шага.

Необходимо, чтобы ступня скользила по полу при шаге вперед внешним ребром подушечки, при шаге назад — внутренним ребром подушечки. Этого можно добиться только при выворотном положении ног.

Колени в приседании должны быть отведены в стороны. Ступня в положении на носок обязательно вытягивается.

Перенос тяжести тела с одной ноги на другую исполняется постепенно, что особенно важно в балансе-менуэте. Это вместе с мягким приседанием придаст плавность движению.

Корпус сохраняет прямое положение. Допускается небольшой наклон верхней части влево при шаге вправо, вправо — при шаге влево, назад-влево — при шаге вперед и назад.

Исполняя приседание, голову можно немного наклонить вперед. В балансе-менуэте взгляд партнеров обращен друг к другу, на шагах-глиссад — в сторону-вниз на руку (на Л.Р. на шаге П.Н.; на П.Р. на шаге Л.Н.).

Шаг-купе (две четверти такта, М/Р — $4/4$). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — небольшой шаг П.Н. вперед с носка на всю ступню; «и» — небольшой поворот влево и подъем на полупальцы П.Н., Л.Н. сгибается в положение у щиколотки П.Н. слева; «два»-«и» — опускание на П.Н. в небольшое приседание. Л.Н. выпрямляется и отводится вперед на воздух.

Все движения шага-купе необходимо исполнять слитно, без задержек. Нельзя допускать резкого подъема на полупальцы и особенно опускания. Колени опорной ноги выпрямляются, при сгибании колени отводятся в стороны. Необходимо следить, чтобы корпус не наклонялся вперед.

Шаг-купе можно исполнить попеременно с П.Н. и с Л.Н., но в танцах чаще используется сочетание этого движения с простыми шагами.

Сочетание шагов и шага-купе (один такт). И.П. — 3п (П.Н. впереди).

«Раз» — шаг П.Н. вперед; «два» — шаг Л.Н. вперед; «три»-«четыре» — шаг-купе с П.Н.

Движение с П.Н. и с Л.Н. можно исполнить попеременно, меняя направления по зигзагу.

В паре. А. И.П. — открытое положение лицом по 1д (Д — справа), 3п (П.Н. впереди), руки соединены (рис. 46ж).

К и Д исполняют движение с П.Н. по 1д, затем с Л.Н. по 4д. Далее направления чередуются.

При исполнении движения Д должна находиться чуть впереди К, поэтому шаг-купе Д исполняет шире, чем К. Взгляд К постоянно обращен к Д, она поворачивает голову вправо на шаге-купе с П.Н. и влево на шаге-купе с Л.Н., Л.Р. (К) должна быть отведена вперед, локоть округлен и приподнят, не следует допускать сгибания локтя.

Б. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (П.Н. впереди), руки в исходной позиции.

Исполняя шаги и шаг-купе, К и Д обходят друг друга по небольшому кругу против Л.Т., П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются в 1п. Исполнив дважды сочетание, К и Д приходят на свои места. К.П. — И.П.

В этом варианте шаг-купе исполняется без поворота. Соединенные руки округлены, локти приподняты. Руки могут быть переведены в 3п.

ПАДЕКАТР

Танец состоит из шагов-глиссад и вальсового поворота. Особенностью падекатра является исполнение вальса в размере $4/4$. Половина поворота занимает две четверти, поэтому движение раскладывается по восьми долям такта и на четвертую восьмую выдерживается пауза. Танец состоит из одной фигуры и занимает 4 такта.

М/Р — $4/4$, темп умеренно быстрый.

И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки соединены во 2п.

1 такт: «раз»-«два» — шаг-глиссад (К — влево; Д — вправо) по Л.Т. (рис. 47а); «три»-«четыре» — первая половина вальсового поворота (К — влево; Д — вправо). Соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) проводятся через низ во 2п. К.П. — противоположное положение (К — лицом, Д — спиной к Ц) (рис. 46з), 3п (впереди: К — П.Н.; Д — Л.Н.).

2 такт: «раз»-«два» — шаг-глиссад (К — вправо; Д — влево) по Л.Т.; «три»-«четыре» — первая половина вальсового поворота (К — вправо; Д — влево). Соединенные руки проводятся через низ во 2п. К.П. — И.П.

3—4 такты: два вальсовых поворота вправо. С первым шагом К и Д принимают замкнутую позицию рук. К.П. — И.П.

Танец можно повторить.

ВАЛЬС-МИНЬОН

Танец состоит из шага-глиссад и вальсового поворота, делится на две половины и чаще всего входит как часть в танец миньон.

М/Р — $3/4$, темп умеренно быстрый.

Первая половина (2 такта). И.П. — лицом к Ц, 3п (П.Н. впереди).

1 такт: шаг-глиссад вправо. 2 такт: первая половина вальсового поворота вправо. К.П. — спиной к Ц, 3п (Л.Н. впереди).

Вторая половина (2 такта). И.П. — К.П. первой половины.

1 такт: шаг-глиссад влево. 2 такт: вторая половина вальсового поворота вправо. К.П. — И.П. первой половины.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки в замкнутой позиции (рис. 47б).

Если К исполняет вторую половину движения, то Д — первую половину и наоборот.

МИНЬОН

Танец включает движения балансе, дорожка и вальс-миньон. Композиция определенная, занимает 16 тактов.

М/Р — $\frac{3}{4}$, темп умеренно быстрый.

И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (вперед): К — Л.Н.; Д — П.Н.); Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены во 2п.

1 такт: балансе по Л.Т. (К — влево с Л.Н.; Д — вправо с П.Н.). Соединенные руки поднимаются (рис. 47 в).

2 такт: «раз» — шаг против Л.Т. (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево); «два» — поворот (90°) (К — вправо; Д — влево), Л.Н. (К) и П.Н. (Д) проводятся через 1п вперед против Л.Т. на носок. Соединенные руки переводятся через низ в 1п; «три» — пауза. К.П. — открытое положение лицом против Л.Т. (Д — слева).

3 такт: дорожка назад по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.).

4 такт: связующий поворот (К — влево с П.Н.; Д — вправо с Л.Н.). К.П. — И.П. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. 9—16 такты: вальс-миньон (исполняется дважды). Начинают: К — с Л.Н., Д — с П.Н. К.П. — И.П.

Танец можно повторить сначала.

ВАЛЬС-ГАВОТ

Танец создан в XX в., когда большим успехом пользовались комбинированные композиции, сочиненные по мотивам популярных бальных танцев. Вальс-гавот — танец определенной композиции, состоит из двух частей. Первая часть построена на элементах гавота и занимает 16 тактов. Вторая часть включает движения вальса и занимает 32 такта. Связующим звеном является поклон, который исполняется на один такт.

М/Р первой части — $\frac{4}{4}$, темп умеренно медленный. М/Р второй части — $\frac{3}{4}$, темп умеренно быстрый. Движения К и Д аналогичны и описываются одновременно.



а



в



г



д

Рис. 47 б

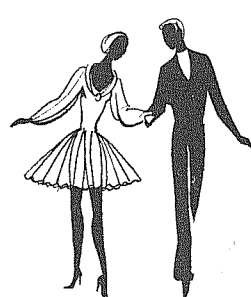
Авторская композиция (48 тактов)

Первая часть (16 тактов).

И.П. — открытое положение (Д — справа) лицом по 1д, 3п (П.Н. впереди); Л.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединены перед К, П.Р. (К) на талии Д, П.Р. (Д) в исходной позиции (рис. 46ж).

1 такт: два шага и шаг-купе вперед по 1д. К и Д начинают с П.Н. К.П. — лицом по 4д. 2 такт: два шага и шаг-купе по 4д (рис. 47 г). К и Д начинают с Л.Н. К.П. — И.П. 3 такт: повторение движений 1 такта. 4 такт: три шага вперед по 4д начинаются с Л.Н. В конце П.Н. сгибается в положение у шиколотки Л.Н. позади. 5 такт: три шага назад против Л.Т. начинаются с П.Н.

В конце — пауза, Л.Н. отведена вперед на носок. 6 такт: движения 5 такта исполняются, начиная с Л.Н. 7 такт: два шага и шаг-купе вперед по Л.Т. К и Д начинают с П.Н. 8 такт: «раз»-«два» — поворот (90°) (К — вправо на П.Н.; Д — влево на Л.Н.) и шаг по Л.Т. (К — Л.Н. влево; Д — П.Н. вправо). Руки разъединяются, переводятся в исходную позицию; «три»-«четыре» — приставка в 3п (К — П.Н. вперед; Д — Л.Н. назад). К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. 9—10 такты: балансе-менуэт (рис. 47 д). 11 такт: шаг-глиссад против Л.Т. (К — П.Н. вправо; Д — Л.Н. влево). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п. 12 такт: «раз» — приставка в скрещенную позицию вперед (К — Л.Н.; Д — П.Н.) на полупальцы; «два»-«три» — поворот (360°) (К — вправо; Д — влево). Руки разъединяются и переводятся в округленную исходную позицию; «четыре» — небольшое приседание по 3п (вперед: К — П.Н.; Д — Л.Н.). 13—14 такты: дважды исполняются шаги и шаг-купе. К и Д обходят друг друга против Л.Т. П.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются в 1п. К.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц. Руки разъединяются и переводятся в исходную позицию. 15 такт: повторение движений 11 такта. 16 такт: поворот (90°) (К — влево на П.Н.; Д — вправо на Л.Н.) и шаг назад против Л.Т. (К — Л.Н.; Д — П.Н.) в приседание по 4п. Соединенные П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в 1п. В конце выдерживается пауза. Колени выпрямлены. П.Н. (К) и Л.Н. (Д) отведены вперед на носок. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (рис. 47 е).



е



ж



з

Поклон (один такт). М/Р — $\frac{3}{4}$, темп медленный, Исполняется связующий поворот (К — вправо с П.Н.; Д — влево с Л.Н.). Руки переводятся во 2п и опускаются в исходную позицию. В конце — наклон головы вперед.

Вторая часть (32 такта). И.П.: К — спиной, Д — лицом к Ц; 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

1 такт: первая половина вальсового поворота (К — влево; Д — вправо). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются и проводятся во 2п. К.П. — противоположное положение (К — лицом, Д — спиной к Ц) (рис. 47ж). 2 такт: первая половина вальсового поворота (К — вправо; Д — влево). Соединенные руки переводятся во 2п. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). 3 такт: дорожка назад по Л.Т. (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) в открытом положении спиной по Л.Т. (Д — слева); Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены в 1п. 4 такт: связующий поворот (К — влево с П.Н.; Д — вправо с Л.Н.); П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п. К.П. — И.П. второй части. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. 9—11 такты: К — три балансе (влево, вправо, влево) лицом по Л.Т.; Д — три дорожки, начинает с П.Н. и обходит К по небольшому кругу по Л.Т. К — П.Р. ведет Д (рис. 47з), в конце руки разъединяются. К.П.: К и Д — лицом по Л.Т. 12 такт: связующий поворот (К — вправо с П.Н.; Д — влево с Л.Н.). К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки соединяются в замкнутой позиции. 13—16 такты: два вальсовых поворота вправо. К.П. — И.П. второй части. 17—32 такты: повторение движений 1—16 тактов. К.П. — И.П. первой части для исполнения танца сначала.

ВАЛЬС-МАЗУРКА

Композиция танца определенная, состоит из двух частей, занимает 32 такта музыки. Первая часть включает движения мазурки (па де бурре, голубец) и исполняется в быстром темпе. Вторая часть построена на элементах вальса.

М/Р — $\frac{3}{4}$, темп умеренный.

Первая часть (16 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.). Руки в замкнутой позиции.

1—4 такты: два вальсовых поворота вправо. В конце Л.Н. (К) и П.Н. (Д) отводятся в сторону по Л.Т., колени выпрямлены. Колени опорных ног пригнуты. 5—6 такты: два па де бурре (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). 7—8 такты: два голубца с шагом (К — с Л.Н.; Д — с П.Н.) с продвижением по Л.Т. 9—15 такты: повторение движений 1—7 тактов. 16 такт: шаг-глиссад (К — с Л.Н. влево; Д — с П.Н. вправо). К.П. — И.П.

Вторая часть (16 тактов). 1—4 такты: исполняются движения 1—4 тактов фигурного вальса. 5—6 такты: два балансе (К — влево и вправо; Д — вправо и влево). 7—8 такты: К — шаг Л.Н. влево по Л.Т., приставка П.Н. в 1п и простой ключ, Д — два шага (П.Н., Л.Н.) с поворотом (360°) вправо и простой ключ. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) разъединяются. П.Р. (К) и Л.Р. (Д) переводятся в 3п, затем во 2п. 9—16 такты: повторение движений 1—8 тактов. К.П. — И.П. первой части.

Композицию можно повторить.

ПА ДЕ ТРУА

Танец состоит из трех частей, различных по характеру и темпу. Первая часть построена на простейших элементах менуэта, требующих строгого выполнения каждой позы и плавного перехода от одного положения к другому. Вторая часть включает движения мазурки, а третья представляет собой вальс, который исполняется сдержанно и изящно. М/Р — $\frac{3}{4}$, композиция занимает 24 такта.

Первая часть (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц), 3п (впереди: К — Л.Н.; Д — П.Н.).

Затакт: небольшое приседание, П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются во 2п.

1 такт: «раз» — поворот (90°) (К — влево, Д — вправо) и шаг вперед по Л.Т. (К — Л.Н.; Д — П.Н.). Соединенные руки переводятся в 1п (рис. 46е); «два» — шаг вперед по Л.Т. (К — П.Н.; Д — Л.Н.) и поворот в И.П. Одновременно Л.Н. (К) и П.Н. (Д) отводятся в сторону по Л.Т. Соединенные руки переводятся во 2п; «три» — шаг-приставка в 3п назад (К — Л.Н.; Д — П.Н.) и небольшое приседание.

2 такт: «раз» — шаг назад (К — П.Н.; Д — Л.Н.). Свободные ноги выпрямлены вперед на носок; «два» — пауза; «три» — приставка в 3п (К — Л.Н. вперед; Д — П.Н. назад). Руки разъединяются.

3 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед. К и Д встречаются правыми плечами; «два» — П.Н. проводится через 1п вперед на носок; «три» — пауза. К.П. — правое боковое положение.

4 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-вправо и поворот (180°) влево на П.Н., Л.Н. отводится вперед на носок. К.П. — левое боковое положение (К — лицом; Д — спиной к Ц) (рис. 46к); «два» — приставка Л.Н. в 3п (К — вперед; Д — назад). Руки переводятся в исходную позицию; «три» — небольшое приседание по 3п. Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединяются во 2п. 5—8 такты: повторение движений 1—4 тактов. К исполняет движения Д, и наоборот. В конце К и Д возвращаются на свои места.

Вторая часть (16 тактов). И.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом к Ц). Руки в замкнутой позиции (рис. 46 а).

Затакт: Л.Н. (К) и П.Н. (Д) отводятся в сторону по Л.Т., исполняется приседание на опорной ноге.

1—4 такты: повторение 5—8 тактов первой части вальса-мазурки. 5—8 такты: два вальсовых поворота вправо. Последний полутур К исполняет с меньшим поворотом, Д — с большим. К.П. — открытое положение лицом по Л.Т. (Д — справа), 3п (впереди Л.Н. (К) и П.Н. (Д)). П.Р. (К) и Л.Р. (Д) соединяются в 1п (рис. 46е). 9—10 такты: два па-курю вперед по Л.Т. (К — с Л.Н., с П.Н.; Д — с П.Н., с Л.Н.). В конце руки разъединяются и переводятся в исходную позицию. 11—12 такты: два па-курю вперед по небольшому кругу (К — по Л.Т.; Д — против Л.Т.). К и Д расходятся и встречаются в закрытом положении (К — спиной, Д — лицом к Ц). Руки соединяются в замкнутой позиции (рис. 46 а) 13—16 такты: два вальсовых поворота вправо. К.П. — И.П. первой части.

Композицию можно повторить.

ВАЛЬСЫ ПО 6П

По 6п исполняются вальс-бостон и медленный вальс. Эти танцы представляют собой современную трансформацию венского вальса и значительно отличаются от вальса по 3п как положениями в паре, так и техникой исполнения движений. Меняется и манера исполнения.

В то же время медленный вальс имеет много общих черт с некоторыми другими европейскими танцами, например с фокстротом (медленным и быстрым), а также с танго.

Все эти танцы свободной композиции, и исполнители имеют возможность варьировать движения по своему выбору.

Исполнители должны постоянно сохранять замкнутую позицию рук. Руки не расслаблены, так как К должен иметь возможность легко и свободно вести Д в танце.

Знакомство рекомендуется начать с вальса-бостона, затем перейти к медленному вальсу.

Характер музыки медленного вальса плавный, как бы растянутый, поэтому танец исполняется широко, с подчеркнутыми подъемами и опусканиями.

М/Р — $\frac{3}{4}$, акцент на первую долю такта. Темп вальса-бостона умеренно медленный; медленный вальс исполняется в медленном темпе. Все шаги одинаковы по темпу, каждый шаг занимает одну четверть такта.

Основные положения в паре

Замкнутое положение. Замкнутая позиция рук. К и Д расположены близко друг к другу; Л.Р. (К) и П.Р. (Д) соединены и отведены в сторону, локти согнуты под углом примерно 135° , направлены вниз, кисти рук находятся на уровне лица Д. Кисть П.Р. (К) находится под левой лопаткой Д, кисть Л.Р. (Д) — на правом плече К. Локти отведены в стороны и слегка приподняты. Ноги в 6п. К и Д чуть смещены влево относительно друг друга, поэтому ступни К и Д образуют четыре параллельные линии (рис. 48а, б). Корпус должен сохранять прямое, подтянутое положение, плечи не следует поднимать. При наклонах необходимо избегать изломов корпуса. Голова и спина образуют единую вертикальную ли-

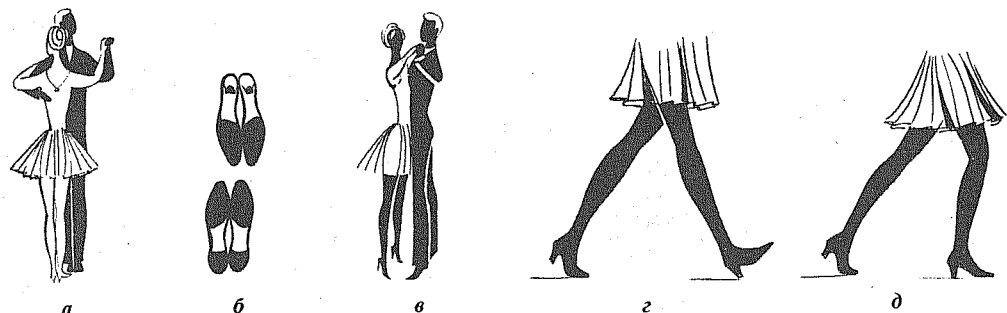


Рис. 48

нию, наклоны головы исключаются. Взгляды К и Д направлены влево от себя.

Положение променада. Замкнутая позиция рук. Линии плеч К и Д образуют острый угол. Ноги в открытой позиции: опорная нога (К — Л.Н.; Д — П.Н.) на полупальцах, свободная нога (К — П.Н.; Д — Л.Н.) отведена в сторону, носок касается пола. Расстояние между ступнями равно длине ступни или чуть больше (рис. 48 в). Взгляды направлены: К — влево, Д — вправо и пересекаются на соединенных кистях.

Техника исполнения шагов

Шаги вперед. Ступня ставится на каблук с последующим переходом на всю ступню и на подушечку ступни. При отведении свободной ноги вперед каблук опорной ноги одновременно поднимается, подушечка остается на полу.

Шаги назад. Ступня ставится на носок с последующим переходом на подушечку ступни, затем на всю ступню и на каблук. При отведении свободной ноги назад носок опорной ноги одновременно поднимается, каблук остается на полу.

Шаги вперед и назад исполняются также на полупальцах (ступня ставится на полупальцы без опускания на всю ступню).

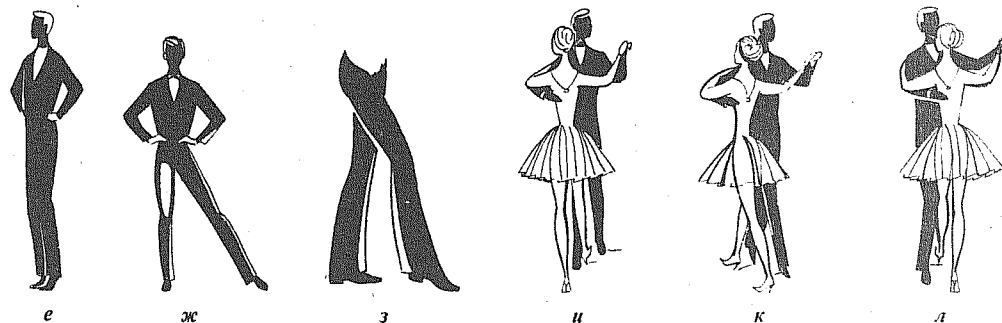
На шагах вперед и назад в момент наибольшего расстояния между ступнями тяжесть тела равномерно распределена на каблук, находящийся впереди ноги, и подушечку ноги, отведенной назад. Колени при этом выпрямлены (рис. 48г). При полном переносе тяжести тела колено опорной ноги слегка сгибается (рис. 48д).

Шаги вправо и влево можно исполнять на полупальцах как без опускания, так и с опусканием на всю ступню.

Шаги-приставки исполняются также на полупальцах без опускания или с опусканием на всю ступню.

Большинство движений в вальсе-бостоне и медленном вальсе состоят из трех шагов и включают все разновидности шагов. Первый шаг исполняется с каблука (вперед) на всю ступню, второй шаг — на низкие полупальцы, третий шаг — на полупальцы с опусканием.

Необходимо соблюдать указанную схему шагов. При описа-



м

нии основных движений техника исполнения шагов будет опущена, изменения указаны.

Для освоения техники исполнения шагов рекомендуется использовать подготовительные упражнения.

Подготовительные и основные движения. И.П. — бп

Приседание и подъем на полупальцы. Вначале движение выполняется в медленном темпе, затем в быстром.

А. (2 такта.) 1 такт: приседание.

2 такт: выпрямление и подъем на высокие полупальцы (рис. 48 е).

Б. (Один такт.) «Раз» — приседание; «два» — выпрямление; «три» — подъем на полупальцы и опускание на всю ступню.

Движения повторяются многократно. Необходимо сохранять прямое положение корпуса. Колени в приседании по бп сомкнуты. Движения выполняются мягко и плавно, без рывков и остановок. Подъем на полупальцы начинается только после выпрямления колен. В положении на полупальцах подушечка ступни всей плоскостью касается пола, тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. В приседании каблук не поднимается.

Движения можно исполнить также по 2п и по 4п (положение ступней невыворотное). По 4п впереди может быть П.Н. или Л.Н.

Повороты корпуса. Вначале движение выполняется в медленном темпе, затем в быстром.

А. (2 такта.) 1 такт: «раз» — приседание; «два»-«три» — выпрямление.

2 такт: «раз»-«два» — подъем на полупальцы и поворот корпуса вправо; «три» — опускание, корпус в И.П.

Б. (Один такт.) «Раз» — приседание; «два»-«три» — выпрямление, подъем на полупальцы с поворотом корпуса вправо. В конце — опускание, корпус в И.П.

Поворот корпуса влево выполняется аналогично. В упражнении можно чередовать повороты вправо и влево.

Отведение ноги в сторону (один такт). Движение выполняется с приседанием и подъемом на полупальцы. Предварительно тяжесть тела переносится на опорную ногу.

А. С приседанием. «Раз» — приседание на П.Н., одновременно Л.Н. отводится влево; «два» — отведение заканчивается, колено и ступня выпрямлены (рис. 48 ж); «три» — выпрямление колена П.Н. и приставка Л.Н. в бп.

Б. С подъемом на полупальцы. «Раз» — приседание на П.Н., одновременно Л.Н. отводится влево. В конце колено и ступня Л.Н. выпрямлены; «два» — выпрямление колена П.Н. и приставка Л.Н. в бп; «три» — подъем на полупальцы и опускание.

В тренаже можно многократно повторить отведение одной ноги или чередовать движение с Л.Н. и с П.Н. При отведении сохраняется невыворотное положение, ступня скользит по полу внутренним ребром подушечки. Движение можно дополнить небольшим наклоном корпуса в сторону, противоположную отведению. Наклоны корпуса вперед и назад недопустимы. Тяжесть тела полностью находится на опорной ноге.

В. Отведение ноги с переходом (один такт). «Раз» — приседание на П.Н., одновременно Л.Н. отводится влево. В конце движения колено и ступня Л.Н. выпрямлены; «два» — переход на Л.Н. влево на всю ступню, колено слегка согнуто. Колено и ступня П.Н. выпрямляются; «три» — выпрямление колена Л.Н. и подъем на полупальцы с одновременной приставкой П.Н. в бп. В конце — опускание.

Упражнение можно исполнить многократно одной ногой или чередуя с Л.Н. и с П.Н. Необходимо следить за своевременным переносом тяжести тела с одной ноги на другую. В остальном нужно соблюдать все правила исполнения приседания, подъема на полупальцы и отведения, указанные выше.

Шаги.

Шаги на месте (один такт). «Раз» — шаг П.Н. на месте с подушечки на всю ступню; «два» — шаг Л.Н. на месте на низкие полупальцы; «три» — шаг П.Н. на месте на высокие полупальцы.

Далее шаги на месте продолжают, начиная с Л.Н. Шаги необходимо исполнять слитно, без задержек. В конце счета «три» можно исполнить опускание. Нужно соблюдать точную бп. Корпус сохраняет прямое положение, недопустимы раскачивания корпуса из стороны в сторону.

Шаги вперед и назад (2 такта).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед с каблука на всю ступню; «два» — шаг-приставка Л.Н. в бп на низкие полупальцы; «три» — шаг на месте П.Н. на высокие полупальцы, в конце — опускание.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад с носка на всю ступню; «два» — шаг-приставка П.Н. в бп на низкие полупальцы; «три» — шаг на месте Л.Н. на высокие полупальцы, в конце — опускание.

Движение многократно повторяется. Шаги можно исполнить, начиная с Л.Н. вперед и продолжая с П.Н. назад. Необходимо соблюдать правила исполнения шагов вперед и назад, указанные выше, в описании техники исполнения шагов. После освоения схемы движения шаги можно подчеркнуть небольшим приседанием, исполняемым вначале на затакт, а затем в конце каждого счета «три» — после снижения на всю ступню.

Перемена направлений шагов (закрытая перемена) (2 такта).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед с каблука на всю ступню; «два» — шаг Л.Н. влево на низкие полупальцы; «три» — шаг-приставка П.Н. в бп на полупальцы. В конце — опускание на всю ступню.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад с носка на всю ступню; «два» — шаг П.Н. вправо на низкие полупальцы; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп на полупальцы. В конце — опускание на всю ступню.

Движение можно многократно повторить, а также исполнить, начиная с Л.Н. вперед, а с П.Н. назад. Исполняя шаг в сторону, необходимо следить, чтобы нога проводилась, приближаясь к опорной ноге, а не круговым движением. Важно точно соблюдать чередование шагов на всю ступню, на низкие полупальцы, на полупальцы.

Повороты. В медленном вальсе, так же как и в фокстротах, используются повороты, которые условно можно разделить на два вида: каблучные повороты и пивот-повороты.

Каблучные повороты (2 такта). Движение выполняется вправо и влево.

Каблучный поворот вправо. И.П. — лицом к Ц.

1 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад, небольшой поворот корпуса вправо; «два» — приставка П.Н. в условную бп назад; «три» — поворот (180°) вправо на каблучках, в конце тяжесть тела переносится на П.Н.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед с каблучка на всю ступню; «два» — приставка П.Н. в бп на полупальцы; «три» — опускание. К.П. — спиной к Ц.

Упражнение можно повторить.

Каблучный поворот влево. И.П. — лицом к Ц.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. назад, небольшой поворот корпуса влево; «два» — приставка Л.Н. в условную бп назад; «три» — поворот (90°) влево на каблучках, в конце тяжесть тела переносится на П.Н.

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед с каблучка на всю ступню; «два» — приставка П.Н. в бп на полупальцы; «три» — опускание. К.П. — лицом против Л.Т.

Упражнение можно повторить.

Приставка в условную бп назад выполняется таким образом, что подушечка ступни ставится почти у каблучка опорной ноги. Вращение выполняется на каблучках, при этом тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги. Переход на одну ногу выполняется после завершения поворота.

Большинство поворотов выполняются с предварительным поворотом корпуса, который должен облегчить вращение.

Пivot-поворот (один такт). Движение выполняется вправо и влево, начинается с Л.Н. и с П.Н.

Пivot-поворот вправо с Л.Н. И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — небольшой шаг Л.Н. назад по Л.Т. и поворот (180°) вправо на Л.Н., П.Н. отводится вперед (рис. 48 з); «два» — шаг П.Н. вперед по Л.Т. с каблучка; «три» — приставка Л.Н. в бп на полупальцы, в конце — опускание. К.П. — лицом по Л.Т.

Пivot-поворот вправо с П.Н. И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т. с каблучка и поворот (180°) вправо на П.Н., Л.Н. отводится назад (рис. 48 д); «два» — шаг Л.Н. назад по Л.Т. с носка; «три» — приставка П.Н. в бп на полупальцы, в конце — опускание. К.П. — спиной по Л.Т.

Повороты выполняются на низких полупальцах, колени при этом расслаблены. Движение можно исполнить с одной ноги, меняя И.П. и К.П., или чередуя движения с Л.Н. и с П.Н.

В pivot-поворотах необходимо добиться точности К.П. и стабильности вращения. Свободная нога отводится во время поворота точно в заданном направлении.

Пivot-поворот влево с Л.Н. И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — небольшой шаг Л.Н. вперед по Л.Т. и поворот (180°) влево на Л.Н., П.Н. отводится назад; «два» — шаг П.Н. назад по Л.Т. с носка; «три» — приставка Л.Н. в бп на полупальцы, в конце — опускание. К.П. — лицом против Л.Т.

Пivot-поворот влево с П.Н. И.П. — спиной по Л.Т. «Раз» — небольшой шаг П.Н. назад по Л.Т. и поворот (180°) влево на П.Н., Л.Н. отводится вперед; «два» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т. с каблучка; «три» — приставка П.Н. в бп на полупальцы, в конце — опускание. К.П. — лицом по Л.Т.

ВАЛЬС-БОСТОН

Основные движения. И.П. — бп

Открытая переменна (один такт). Это основное движение танца, выполняется по прямой, по дуге и в повороте вправо и влево. Используется также для перехода от одного движения к другому. На открытой перемене строится большинство движений вальса-бостона.

Движение состоит из трех шагов, выполняется вперед и назад с П.Н. и с Л.Н. по правилам, описанным в подготовительных упражнениях.

Открытая переменна вперед. И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.

Открытая переменна назад. И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «три» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (рис. 48 а).

Если К исполняет открытую переменную с П.Н., то Д — с Л.Н., и наоборот (рис. 48 и). При исполнении движения в повороте в паре степень поворота может быть различной в зависимости от И.П. последующего движения.

Зигзаг (один такт). Движение состоит из трех шагов, выполняется по схеме открытой перемены с поворотом (90°) и вправо и влево. Зигзаг выполняется вперед и назад с П.Н. и с Л.Н.

Зигзаг вперед.

Зигзаг вперед с П.Н. И.П. — лицом по 4д.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по 4д; «два» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т. в повороте вправо; «три» — шаг П.Н. вперед по 1д. Завершение поворота (90°). К.П. — лицом по 1д.

Зигзаг вперед с Л.Н. И.П. — лицом по 1д.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по 1д; «два» — шаг П.Н. вперед по Л.Т. в повороте влево; «три» — шаг Л.Н. вперед по 4д. Завершение поворота (90°). К.П. — лицом по 4д.

Зигзаг назад.

Зигзаг назад с Л.Н. И.П. — спиной по 4д.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по 4д; «два» — шаг П.Н. назад по Л.Т. в повороте вправо; «три» — шаг Л.Н. назад по 1д. Завершение поворота (90°). К.П. — спиной по 1д.

Зигзаг назад с П.Н. И.П. — спиной по 1д.

«Раз» — шаг П.Н. назад по 1д; «два» — шаг Л.Н. назад по Л.Т. в повороте влево; «три» — шаг П.Н. назад по 4д. Завершение поворота (90°). К.П. — спиной по 4д.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д или по 4д). Обычно К исполняет движение вперед, Д — назад (разноименными ногами). При этом с первым шагом К и Д принимают смещенное положение, и первый шаг каждого движения К исполняет как внешний шаг. П.Н. справа от Д (рис. 48 к), Л.Н. слева от Д (рис. 48 л).

Если К исполняет движение с П.Н., то Д — с Л.Н., и наоборот.

Зигзаг с задержкой (один такт). Движение исполняется вперед и назад с П.Н. и с Л.Н. с поворотом (90°) вправо или влево.

Зигзаг с задержкой вперед.

Зигзаг с задержкой вперед с П.Н. И.П. — лицом по 4д.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по 4д; «два» — поворот (90°) вправо на П.Н., Л.Н. отводится влево. К.П. — лицом по 1д; «три» — пауза.

Зигзаг с задержкой вперед с Л.Н. И.П. — лицом по 1д.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по 1д; «два» — поворот (90°) влево на Л.Н., П.Н. отводится вправо. К.П. — лицом по 4д; «три» — пауза.

Зигзаг с задержкой назад.

Зигзаг с задержкой назад с Л.Н. И.П. — спиной по 4д.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по 4д; «два» — поворот (90°) вправо на Л.Н., П.Н. отводится вправо. К.П. — спиной по 1д; «три» — пауза.

Зигзаг с задержкой назад с П.Н. И.П. — спиной по 1д.

«Раз» — шаг П.Н. назад по 1д; «два» — поворот (90°) влево на П.Н., Л.Н. отводится влево. К.П. — спиной по 4д; «три» — пауза.

Для облегчения поворота на счет «раз» можно исполнить небольшой поворот корпуса на шаге вперед: вправо — с П.Н., влево — с Л.Н.; на шаге назад: вправо — с Л.Н., влево — с П.Н.

Отведение ноги в сторону на счет «два» исполняется на внутреннее ребро подушечки, опорная нога на всей ступне, колени расслаблены.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д, по 4д).

С первым шагом К и Д принимают смещенное положение. Обычно К исполняет движение вперед, Д — назад. Если К начинает с П.Н., то Д — с Л.Н., и наоборот.

Первый шаг каждого движения К исполняет как внешний шаг (П.Н. — справа от Д; Л.Н. — слева).

Изученные движения можно соединить.

Соединение № 1 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

1—2 такты: две открытые перемены по Л.Т. (К — вперед с П.Н., с Л.Н.; Д — назад с Л.Н., с П.Н.). 3 такт: открытая перемена по дуге от Ц (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 4—5 такты: два зигзага (К — вперед с Л.Н., с П.Н.; Д — назад с П.Н., с Л.Н.). 6—7 такты: два зигзага с задержкой (К — вперед с Л.Н., с П.Н.; Д — назад с П.Н., с Л.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 8 такт: открытая перемена по дуге к Ц (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.

Соединение можно повторить.

Правый поворот (2 такта). Движение состоит из шести шагов, исполняется по схеме открытой перемены с поворотом (270°). Партии К и Д различны.

Партнер (К).

Первая половина (один такт). И.П. — лицом по 1д.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по 1д; «два» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево по 1д; «три» — поворот вправо на Л.Н. и шаг П.Н. назад по Л.Т.

Вторая половина (один такт). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот вправо и шаг П.Н. вправо по Л.Т.; «три» — шаг Л.Н. вперед по 4д. К.П. — лицом по 4д.

Партнерша (Д).

Первая половина (один такт). И.П. — спиной по 1д.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по 1д; «два» — разворот вправо и шаг П.Н. вправо-вперед по Л.Т.; «три» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. вперед по Л.Т.

Вторая половина (один такт). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот вправо на П.Н. и шаг Л.Н. влево по 1д; «три» — шаг П.Н. назад по 4д. К.П. — спиной по 4д.

Для облегчения вращения первый шаг каждой половины поворота исполняется с небольшим поворотом корпуса вправо. Чередуются шаги на каблук, на низкие полупальцы, на полупальцы, как в подготовительных упражнениях. В конце — опускание. Вращение необходимо исполнять слитно, без задержек и рывков.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д) (рис. 48а).

Второй шаг исполняют шире: К — в первой половине, Д — во второй. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 4д). Поворот может быть исполнен на 360° из И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.

Левый поворот (2 такта). Состоит из шести шагов, исполняется на движении открытая перемена с поворотом 270°. Партии К и Д различны.

Партнер (К).

Первая половина (один такт). И.П. — лицом по 4д.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по 4д; «два» — поворот влево на Л.Н. и шаг П.Н. вправо по 4д; «три» — поворот влево на П.Н. и шаг Л.Н. назад по Л.Т.

Вторая половина (один такт). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот влево и шаг Л.Н. влево по Л.Т.; «три» — шаг П.Н. вперед по 1д. К.П. — лицом по 1д.

Партнерша (Д).

Первая половина (один такт). И.П. — спиной по 4д.

«Раз» — шаг П.Н. назад по 4д; «два» — разворот влево и шаг Л.Н. влево-вперед по Л.Т.; «три» — поворот влево на Л.Н. и шаг П.Н. вперед по Л.Т.

Вторая половина (один такт). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот влево на Л.Н. и шаг П.Н. вправо по 4д; «три» — шаг Л.Н. назад по 1д. К.П. — спиной по 1д.

Для облегчения вращения первый шаг каждой половины поворота исполняется с небольшим поворотом корпуса влево. На шагах сохраняется чередование подъемов и опусканий. Поворот необходимо исполнять слитно, степень поворота может быть больше (до 360°). Начинается поворот из И.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т.

Изученные движения можно соединить.

Соединение № 2 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1—2 такты: правый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 3 такт: открытая перемена по 4д (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 4—5 такты:

левый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 6—7 такты: два зигзага или два зигзага с задержкой (К — вперед с Л.Н., с П.Н.; Д — назад с П.Н., с Л.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 8 такт: открытая переменна по 1д (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). К.П. — И.П.

Волна (4 такта). Движение представляет собой сочетание открытых перемен в закрытом положении и в П.П. Партии К и Д различны.

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д.

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед по 1д; «два» — шаг Л.Н. вперед по 1д; «три» — поворот (45°) влево и шаг П.Н. вправо от Ц. К.П. — лицом по Л.Т.

2 такт: открытая переменна назад по 2д с Л.Н. (рис. 48 м). К.П. — лицом по 4д.

3 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед по 4д; «два» — поворот (90°) вправо и шаг Л.Н. влево по 4д; «три» — переход на П.Н. вправо. К.П. — лицом по 1д.

4 такт: открытая переменна назад по 3д с Л.Н. К.П. — лицом по 1д.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по 1д.

1 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад по 1д; «два» — шаг П.Н. назад по 1д; «три» — поворот (45°) вправо и шаг Л.Н. влево-назад от Ц. К.П. — лицом к Ц.

2 такт: открытая переменна назад по 2д с П.Н. (рис. 48 м).

3 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед по 4д; «два» — поворот (90°) влево и шаг П.Н. вправо по 4д; «три» — переход на Л.Н. влево. К.П. — спиной по 1д.

4 такт: открытая переменна вперед по 3д с П.Н. К.П. спиной по 1д.

На шагах необходимо соблюдать правильное чередование подъемов и опусканий.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д) (рис. 48а).

Открытая переменна на 2 такте исполняется в П.П. На счет «два» 3 такта К и Д принимают И.П.

Движение волна можно повторить или соединить с другими движениями. Например:

Соединение № 3 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1—4 такты: волна. К.П. — И.П. 5—6 такты: правый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 7 такт: зигзаг или зигзаг с задержкой (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 8 такт: открытая переменна по 1д (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Спираль (4 такта). Движение построено на открытой перемене, исполняемой по прямой вперед и назад, а также по небольшому кругу по Л.Т.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 1д).

1 такт: открытая переменна по Л.Т. или по 1д (К — с П.Н. вперед; Д — с Л.Н. назад). 2 такт: открытая переменна против Л.Т. или по 3д (К — с Л.Н. назад; Д — с П.Н. вперед). 3—4 такты: две открытые переменны вперед (К — с П.Н., с Л.Н.; Д — с Л.Н., с П.Н.). С первым шагом К и Д принимают смещенное положение влево и обходят друг друга по Л.Т., исполняя поворот вправо (360°). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 1д).

Движение можно повторить или, например, соединить с другими движениями.

Соединение № 4 (8 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

1—4 такты: спираль. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. 5 такт: открытая переменна по дуге от Ц (К — назад с П.Н.; Д — вперед с Л.Н.). К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 6—7 такты: левый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 8 такт: открытая переменна по дуге к Ц (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). К.П. — И.П.

Соединение можно повторить. Предложенные соединения можно исполнить в любой последовательности. Движения вальса-бостона можно сочетать в другом порядке. Например:

Примерная композиция (24 такта)

И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: открытая переменна по 1д (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). К.П. — И.П. 2 такт: зигзаг (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 4д). 3 такт: открытая переменна по 4д (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 4—5 такты: левый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 6 такт: открытая переменна (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). 7—10 такты: волна. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 11—12 такты: правый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 13—14 такты: два зигзага с задержкой (К — вперед с П.Н., с Л.Н.; Д — назад с Л.Н., с П.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 4д). 15 такт: открытая переменна (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 16—17 такты: левый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 18—19 такты: два зигзага (К — вперед с Л.Н., с П.Н.; Д — назад с П.Н., с Л.Н.). К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 20 такт: открытая переменна (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). 21—24 такты: спираль. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

Композицию можно повторить. Движения можно исполнить и в другой последовательности.

МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Танец плавный, движения исполняются слитно и широко. Характер танца подчеркивают небольшие наклоны верхней части корпуса вправо и влево.

Сохраняется техника исполнения шагов, указанная в подготовительных упражнениях: чередование шагов на всю ступню (вперед — с каблука, назад — с носка), на полупальцы с постепенным подъемом и опусканием на всю ступню в конце третьего шага.

М/Р — $\frac{3}{4}$, темп медленный, примерно 31—32 такта в минуту.

Основные движения. И.П. — бп¹

Закрытая переменна (один такт). Движение выполняется вперед и назад с П.Н. и с Л.Н.

Закрытая переменна вперед с П.Н. И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — шаг Л.Н. влево к Ц; «три» — шаг-приставка П.Н. в бп.

Закрытая переменна назад с Л.Н. И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» — шаг П.Н. вправо к Ц; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп.

В паре. И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т.).

Если К исполняет закрытую переменную вперед, то Д — назад. Если К начинает движение с П.Н., то Д — с Л.Н., и наоборот.

На шагах выполняется постепенный подъем: на счет «раз» — за счет выпрямления колена (каблук не поднимается), на счет «два»-«три» шаги выполняются с постепенным подъемом на полупальцы (первый — низкие, второй — высокие). В конце третьего шага выполняется опускание, каблук касается пола, колено ослабляется.

При движении вперед шаги в сторону выполняются чуть вперед, при движении назад — чуть назад.

Наклон корпуса выполняется на счет «два» — вправо на шаге Л.Н., влево на шаге П.Н. На счет «три» наклон сохраняется.

Постепенный подъем и наклоны корпуса выполняются в большинстве движений медленного вальса и в дальнейших описаниях на счет не раскладываются.

Правый поворот (2 такта). Движение состоит из шести шагов, выполняемых с поворотом (270°) вправо, и делится на две половины.

Первая половина (один такт).

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по 1д; «два» — поворот вправо и шаг Л.Н. влево по 1д; «три» — шаг-приставка П.Н. в бп. Завершение поворота (135°) вправо. К.П. — спиной по Л.Т.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по 1д.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по 1д; «два» — разворот вправо и небольшой шаг П.Н. вправо по 1д; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп. Завершение поворота (135°) вправо. К.П. — лицом по Л.Т.

Вторая половина (один такт).

Партнер (К). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот вправо и небольшой шаг П.Н. вправо по 1д; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп. Завершение поворота (135°) вправо. К.П. — лицом по 4д.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот вправо и шаг Л.Н. влево по 1д; «три» — шаг-приставка П.Н. в бп. Завершение поворота (135°) вправо. К.П. — спиной по 4д.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение (рис. 48 а).

Для удобного исполнения правого поворота второй шаг К исполняет шире, чем Д; пятый шаг Д исполняет шире, чем К. Кроме того, первый шаг каждой половины поворота выполняется с небольшим поворотом корпуса вправо. Движение выполняется с постепенным подъемом на полупальцы и наклонами корпуса, как указано выше.

Правый поворот повторить нельзя.

Левый поворот (2 такта). Движение состоит из шести шагов, выполняемых с поворотом (270°) влево, и делится на две половины.

Первая половина (один такт).

Партнер (К). И.П. — лицом по 4д.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по 4д; «два» — поворот влево и шаг П.Н. вправо по 4д; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп. Завершение поворота (135°) влево. К.П. — спиной по Л.Т.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по 4д.

«Раз» — шаг П.Н. назад по 4д; «два» — разворот влево и небольшой шаг Л.Н. влево по 4д; «три» — шаг-приставка П.Н. в бп. Завершение поворота (135°) влево. К.П. — лицом по Л.Т.

Вторая половина (один такт).

Партнер (К). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот влево и небольшой шаг Л.Н. влево по 4д; «три» — шаг-приставка П.Н. в бп. Завершение поворота (135°) влево. К.П. — лицом по 1д.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот влево и шаг П.Н. вправо по 4д; «три» — шаг-приставка Л.Н. в бп. Завершение поворота (135°) влево. К.П. — спиной по 1д.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

Для удобного исполнения поворота второй шаг К исполняет шире, чем Д; пятый шаг Д исполняет шире, чем К. На первом шаге каждой половины движения выполняется небольшой поворот корпуса влево. Соблюдаются постепенный подъем на полупальцы и наклоны корпуса, указанные выше.

Левый поворот повторить нельзя. Его можно чередовать с правым поворотом. Как соединительное звено используется закрытая переменна.

Соединение № 1 (6 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1—2 такты: правый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 3 такт: закрытая переменна (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). Направление не меняется. 4—5 такты: левый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 6 такт: закрытая переменна (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Открытая переменна (один такт). Движение состоит из трех шагов, выполняемых по прямой или по дуге к Ц или от Ц. Выполняется вперед с П.Н., назад — с Л.Н.

Открытая переменна вперед (один такт). И.П. — лицом по 4д.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по 4д; «два» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.

¹ В большинстве движений И.П. — бп. Но в сочетаниях движения могут начинаться из открытой 2п или из скрещенной бп. В описаниях бп в И.П. будет опущена, другие позиции будут указаны.

Открытая переменная назад (один такт). И.П. — спиной по 4д.
 «Раз» — шаг Л.Н. назад по 4д; «два» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «три» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

Обычно К исполняет открытую переменную назад с Л.Н., Д — вперед с П.Н. Шаги исполняются с постепенным подъемом на полупальцы и наклонами корпуса. На первом шаге исполняется небольшой поворот корпуса вправо.

Изученные движения можно соединить.

Соединение № 2 (4 такта). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 2 такт: открытая переменная по дуге от Ц (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.). К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 3 такт: вторая половина левого поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 4 такт: закрытая переменная (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). Направление не меняется. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Правый спин-поворот (один такт). Это поворот вправо (чуть меньше 360°), исполняемый с незначительным продвижением. Предварительно исполняется первая половина правого поворота, затем:

Партнер (К). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — небольшой шаг Л.Н. назад по Л.Т. и поворот (180°) вправо на низких полупальцах Л.Н., П.Н. отводится вперед (рис. 49а); «два» — шаг П.Н. вперед по Л.Т. и поворот вправо (135°) на полупальцах П.Н., Л.Н. приближена к П.Н. (рис. 49б); «три» — небольшой шаг Л.Н. назад по 4д на полупальцы, в конце — опускание. К.П. — спиной по 4д.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — небольшой шаг П.Н. вперед по Л.Т. и поворот (180°) вправо на низких полупальцах П.Н., Л.Н. отводится назад (рис. 49а); «два» — шаг Л.Н. назад по Л.Т. и поворот (135°) вправо

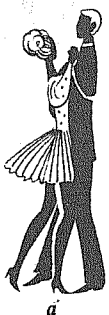


Рис. 49

на полупальцах Л.Н., П.Н. приближена к Л.Н. (рис. 49б); «три» — небольшой шаг П.Н. вперед по 4д на полупальцы, в конце — опускание. К.П. — лицом по 4д.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

К помогает (П.Р.) исполнить поворот Д, при этом К и Д не должны удаляться друг от друга. Вращение исполняется слитно, без рывков. Корпус сохраняет прямое положение.

Правый спин-поворот можно соединить с предыдущими движениями.

Соединение № 3 (4 такта). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 2 такт: спин-поворот. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 3 такт: вторая половина левого поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 4 такт: закрытая переменная (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). Направление не меняется. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить.

Виск (один такт). Движение состоит из трех шагов, используется для перехода в положение променада.

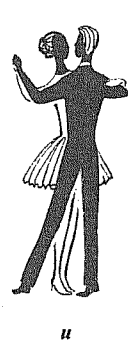
Партнер (К). И.П. — лицом по 1д.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по 1д; «два» — шаг П.Н. вправо по 2д; «три» — шаг-приставка Л.Н. назад за П.Н. в скрещенную бп (рис. 49в).

Партнерша (Д). И.П. — спиной по 1д.

«Раз» — шаг П.Н. назад по 1д; «два» — шаг Л.Н. влево по 2д; «три» — шаг-приставка П.Н. назад за Л.Н. в скрещенную бп (рис. 49в).

В паре. И.П. — закрытое положение. К.П. — положение променада, ноги в скрещенной бп (впереди: К — П.Н., Д — Л.Н.) (рис. 49в). На втором шаге (счет «два») К и Д исполняют небольшой наклон корпуса (К — влево; Д — вправо). Сохраняется по-



степенный подъем на полупальцы, в конце — опускание. После виска обычно исполняется синкопированное шассе.

Синкопированное шассе (один такт). Движение состоит из четырех шагов, исполняемых с продвижением.

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д, ноги в скрещенной бп (П.Н. впереди). «Раз»-«и» — шаг П.Н. вперед-влево по 4д накрест Л.Н. (рис. 49г); «два» — шаг Л.Н. влево по 4д (рис. 49д); «и» — шаг-приставка П.Н. в бп; «три»-«и» — шаг Л.Н. влево по 4д. К.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц, ноги в скрещенной бп (Л.Н. впереди). «Раз»-«и» — шаг Л.Н. вперед-вправо по 4д накрест П.Н. (рис. 49г); «два» — шаг П.Н. вправо по 4д (рис. 49д); «и» — шаг-приставка Л.Н. в бп; «три»-«и» — шаг П.Н. вправо по 4д. К.П. — спиной по 1д, ноги в открытой позиции.

На счет «два»-«и»-«три» возможен небольшой наклон корпуса (К — вправо; Д — влево). В конце движения — корпус прямой. Шаги исполняются с постепенным подъемом на полупальцы.

В паре. И.П. — П.П., ноги в скрещенной бп.

Первый шаг исполняется в положении променада, на втором шаге К и Д принимают закрытое положение, которое сохраняется до конца движения. Следует иметь в виду, что первый шаг любого последующего движения К исполняет справа от Д как внешний шаг (рис. 49е). В некоторых случаях на счет «три» К и Д могут вновь принять положение променада.

Корте (один такт). Движение состоит из трех шагов, исполняемых с поворотами влево. Предварительно исполняется первая половина левого поворота.

Партнер (К). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот (90—135°) влево и шаг Л.Н. влево по Л.Т. (рис. 49д); «три» — переход на П.Н. вправо. К.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот (90—135°) влево и шаг П.Н. вправо по Л.Т. (рис. 49д); «три» — переход на Л.Н. влево. К.П. — спиной по 1д, ноги в открытой позиции.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

К помогает Д исполнить поворот. Второй шаг К меньше, чем шаг Д. На первом шаге можно исполнить поворот корпуса влево.

Корте можно исполнить также после спин-поворота или открытой перемены из И.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. Первый шаг последующего движения Д исполняет справа от К как внешний шаг (рис. 49ж).

Виск назад (один такт). Движение аналогично движению виск, но первый шаг К исполняет назад (Д — вперед). Виск назад исполняется после корте.

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т. (накрест П.Н.); «два» — шаг П.Н. вправо по 2д; «три» — шаг-приставка Л.Н. назад в скрещенную бп (рис. 49в).

Партнерша (Д). И.П. — спиной по 1д, ноги в открытой позиции.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т. (накрест Л.Н.); «два» — шаг Л.Н. влево по 2д; «три» — шаг-приставка П.Н. назад за Л.Н. в скрещенную бп назад за Л.Н. (рис. 49в).

В паре. И.П. — закрытое положение. К.П. — П.П. по 4д (рис. 49в).

Д первый шаг исполняет справа от К (внешний шаг) (рис. 49ж). Ошибка — поворот корпуса друг от друга.

При исполнении необходимо соблюдать постепенный подъем на полупальцы, шаги вперед исполняются с каблука, назад — с подушечки.

Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 4 (10 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 2 такт: открытая перемена по дуге от Ц (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.) К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 3 такт: вторая половина левого поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 4 такт: виск. К.П. — П.П. по 4д. 5 такт: синкопированное шассе. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 6 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 7 такт: правый спин-поворот. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д (или по Л.Т.). 8 такт: корте. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 9 такт: виск назад. К.П. — П.П. по 4д. 10 такт: синкопированное шассе. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

Соединение можно повторить или соединить с предыдущими.

Перемена с задержкой (один такт).

Вариант правого поворота. Исполняется с паузой в конце движения без шага приставки. Это создает впечатление, будто движение задерживается.

Предварительно исполняется первая половина правого поворота, затем **Партнер (К).** И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот (135°) вправо и шаг П.Н. вправо по 1д на всю ступню. Колени присогнуты. Наклон корпуса влево (рис. 49з); «три» — пауза. К.П. — лицом по 4д.

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот (135°) вправо и шаг Л.Н. влево по 1д с подушечки на всю ступню. Колени присогнуты. Наклон корпуса вправо (рис. 49з); «три» — пауза. К.П. — спиной по 4д.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

Для удобства Д делает второй шаг шире, чем К. Можно исполнить также небольшой поворот корпуса вправо на первом шаге.

Первый шаг следующего движения исполняется через бп по 4д (К — вперед Л.Н.; Д — назад П.Н.).

Левый спин-поворот (один такт). Поворот в паре влево на 270—360°.

Партнер (К). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — шаг П.Н. вправо по 4д (рис. 49и); «три» — приставка Л.Н. в бп. Завершение поворота (360°) влево на П.Н. К.П. — И.П. (рис. 49к).

Партнерша (Д). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «и» — приставка Л.Н. в условную бп назад, колени расслаблены; «два» — поворот влево на каблуках (рис. 49и); «и» — переход на полупальцы, продолжение поворота влево на Л.Н.; «три» — шаг П.Н. вправо по 4д, продолжение поворота влево; «и» — шаг-приставка Л.Н. в скре-

ценную бп вперед. Завершение поворота (360°) влево. К.П. — спиной по Л.Т., ноги в скрещенной бп (Л.Н. впереди) (рис. 49 к).

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

Поворот выполняется слитно, его следует начать энергичным поворотом корпуса влево на счет «раз». Постепенный подъем на полупальцы сохраняется.

Движение можно повторить. Левый спин-поворот можно начать из И.П. (К — лицом, Д — спиной по 4д) и закончить: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 1д, в зависимости от К.П. предыдущего движения и И.П. последующего.

Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 5 (6 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т.

2 такт: перемена с задержкой. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 3—4 такты: дважды выполняется левый спин-поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 5 такт: виск. К.П. — П.П. по 4д. 6 такт: синкопированное шассе по 4д. К.П. — И.П. Соединение можно повторить.

Импетус-поворот (один такт). Движение состоит из трех шагов, исполняемых с поворотом вправо. Предварительно выполняется первая половина правого поворота. Затем:

Партнер (К). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т.; «и» — приставка П.Н. в условную бп назад (рис. 49 л); «два» — поворот вправо на каблуках; «и» — переход на полупальцы и поворот вправо на П.Н. до положения лицом по 1д; «три»-«и» — шаг Л.Н. вперед-влево по 4д. К.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции (рис. 48 в).

Партнерша (Д). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т.; «два» — шаг Л.Н. влево по 1д (рис. 49 л) и поворот на полупальцах Л.Н. вправо до положения лицом к Ц, П.Н. приближена к Л.Н.; «три» — шаг П.Н. вперед-вправо по 4д. К.П. — лицом к Ц, ноги в открытой позиции (рис. 48 в).

В паре. И.П. — закрытое положение. К.П. — П.П. по 4д.

Поворот выполняется слитно, без остановок. Его следует начать энергичным поворотом корпуса вправо на счет «раз». Возможен небольшой наклон корпуса на втором шаге (К — влево; Д — вправо). Движение выполняется с постепенным подъемом на полупальцы, шаг вперед выполняется с каблука.

После движения импетус-поворот можно исполнить любое движение, И.П. которого — положение променада по 4д.

Описанное движение называется открытым импетус. Если К и Д исполняют поворот вправо несколько больше, заканчивая в закрытом положении (К — спиной, Д — лицом по 4д) (рис. 49 б), то движение называется закрытым импетус. При этом третий шаг выполняется по 4д (К — назад Л.Н.; Д — вперед П.Н.).

Плетение (2 такта). Движение состоит из шести шагов, исполняемых с поворотом влево и продвижением по Л.Т.

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции (Л.Н. — опорная).

1 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед-влево по 4д накрест Л.Н. (рис. 49 г); «два» —

шаг Л.Н. вперед по 4д; «три» — поворот влево до положения спиной по 1д и шаг П.Н. вправо по 4д (рис. 49 м).

2 такт: «раз» — шаг Л.Н. назад по Л.Т. накрест П.Н.; «два» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «три» — поворот влево до положения лицом по 1д и шаг Л.Н. влево по Л.Т. (рис. 49 д). К.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции.

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц, ноги в открытой позиции (П.Н. — опорная).

1 такт: «раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо по 4д накрест П.Н. (рис. 49 г); «два» — шаг П.Н. вправо по 4д; «три» — поворот влево до положения лицом по 1д и шаг Л.Н. влево по Л.Т. (рис. 49 м).

2 такт: «раз» — шаг П.Н. вперед по Л.Т. накрест Л.Н.; «два» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «три» — поворот влево до положения спиной по 1д и шаг П.Н. вправо по Л.Т. (рис. 49 д). К.П. — спиной по 1д, ноги в открытой позиции.

В паре. И.П. — П.П. по 4д. Первый шаг К и Д исполняют в положении променада, на втором шаге принимают закрытое положение, которое сохраняется до конца движения.

Д исполняет второй и шестой шаги шире, чем К, четвертый шаг Д исполняет справа от К (внешний шаг).

К на втором шаге ставит ступню Л.Н. между ступней Д. Поворот начинается на счет «два» 1 такта. Кроме того, выполняется небольшой наклон корпуса на счет «три» 1 такта (К — влево; Д — вправо), на счет «три» 2 такта (К — вправо, Д — влево). На счет «раз» корпус выпрямляется. Шаги выполняются с постепенным подъемом на полупальцы. Первый шаг последующего движения К исполняет справа от Д (внешний шаг).

Лок-степ (один такт). Название определяет движение как «закрывающий шаг», т. е. шаг-приставка выполняется в скрещенную бп. Движение выполняется вперед — с П.Н. и назад — с Л.Н.

Лок-степ вперед (один такт). И.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции (опорная Л.Н. впереди).

«Раз»-«и» — шаг П.Н. вперед накрест Л.Н. по Л.Т.; «два» — шаг Л.Н. вперед-влево по Л.Т. (рис. 49 н); «и» — шаг-приставка П.Н. в скрещенную бп назад (рис. 49 о); «три»-«и» — шаг Л.Н. вперед-влево по Л.Т. К.П. — И.П.

Лок-степ назад (один такт). И.П. — спиной по 1д, ноги в открытой позиции (опорная П.Н. позади).

«Раз»-«и» — шаг Л.Н. назад накрест П.Н. по Л.Т.; «два» — шаг П.Н. назад-вправо по Л.Т. (рис. 49 н); «и» — шаг-приставка Л.Н. в скрещенную бп вперед (рис. 49 о); «три»-«и» — шаг П.Н. назад-вправо по Л.Т. К.П. — И.П.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

Обычно К исполняет лок-степ назад, Д — вперед. При этом первый шаг лок-степа и последующего движения Д исполняет справа от К (внешний шаг). Необходимо соблюдать постепенный подъем на полупальцы и опускание в конце движения.

Дрег с задержкой (один такт). Движение представляет собой вариант первой половины левого поворота, исполняемого с задержкой в конце движения.

Партнер (К). И.П. — лицом по Л.Т.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по Л.Т.; «два» — поворот (135°) влево и шаг П.Н.

вправо по 4д; «три» — приставка Л.Н. в бп. К.П. — спиной по 1д, бп, на полупальцах, тяжесть тела на П.Н.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по Л.Т.

«Раз» — шаг П.Н. назад по Л.Т.; «два» — разворот (135°) влево и небольшой шаг Л.Н. влево по 4д; «три» — приставка П.Н. в бп. К.П. — лицом по 1д, бп, на полупальцах, тяжесть тела на Л.Н.

В паре. И.П. и К.П. — закрытое положение.

Для удобства исполнения вращения К исполняет второй шаг шире, чем Д. Помимо этого, на счет «раз» исполняется небольшой поворот корпуса влево. Необходимо соблюдать наклоны корпуса и постепенный подъем на полупальцы с опусканием в конце.

Движение можно начать из И.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. В этом случае поворот исполняется на 90°.

Первый шаг следующего движения Д исполняет с П.Н. справа от К (внешний шаг).

Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 6 (12 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 2 такт: открытый импетус-поворот. К.П. — П.П. по 4д. 3 такт: исполняются шаги 1 такта движения плетение. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 1д. 4 такт: лок-степ (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.). 5 такт: исполняются шаги 2 такта движения плетение. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 6 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 7 такт: правый спин-поворот. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 8 такт: вторая половина левого поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. 9 такт: левый спин-поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. 10 такт: дрег с задержкой. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 1д. 11 такт: лок-степ (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.). 12 такт: исполняются шаги 2 такта движения плетение. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д.

Соединение можно повторить или соединить с предыдущими.

Телемарк (один такт). Движение состоит из трех шагов, исполняемых с поворотом влево.

Партнер (К). И.П. — лицом по 4д.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед по 4д; «два» — шаг П.Н. вправо по 4д (рис. 49и) и поворот на П.Н. влево до положения спиной к Ц. Л.Н. приближена к П.Н.; «три» — шаг Л.Н. вперед-влево по Л.Т. (рис. 48в). К.П. — спиной к Ц, ноги в открытой позиции.

Партнерша (Д). И.П. — спиной по 4д.

«Раз» — шаг П.Н. назад по 4д; «и» — приставка Л.Н. в условную бп назад; «два» — поворот влево на каблуках (рис. 49и); «и» — переход на полупальцы Л.Н. и поворот влево до положения лицом по 4д; «три»-«и» — шаг П.Н. вперед-вправо по Л.Т. (рис. 48в). К.П. — лицом по 4д, ноги в открытой позиции.

В паре. И.П. — закрытое положение. К.П. — положение променада по Л.Т. или по 1д.

Поворот исполняется слитно, его следует начать энергичным поворотом кор-

пуса влево на счет «раз». Возможен небольшой наклон корпуса на втором шаге (К — влево, Д — вправо).

После телемарка можно исполнить любое движение, И.П. которого является положение променада по Л.Т. или по 1д.

Описанное движение является открытым телемарком. Если К и Д исполняют больший поворот и принимают закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д) (рис. 49п), то это движение называется закрытым телемарком. Последний шаг исполняют: К — Л.Н. вперед-влево по Л.Т.; Д — П.Н. назад-вправо по Л.Т. После этого обычно исполняется первая половина правого поворота, первый шаг которого К исполняет справа от Д (внешний шаг).

Винг (крыло) (один такт). Движение используется как связующее звено для перехода из положения променада в закрытое положение.

Партнер (К). И.П. — лицом по 1д, ноги в открытой позиции.

«Раз» — шаг П.Н. вперед-влево по 4д накрест Л.Н. (рис. 49г); «два»-«три» — поворот (45—90°) влево и приставка Л.Н. в бп. К.П. — лицом по 4д или по Л.Т., бп, тяжесть тела на П.Н. (рис. 49р).

Партнерша (Д). И.П. — лицом к Ц, ноги в открытой позиции.

«Раз» — шаг Л.Н. вперед-вправо по 4д накрест П.Н. (рис. 49г); «два» — шаг П.Н. вперед к Ц; «три» — шаг Л.Н. вперед против Л.Т. (рис. 49р). К.П. — спиной по 4д или по Л.Т.

В паре. И.П. — П.П. по 4д. Д исполняет шаги по дуге к Ц и переходит в закрытое положение.

Шаги исполняются с постепенным подъемом на полупальцы, в конце — опускание.

К первый шаг следующего движения исполняет Л.Н. слева от Д (внешний шаг) (рис. 49с).

Изученные движения можно соединить. Например:

Соединение № 7 (6 тактов). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 2 такт: открытый импетус-поворот. К.П. — П.П. по 4д. 3 такт: крыло. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 4д). 4 такт: левый спин-поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 4д. 5 такт: открытый телемарк. К.П. — положение променада по Л.Т. или по 1д. 6 такт: синкопированное шассе. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

Соединение можно повторить или соединить с предыдущими.

Соединение № 8 (4 такта). И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 2 такт: открытый импетус-поворот. К.П. — положение променада по 4д. 3 такт: крыло. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 4д). 4 такт: закрытый телемарк. К.П. — И.П.

Соединение можно повторить или соединить с предыдущими.

Медленный вальс можно исполнить в следующих примерных композициях.

Композиция № 1 (16 тактов)

И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1—2 такты: правый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 3 такт: закрытая перемена. Направление не меняется (К — вперед с П.Н.; Д — назад с Л.Н.). 4—5 такты: левый поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 6 такт: виск. К.П. — положение променада по 4д. 7 такт: синкопированное шассе. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 8 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 9 такт: открытая перемена по дуге от Ц (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.). К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 10 такт: вторая половина левого поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 11 такт: закрытая перемена. Направление не меняется (К — вперед с Л.Н.; Д — назад с П.Н.). 12 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 13 такт: правый спин-поворот. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 14 такт: корте. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 15 такт: виск назад. К.П. — П.П. по Л.Т. или по 4д. 16 такт: синкопированное шассе по 4д или по Л.Т. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

Композиция № 2 (24 такта)

И.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д).

1 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 2 такт: открытая перемена (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.) по дуге от Ц. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 3 такт: корте. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 4 такт: виск назад. К.П. — положение променада по 4д. 5 такт: синкопированное шассе. К.П. — закрытое положение (К — лицом, Д — спиной по 1д). 6 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 7 такт: правый спин-поворот. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 4д. 8 такт: вторая половина левого поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. 9—10 такты: два левых спин-поворота. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 4д. 11 такт: закрытый телемарк. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 12 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 13 такт: открытый импетус-поворот. К.П. — положение променада по 4д. 14 такт: исполняются шаги 1 такта движения плетение. К.П. — закрытое положение (К — спиной, Д — лицом по 1д). 15 такт: лок-степ (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.). 16 такт: исполняются шаги 2 такта движения плетение. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 1д. 17 такт: первая половина правого поворота. К.П.: К — спиной, Д — лицом по Л.Т. 18 такт: перемена с задержкой. К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д. 19 такт: левый спин-поворот. К.П.: К — лицом, Д — спиной по Л.Т. или по 4д. 20 такт: открытый телемарк. К.П. — положение променада по Л.Т. 21 такт: винг (крыло). К.П.: К — лицом, Д — спиной по 4д или по Л.Т. 22 такт: дрег с задержкой. К.П.: К — спиной, Д — лицом по 1д. 23 такт: лок-степ (К — назад с Л.Н.; Д — вперед с П.Н.). 24 такт: исполняются шаги 2 такта движения плетение. К.П. — И.П.

Композицию можно повторить.



ТАНЦЫ В РИТМЕ ФОКСТРОТА И ТАНГО